

PORADNIK DLA RODZICÓW

WSPIERANIE DZIECKA W POWROCIE DO SZKOŁY PO PANDEMII

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 20 IM. ORŁA BIAŁEGO WE WROCŁAWIU

Pedagodzy szkolni: Marta Stokowska, Katarzyna Skrzypacz

Długa nieobecność dziecka w szkole, która może być spowodowana wieloma różnymi powodami np. chorobą, wyjazdem, często staje się wydarzeniem bardzo stresującym, zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. W dobie pandemii wszyscy - uczniowie, nauczyciele, rodzice - byli niejako zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której dominował kontakt online oraz nikt nie mógł spotykać się osobiście w szkole. Była to dla wszystkich nowość, która wymagała pewnej elastyczności, aby móc się do niej przystosować. Teraz nadszedł czas na powrót do rzeczywistości i funkcjonowania sprzed czasów pandemii. Wynika z tego wiele radości, ale również obaw.

TRUDNE SYTUACJE

Niepewność i obawy mogą wywołać również inne, potencjalne sytuacje, które mogą mieć miejsce:

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

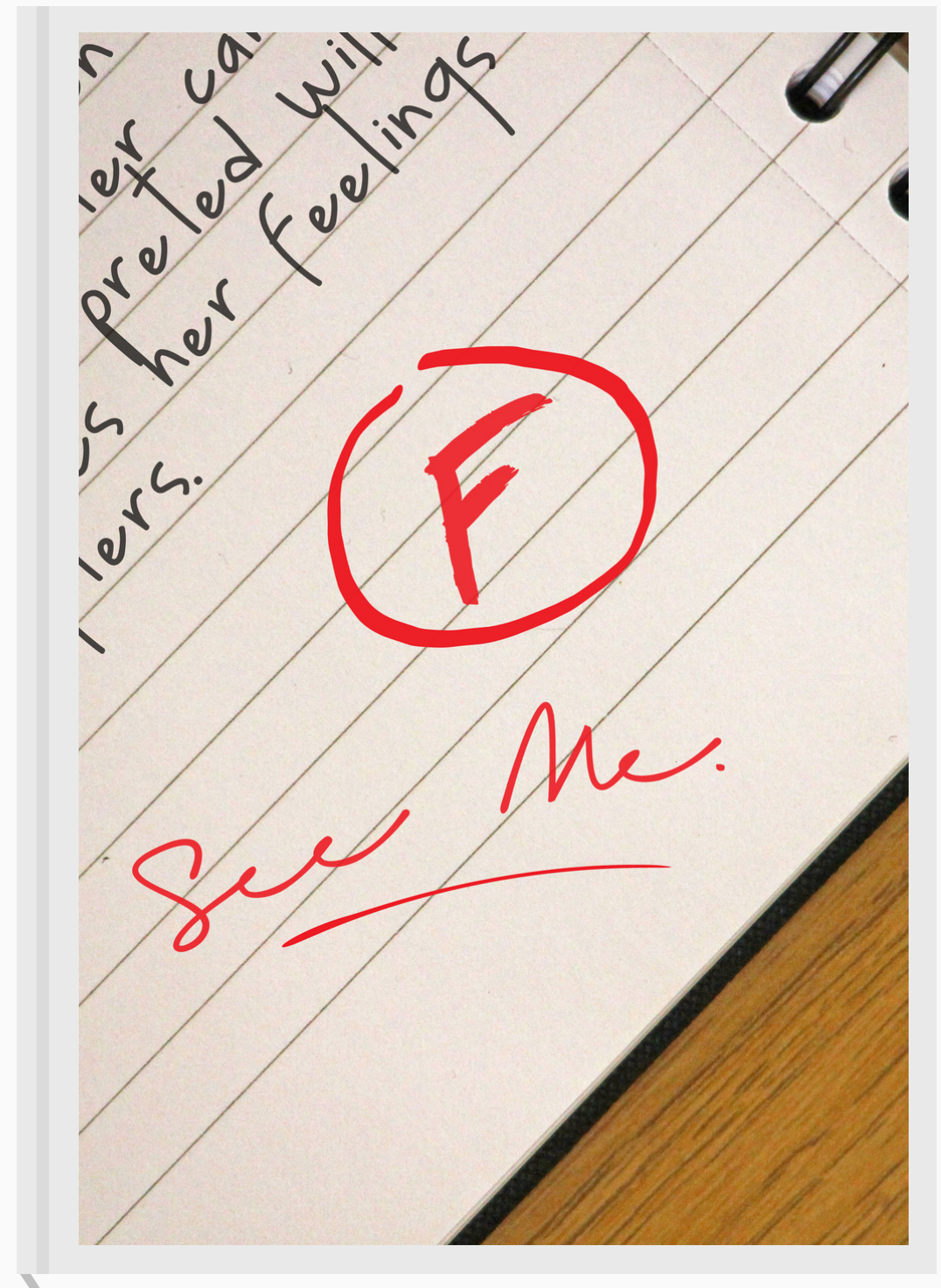
NIECHĘĆ WYJŚCIA DZIECKA Z DOMU DO SZKOŁY



