

Szanowni Rodzice!

Po wielu miesiącach nauki w domu, przed monitorami komputerów czy telefonów, w oddaleniu od rówieśników i nauczycieli, nadszedł czas powrotu dzieci do szkół. Z jednej strony od dawna był to bardzo wyczekiwany moment, bo dzieci zdążyły stęsknić się za sobą, brakowało im codziennych spotkań, rozmów, swobodnych zabaw podczas przerw, wspólnego przeżywania różnych szkolnych wydarzeń. Z drugiej jednak strony, powrót do nauki stacjonarnej wymaga na nowo przyzwyczajania się do dawnego systemu pracy, od którego dzieci się nieco odzwyczaiły, przypomnienia sobie zasad obowiązujących w grupie i często też „oswajania się” z sobą nawzajem. Do tego dochodzi lęk przed kartkówkami, sprawdzianami, odpytywaniem przez nauczycieli, nadrabianiem materiału i braków wynikających z nauczania online. Tak więc powrót do szkoły może dla niektórych nie być wcale takim łatwym zadaniem.

**Drodzy Rodzice - najważniejsze - bądźcie razem ze swoimi Dziećmi,
one teraz bardzo Was potrzebują!**

Czego jeszcze będą potrzebowały Wasze Dzieci?

1. Rozmów i dawania poczucia zrozumienia

Pytajcie ich o to, co czują w związku z powrotem do szkoły, czy mają jakieś obawy i jak Wy jako rodzice możemy im pomóc poradzić sobie z tymi zmartwieniami. Akceptujcie ich uczucia, przekażcie zrozumienie dla ich problemów, nawet jeśli wydają Wam się błahe. Bądźcie otwarci i gotowi do końca wysłuchać Wasze pociechy, nie zaprzeczajcie i nie pocieszajcie mówiąc, że nie ma się czym martwić. W tym okresie u dziecka może pojawić się także złość, bo miało ono swoje oczekiwania w związku z powrotem do szkoły, a

niestety nie wszystkie mogą być spełnione. Wciąż musi nosić maseczkę, dezynfekować ręce i nie może liczyć na klasową wycieczkę do kina czy na biwak. Lepiej jest wspólnie poszukać sposobów na poradzenie sobie z niepewnością czy rzeczywistymi trudnościami niż na siłę uspokajać.

Zaakceptowanie uczuć dziecka wymaga ich nazwania- na podstawie zachowania dziecka i tego, co mówi, wnioskujemy, co może czuć i nazywamy jego emocje, np. „Wygląda na to, że to Cię bardzo zmartwiło”, „Wydaje mi się, że jesteś smutny”, „Mam wrażenie, że to Cię bardzo złości”. Pamiętajmy, że już samo nazwanie emocji może dziecku przynieść ulgę.

2. Wsparcia podczas rozwiązywania problemów

Nowa rzeczywistość z ograniczeniami i wymaganiami może przynosić dziecku nowe problemy. Czasem samo wysłuchanie dziecka wystarczy i po rozmowie z rodzicem dziecko może osiągnąć uspokojenie. Mogą jednak pojawić się u dziecka trudności wymagające konkretnego rozwiązania. Oczywiście, nie oznacza to, że mamy dziecku podawać gotowe rozwiązania. Dobrym sposobem może być tzw. *burza mózgów*, kiedy to podczas wspólnej rozmowy rodzic i dziecko wymyślają różne sposoby na rozwiązanie problemu. Możemy zapisywać wszystkie propozycje i dopiero po wyczerpaniu wszystkich pomysłów ocenić je (ale tylko w aspekcie czy to jest możliwe oraz korzystne dla dziecka i innych osób) i wybrać najlepsze rozwiązanie.

3. Przypominania dzieciom o ich zasobach, zaletach, zdolnościach, umiejętnościach, osiągnięciach

To one pomogą im w powrocie do szkoły. W tym przypadku także możecie odwoływać się do wcześniejszych doświadczeń dzieci i przypominać im, jak dzięki różnym zaletom, np. zjednywały sobie przyjaciół, rozwiązywały trudne

sytuacje, łagodziły konflikty itp. Doceniajcie nawet małe kroki dzieci, chwalcie za pokonywanie trudności.

