

Wskazówki dla rodziców

jak wspierać swoje dziecko w sytuacji powrotu do szkoły po pandemii

Okres izolacji społecznej i nauczania zdalnego był niezwykle trudny dla Państwa dzieci. Edukacja w domu zaburzyła normalny cykl życia młodego człowieka, w którym wszystko było uporządkowane, harmonijne, przebiegało wedle planu. I choć z pewnością nie raz narzekali na poranne wstawanie, na długie siedzenie w szkole, wymagających nauczycieli i konflikty z rówieśnikami, to dawało im to poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i przynależności do grupy społecznej. Przez pandemię dzieci zostały oderwane od niezwykle ważnego w tym okresie środowiska rówieśniczego. Funkcjonowanie szczególnie młodzieży przebiegało różnie w okresie pandemii. Na początku pojawiała się nawet radość i ciekawość, potem tęsknota za normalnością, a obecnie obserwuje się stopniowe obniżanie motywacji szkolnej, niechęć, lęk i poczucie braku sensu powrotu do nauki stacjonarnej. Wiele młodych osób cierpi na depresję, lęk społeczny wywołane izolacją. Inni byli ofiarami przemocy rówieśniczej. Dla tej grupy młodych osób powrót może być wyjątkowo trudny. Dlatego przekazujemy w Państwa ręce kilka wskazówek, jak wspierać swoje dzieci po powrocie do nauki stacjonarnej.

- 1. Po pierwsze i najważniejsze - okaż zainteresowanie swojemu dziecku.** Nie pytaj o oceny, o to co zadane, ale jak się czuje, z czym mu trudno, w czym możesz mu pomóc, czego potrzebuje by czuć się lepiej.
- 2. Rozmawiaj z dzieckiem.** Rozmowa to nie tylko mówienie do dziecka, to przede wszystkim słuchanie, wymiana myśli, o czym często zapominają rodzice. Wsłuchaj się w to, co dziecko ma Ci do powiedzenia, zaciekaw się jego sposobem myślenia i podejścia do życia, nie oceniaj i nie krytykuj, jeżeli to co mówi, Ci się nie podoba. Taka postawa zamknie dziecko na dalszy dialog, nie przyjdzie do Ciebie ponownie z problemem, bo będzie się bało Twojej reakcji. **Słuchaj i staraj się zrozumieć.**
- 3. Pozwól odczuwać dziecku emocje.** Wy tłumacz, że jego obawy są normalne, że ma prawo tak się czuć. Emocje są niezależne od woli człowieka, nie podlegają ocenie, nie można za nie karać.

4. **Przygotuj się na wzloty** („Ale dzisiaj było super w szkole!”) i **upadki** („Nie chcę iść do szkoły! Nienawidzę jej!”).
5. **Codziennie przytulaj swoje dziecko! Zapewnij o swojej miłości!**
6. **Skup swoją uwagę na tym co pozytywne**, by móc pozytywnie wzmocnić dziecko. Zapytaj, co fajnego wydarzyło się dzisiaj w szkole, co go rozśmieszyło, kto był miły.
7. **Odpuść.** Stwórz okazję do wspólnego spędzania czasu. Najlepiej, żeby był to czas bez ekranów – spacer, przejażdżka rowerowa, gra planszowa itp.
8. **Koniecznym zadaniem jest zwiększenie aktywności fizycznej swojego dziecka, a przy okazji też swojej.** Aktywność fizyczna jest jednym ze skuteczniejszych sposobów na poprawę nastroju. Jak mamy zły nastrój i nic nie idzie po naszej myśli, to często nawet nie chcemy nam się wstawać z łóżka, a co dopiero ćwiczyć. Jednak badania pokazują, że naprawdę warto to robić. Nawet jednorazowa aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nastrój. Podnosi takie komponenty nastroju jak ton hedonistyczny, który odpowiada za odczuwanie przyjemności oraz pobudzenie energetyczne, które natomiast można opisać jako energię do działania. Co więcej, obniża też pobudzenie napięciowe (trzeci komponent nastroju), określane jako lękotwórcze i odpowiedzialne za odczuwanie przygnębienia czy stresu. Systematyczna aktywność fizyczna wzmacnia ten efekt oraz wpływa na stabilizację nastroju.
9. **Zróbcie razem coś dobrego.** Poczucie lęku i niepokoju o przyszłość zmniejszają działania na rzecz innych. Poszukajcie w okolicy sposobów na zrobienie czegoś dobrego – może w okolicy ktoś zbiera plastikowe nakrętki?
10. **Kontakt z naturą wycisza te obszary mózgu, które odpowiadają za odczuwanie lęku. Zabierz swoje dziecko jak najczęściej do lasu lub na łąkę.** Zwykły półgodzinny spacer pozwoli Wam wyciszyć emocje i nabrać pewności, że wszystko będzie dobrze.
11. **Zorganizuj dziecku czas i miejsce do odbudowania relacji koleżeńskich,** zadbanie o to, by w harmonogramie zajęć dziecka nie zabrakło czasu na spotkanie z przyjaciółmi. Pamiętaj, że umiejętności społeczne to najważniejsze, co w procesie edukacji powinno opanować Twoje dziecko.
12. **Niechć wyjścia dziecka z domu do szkoły.** Pamiętajmy, że prawdopodobnie dziecko nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować, ale wynika to z jego obaw przed szkołą. W tej sytuacji wykaż się dużą

cierpliwością, ale również stanowczością oraz byciem konsekwentnym. Ważne jest wykazanie zrozumienia w stosunku do obaw dziecka, pamiętaj jednak również, aby starać się zniwelować te obawy, np. poprzez pokazanie zdjęcia ulubionej nauczycielki, ulubionych miejsc czy przypomnienie aktywności, z której dziecko czerpało radość, która miała miejsce w szkole.

