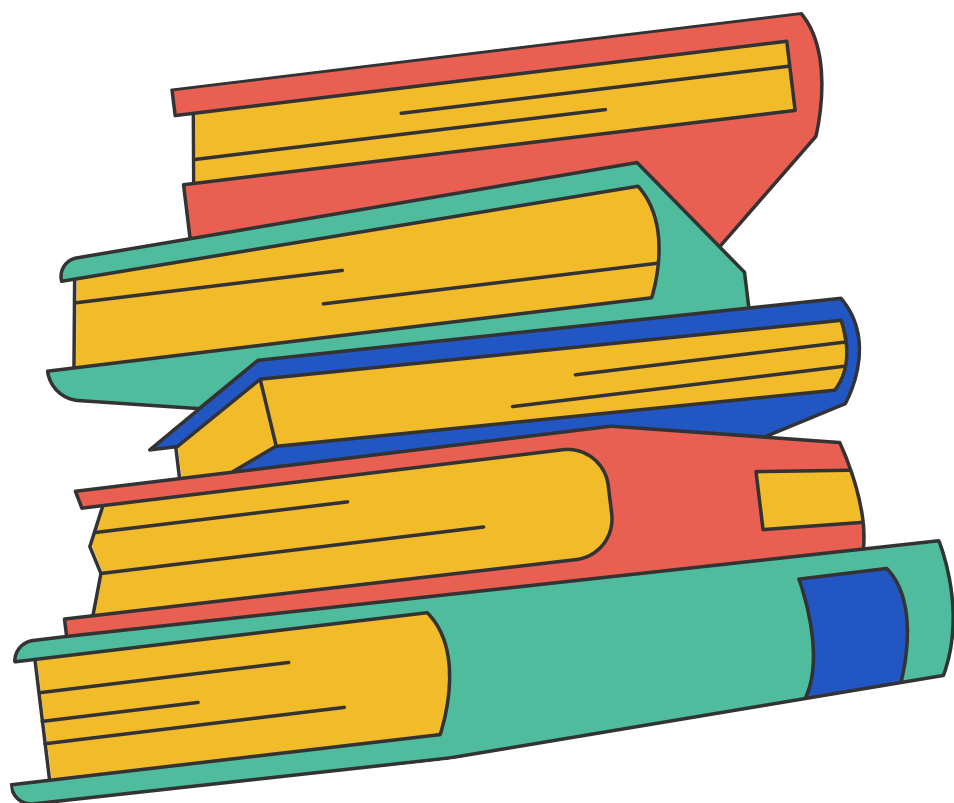
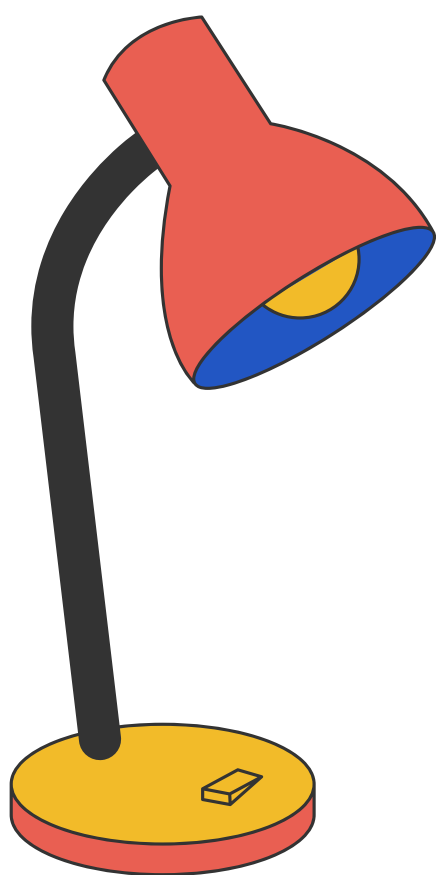


JAK WSPIERAĆ DZIECKO W POWROCIE DO SZKOŁY W DOBIE COVID-19?



PROBLEMY, KTÓRE MOGĄ WYSTĄPIĆ PODCZAS POWROTU DO SZKOŁY:

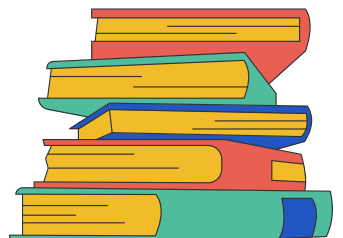
- *trudności organizacyjne*
- *wzmożone napięcie emocjonalne*
- *lęk*
- *trudności w relacjach z rówieśnikami*

Trudności organizacyjne

Powrót do rytmu szkolnego wymaga konieczności wczesnego wstawania, ubierania się, drogi do szkoły, pakowania plecaka i posiłków. Dziecko może odczuwać z tego powodu złość, smutek, zniecierpliwienie, zniechęcenie.

