



Fundacja

**INNOPOLIS.pl**

Future powered by People



**dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny**  
**Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta**

## POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

### PODPowiedzi dla Rodziców:

**1. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi** o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja? – plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?). Słuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj swoje dziecko, jak możesz pomóc. Pokaż sposoby radzenia sobie z lękiem.

**2. Szukaj balansu** pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością. Jeżeli dziecko ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc dziecku nie koncentrować na negatywach. Pokazuj także pozytywy powrotu do szkoły. Stwórz razem z dzieckiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole. W uzgodnieniu ze szkołą zgódź się na hybrydową formę nauki (dziecko tymczasowo bierze udział w lekcjach z domu), jeśli to pomoże w powrocie.

**3. Pamiętaj o zasobach** (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.

**4. Zgłoś się do specjalisty** (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.

**5. Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia** razem z nauczycielami (im też jest ciężko). Grasz z nauczycielami do jednej bramki a nie w przeciwnych drużynach. Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie dziecka.

PARTNERZY:

Fundacja  
Plan. kult. i ski.pl

Klaster Regionalny

Pedagogiczna Biblioteka Województwa  
im. prof. Tadeusza Kotwicińskiego w Łodzi

pomocetuS