Niechęć dziecka związana z powrotem do szkoły może być m.in. wynikiem jego obaw, że sobie nie poradzi z wymaganiami i obowiązkami szkolnymi, zbyt długiej rozłąki rówieśniczej i braku akceptacji kolegów/koleżanek, czy zmiany w wyglądzie fizycznym.

Ważne jest wykazanie zrozumienia w stosunku do obaw dziecka, pamiętajmy jednak również, aby starać się zniwelować te obawy, np. poprzez pokazanie zdjęcia ulubionej nauczycielki, ulubionej zabawki czy przypomnienie aktywności, z której dziecko czerpało radość, która miała miejsce w szkole.

POGORSZENIE OCEN



Jest to **bardzo wyraźny znak**, że dziecko nie przystosowało się w pełni do powrotu. W tej sytuacji rodzic powinien wykazywać się dużą cierpliwością w stosunku do dziecka, **dawać mu wsparcie i motywację** oraz być w stałym kontakcie z wychowawcą w celu monitorowania sytuacji.

POGORSZENIE KONCENTRACJI I UWAGI



Jeśli dziecko dłużej wykonuje proste dla niego zadania i ćwiczenia, jest rozkojarzone, wykonywanie czynności, które robiło do tej pory i je lubiło przychodzi mu z trudem, może to być oznaką osłabienia koncentracji i uwagi. W takiej sytuacji warto **zadbać o środowisko pracy** przy odrabianiu lekcji, aby zawsze było uporządkowane oraz postaramy się **zminimalizować ilość bodźców** wokół naszego dziecka. Przed nauką warto jest również dobrze wywietrzyć pokój, postarać się o odpowiednią temperaturę powietrza w pomieszczeniu ok. 20-22 stopnie Celsjusza, a także przypilnować, aby dziecko było odpowiednio nawodnione.

WYCZUWALNE NAPIĘCIE - EMOCJONALNE I FIZYCZNE DZIECKA



Kiedy dziecko jest rozdrażnione lub złości się nie mając ku temu żadnych widocznych powodów, może to być **oznaka nadmiaru stresu** związanego z powrotem do szkoły. Dziecko często nie wie, w jaki sposób rozładować emocje, które się w nim gromadzą, dlatego też tak **ważna jest pomoc osoby dorosłej**. W takiej sytuacji powinniśmy postarać się zapewnić dziecku dużo wsparcia oraz poczucia bezpieczeństwa. Pomocny w rozładowaniu napięcia w ciele może być masaż oraz wyjście na spacer.