Jak wspierać dziecko?

- przypomnienie o konieczności wysypiania się;
- wieczorne planowanie ubrań, pakowania plecaka, szykowanie posiłku;
- planowanie kolejnego dnia - czas na naukę i relaks;
- wcześniejsze wyjście/wyjazd do szkoły.



Wzmoczone napięcie emocjonalne

Napięcie może wynikać z różnych przyczyn (być może nie o wszystkich dzieci chcą nam mówić) i przejawiać się gorszą koncentracją uwagi w szkole, problemami ze snem, drażliwością, wybuchowością.

Jak wspierać dziecko?

- warto zadbać o pozytywne nastawienie – skoncentrowanie się na pozytywnych aspektach powrotu do szkoły (spotkania z przyjaciółmi, udział w ulubionych lekcjach/zajęciach);
- udzielanie pozytywnych informacji zwrotnych „Pamiętałeś, żeby zabrać wszystkie przybory”, „Widzę przygotowane ubrania na jutro. Jesteś świetny w organizacji” ;
- kojarzenie nauki z czymś przyjemnym – dodatkowy przywilej lub nagroda rzeczowa (słodycz, czas z bliską osobą, przywilej wyboru dania na kolację wydłużenie czasu zabawy z przyjaciółmi, oglądania TV, zwolnienie z obowiązku).

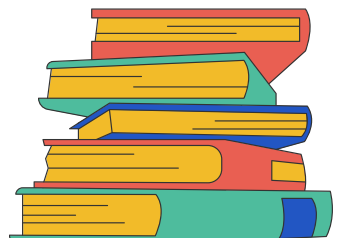


Lęk

Sygnaty świadczące o przeżywaniu przez dziecko lęku to m.in.: kłopoty ze snem, rozdrażnienie, płacz, wycofanie, zamartwianie się, samookaleczenia, bóle somatyczne, odmowa pójścia do szkoły.

Jak wspierać dziecko?

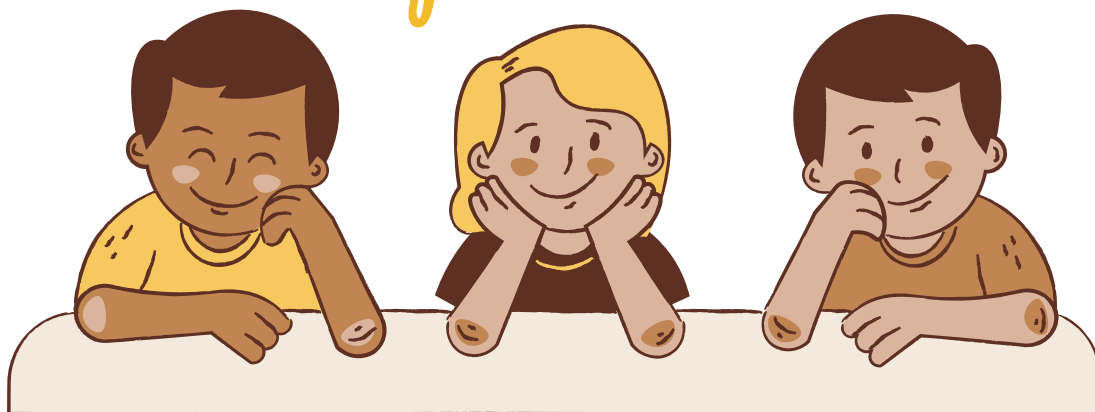
- rozmowa o sytuacji lękotwórczej – osvajanie tematu generującego lęk (lęk często wzmacnia to, co nieznane);
- kontrolowanie przez rodzica własnego lęku przed powrotem dziecka do szkoły, tak aby nie przenosić go na dziecko;
- nie należy wyśmiewać lęków dziecka, zawstydząć go;
- regulowanie emocji na poziomie poznawczym – poszukiwanie indywidualnych korzyści z chodzenia dziecka do szkoły;
- rozładowywanie napięcia emocjonalnego przez relaksację;
- uczenie dziecka rozpoznawania i nazywania jego własnych stanów emocjonalnych np. „Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo jest dużo prac domowych.”



Trudności w relacjach z rówieśnikami

Brak długotrwałych kontaktów z dziećmi w klasie może generować problemy w relacjach z rówieśnikami. Natężenie problemów zależy od indywidualnych potrzeb i możliwości społecznych dziecka. Problemy mogą pojawić się w obszarze np.: prezentowania swoich umiejętności na forum klasy, spędzania wolnego czasu na przerwach wśród kolegów, nawiązywania i podtrzymywania swobodnych rozmów, udziału w pracach zespołowych.

