

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W POWROCIE DO SZKOŁY PO PANDEMII?

Krótki poradnik dla rodziców.



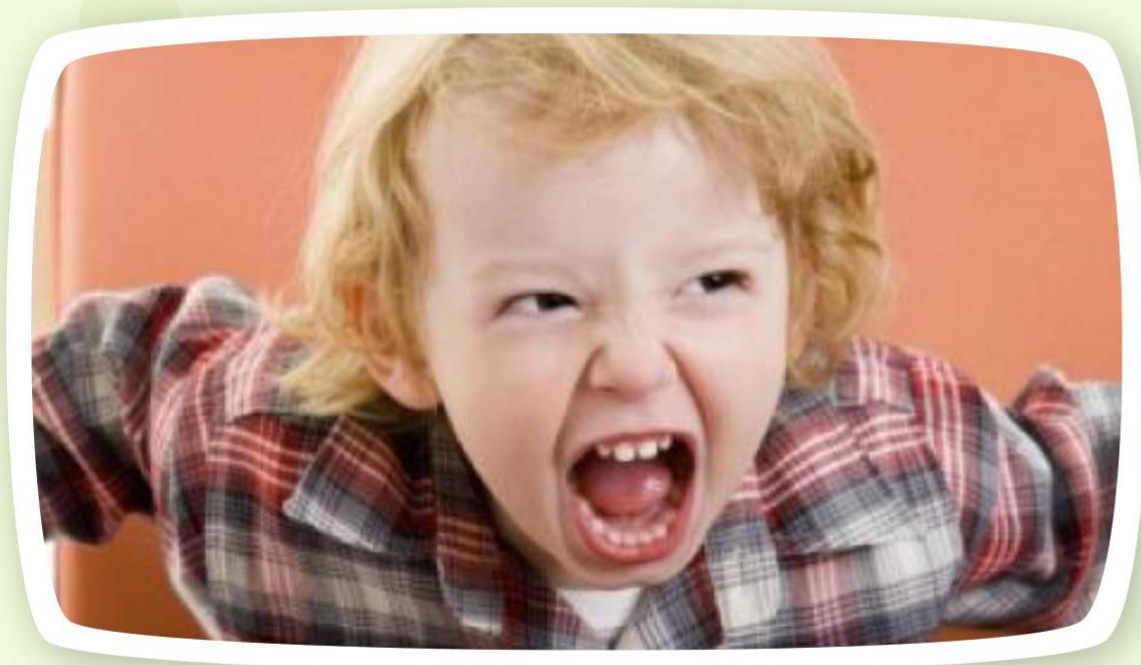
Problemy emocjonalne (objawy):



- ✓ Zaburzenia snu,
- ✓ Zaburzenia apetytu,
- ✓ Płaczliwość,
- ✓ Drażliwość,
- ✓ Zamykanie się w sobie,
- ✓ Niechęć do kontaktów,
- ✓ Chroniczne zmęczenie,
- ✓ Objawy somatyczne
(nieuzasadniony medycznie np.
ból brzucha, głowy itp.)
- ✓ Zniechęcenie do aktywności



Przedstawienie metod pomocnych w rozpoznawaniu stanu emocjonalnego dziecka:



Wnikliwa obserwacja dziecka pod kątem tego co zmieniło się w jego funkcjonowaniu (przyzwyczajeniach, nawykach, w dotychczasowym spędzaniu czasu wolnego),

Rozmowa z dzieckiem: Porozmawiaj o odczuciach związanych z powrotem do nauki hybrydowej/stacjonarnej, nastaw się na słuchanie, potraktuj poważnie wypowiedzi, dopytaj używając słów dziecka; „Czy dobrze Cię zrozumiałem, gdy mówiłeś...?”, nie oceniaj i nie krytykuj,





**Problemy społeczne:
Ten rodzaj ściśle łączy się z problemami emocjonalnymi.**

- ✓ Trudności z chodzeniem do szkoły (moment wyjścia z domu, rozstania z rodzicem).
- ✓ Trudności w kontaktach z rówieśnikami (poluznienie dotychczasowych więzi rówieśniczych, agresja w kontaktach z rówieśnikami, wycofanie w stosunku do rówieśników i nauczycieli, niechęć do współpracy).
- ✓ Agresja w stosunku do członków rodziny.

Przedstawienie metod pomocnych w rozpoznawaniu problemów społecznych dziecka:

Obserwacja zachowania dziecka w porównaniu do dotychczasowego funkcjonowania społecznego.

Rozmowa z wychowawcą, nauczycielami, specjalistami placówki.

Rozmowa z dzieckiem z której spróbujesz się dowiedzieć czegoś więcej: czy utrzymało więzi koleżeńskie, jak spędza przerwy, zaproponujesz zaproszenie koleżanek/kolegów do domu, zapytaj jaka atmosfera jest w klasie, czy teraz w szkole jest fajnie.



1. Zrozum →

Jeżeli widzisz, że dziecko czegoś się obawia, okaż mu wsparcie i powiedz, że rozumiesz że się boi.