KŁOPOTY ZE SNEM



Sen jest bardzo **pomocny w redukowaniu negatywnych symptomów** związanych z powrotem do szkoły. Ważne jest, aby zadbać o wyciszenie się i regularną porę kładzenia się spać, wstawania, wietrzenie pokoju przed spaniem oraz unikanie niebieskich ekranów na dwie godziny przed snem. Taka praktyka nie tylko pomoże w niwelowaniu napięć emocjonalnych, ale także pozytywnie wpłynie zachowanie prawidłowego rytmu dobowego wydzielania melatoniny - hormonu ułatwiającego zaśnięcie i regenerację. Należy również pamiętać, że odpowiednia jakość i ilość snu **wpływają na procesy zapamiętywania**.



UNIKANIE RÓWNIEŚNIKÓW

Jeśli dziecko jest wycofane oraz niezainteresowane swoim środowiskiem, prawdopodobnie jest to skutek długiej izolacji. Zazwyczaj trudności w relacjach w grupie rówieśniczej wynikają z:

- niskiego poczucia własnej wartości lub, wręcz przeciwnie, zbyt wysokiego mniemania o sobie,
- nieśmiałości,
- obaw przed odrzuceniem,
- wcześniejszych złych doświadczeń przedszkolnych i szkolnych,
- trudności w odnalezieniu się w środowisku poza domem,
- braku kontaktu z innymi dziećmi przez długi czas.

Postarajmy się znowu przybliżyć kolegów naszego dziecka, poprzez zorganizowanie jakieś aktywności, która będzie dla nich atrakcyjna oraz urozmaicenie wspólnie spędzonego czasu.



Pamiętajmy o tym, aby uważnie obserwować dziecko i wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Jeżeli stan psychofizyczny dziecka ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

WRACAJĄC DO SZKOŁY

W celu osiągnięcia sukcesu podczas przystosowywania się dziecka do nowej sytuacji, należy zadbać o jego pozytywne nastawienie do powrotu do szkoły. Wczesne wstawanie, uczestniczenie w lekcjach, obowiązek odrabiania prac domowych czy rozłąka z rodzicami to wyjątkowo trudne zadania dla naszego ucznia. Możemy zadbać o to, aby dziecko nabrało ochoty do mierzenia się z tymi wyzwaniami oraz zbudowało na nowo pozytywny obraz szkoły, co znacznie ułatwi mu proces adaptacyjny.



ZADBAJ O MOTYWACJĘ



Pamiętajmy, że normalne, codzienne zachowanie też może być zauważane, jeśli zaczęlibyśmy doceniać tylko to, co wyjątkowe, może to pogorszyć samoocenę dziecka i zmniejszać jego motywację. Zwrócenie uwagi na pozytyw jest bardzo ważne przy pracy z trudnymi dziećmi, szczególnie z tymi przejawiającymi zachowania opozycyjne. Ważne jest, aby stosować to systematycznie.

Chcąc "uskrzydlić" dziecko powinniśmy:

- zaszczepić w dziecku wytrwałość i wolę walki,
- pokazać radość satysfakcji z pokonania przeszkody,
- przekonać, że warto się doskonalić,
- budować i wzmacniać wewnętrzną motywację, tak aby stała się niezależna od czynników zewnętrznych.



SPOSOBY NA MOTYWACJĘ

- nagrody materialne - mogą być drobne typu lizak, cukierek, mała zabawka, naklejka;
- czas spędzony z ważną dla dziecka osobą - np. zagranie w grę planszową, wspólna zabawa, rozmowa, słuchanie muzyki, wspólne wyjście do kina czy na spacer;
- uzyskanie przywileju związanego z możliwością dokonania wyboru - dziecko może zdecydować, jaki będzie deser po obiedzie albo gdzie pójść na spacer;
- wydłużenie czasu dostępu do niektórych przywilejów - np. czas oglądania telewizji czy godzina powrotu do domu;
- zwolnienie z wykonywania przydzielonego dziecku obowiązku - np. rodzic wychodzi rano z psem zamiast dziecka;
- luksusowa nagroda - np. spodnie do 150 zł z wybranej przez dziecko marki;
- zakazany owoc - pozwolenie dziecku na robienie tego, co najbardziej lubi, a jest zazwyczaj przez dorosłego ograniczane.