Jak wspierać dziecko?



- warto umożliwić dziecku indywidualne kontakty z rówieśnikami poza terenem szkoły (np. spotkania w domu, wspólne wyjścia);
- pozytywne wzmocnianie relacji dziecka z rówieśnikami - docenianie relacji społecznych w jakich dziecko brało udział w szkole (np. "Fajnie, że udało Ci się spędzić przerwę z Alą, mogłaś opowiedzieć jej o ostatnio przeczytanej przez Ciebie książce.");
- omawianie relacji rówieśniczych mających miejsce w szkole.



Zasady wsparcia emocjonalnego dziecka, jakie mogą być udzielone przez osobę dziecku bliską i odnoszą się one zarówno do trudności organizacyjnych, wzmożonego napięcia emocjonalnego oraz trudności w relacjach rówieśniczych:

I. Słuchaj i rozmawiaj bez formułowania oceny – warto po prostu wysłuchać dziecko tak, aby poczuło się zrozumiane „Słyszę, że martwisz się, że będą sprawdzane zeszyty” zamiast „daj spokój, nie pierwszy raz będziesz w szkole”, „nie przejmuj się bzdurami”.



II. Stwarzaj bezpieczną przestrzeń

do rozmowy - warto wygospodarować czas tylko dla dziecka, nie spiesząc się zainicjować rozmowę dotyczącą czasu spędzanego przez dziecko w szkole. W trakcie rozmowy należy unikać komunikatów oceniających typu „ale mazgaj z siebie”, „zawsze byłeś zapominalski”. Stworzy to bezpieczną przestrzeń do rozmowy, da dziecku poczucie akceptacji.

III. Bądź uważny na zachowania dziecka – nazywaj to, co obserwujesz i okaż empatię. „Widzę, że ostatnio jesteś zamyślony. Wydaje mi się, że czymś się martwisz”. „Widzę, że trudno ci kontrolować złość. Domyślam się, że coś cię przytłacza”.



IV. Bądź obecny, daj bezwarunkowe wsparcie.

Rozmawiaj z dzieckiem kiedy tego potrzebuje i daj mu znać, że je rozumiesz np. "Rozumiem, że powrót do szkoły jest dla Ciebie trudny. Jestem z Tobą."

V. Wysłuchaj i zaakceptuj emocje

dziecka, pomóż mu je nazwać.

Dziecko ma prawo odczuwać

każdą emocję. „Rozumiem,

że czujesz smutek”, „Złóścisz się,

gdy trzeba rano wstawać”.



VI. Nie obarczaj nadmierną odpowiedzialnością -

za oceny, nadrabianie zaległości, oceny, organizację pracy. Wdrożenie się na nowo do obowiązków to proces, warto udzielić w tym obszarze dziecku pomocy (np. wspólne skonstruowanie planu odrabiania lekcji, tablicy na której dziecko będzie notowało co przynieść do szkoły).

Dawanie dziecku wsparcia emocjonalnego jest **priorytetem** podczas trudnych sytuacji życiowych, w tym powrotu do szkoły.



Warto zadbać o **dotychczasowe wsparcie** dziecka **po trudnym dniu w szkole np.:**

1. Rozmowa:

- *Jak się czujesz po dniu w szkole?*
- *Czy w szkole wydarzyło się coś fajnego?, coś stresującego?, coś trudnego?*



2. Aktywność fizyczna jaką dziecko lubi np. jazda na rowerze, gra w piłkę nożną, pływanie.

3. Bliskość fizyczna jaką dziecko lubi i akceptuje np. dotyk, masaż, przytulanie.



W perspektywie powrotu dziecka do szkoły niezwykle ważne jest **nawiązanie i utrzymywanie pozytywnych relacji z nauczycielami i innymi rodzicami** – wymiana doświadczeń i spostrzeżeń, dzielenie się obawami i sposobami na ich rozwiązanie.



Literatura:

Huebner, D. (2019), Co robić, gdy się boisz?

Huebner, D. (2019), Co robić, gdy się złościysz?

Kołąkowski A, Pisula A. (2013). Sposób na trudne dziecko.

Przyjazna terapia behawioralna

Grafika:

<https://www.canva.com/media/MAEJC1577IA>

<https://www.canva.com/media/MAEJC0ijfMw>

<https://www.canva.com/media/MADrPCFc-hQ>

<https://www.canva.com/media/MAEOk80ZuIM>

<https://www.canva.com/media/MAEFhJORqCE>

<https://www.canva.com/media/MAEY4k0Q5Hc>

<https://www.canva.com/media/MAEAnwrwy54>

Opracowały:

Marta Kozera - pedagog

Agnieszka Maćkowska- psycholog