13. Zachęcaj dziecko do planowania przyszłości, do snucia marzeń, co zwiększa szansę na pokonanie pesymistycznego podejścia do życia i obudzi w dziecku optymizm.

14. Chronić dziecko przed nadmiernym obciążeniem informacjami. Zwracaj uwagę na to, co oglądasz w telewizji i o czym rozmawiasz z bliskimi. Nie zwiększaj poziomu lęku dziecka przez pesymistyczne, katastroficzne wiadomości i opowieści.

15. Chronić dziecko przed nadmiernym spędzaniem czasu przed ekranami (telewizor, komputer, telefon, tablet). Nie zabieraj dziecku sprzętu za karę, bo za długo z niego korzystało, raczej wprowadź limity dla zdrowia psychicznego. Możesz na przykład wprowadzić zwyczaj rodzinny – wieczory bez ekranów. Trzeba jednak dać dziecku coś w zamian, coś atrakcyjnego, żeby dobrowolnie, bez sprzeciwu zaakceptował pomysł, np. wieczorne planszówki, wieczorne rozmówki, wieczory malarskie, wieczory kucharskie, wieczorne relaksacje. Twoja wyobraźnia jest nieograniczona.

16. Pamiętaj, że dziecko siedzące w swoim pokoju nie jest zabezpieczone przez przemocą rówieśniczą, przed niebezpiecznymi dorosłymi. Internet wchodzi do pokoju dziecka przez zamknięte drzwi i niesie swoje zagrożenia. Bądź czujny, pytaj dziecko co robi w necie, poproś, aby pokazało Ci czym się interesuje, rozmawiaj o niebezpieczeństwach, określ granice, zainstaluj ochronę rodzicielską, ograniczenia wiekowe.

17. Kontroluj swoje zachowania. Staraj się być spokojny w obecności swojego dziecka. Gdy często odczuwasz złość, możesz nad tym popracować. Zachęcamy do lektury – www.fdds.pl Poradnik dla rodziców „Potrafię się zatrzymać...ale jak to zrobić?!”

18. Zwróć uwagę na to, co sam odczuwasz. Powrót dzieci do szkół jest kolejną w tym roku zmianą w życiu całej waszej rodziny, wszyscy jej członkowie mogą więc odczuwać niepokój i lęk. Ważne, by to sobie uświadomić i nazwać. Nie martw się, człowiek jest istotą bardzo plastyczną, szybko zaadaptujecie się do tej nowej sytuacji.

- 19. Niektórzy z Waszych bliskich zostali pokonani przez covid.** Pamiętaj, że Twoje dziecko też odczuwa stratę, też musi przejść okres żałoby. W dziecięcej żałobie pojawiają się różnorodne emocje: gniew, złość, lęk, poczucie bezradności, krzywdy, winy. To, że się pojawiają – jest jak najbardziej naturalne. Bądź z dzieckiem.
- 20. Gdy coś Cię niepokoi w zachowaniu Twojego dziecka, podejmij odpowiednie kroki. Zgłoś się do specjalisty.** Nasza Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tuszczu pracuje cały czas, wspierała dzieci w okresie pandemii i wspiera je nadal. Pracujemy też przez całe wakacje, więc dostęp do psychologa, pedagoga, logopedy będzie nieograniczony.
- 21. Nie bój się psychiatry dziecięcego.** Jeżeli Twojemu dziecku jest bardzo trudno, boi się wychodzić z domu, podejrzewasz u niego depresję, znacznie zmieniło się jego zachowanie, skonsultuj się z lekarzem zajmującym się zdrowiem psychicznym. Leczenie przyspieszy powrót dziecka do normalności.

Linki:

Strona dla rodziców omawiająca temat rodzicielstwa w czasie pandemii www.rodzice.fdds.pl

Poradnik dla rodziców „Potrafię się zatrzymać...ale jak to zrobić?!”

https://fdds.pl/Resources/Persistent/9/d/7/0/9d70b731a91db802329b02f085e018b38215b6cd/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-1.pdf?fbclid=IwAR22bnOBKqWbNMOjmLHXmFm9o5-36lCbeWbJV1Qixal5sMQQnWvz_zr_5A8

Strona portalu www.dyzurnet.pl z aktualnościami.

Telefon zaufania dla rodziców www.800100100.pl

Konsultacje on-line dla rodziców i dzieci www.myslepozytywnie.pl

Mazowieckie Kuratorium Oświaty

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/informacje/aktualnosci/15728,Wsparcie-uczniow-w-powrocie-do-szkol-materialy-edukacyjne.html>

Wskazówki opracowały:
pedagog Małgorzata Żabicka
pedagog Urszula Kowieska-Ścioch
psycholog Iwona Tyczyńska