

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO W POWROCIE DO SZKOŁY PO PANDEMII?

Krótki poradnik dla rodziców.



# Problemy emocjonalne (objawy):



- ✓ Zaburzenia snu,
- ✓ Zaburzenia apetytu,
- ✓ Płaczliwość,
- ✓ Drażliwość,
- ✓ Zamykanie się w sobie,
- ✓ Niechęć do kontaktów,
- ✓ Chroniczne zmęczenie,
- ✓ Objawy somatyczne (nieuzasadniony medycznie np. ból brzucha, głowy itp.)
- ✓ Zniechęcenie do aktywności



# Przedstawienie metod pomocnych w rozpoznawaniu stanu emocjonalnego dziecka:



- Wnikliwa obserwacja dziecka pod kątem tego co zmieniło się w jego funkcjonowaniu (przyzwyczajeniach, nawykach, w dotychczasowym spędzaniu czasu wolnego),
- Rozmowa z dzieckiem: Porozmawiaj o odczuciach związanych z powrotem do nauki hybrydowej/stacjonarnej, nastaw się na słuchanie, potraktuj poważnie wypowiedzi, dopytaj używając słów dziecka; „Czy dobrze Cię zrozumiałem, gdy mówiłeś...?”, nie oceniaj i nie krytykuj,





**Problemy społeczne:  
Ten rodzaj ściśle  
łączy się z  
problemami  
emocjonalnymi.**

- ✓ Trudności z chodzeniem do szkoły (moment wyjścia z domu, rozstania z rodzicem).
- ✓ Trudności w kontaktach z rówieśnikami (poluznienie dotychczasowych więzi rówieśniczych, agresja w kontaktach z rówieśnikami, wycofanie w stosunku do rówieśników i nauczycieli, niechęć do współpracy).
- ✓ Agresja w stosunku do członków rodziny.

## Przedstawienie metod pomocnych w rozpoznawaniu problemów społecznych dziecka:



- Obserwacja zachowania dziecka w porównaniu do dotychczasowego funkcjonowania społecznego.
- Rozmowa z wychowawcą, nauczycielami, specjalistami placówki.
- Rozmowa z dzieckiem z której spróbujesz się dowiedzieć czegoś więcej: czy utrzymało więzi koleżeńskie, jak spędza przerwy, zaproponujesz zaproszenie koleżanek/kolegów do domu, zapytaj jaka atmosfera jest w klasie, czy teraz w szkole jest fajnie.



1. Zrozum



Jeżeli widzisz, że dziecko czegoś się obawia, okaż mu wsparcie i powiedz, że rozumiesz że się boi.

2. Zapytaj



Pomocne może być pytanie: Co by Ci pomogło poczuć się lepiej?

3. Pomóż



Pomóż dziecku mierzyć się z lękiem, zamiast go unikać.

4. Pomagając dziecku stosuj metodę małych kroków



# Jak pomóc dziecku poradzić sobie z lękiem?

## 1. Na każdym etapie pomagania okaż empatię i zrozumienie.

- Nie bagatelizuj problemów i uczuć dziecka, ale pokazuj jak sobie z nimi radzić

## 2. Wykorzystaj zabawę i poczucie humoru

- Jeżeli dziecko boi się samodzielnie podjąć jakieś działanie, pomóż mu ćwicząc to z nim w zabawie, dzięki temu będzie mu łatwiej w realnej sytuacji.

## 3. Nie umniejszaj

- Nie bagatelizuj lęków dziecka. Bądź z nim i zapewnij poczucie bezpieczeństwa.



# Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

## 1. PO PROSTU BĄDŹ

- To bardzo ważne, by pokazać dziecku, że jesteś z nim, chcesz je zrozumieć i pomóc.

## 2. NAZYWAJ EMOCJE

- Pomóż dziecku nazywać to co czuje, by łatwiej było mu to zrozumieć.

## 3. ZACHOWAJ SPOKÓJ

- Nie jest to łatwe zadanie, ale zachowanie spokoju w trudnej sytuacji ułatwia poradzenie sobie z nią.