SPOSOBY NA MOTYWACJĘ - MOTYWACJA SŁOWNA

Komunikat wyrażający akceptację i uznanie – aby mógł rzeczywiście stanowić nagrodę – musi być zgodny w swej treści słownej i w treści emocjonalnej. Jednak ważne jest, aby była ona czymś więcej niż tylko tą samą frazą powtarzaną w podobnej formie w różnych sytuacjach, bo wtedy straci swą wzmacniającą moc i przestanie przekazywać jakąkolwiek informację, mogącą motywować dziecko.

Ocena zachowania **wyrażana przez osoby znaczące w otoczeniu dziecka ma istotny wpływ na kształtowanie obrazu samego siebie u dziecka.**



Przykłady motywacji i pochwały słownej:

- To rzeczywiście wspaniale.
- Podoba mi się sposób, w jaki pracujesz.
- Znacznie lepiej.
- Cudownie!
- Jesteś bardzo pomysłowa.
- Rzeczywiście, dałeś z siebie wszystko.
- Fantastycznie!
- Jestem dumny ze sposobu, w jaki dziś pracujesz.
- Właśnie, tak! Spisałaś się na medal.
- Kapitalnie, radzisz sobie coraz lepiej.



Pochwała, słowna aprobata, jest rodzajem **wzmocnienia pozytywnego i formą emocjonalnego wsparcia**. Ma ona szczególne znaczenie, gdy dziecko funkcjonuje w trudnej sytuacji. Jak wynika z badań, ludzie najczęściej oczekują takiego właśnie wsparcia, choć jego skuteczność zwykle jest mniejsza np. od wsparcia rzeczowego. Pozytywna rola wsparcia jest tym większa, im bardziej jest ono oczekiwane i trafione. Pochwała i aprobata są też ważnymi czynnikami, sprzyjającymi **kształtowaniu pozytywnego obrazu samego siebie**, a pozytywna i realistyczna samoocena jest zasadniczym czynnikiem dla prawidłowego przystosowania emocjonalnego dziecka.

W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi. Warto pamiętać, że są miłe i łatwe do dawania” (Kołakowski, Pisula, 2013).



Stosując pochwały używaj ich również w kierunku do osoby trzeciej np. mama po powrocie taty z pracy mówi do niego przy synu: “Wiesz, Kubuś dzisiaj pięknie poszedł do szkoły, zgłaszał się kilka razy do tablicy i odrobił pracę domową z matematyki. Ciężko pracował i jestem z niego bardzo dumna”.

ZWRACAJ UWAGĘ NA POZYTYWNE WYDARZENIA I ZACHOWANIE DZIECKA



Każdy lubi i dobrze się czuje, gdy jest wysłuchany, a jego praca jest doceniona. Dostrzeganie pozytywnych zachowań przeciwdziała spadkowi motywacji u dziecka, a także w odpowiedni sposób wpływa na rozwój.

Przykłady komunikatów:

- Super, dobrze spakowałeś tornister!
- Cieszę się, że zgłaszałeś się dzisiaj do tablicy.
- Bardzo mi się podoba, jak odrobiłeś zadanie domowe z matematyki, skupiłeś się i byłeś bardzo uważny. Dla mnie to bardzo dobra praca - jestem z Ciebie dumny.

ZADBAJ O RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI



Po długiej nieobecności dziecka w szkole możliwe jest osłabienie więzi między nim a rówieśnikami. Ważnym czynnikiem jest obserwowanie zachowania dziecka, aby wiedzieć, czy zaszły jakieś zmiany w jego zachowaniu, które mogą świadczyć o problemach w grupie rówieśniczej.

