

AKCJA - INTEGRACJA

Uczeń po powrocie na naukę stacjonarną



Jak wspierać dziecko po powrocie do szkoły?

Pandemia jest sytuacją nową dla nas wszystkich, trudne do przewidzenia są też wszystkie jej skutki. Zarówno my dorośli, jak i dzieci, młodzież czujemy niepokój, niepewność, a cała sytuacja jest dla nas dużym obciążeniem.

Powrót do szkoły po tak długim okresie nauki zdalnej jest sytuacją niełatwą - my, nauczyciele nie mamy pewności, z czym wracają nasi uczniowie, a uczniowie nie mają pewności, jak będzie wyglądała nauka w tych końcowych tygodniach.

Uczniowie muszą zmierzyć się z powrotem nie tylko do nauki w trybie stacjonarnym po wielu miesiącach nauki przed komputerem, ale również z powrotem do uczestnictwa w grupie/zespole klasowym, czyli ponownie zintegrować się z rówieśnikami. Dla wielu uczniów nie jest to łatwe, zwłaszcza, jeśli mieli trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi i raczej byli wycofani i izolujący się w przeszłości.

Ważną rolę mają zatem teraz nie tylko nauczyciele - równie ważne będzie teraz wsparcie Państwa - rodziców.

Co rodzic może zrobić, żeby dobrze wesprzeć swoje dziecko?

1. BYĆ - towarzyszenie dziecku ważne jest zawsze, ale w obecnym czasie, kiedy dziecko odwykło od realnych kontaktów z innymi jest to ważne szczególnie mocno. Pytajmy, jak minął dzień w szkole, co dziecko robiło na przerwach; bądźmy gotowi wysłuchać dziecko i reagować na wszelkie niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka. Nie narzucajmy się, ale bądźmy czujnymi obserwatorami, z gotowością do pomocy i wspierania naszego dziecka. Pokazujmy dziecku, że jest dla nas ważne i zupełnie poważnie traktujemy jego problemy, jakie by nie były.

2. Pamiętać, że EMOCJE SĄ WAŻNE - sposób reagowania w trudnych sytuacjach, emocje, które prezentujemy na zewnątrz często są modelem dla reakcji naszego dziecka. Uczmy więc, że w sytuacji trudnej warto jest otwarcie mówić o odczuwanych emocjach, że złość, smutek czy płacz są w porządku i nie świadczą o słabości człowieka, ale o autentyczności, a mówienie o swoich problemach, a nawet prośenie o wsparcie świadczy o sile, mądrości i dbałości o siebie.

3. ROZUMIENIE I EMPATIA - pamiętajmy, że nauka zdalna, a więc i też powrót do nauki stacjonarnej to coś zupełnie nowego i nieznanego dotąd nikomu z nas; odizolowanie od realnych kontaktów szkolnych i realnego uczestniczenia w życiu szkolnym było dla dzieci dużym obciążeniem, więc ważne jest, by pamiętać, że proces powtórnej adaptacji wymaga czasu i zrozumienia; dobrze, by zmiany przebiegały tak łagodnie, jak to możliwe; nie będzie to łatwe, ponieważ powrót do szkoły zbiegł się w czasie z najbardziej intensywnym zazwyczaj okresem w szkole, kiedy uczniowie chcą "podreperować" swoje oceny, by uzyskać lepsze świadectwo. Jeśli dziecko zostanie zniechęcone przez nadmierne oczekiwania i wymagania - również ze strony rodziców - to będzie to miało niemały wpływ na motywację dziecka do podejmowania relacji szkolnych i do nauki w ogóle.

4. Ważne też, by z drugiej strony nie wprowadzać dziecka w błąd mówiąc, że na pewno nie będzie odpytywane na lekcjach i że "nic nie będzie musiało robić, bo to końcówka roku szkolnego". Dobrze jest powiedzieć, że program musi być zrealizowany do końca, a nauczyciele muszą sprawdzać wiedzę ucznia. Ale warto dodać, że nauczyciele mają na uwadze szczególną sytuację, w jakiej wszyscy się znaleźliśmy i dołożą wszelkich starań, by ten czas był tak "bezbolesny", jak tylko to możliwe, a priorytetem naszej szkoły jest odbudowanie relacji między uczniami i między uczniami a nauczycielami.

Jak poznać, czy dziecko przeżywa stres?

Stres jest nieuchronną częścią życia i pomimo, że jest przez nas niechciany i trudny do przeżywania, to mobilizuje zazwyczaj do działania i szybkiego podejmowania decyzji. Problemem staje się wówczas, gdy jest go zbyt dużo i jest zbyt "silny" - wtedy często nas unieruchamia w działaniu, a nierzadko napięcie emocjonalne, które jest z nim związane może szkodliwie działać na nasz organizm.

Objawy stresu, które możemy dostrzec u dziecka:

- ciągłe bóle brzucha i/lub głowy
- wymioty
- utrata apetytu albo nadmierny apetyt
- problemy z zasypianiem, z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem
- zmiany w zachowaniu: nadmierna nerwowość, ruchliwość, drażliwość, płaczliwość, agresywność, zaniedbywanie obowiązków, apatia, unikanie tematu szkoły; zwrócić uwagę winny wszelkie zachowania różne od dotychczasowych u naszego dziecka
- obniżona odporność na choroby np. częste przeziębienia itp
- problemy z frekwencją, czyli chodzeniem do szkoły (odmowa, zgłaszanie dolegliwości przed wyjściem z domu, prośby o pozostanie w domu itp)

Jak pomóc dziecku?

- rozmawiaj - nawet, jeśli nam dorosłym problemy dziecka wydają się błahe, to dla dziecka są jak najbardziej istotne i są jego realnością; wysłuchaj dziecko uważnie, żeby wiedziało, że jest dla ciebie ważne
- bądź przykładem - dzieci najczęściej uczą się od nas, dorosłych; nie wymagajmy od dziecka postaw, którymi sami nie potrafimy się wykazać
- zapewnij dziecku czas na odpoczynek i na zabawę po szkole - nawet, jeśli nauki jest dużo, ważne, by mogło choć trochę odpocząć; dopilnuj, by miało odpowiednią ilość snu w nocy, było właściwie odżywione, często wietrzyło swój pokój
- śledź sytuację szkolną dziecka: sprawdzaj jego obecności i oceny, które otrzymuje; bądź w kontakcie z nauczycielami dziecka i z wychowawcą, szczególnie, gdy dziecko ma trudności (bądź wówczas w kontakcie również z pedagogiem i psychologiem)
- zauważaj i doceniaj każdy sukces dziecka, nie piętnuj porażek, wymagaj, ale również wspieraj i nadzoruj - im dziecko mniejsze, tym mocniej; dziecko samo jeszcze nie zadba o wszystkie swoje sprawy; proponuj swoją pomoc
- pytaj, jak się czuje, czy ma z czymś problem, czy czegoś potrzebuje, co nowego w szkole, czy coś się zmieniło w szkole, jak spędza czas na przerwie itp; usiądź, by porozmawiać



Na podstawie materiałów Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej

zebrała i opracowała

Agnieszka Ochlust

psycholog PSP nr 1