## 4. POZWÓL DZIECKU PRZEŻYWAĆ

- Nie zabraniaj mu płakać, złościć się czy krzyczeć. Pokaż dziecku, że akceptujesz to, co się z nim aktualnie dzieje.

## 5. NIE OBWINIAJ SIĘ

- Dzieci przeżywają różne emocje, również te przykre. Mogą się smucić lub być złe i to jest w porządku.





# Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

## 1. NIE ODWRACAJ UWAGI

- Przeżywanie wszystkich emocji jest ważne i potrzebne nie powinniśmy przed tym uciekać.

## 2. NIE LEKCEWAŻ

- Coś, co dla ciebie jest błahostką, może być prawdziwym dramatem dla twojego dziecka. Okaż zrozumienie.

## 3. AKCEPTUJ EMOCJE, NIE ZACHOWANIA

- Pozwól dziecku na wyrażenie swoich emocji z poszanowaniem granic innych. To, że dziecko się złości jest w porządku, ale to, że przerzuca złość na innych – już nie.

## 4. PRZYTUŁ I POROZMAWIJ

- Kiedy już uda wam się zapanować nad trudnymi emocjami, przytul dziecko i spróbuj porozmawiać z nim o tym co się wydarzyło. Zastanówcie się co było trudne i co pomogło wam opanować sytuację. To z pewnością pomoże wam radzić sobie z podobnymi problemami w przyszłości.



# Sposoby wspierające umiejętności społeczne:



- Wspólne spędzenie z dzieckiem czasu wolnego, aktywności sportowej,
- Podpowiedzenie dziecku jak zaprosić rówieśnika do zabawy / kontaktu - spędzenia czasu wolnego z rówieśnikiem,
- Zaproponowanie zaproszenia dzieci do domu,
- Szukanie równowagi między czasem spędzonym przed komputerem i czasem spędzonym z rówieśnikami, rodziną.



# Metody wspierania motywacji

- Przypomnij jak organizować sobie miejsce pracy.
- Wzmacniaj pracowitość swojego dziecka zachęcaj do wysiłku, ukończenia zadania, bądź konsekwentny w sprawdzaniu, zawsze pochwal.
- Wzmacniaj samoocenę swojego dziecka poprzez okazywanie radości z jego sukcesów.
- Na bieżąco dawaj dziecku informacje zwrotne dotyczące tego co już umie, w czym jest dobry, co mu wychodzi.
- Ucz jak przyjmować porażki – traktując je jako problemy do rozwiązania, jako materiał do dalszych ćwiczeń.
- Stawiaj dziecku wymagania adekwatne do jego możliwości.
- Unikaj krytyki swojego dziecka za popełniane błędy, za to, co mu się nie udaje.
- Zawsze bierz pod uwagę możliwości swojego dziecka – jego temperament, aktualny stan zdrowia, charakter, etap rozwojowy.



# Sposoby dające wgląd w sytuację edukacyjną dziecka



- Rozmowa z dzieckiem dotycząca bieżącej nauki, planowanych sprawdzianów wiedzy, lektur do przeczytania, zagadnień do nauczenia itp.
- W zależności od wieku dziecka sprawdzanie zeszytów i ćwiczeń.
- Kontaktowanie się z nauczycielami bezpośrednio i przez dziennik elektroniczny.
- Kontrola ocen dziecka w dzienniku elektronicznym.



# Przydatne linki

<https://www.facebook.com/100345641527016/videos/5630779700330050/>

[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)

<https://tvn24.pl/magazyn-tvn24/boisz-sie-wyobraz-sobie-ze-to-mis-idzie-do-szko%C5%82y-jak-rozmawiac-z-dzieckiem,286,5028>



## Pomocne instytucje

- Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Płocku ul. Otolińska 21
- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Płocku ul. Mikołaja Reja 15/3
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie - Dział Pomocy Rodzinie i Interwencji Kryzysowej w Płocku ul. Bielska 57A



# Poradnik opracowały:

- mgr Alicja Wieczorkiewicz-Wiśniewska
- mgr Małgorzata Polińska
- mgr Anna Malinowska