Bardzo ważne jest, abyśmy **pomogli dziecku na nowo odnaleźć się w kontaktach** z innymi dziećmi, ponieważ brak naszej pomocy może skutkować negatywnymi następstwami takimi jak:

- całkowite zamknięcie się w sobie,
- izolowanie się od grupy rówieśniczej,
- odrzucenie przez rówieśników.
-

To wszystko może przełożyć się na pogorszenie funkcjonowania w życiu codziennym i proces nauki, poprzez wolniejsze przyswajanie wiedzy oraz pogorszenie ocen.



Pamiętajmy, że jedną z przyczyn pogorszenia się kontaktów rówieśniczych naszego dziecka może być zaburzone poczucie bezpieczeństwa, dlatego na jego odbudowaniu powinniśmy się w głównej mierze skupić. Dziecko, które **czuje się bezpiecznie łatwiej nawiązuje relacji z innymi** oraz wchodzi w interakcje rówieśnicze.

ZŁOŚĆ U DZIECKA

Złość u dziecka jest naturalną konsekwencją trudności jakich dziecko doświadcza w zetknięciu się z nową sytuacją. Przejawy złości u dziecka mogą być bardzo różnorodne i informować otoczenie o konieczności zlokalizowania przyczyny tej emocji oraz wprowadzenia zmian redukujących stan napięcia i zdenerwowania. Należy wykazać się spokojem i wytłumaczyć dziecku, że ma prawo do odczuwania skrajnych emocji, a także spróbować uświadomić dziecku, z czego taki stan może wynikać. Możemy zobrazować złość tak, by przybliżyć dziecku kontakt z tą emocją. Warto wspomnieć, o tym, że złość, jak każda emocja, jest bardzo ważnym zjawiskiem, ponieważ informuje nas o tym, że coś nam się nie podoba, z czymś się nie zgadzamy, mamy zbyt dużo obowiązków lub ktoś ma wobec nas wygórowane oczekiwania, którym nie jesteśmy w stanie sprostać.



ZŁOŚĆ U DZIECKA



Następnym krokiem w radzeniu sobie ze złością jest wspólne wypracowanie metod, które dziecko może samodzielnie zastosować, by rozładować wewnętrzne napięcie w sposób bezpieczny dla niego samego i dla otoczenia. To bardzo indywidualna kwestia i zależy od możliwości, potrzeb i preferencji dziecka.

Sposoby radzenia sobie ze złością:

- ćwiczenia fizyczne, np. bieganie, jazda na rowerze, basen,
- techniki wyciszające, tj świadome, głębokie oddychanie, masaż, słuchanie relaksującej muzyki,
- zaangażowanie się w ulubioną aktywność, która zawsze sprawiała przyjemność: obejrzenie śmiesznych filmików, zabawa ze swoim zwierzątkiem.

Warto stworzyć wspólnie z dzieckiem taką listę “pomagaczy”, które są skuteczne i przynoszą dziecku ulgę.



Dziecko, które odczuwa napięcie, lęk i frustrację, ale **nie rozumie, tego co się z nim dzieje**, będzie informowało otoczenie o złym samopoczuciu poprzez angażowanie się w zachowania agresywne, autoagresywne, destrukcyjne lub autostymulacyjne. W takiej sytuacji **nie wolno dziecka karać**, ale trzeba zastanowić się jaka jest funkcja takiego zachowania: być może dziecko potrzebuje czegoś i nie potrafi nam o tym powiedzieć, jest przestymulowane nadmiarem bodźców z otoczenia, źle się czuje fizycznie, czegoś się boi, ma trudności z przystosowaniem się do zmian lub po prostu źle sypia. Prawidłowa identyfikacja przyczyny trudnych zachowań, pozwala wyeliminować z otoczenia dziecka czynniki drażniące lub ułatwia zapewnienie mu odpowiednich warunków do zabawy, nauki i odpoczynku.