2. Zapytaj →

Pomocne może być pytanie: Co by Ci pomogło poczuć się lepiej?

3. Pomóż →

Pomóż dziecku mierzyć się z lękiem, zamiast go unikać.

4. Pomagając dziecku stosuj metodę małych kroków



Jak pomóc dziecku poradzić sobie z lękiem?

1. Na każdym etapie pomagania okaż empatię i zrozumienie.

- Nie bagatelizuj problemów i uczuć dziecka, ale pokazuj jak sobie z nimi radzić

2. Wykorzystaj zabawę i poczucie humoru

- Jeżeli dziecko boi się samodzielnie podjąć jakieś działanie, pomóż mu ćwicząc to z nim w zabawie, dzięki temu będzie mu łatwiej w realnej sytuacji.

3. Nie umniejszaj

- Nie bagatelizuj lęków dziecka. Bądź z nim i zapewnij poczucie bezpieczeństwa.



Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

1. PO PROSTU BĄDŹ

- To bardzo ważne, by pokazać dziecku, że jesteś z nim, chcesz je zrozumieć i pomóc.

2. NAZYWAJ EMOCJE

- Pomóż dziecku nazywać to co czuje, by łatwiej było mu to zrozumieć.

3. ZACHOWAJ SPOKÓJ

- Nie jest to łatwe zadanie, ale zachowanie spokoju w trudnej sytuacji ułatwia poradzenie sobie z nią.

4. POZWÓL DZIECKU PRZEŻYWAĆ

- Nie zabraniaj mu płakać, złościć się czy krzyczeć. Pokaż dziecku, że akceptujesz to, co się z nim aktualnie dzieje.

5. NIE OBWINIAJ SIĘ

- Dzieci przeżywają różne emocje, również te przykre. Mogą się smucić lub być złe i to jest w porządku.



Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

1. NIE ODWRACAJ UWAGI

- Przeżywanie wszystkich emocji jest ważne i potrzebne nie powinniśmy przed tym uciekać.

2. NIE LEKCEWAŻ

- Coś, co dla ciebie jest błahostką, może być prawdziwym dramatem dla twojego dziecka. Okaż zrozumienie.

3. AKCEPTUJ EMOCJE, NIE ZACHOWANIA

- Pozwól dziecku na wyrażenie swoich emocji z poszanowaniem granic innych. To, że dziecko się złości jest w porządku, ale to, że przerzuca złość na innych – już nie.

4. PRZYTUŁ I POROZMAWIAJ

- Kiedy już uda wam się zapanować nad trudnymi emocjami, przytul dziecko i spróbuj porozmawiać z nim o tym co się wydarzyło. Zastanówcie się co było trudne i co pomogło wam opanować sytuację. To z pewnością pomoże wam radzić sobie z podobnymi problemami w przyszłości.



Sposoby wspierające umiejętności społeczne:



Wspólne spędzenie z dzieckiem czasu wolnego, aktywności sportowej,

Podpowiedzenie dziecku jak zaprosić rówieśnika do zabawy / kontaktu - spędzenia czasu wolnego z rówieśnikiem,

Zaproponowanie zaproszenia dzieci do domu,

Szukanie równowagi między czasem spędzonym przed komputerem i czasem spędzonym z rówieśnikami, rodziną.



Metody wspierania motywacji

Przypomnij jak organizować sobie miejsce pracy.

Wzmacniaj pracowitość swojego dziecka zachęcaj do wysiłku, ukończenia zadania, bądź konsekwentny w sprawdzaniu, zawsze pochwal.

Wzmacniaj samoocenę swojego dziecka poprzez okazywanie radości z jego sukcesów.

Na bieżąco dawaj dziecku informacje zwrotne dotyczące tego co już umie, w czym jest dobry, co mu wychodzi.

Ucz jak przyjmować porażki – traktując je jako problemy do rozwiązania, jako materiał do dalszych ćwiczeń.

Stawiaj dziecku wymagania adekwatne do jego możliwości.

Unikaj krytyki swojego dziecka za popełniane błędy, za to, co mu się nie udaje.

Zawsze bierz pod uwagę możliwości swojego dziecka – jego temperament, aktualny stan zdrowia, charakter, etap rozwojowy.



Sposoby dające wgląd w sytuację edukacyjną dziecka



Rozmowa z dzieckiem dotycząca bieżącej nauki, planowanych sprawdzianów wiedzy, lektur do przeczytania, zagadnień do nauczenia itp.

W zależności od wieku dziecka sprawdzanie zeszytów i ćwiczeń.

Kontaktowanie się z nauczycielami bezpośrednio i email.

Kontrola ocen dziecka.



Przydatne linki

<https://www.facebook.com/100345641527016/videos/5630779700330050/>

https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-do-szko%C5%82y_Poradnik-1.pdf

<https://tvn24.pl/magazyn-tvn24/boisz-sie-wyobraz-sobie-ze-to-mis-idzie-do-szko%C5%82y-jak-rozmawiac-z-dzieckiem,286,5028>



Pomocne instytucje

Powiatowa Poradnia Psychologiczno –
Pedagogiczna w Garwolinie



