

Jak wspierać uczniów w powrocie do szkół?

AKCJA – REINTEGRACJA

Wskazówki dla Rodziców

Pandemia wszystkim nam daje się we znaki. Konieczność zmierzenia się z czymś, z czym nigdy dotąd nie mieliśmy do czynienia, powoduje u nas duży stres i uczucie niepewności. Wzrasta w nas poczucie lęku i niepokoju. Zamknięcie w domu, izolacja społeczna, strach o życie i zdrowie swoje oraz swoich bliskich, w wielu przypadkach zmiana trybu pracy bądź nauki, konieczność stosowania różnych środków ostrożności - to tylko niektóre z konsekwencji epidemii.

Kolejnym wyzwaniem, przed którym stoimy, jest powrót do szkół i zetknięcie się z pozoru z tą samą, co dawniej, a jednak zupełnie inną rzeczywistością. Uczniowie praktycznie od roku uczą się w trybie zdalnym, siedząc cały dzień przed monitorem komputera we własnym domu. Ograniczony jest kontakt z nauczycielami, a także rówieśnikami. Dzieci stopniowo nauczyły się, jak funkcjonować w takich warunkach i powrót do szkoły może w nich budzić oprócz radości z powrotu do normalnego funkcjonowania także sporo negatywnych emocji. Dzieci są niepewne tego, jak teraz będzie wyglądała szkoła, czy wszystko będzie przebiegało tak samo, jak w czasach przed epidemią.

1. BĄDŹ

Najważniejszą zasadą, która jest uniwersalna i nie odnosi się jedynie do tego trudnego postpandemicznego czasu, jest bycie Rodzica przy dziecku i towarzyszenie mu na każdym etapie życia. Dziecko musi wiedzieć, że zawsze może liczyć na Państwa, że w każdym momencie rodzice są gotowi je wysłuchać, wesprzeć, pomóc i doradzić. Ważne jest jednak, by inicjatywa zawsze była po stronie dziecka, by nie być nadopiekuńczym i zbyt narzucającym się rodzicem. Najważniejsze, by poświęcać czas i uwagę dziecku, wtedy ono wie, że jest traktowane poważnie, że liczymy się z jego opiniami, bierzemy pod uwagę jego emocje.

2. EMOCJE SĄ WAŻNE

Dziecko już od najmłodszych lat powinno umieć rozpoznawać i nazywać swoje emocje. B. Smykowski stwierdza: „Dzieci uczą się identyfikowania i nazywania emocji dzięki doświadczeniom w codziennych kontaktach, kiedy rodzice nazywają emocję [...]przeżywaną aktualnie przez dziecko. Obserwują reakcje rodziców na przejawy przeżywanych emocji i na tej podstawie uczą się kontrolować formę ekspresji” (2005, s. 194). Kiedy rodzice wyrażają pozytywne emocje,

modelują prawidłowe sposoby, w jakie dziecko będzie reagować na różne wydarzenia, innych ludzi. Jeśli Państwo sami opowiadacie o swoich przeżyciach (np. "Jestem szczęśliwy bo...", "Zdenerwowałam się dziś na...") dziecko będzie uważało rozmowę na ten temat za coś oczywistego. Poza tym nazwanie emocji jest podstawą do szukania sposobów radzenia sobie z nimi. Dobrym sposobem na wprowadzenie w temat, oprócz rozmowy, może być wspólne obejrzenie filmu o podobnej tematyce (np. „W głowie się nie mieści”, „Co mi w duszy gra”, „Odłot”, seria „Tosia i Tymek”).

3. EMPATIA

Rodzic nie powinien stawiać swojemu dziecku zbyt wygórowanych oczekiwań. Powrót do nauki stacjonarnej to duża zmiana, dlatego ważne jest, by dziecko przeszło ją najłagodniej, jak tylko się da. Powrót do rzeczywistości szkolnej nie jest dobrym momentem na zbieranie samych szóstek i piątek, by na koniec roku otrzymać świadectwo z paskiem. W tym momencie priorytetem powinna być właściwa adaptacja do szkoły, dobre relacje dziecka z rówieśnikami oraz wzbudzenie motywacji do nauki po wakacjach. Jeśli wykażecie Państwo taką wyrozumiałą postawę, jeśli szkoła po okresie onlinowym stanie się dla dziecka przyjemnym miejscem, gdzie będzie chodziło z ochotą, gdzie będzie zdobywało nową wiedzę, gdzie spotkania z kolegami są czymś tak bardzo utęsknionym, będzie to wielki sukces. Z dobrym nastawieniem, w bezpiecznym środowisku i przy pozytywnej motywacji dziecko znacznie łatwiej nabędzie nową wiedzę i umiejętności.

4. OTWARTOŚĆ NA ZMIANY

Ponadto, ważne jest, by pokazywać dziecku, że pomimo różnych zmian i niespełnionych oczekiwań, związanych z powrotem do rzeczywistości szkolnej, warto być elastycznym i otwartym, zaś zmiany są jednym z nieuniknionych elementów naszego życia. Kiedy np. dziecko spodziewa się, że po powrocie do szkoły będzie siedziało w ławice z najlepszym kolegą, rodzic powinien omówić z pociechą daną sytuację z zaznaczeniem, że niekoniecznie jego oczekiwania będą spełnione. Ważne jest jednak, by podkreślić, że nienależnie od tego, co się wydarzy i tak wszystko może dobrze się ułożyć. Rodzic jest najlepszym wzorem dla swojego dziecka, więc jeśli Państwo swoim przykładem pokażecie, że zmiany są dobre, że nie zawsze nasze oczekiwania mogą być spełnione, będzie ono wiedziało, że jest to normalny stan rzeczy. Nie ma sensu dawać dziecku obietnic bez pokrycia (np. obiecywać, że lekcje będą odbywać się w tej samej klasie). Jest to dobry moment na rozmowę z dzieckiem na temat nieprzewidywalności i konieczności dopasowania się do nowej sytuacji.

5. METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – JAK POMÓC DZIECKU?

Stres jest zjawiskiem nieuniknionym! Nie uchronimy dzieci przed wszystkimi czynnikami wywołującymi stres. Poza tym, nie byłoby to wcale wskazane, gdyż, podobnie jak z bakterie, których działanie uodparnia nas na kolejne choroby - sytuacje stresogenne, z którymi potrafimy sobie radzić, wzmacniają naszą odporność na przyszłość. Musimy nauczyć nasze dzieci nie tylko uciekać przed problemami, ale także radzić sobie z nimi, rozwiązywać je.

Należy zaznaczyć, że stres sam w sobie nie jest zły – mobilizuje on układ nerwowy człowieka do działania i szybkiego podejmowania decyzji. Niewielka dawka stresu może mieć zatem działanie motywujące i pomagające skutecznie rozwiązać jakąś kwestię.

Problemy zaczynają się, gdy stresu (czynników go generujących, czyli stresorów) jest zbyt dużo i organizm nie radzi sobie z ich niwelowaniem i rozładowywaniem napięcia.

Do objawów stresu szkolnego zaliczyć można:

- ciągłe bóle brzucha;
- wymioty;
- biegunki;
- utrata apetytu;
- bóle głowy;
- suchość w ustach;
- wzmożone napięcie mięśni;
- drażliwość i ciągłe poddenerwowanie;
- obniżenie odporności organizmu;
- placzliwość;
- spadek zdolności do koncentracji uwagi;
- apatia;
- zachowania agresywne;
- pojawienie się skłonności do pesymizmu;
- zaniedbywanie czy niechęć do obowiązków;

postawa typu „wszyscy są przeciwko mnie”;
zdawkowe i niechętnie odpowiadanie na pytania o szkołę;
niechęć do chodzenia do szkoły objawiająca się np. symulowaniem choroby lub prośbami o pozostanie w domu.

Kilka sposobów, by pomóc dziecku zwalczyć stres

- Przede wszystkim rozmawiaj

Nawet jeśli problemy dziecka wydają się być nieistotne dla rodzica, dla dziecka są całkowicie realne. Nie wolno śmiać się z dziecka i być obojętnym na jego lęki. Dziecko powinno być wysłuchane, ważne, by wiedziało, że jego problemy są poważnie traktowane.

- Bądź przykładem; rozmawiaj z dzieckiem o własnych doświadczeniach.

Rodzic może opowiedzieć o swoich pierwszych dniach w szkole, o własnych lękach i związanych z tym emocjach. Wtedy dziecko będzie wiedziało, że jest to coś naturalnego, przez co każdy przechodził.

- Zapewnij dziecku relaks i odskocznię od szkoły.

Pociechy wymagają czasu na zabawę i odpoczynek. Przykładowo, kiedy dziecko wraca do szkoły, ważne, by miało czas zająć się zabawą, rysowaniem, byciem z rodziną... Nauka i zadania domowe czasem mogą poczekać. Przeciążenie dziecka dodatkowymi zajęciami, zbyt napiętym harmonogramem dnia powoduje, że dziecko nie ma czasu nudzić się, a często bywa tak, że nuda jest pierwszym krokiem do rozwijania kreatywnego myślenia.

- Wspólnie analizuj i wyciągaj wnioski.

Każdy kłopot, trudną sytuację rodzic powinien omawiać i analizować wspólnie z dzieckiem (pod warunkiem, że ono samo nas o to poprosi, jest chętne do dyskusji). Im więcej tego typu doświadczeń dziecko doświadczy, tym lepiej poradzi sobie z innymi sytuacjami w przyszłości.

- Porozmawiaj z wychowawcą.

Na bieżąco śledź sytuację dziecka w szkole. Pamiętaj, że nie tylko oceny są ważne, ale także relacje, jakie dziecko ma w klasie, sposób, w jaki spędza przerwy, itp.

- Dopilnuj, aby twoje dziecko miało wystarczającą ilość snu oraz aktywności fizycznej.
- Wzmocnij u dziecka poczucie własnej wartości.

Chwal i doceniaj każdy, nawet najmniejszy, sukces swojego dziecka. Nie chodzi tylko o najwyższe oceny - może dla Państwa dziecka osiągnięciem będzie ocena dostateczna lub dobra. Proszę pamiętać, że nie tylko oceny są ważne. Dobrze jest angażować dziecko we własne prace domowe, pokazywać mu, jak bardzo nam pomogło albo jak pięknie coś zrobiło. To wzmocni poczucie własnej wartości dziecka, pokaże mu, na ile spraw samo ma wpływ.

- Metody relaksacyjne – np. Trening relaksacyjny Jacobsona.:

Polega on na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinamy dane mięśnie, utrzymujemy je w napięciu przez około 5 sekund, a następnie, równocześnie z wydechem, rozluźniamy się.

Opracowała:
Anna Michalska
Psycholog PPP w Ozimku