

# **TEMAT: JAK UŁATWIĆ DZIECKU POWRÓT DO SZKOŁY** **PO PANDEMII**

Nieobecność dziecka w szkole może wynikać z wielu powodów: czasem jest nim choroba lub wyjazd. Im dłuższa przerwa od zajęć lekcyjnych, tym silniejszy może rodzić się stres związany z powrotem do nich. Szczególnie trudnym wydaje się powrót do szkoły po pandemii, w czasie której realizowano przez kilka miesięcy edukację online, w zaciszu domowym, z dala od rówieśników.

Nasze pociechy oprócz radości mogą odczuwać niepewność i obawy wywołujące w konsekwencji:

- niechęć do wyjścia dziecka z domu do szkoły
- pogorszenie ocen
- pogorszenie koncentracji i uwagi
- wyczuwalne napięcie- zarówno w emocjonalne jak i w ciele dziecka
- kłopoty ze snem
- unikanie rówieśników

## ***Niechęć dziecka do szkoły***

Musimy pamiętać, że prawdopodobnie dziecko nie prezentuje jej intencjonalnie, by nas zirytować, ale wynika to z jego obaw przed szkołą. Taka sytuacja wymaga od nas sporo spokoju, ale i stanowczości i konsekwencji. Starajmy się obniżyć poziom lęku poprzez ukazywanie pozytywnych aspektów życia szkolnego, nawiązywanie do radosnych wspomnień.

## ***Słabsze oceny***

To bardzo mocny sygnał, że dziecko nie przystosowało się do powrotu, a będzie potrzebowało naszego wsparcia i efektywnej motywacji. Ważnym okazuje się w takich sytuacjach stały kontakt z wychowawcą, w celu prowadzenia czujnego monitoringu rozwoju sytuacji.

## ***Pogorszenie koncentracji i uwagi***

Dziecko na wykonanie zadania, które dotychczas określało jako proste potrzebuje więcej czasu, wręcz nie potrafi nań się skupić- może to być oznaka pogorszenia koncentracji i uwagi. Postarajmy się wtedy:

- zadbać o spokojną atmosferę,
- uporządkować miejsce pracy (zminimalizować bodźce),
- wywietrzyć pokój (idealna temperatura to 20-22 stopnie celsjusza)

## ***Wyczuwalne napięcie emocjonalne, w ciele dziecka***

Jeśli u naszego dziecka bez wyraźnych powodów obserwujemy rozdrażnienie bądź cechy nadpobudliwości emocjonalnej może być to skutek stresu związanego z powrotem do szkoły. W takiej sytuacji powinniśmy zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomocne w obniżeniu napięcia może być wyjście na spacer, zabawy sportowe lub relaksujący masaż.

## ***Kłopoty ze snem***

W redukowaniu negatywnych symptomów związanych z powrotem dziecka do szkoły może być zadbanie o jego spokojny, zdrowy sen. Pamiętajmy, by:

- kłaść nasze pociechy o stałej porze,
- wywietrzyć przed snem pokój,
- unikać włączonych ekranów monitorów,
- zadbać o wyciszenie dziecka: relaksacyjna muzyka, bajka,
- bycie z dzieckiem...

## ***Unikanie rówieśników***

Skutkiem długiej izolacji dziecka może być unikanie przez niego relacji z rówieśnikami. Możemy pomóc organizując spotkania z kolegami czy koleżankami w sposób atrakcyjny, w kameralnym gronie.

.....

## **Co można jeszcze zrobić?**

### **1. Zadbać o motywację:**

- dostrzegaj i systematycznie nagradzaj pozytywne zachowania dziecka:
  - uśmiech, przytulenie, kontakt wzrokowy
  - drobne nagrody materialne,
  - czas spędzony z ważną dla dziecka osobą,
  - uzyskanie przywileju,
  - zwolnienie z przydzielonego do wykonywania obowiązku,
- stopniowo zbliżaj się do celu, wzmacniaj fragmenty wykonywanej pracy
- stosuj Zasadę Premacka: uzależniaj pojawienie się przyjemności od wykonania przez dziecko obowiązku np. „Na komputerze grają dzieci, które odrobiły zadania domowe”.

### **2. Zadbać o emocje:**

- zobrazuj złość: np. pokaz na ludziku, poinformuj o reakcjach jakie może wywołać,

- naucz mówić o emocjach: np. jestem zła/y, ponieważ...",
- naucz jak radzić sobie ze złością: ćwiczenia fizyczne, techniki wyciszające, zaangażowanie w ulubioną aktywność...
- nie bagatelizuj lęków dziecka i jego symptomów (m.in. nocne koszmary, moczenie nocne, wycofanie, bóle ciała, odmowa pójścia do szkoły...), poznaj ich przyczynę,
- pomóż znaleźć sposób radzenia sobie z lękiem: poprzez zabawę, bajkoterapia, lista przedmiotów podwyższających poziom bezpieczeństwa...
- skorzystaj z fachowej pomocy

**3. Zadbaj o dobre relacje swego dziecka z jego rówieśnikami.**

**4. Po ciężkim dniu nauki szkolnej:**

- porozmawiaj ze swoim dzieckiem,
- zastosuj formy relaksacyjne i wyciszające

**5. Czasem warto okresowo ograniczyć obowiązki, dostosować do możliwości wymagania szkolne.**

**6. Poprosić o wsparcie innych rodziców, wychowawcę, nauczyciela, pedagoga szkolnego lub kolegę z klasy, który powiadomi o problemie wyznaczoną osobę.**

**7. Gdy stan psychofizyczny dziecka mimo podejmowanych działań się nie poprawia, a wręcz pogarsza , należy zwrócić się o pomoc do specjalisty.**

### **Polecam:**

**1. Twoje Niebo - Relaksacja dla Dzieci 17.25 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ7515S4Yi4&t=1s>

**2. RELAKSACJA - TRENING AUTOGENNY SCHULTZA 28,27 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>

Opracowano na podstawie:

1. Huebner, D. (2019). Co robić, gdy się martwisz? Olsztyn: Wydawnictwo Anna Levyz.
2. Huebner, D. (2018). Co robić, gdy się złościysz? Techniki zarządzania złością. Olsztyn: Wydawnictwo Levyz.
3. Kołakowski, A., Pisula, A. (2013). Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. Sopot: GWP.
4. Molicka, M. (2002). Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
5. Dryden W., (2002). Ujarzmić lęk. Kielce.
6. <http://www.edukacja.edux.pl/p-939-bajki-terapeutyczne.php>
7. <https://dziecisawazne.pl/leki-u-dzieci-jak-sobie-z-nimi-radzic/>

8. [https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-do-szko%C5%82y\\_Poradnik-1.pdf](https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-do-szko%C5%82y_Poradnik-1.pdf)