

Pomoc rodziny w odnalezieniu się dziecka w nowej rzeczywistości szkolnej.

Drogi Rodzicu, pierwsze dni w nowej rzeczywistości szkolnej już za nami. Nowe reguły funkcjonowania uczniów, rodziców i nauczycieli mogły budzić niepokój. Choć wszyscy już w pewnym stopniu oswoiliśmy się z sytuacją, to jednak wciąż pozostaje doza niepewności, na jak długo będziemy się w niej znajdować. Oto kilka zasad, które mogą pomóc dzieciom się w tej niepewności odnaleźć.

➤ **Bądź uważny na pytania dziecka**

W sytuacji, która jest nieprzewidywalna dzieci potrzebują poczucia bezpieczeństwa. Możemy je zapewnić towarzysząc im w codziennych rozmowach. Jeżeli Twoje dziecko jest zainteresowane bieżącą sytuacją, postaraj się odpowiadać mu zgodnie z prawdą, na odpowiednim dla jego wieku poziomie ogólności. Jeżeli czegoś nie wiesz, nie wahaj się do tego przyznać, może razem poszukajcie wiarygodnych odpowiedzi.

➤ **Pomóż dziecku zrozumieć dlaczego w tym roku szkolnym trochę inaczej funkcjonuje szkoła**

Łatwiej przystosować się do reguł, zasad, jeżeli rozumiemy ich zasadność i cel. Niezależnie od tego, co uważasz o wprowadzonych restrykcjach i regułach postaraj się pozytywnie nastawić do nich dziecko. To trudna emocjonalnie dla dziecka sytuacja, gdy zasady oczekiwane w szkole są zdecydowanie krytykowane w domu. Dbanie o higienę, częste mycie rąk, a także korzystanie z własnych przyborów szkolnych to wyraz dbania o siebie wzajemnie. Ważne, aby dziecko dobrze wiedziało, co się wydarzy, gdy w szkole będzie miało gorączkę, czy gorzej się poczuje. Pozwoli mu to lepiej zareagować w stresowej sytuacji.

➤ **Ogranicz kontakt dziecka z mediami i negatywnymi przypuszczeniami**

W aktualnej sytuacji dla dzieci bardzo istotne jest, aby skupiły się na codziennej radości z obcowania z rówieśnikami oraz na realizowaniu zwyczajowych obowiązków szkolnych. Postaraj się ograniczyć komentarze wyrażające przypuszczenia, że pewnie za chwilę „zamkną szkołę”, oglądanie serwisów telewizyjnych, które tylko mogą wzmacniać niepokój i poczucie niepewności dziecka. Podkreślanie poczucia tymczasowości aktualnej sytuacji na pewno nie pomoże im uzyskać dobrej motywacji do nauki.

➤ **Mów o empatii i wzajemnym szacunku**

To bardzo istotne, żeby uwrażliwiać dzieci na to, że inni mogą przeżywać aktualną sytuację zupełnie odmiennie niż my. Jedni są bardziej przestraszeni, noszą maseczki na każdej lekcji, nie chcą się do nas zbliżać, inni mogą zachowywać się, jakby epidemii nie było. Ucz dziecko szacunku do tego, że ktoś może myśleć i czuć inaczej niż ono. To, że ktoś jest bardziej ostrożny nie może być powodem do przezwisk i wyśmiewania. Jeżeli Twojemu dziecku trudno odmówić bliskiego kontaktu z rówieśnikami, poćwicz z nim różne asertywne reakcje, aby dodać mu pewności siebie.

Jeżeli cokolwiek w zachowaniu Twojego dziecka Cię niepokoi, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalistów pracujących w naszej szkole. Wszystkie namiary znajdziesz na stronie [www szkoły](#), w zakładce pomoc psychologiczno-pedagogiczna.

Dagmara Nowicka-Sójka
Psycholog klas IV-VIII