

Powrót dzieci do szkoły po nauce zdalnej

Jak pomóc? -
wskazówki dla Rodziców



Znajdź czas na rozmowę ze swoim dzieckiem

- Zapytaj dziecko, co czuje i myśli w związku z powrotem do szkoły, postaraj się być otwarty, nie oceniaj - okaż zrozumienie - nie narzucaj swojej perspektywy (nawet gdy dziecko, czy nastolatek nie tęskni za szkołą mimo tego, że nie był tam od dawna).
- Dzieci też mają swoje problemy, równie ważne jak problemy dorosłych, mają tylko mniej doświadczenia jak sobie z nimi radzić.
- Nie bagatelizuj problemów dziecka. Bądź otwarty – słuchaj. Nie zbywaj dziecka, gdy zadaje trudne pytania.
- Akceptuj odczucia i emocje dziecka – nie zaprzeczaj, nie lekceważ, okaż zrozumienie. Zapewnij, że każdy ma prawo do własnych odczuć, wszystkie uczucia są naturalne i usprawiedliwione.
- Powiedz dziecku, że nie jest samo, inni, w tym Ty doświadczacie takich samych lub podobnych uczuć.
- Pokaż dziecku, jak może sobie radzić z różnymi emocjami – daj pozytywny przykład.

Wesprzyj dziecko w powrocie do szkoły

Wspólnie zaplanujcie poranną rutynę (godzinę pobudki, organizację śniadania, itp.) - przestawienie się z porannej swobody na wczesne wstawanie i konieczność przygotowania się do wyjścia jest trudne - plan może to ułatwić - pamiętaj, że czasem lepiej wstać 10 min wcześniej, by uniknąć napięcia, biegania i bitwy o łazienkę) - wspólnie ustalcie jakie trudności powodujące nerwową atmosferę pojawiają się rano w Waszym domu - zaplanujcie rozwiązania.

Wesprzyj dziecko w powrocie do szkoły

- Spędźcie razem trochę czasu na przygotowaniu przyborów szkolnych - wybierzcie się razem po zakupy, przejrzycie pomoce - spróbujcie potraktować ten czas jako wspólną atrakcję. Przeznaczcie na to nieco więcej czasu - niech to będą zakupy tylko w tym celu - bez konieczności pośpiechu i nerwowego przebierania zeszytów.
- Wsłuchaj się w potrzeby dziecka/nastolatka. Daj czas... - To była bardzo długa przerwa od "zwykłej" nauki w szkole, potrzeba czasu na ponowne wdrożenie się. Nie oczekuj od razu ogromnego zaangażowania i motywacji do nauki. Niech dziecko/nastolatek na nowo wdroży się w system szkolny, spędzi trochę czasu z rówieśnikami z klasy, oswoi się ze zmianami.

Zmagania dzieci podczas nauki zdalnej

Trudności

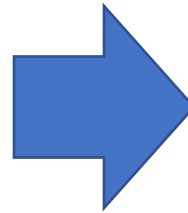
Brak lub znacznie ograniczone kontakty z rówieśnikami, ograniczone wyjścia z domu

Znużenie i zmęczenie wynikające z kilkugodzinnego spędzania czasu przed monitorem komputera

Problemy z motywacją do nauki, problemy z opanowaniem materiału szkolnego

Samotność i obniżony nastrój, obniżona motywacja do aktywności

Strach przed koronawirusem, przed zachorowaniem swoim i najbliższych



Rozwiązania

Zadbaj o relacje swojego dziecka z kolegami i koleżankami po lekcjach

Zadbaj o aktywny czas swojego dziecka na świeżym powietrzu, spróbuj zastąpić komputer czymś równie atrakcyjnym dla dziecka

Zorganizuj pomoc w realizacji obowiązków szkolnych, w organizacji czasu na naukę

Znajdź czas dla swojego dziecka, podzielaj jego pasje i zainteresowania, wskaż możliwości aktywnego, kreatywnego spędzania czasu wykraczającego poza obowiązki szkolne

słuchaj oraz odpowiadaj w sposób wspierający, szczerzy i rozumiały, rozmawiaj rzeczowo, przedstawiając racjonalne argumenty,

Obserwuj swoje dziecko



Niepokojące Cię sygnały zgłaszaj wychowawcy i specjalistom szkolnym (psychologowi i pedagogowi). Szybka reakcja i pomoc pozwoli uniknąć pogłębiania się jego trudności



Bezpłatną i anonimową pomoc możesz uzyskać również korzystając z Telefonu zaufania dla Rodziców: 800 100 100 kontakt online <https://800100100.pl/>



Możesz skorzystać również z fachowej pomocy w Poradni Psychologiczno–Pedagogicznej



Bądź w kontakcie

- Z wychowawcą swojego dziecka wymieniaj informacje na temat jego funkcjonowania w szkole, w domu, w grupie rówieśniczej. Pamiętaj, że dziecko może prezentować różne emocje i zachowania w różnych środowiskach.
- Nie licz na to, że trudności Twojego dziecka miną lub rozwiążą się same, nie musisz zawsze wiedzieć, co powiedzieć swojemu dziecku, jak reagować na jego trudne zachowania. W takich sytuacjach nie bój się poszukiwać pomocy.
- Prośenie o pomoc specjalistów nie jest przejawem słabości i porażką, to oznaka Twojej miłości i dbania o dobro dziecka



Dziękujemy za uwagę!

Agnieszka Sokołowska, Katarzyna Maciejewska
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Łodzi