LĘK U DZIECKA

Lęk jest bardzo potrzebną emocją. To naturalna reakcja organizmu na niebezpieczne i zagrażające nam sytuacje. Choć dla osób dorosłych dziecięce lęki często wydają się irracjonalne, nie należy ich bagatelizować. Szczególnie, gdy lęk jest na tyle silny, że utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie. W takiej sytuacji warto wiedzieć, co możemy zrobić, aby wspierać swoje dziecko w radzeniu sobie z lękiem.



Lęk dziecka nigdy nie pojawia się bez powodu, dlatego, aby efektywnie sobie z nim radzić, należy znaleźć jego przyczynę. Tylko wtedy będziemy mogli dostosować podejmowane strategie do aktualnych potrzeb dziecka.



RODZAJE DZIECIĘCYCH LĘKÓW

- obawa i strach przed rozdzieleniem z rodzicami/opiekunami,
- nadmierne zamartwianie się bez konkretnej przyczyny,
- lęk przed konkretnym obiektem czy sytuacją,
- lęk w następstwie przerażającego wydarzenia, który powraca pod postacią myśli i wspomnień z nim związanych,
- lęk przed kontaktami z obcymi osobami,
- lęk wywoływany przez natrętne myśli, czasem związany również z poczuciem przymusu wykonywania określonych czynności (tzw. rytuałów);

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY ZWIĄZANE Z DZIECIĘCYMI LĘKAMI

- kłopoty z zasypianiem, bezsenność, nocne koszmary,
- moczenie nocne - może mieć podłoże somatyczne, ale niekiedy bywa związane z lękiem,
- zmiana zachowania - rozdrażnienie, płacz, wybuchy złości,
- wycofanie, zamartwianie się, samookaleczanie,
- symptomy somatyczne - ból brzucha, ból głowy, napięcie mięśniowe, nadmierna potliwość, uczucie dławienia bądź duszenia, nudności, przyspieszone bicie serca,
- odmowa pójścia do przedszkola, szkoły, na zajęcia dodatkowe,
- odmowa jedzenia,
- odmowa zaśnięcia bez obecności rodzica w pobliżu;

SPOSOBY NA LĘK U DZIECKA

- przygotować dziecko na nieuniknione sytuacje lękotwórcze, oswajać je z sytuacją wywołującą lęk - lęk wywołuje często to, co nieznane,
- panować nad swoimi lękami, starać się kontrolować własne reakcje – dziecko niejednokrotnie boi się czegoś, bo zobaczyło nasz lęk w kontakcie z daną osobą, sytuacją czy przedmiotem,
- wspierać dziecko w sytuacjach trudnych poprzez wspólne wypracowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach lękotwórczych,
- nie wyśmiewać lęków dziecka, nie zawstydzać, starać się zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- cierpliwie wysłuchać dziecka i starać się je zrozumieć,
- skorzystać z fachowej pomocy,
- nauczyć dziecko komunikować swoje potrzeby,
- pomóc dziecku znaleźć sposób radzenia sobie z lękiem;



SPOSOBY NA LĘK U DZIECKA

- radzenie sobie z lękiem poprzez zabawę,
- bajkoterapia ,
- poszukiwanie wsparcia społecznego,
- działania ukierunkowane na wzbudzanie przyjemnego afektu - lista przyjemności,
- rozładowywanie napięcia emocjonalnego przez relaksację,
- regulacja emocji odbywająca się na poziomie myślenia,
- nauka rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych;



WSPARCIE DZIECKA PO CIĘŻKIM DNIU W SZKOLE

Nagromadzone stresy oraz napięcia związane z powrotem do szkoły mogą nieść za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Dzieciaki mogą odczuwać lęk, niepokój, złość, rozdrażnienie, a także mogą przejawiać trudne zachowania, z którymi nie potrafią sobie poradzić. W pierwszej kolejności postarajcie się porozmawiać ze swoimi dziećmi:



- jak się czują po powrocie do szkoły?
- jakie emocje im towarzyszyły w szkole?
- jakie emocje towarzyszą im po powrocie do domu?
- czy wydarzyło się coś fajnego po powrocie do szkoły?
- czy się czymś stresowali?
- czy coś wydawało im się trudne i nie do pokonania?

