



dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny
Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta

POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

PODPowiedzi dla Rodziców:

1. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja? – plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?). Słuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj swoje dziecko, jak możesz pomóc. Pokaż sposoby radzenia sobie z lękiem.

2. Szukaj balansu pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością. Jeżeli dziecko ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc dziecku nie koncentrować na negatywach. Pokazuj także pozytywne powroty do szkoły. Stwórz razem z dzieckiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole. W uzgodnieniu ze szkołą zgódź się na hybrydową formę nauki (dziecko tymczasowo bierze udział w lekcjach z domu), jeśli to pomoże w powrocie.

3. Pamiętaj o zasobach (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.

4. Zgłoś się do specjalisty (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.

5. Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia razem z nauczycielami (im też jest ciężko). Grasz z nauczycielami do jednej bramki a nie w przeciwnych drużynach. Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie dziecka.