

## **Drodzy Rodzice !**

To już rok, odkąd mierzymy się z wyzwaniem nauki zdalnej. Powrót do nauki stacjonarnej może być przytłaczający zarówno dla uczniów jak i nauczycieli.

„Chodzenie” do szkoły staje się nową sytuacją. Niektórzy na adaptację będą potrzebowali kilku minut, inni kilku dni, a inni potrzebują długich tygodni . Wielu uczniów czeka na powrót do zajęć w klasie, ale dla niektórych jest to powodem do niepokoju, źródłem ogromnego lęku, twardym zderzeniem z rzeczywistością.

Dzieci potrzebują czasu na to, aby wejść w nowy rytm funkcjonowania. Trudności emocjonalne wynikające z powrotu do szkoły po długiej nieobecności w połączeniu z naciskiem, by dziecko szybko wróciło do swoich obowiązków, może tylko pogorszyć jego stan.

Przygotowaliśmy kilka podpowiedzi, jak poradzić sobie w czasie powrotu:

**ROZMAWIJ Z DZIECKIEM** – w natłoku obowiązków znajdź czas na rozmowę z dzieckiem. Zadawaj pytania, ale również odpowiadaj na pytania dziecka i reaguj na to, co ono mówi. Rozmawiając z dzieckiem masz możliwość lepiej poznać jego odczucia związane z powrotem do nauki stacjonarnej.

**POMÓŻ W UŁOŻENIU PLANU DNIA** – ułożenie planu dnia jest bardzo ważne. Ustalony wcześniej plan w sytuacji zmiany daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. Młodsze dziecko może potrzebować wsparcia rodzica w jego ułożeniu. Zawrzyjcie w nim obowiązki, ale również czas na odpoczynek i relaks.

**ZAAKCEPTUJ I ZROZUM TRUDNE EMOCJE** – bardzo możliwe, że powrót do nauki stacjonarnej będzie powodem odczuwania przez Twoje dziecko częściej niż zwykle trudnych emocji takich jak złość, smutek, strach. Wyraź swoje zrozumienie. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, nazwij je i wskazuj możliwe sposoby ich wyrażania.

**BĄDŹ W KONTAKCIE Z WYCHOWAWCĄ** – to bardzo ważne, aby utrzymać kontakt z wychowawcą, dopytywać o funkcjonowanie dziecka w szkole. Zachowanie i funkcjonowanie dziecka może być inne środowisku szkolnym jak i domowym. Czasami rodzice nie mają możliwości zauważenia na gruncie domowym niepokojących sygnałów.

**SZUKAJ POMOCY U SPECJALISTY** – dostrzegając niepokojące sygnały związane z funkcjonowaniem dziecka, warto zastanowić się nad wizytą u specjalisty (pedagoga, psychologa, psychoterapeuty). Wahanie się i odkładanie takiej decyzji powoduje, że dany problem przybiera na sile. Zwrócenie się o pomoc do specjalisty nie jest porażką rodzicielską, a przejawem troski i miłości do dziecka.