

Jak wesprzeć dziecko w powrocie do szkoły po dłuższej przerwie?

1. Akceptujemy, że dziecko może niechętnie wracać do szkoły po tak długiej przerwie. Okażmy cierpliwość i zrozumienie, a jednocześnie bądźmy konsekwentni. Przypomnijmy dziecku jakąś szkolną aktywność, z której dziecko czerpało radość.

2. Rozmawiamy z dzieckiem o fakcie powrotu i przedstawmy plusy tej sytuacji. Nie narzekajmy przy dziecku: "Ojej, trzeba wcześniej wstawać, koniec laby".

3. Jeśli mamy obawy co do sytuacji pandemii, nie przekazujemy dziecku naszych lęków i niepokojów.

4. Dostosujmy rutynę dnia do wcześniejszych pobudek. Dobra jakość snu i wyspanie wpływają na stan emocjonalny dziecka. Stop niebieskim ekranom minimum dwie godziny przed snem.

5. Pamiętajmy, że powrót do szkoły wiąże się z radością, ale i obawami jak to teraz będzie. Starajmy się tłumaczyć, że wszystkie trudności są do przezwyciężenia. Uczulajmy dzieci, żeby umiały prosić o pomoc.

6. Stres związany z dużą zmianą codziennego funkcjonowania skutecznie obniży aktywność fizyczną - zapewnijmy ruch: spacer, jazdę na rowerze, czy zabawę na świeżym powietrzu.

7. Jeżeli na skutek izolacji nasze dziecko ma trudności w kontaktach z rówieśnikami, spróbujmy zorganizować spotkanie pozalekcyjne, które da okazje do swobodnej zabawy.



8. Ustalmy z dzieckiem, z kim może rozmawiać w szkole, gdy będzie czuło się niepewnie lub niekomfortowo: wychowawca, tutor, psycholog.

9. Bądźmy w kontakcie z wychowawcą, który w razie potrzeby może okresowo zmniejszyć wymagania, aby pomóc wejść w nowy rytm funkcjonowania.

10. Zmotywujmy pozytywnie dziecko do szkoły. Po tej długiej izolacji wszystkim chyba łatwo wymienić plusy nauki stacjonarnej.

11. Nawet jeśli nasze dziecko było już samodzielne w przygotowaniu się do szkoły - pomóżmy mu w pierwszych dniach spakować plecak. To zniweluje napięcia z powodu braku przyborów, śniadania.

12. Reagujmy na skrajne emocje poprzez wzbudzenie pozytywnego afektu, zmiany interpretacji danej sytuacji przez dziecko, nauki nazywania emocji i rozmowy o nich.

13. Zgodnie z zasadą Premacka wykorzystujmy czynność, którą dziecko lubi dla wzmocnienia czynności, która jest dla niego mniej ciekawa czy przyjemna. „Na komputerze grają dzieci, które odrobiły lekcje lub bajki oglądają ci, którzy spakowali się do szkoły”. Nigdy na odwrót!

14. Miejmy świadomość, że złość, zniecierpliwienie mogą być naturalną konsekwencją trudności, jakie przeżywa dziecko. Zamiast się na nie denerwować, szukajmy przyczyn i sposobów radzenia sobie z tymi uczuciami.

15. A przede wszystkim pamiętajmy, że wszyscy chcemy powrotu do normalności i do szkoły.