WSPARCIE DZIECKA PO CIĘŻKIM DNIU W SZKOLE

Jest wiele możliwości, które można wykorzystać po ciężkim dniu w szkole w formie relaksu i odprężenia, np:

- ciepła kąpiel,
- zmiana ubioru na wygodny, np. luźny dres,
- aktywność fizyczna, np. jazda na rowerze, długi spacer, basen, joga dla dzieci,
- głębokie oddychanie - ta technika relaksacji sprawia, że ciało pozbywa się napięcia, a umysł wycisza się z nadmiaru przeżyć i emocji,
- wspólne spędzanie czasu, np. gry planszowe, wygłupy na placu zabaw, gotowanie ulubionej potrawy, słuchanie muzyki.



WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELAMI I INNYMI RODZICAMI

W powrocie dziecka do szkoły istotna jest prawidłowa współpraca wszystkich osób mających bezpośredni kontakt z dzieckiem tzn. rodziców, opiekunów, nauczycieli, lekarzy i terapeutów, aby uważnie obserwowali zachowanie się dziecka w różnych sytuacjach oraz wymieniali się spostrzeżeniami, w celu ustalenia wspólnego schematu interwencji. Warto otworzyć się na wspólne spotkania i rozmowy, w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczuciu wspólnego celu jakim jest pomoc dziecku. Cenne jest również nawiązanie dobrych relacji z innymi rodzicami, wymiana doświadczeń i wzajemne wspieranie się w trudnych chwilach. Konstruktywne dyskusje i wymiana poglądów w porozumieniu z kadrą nauczycielską, może zaowocować pozytywnymi zmianami i służyć poprawie komfortu dziecka przystosowującego się do szkolnej rzeczywistości.



OŚRODKI ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WE WROCŁAWIU

Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej



ul. S.B. Lindego 19-21



pzp-rejestracja@spzoz.wroc.pl



71 355 65 61 / 71 355 65 18

Centrum Neuropsychiatrii "Neuromed"
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej



ul. Białowieska 74A



sekretariat@neuropsychiatria.com



71 350 17 80 / 516 021 956

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. J. Gromkowskiego



ul. Koszarowa 5



sekretariat@szpital.wroc.pl



71 395 74 26 / 71 326 13 27

Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy
dla Dzieci i Młodzieży



ul. Wołowska 9



sekretariat@dopdim.pl



71 352 84 12 / 71 352 79 91

Oddział Fundacji "Promyk Słońca"
Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjne NZOZ



ul. Swobodna 8a



fundacja@promykslonca.pl



71 782 77 77

TROCHĘ WIĘCEJ INFORMACJI

Zachęcamy do obejrzenia krótkiego filmiku...



<https://biteable.com/watch/2978075/987ee61ee10dbcfe9fddcffa15b2e2498534525b>



... a także do odwiedzania strony internetowej szkoły

<http://www.sp20.wroc.pl/index.php/brak/pedagog>

**Dziękujemy,
pedagogzy szkolni:
Marta Stokowska
Katarzyna Skrzypacz**

BIBLIOGRAFIA

Prezentacja stworzona na podstawie:

- materiały "Fundacja Jim"
- <http://pppdm.edu.lodz.pl/wp-content/uploads/2020/06/POMOC-PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA-2020.pdf>
- <https://dziecisawazne.pl/leki-u-dzieci-jak-sobie-z-nimi-radzic/>
- Dryden W., (2002). Ujarzmić lęk. Kielce.
- <https://zspaleksandria.pl/wp-content/uploads/2021/05/dziecko-w-sytuacji-kryzysowej.-wspierajaca-rola-pracownikow-oswiaty.pdf>
- <https://zdrowie.trojmiasto.pl/Lek-przed-powrotem-do-szkoly-To-zupelnie-inne-dzieci-n156063.html>