Drodzy rodzice

 Po wielu miesiącach nauki w domu, przed monitorami komputerów czy telefonów, w oddaleniu od rówieśników i nauczycieli nadszedł czas powrotu naszych 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 przyzwyczajenia 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.

Czego będą potrzebowały dzieci od Was?

1. **Przede wszystkim 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.

1. **Wsparcia podczas rozwiązania problemów**

Nowa rzeczywistość z ograniczeniami i wymaganiami może przynosić dziecku nowe problemy. Czasem samo wysłuchanie dziecka wystarcza 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.

1. **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.

1. **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.

1. **Cierpliwości i właściwej 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.

1. **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.

1. **Większej 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.

1. **Pewnej ostrożności w rozmowie o pandemii i możliwym zakażeniu**

Oczywiście, że dzieci powinny znać podstawowe zasady bezpieczeństwa chroniące przed zakażeniem koronawirusem i je w praktyce stosować. Nie powinniśmy jednak wzbudzać w nich przesadnego lęku ani odpowiedzialności w tej kwestii. Bardzo krzywdzące mogą być komunikaty typu: „ Uważaj w szkole, bo jak się do kogoś za bardzo zbliżysz i zarazisz, to może cała nasza rodzina zachorować”. Jeżeli ktoś w szkole się zarazi, to jest to przypadek i to musiałoby usłyszeć dziecko od rodzica.

1. **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.

1. **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 przyzwyczaić się do swoich uczniów, innego sposobu uczenia i komunikowania się. Pomagajmy sobie wzajemnie, a wówczas najwięcej korzyści z tego odniesie dziecko.

opracowanie: Aneta Buras – Walentowska, psycholog PPPP w Nakle