4. Konsekwencji połączonej z wyrozumiałością

Jeżeli dziecku towarzyszy silny lęk, przez który ma problem z wyjściem do szkoły, pamiętajcie, że są to autentyczne uczucia dziecka i potrzebuje ono pomocy. Poczucie obcości, inności, zagubienia w sytuacji powrotu do szkoły po tak długiej nieobecności w niej jest jak najbardziej naturalnym i usprawiedliwionym odczuciem. Strategie jednak oparte na unikaniu („ten dzień niech jeszcze zostanie w domu”), wyręczaniu dziecka, pozwalaniu na niewywiązywanie się z szkolnych obowiązków mogą wcale nie poprawić jego sytuacji. Lepiej byłoby poprzez rozmowę, odgrywanie z rodzicem scenek przygotować dziecko na czekające je szkolne wyzwania oraz z nauczycielem opracować sposoby na realizację przez dziecko stawianych mu wymagań w sposób bezpieczniejszy pod względem emocjonalnym.

5. Cierpliwości i pomocy w nauce

W podejściu do ocen szkolnych dziecka także ważna jest z jednej strony wyrozumiałość i cierpliwość, a z drugiej konsekwentne podejście rodzica i wsparcie. Ważne w pierwszych dniach powrotu do szkoły zauważanie i docenianie nawet małych sukcesów. Dziecko musi odszukać dawniejsze, sprawdzone i efektywne metody nauki, a my, jako rodzice możemy im tym pomóc, np. „Pamiętasz, jak wywieszałaś karteczki z słówkami z języka angielskiego przy biurku...”. Czasem może korzystne mogłoby być rozłożenie materiału na pewne części i za zgodą nauczyciela, zaliczanie go w odstępach czasu. Wszelkie trudności warto omawiać z nauczycielem.

6. Rytuałów porządkujących świat dziecka

Po powrocie do szkoły u niektórych dzieci mogą pojawić się trudności z koncentracją uwagi. Codzienne, powtarzalne czynności, ustalony czas nauki i odpoczynku, dbanie o wyciszone środowisko podczas pracy w domu pomogą dziecku w powrocie do dawnego trybu nauki.

7. Wspólnej aktywności fizycznej

Po roku uczenia się online, długiego kontaktu z ekranami komputerów, tabletów i telefonów, zachęcajmy dzieci do ruchu. Powoli otwierają się kolejne możliwości spędzania wolnego czasu- na boiskach, treningach, basenie. Aktywność fizyczna, czas na świeżym powietrzu, bardzo pomaga w radzeniu sobie ze stresem, uzyskaniu pewnego dystansu do trudności i siły do przezwyciężania problemu.

8. Pomocy specjalisty

Jeśli jednak zauważycie, że silne objawy kryzysu u dziecka będą utrzymywały się dłużej niż przez miesiąc to warto skontaktować się ze specjalistą. Waszą szczególną uwagę powinny zwrócić takie objawy, jak znacznie obniżony nastrój, silne wahania nastroju, brak odczuwania radości, utrata zainteresowań i pasji, drażliwość, zaburzenia snu oraz apetytu, a także paniczne unikanie tematu szkoły.

9. Współpracy z nauczycielami

Rodzice, pamiętajcie także, że pomoc udzielana dziecku może być tym skuteczniejsza, im przebiega ona w głębszej współpracy z nauczycielami.

Dlatego tak ważna jest atmosfera wzajemnego wsparcia, zrozumienia i wymiana informacji dotyczących dzieci. Nauczycielom w przeciągu tego roku też często nie było łatwo i oni także na nowo muszą przyzwycząć się do swoich uczniów, innego sposobu uczenia i komunikowania się. **Pomagajmy sobie wzajemnie, a wówczas najwięcej korzyści z tego odniesie dziecko.**