Jak pomóc dziecku wrócić do szkoły?

Data aktualizacji
2022-12-22

Powrót do szkoły może być stresujący dla dzieci i rodziców, jak sobie z tym poradzić?

Powinniśmy przede wszystkim podjąć rodzinnie decyzję, czy dziecko faktycznie wraca do szkoły. Dzieci nastoletnie bardzo źle znoszą sytuację izolacji od rówieśników i pobyt w domu, wiele z ich odczuwa nawet pewne zachwiania emocjonalne i potrzebuje wsparcia. Dotyczy to nawet tych, które mają dobre relacje rodzinne i dobry kontakt z rodzicami. Trzeba z takim dzieckiem spokojnie rozmawiać, czy ono chce wrócić do szkoły, a jeśli tak, to na jakich warunkach. Oczywiście, jeśli masz malucha 7-8 letniego, będziesz z nim rozmawiać innym językiem niż z nastolatkiem. Ale nawet z małym dzieckiem trzeba otwarcie rozmawiać. Spytać, czy wracasz do szkoły, czy tęsknisz za szkołą? Jeśli dziecko bez zastanowienia mówi, że chce, to wtedy trzeba się zająć już kwestiami technicznymi wynikającymi z bezpieczeństwa.

Jeśli dziecko np. z powodów technicznych miało problem z odrabianiem lekcji i ma zaległości, a teraz na wieść o szkole mówi „nie”, to co zrobić?

Zdecydowanie trzeba wybierać wsparcie emocjonalne. Nie wysyłaj dziecka na siłę. Chyba że rzeczywiście Twój rytm pracy Cię do tego zmusza.

Jeśli widzisz, że dziecko się niepokoi, odczuwa lęk w związku z powrotem do szkoły, to trzeba mu się przyjrzeć. Być może lęk jest u niego większy niż powinien z powodu obecnej sytuacji i warto poszukać pomocy psychologicznej. Pamiętaj, że dziecko, nawet małe, chłonie wszelkie informacje i np. może odczuwać silny strach przed koronawirusem, ale może też bać się, że nie poradzi sobie po tak długiej przerwie z nauką. Trzeba dojść do sedna problemu.

Czy małe dziecko sobie poradzi z ograniczeniami, czy nie zapomni umycia rąk, nie będzie się rzucać na szyję kolegom i koleżankom, pani nauczycielce?

Tu musisz zdać się na nauczycielki, choć nie wyobrażam sobie, że małe dzieci będą rzeczywiście w stanie przestrzegać zasad dystansu i nie podejść do nikogo blisko, nie ściskać się z koleżanką. Trzeba z dzieckiem o tym rozmawiać, ale też powiedzieć mu, że jeśli się zdarzy, niech umyje ręce i nie powtarza tego. Mówiąc o zachowaniu zasad bezpieczeństwa, nie wzmacniajmy lęku u dziecka.

Dziecko już powinno było nabrać nawyków przez ostatnie dwa miesiące, ale może poćwicz z nim w domu. Daj mu do ręki małą, własną buteleczkę z płynem dezynfekcyjnym, posłuchaj, jaką piosenkę śpiewa, kiedy myje ręce.

Jak przygotować dziecko do powrotu do szkoły?

Warto się skontaktować ze szkołą, by sprawdzić, jak te zajęcia będą wyglądały. Na początku to nie będzie taka szkoła w pełnym wymiarze czasu. Dla starszych dzieci będą konsultacje, a dla młodszych zajęcia opiekuńczo-wychowawcze. To będzie dla tych dzieci, które chcą, które stęskniły się za swoją klasą, za swoją panią, bo takich dzieci jest wiele.

Obserwuj dziecko, pomów z nim, pomóż mu się przygotować do szkoły. Nawet jeśli to jest już duże dziecko i już od dawna przygotowywało się samodzielnie. Nie na zasadzie kontroli, czy już się spakowałeś, ale „tyle czasu nie byłeś szkole, to co zabierasz?”.

Jeśli w tym czasie funkcjonowaliśmy inaczej, to jak wrócić do tego rytmu szkolnego?

Lepiej by rytm dnia w czasie izolacji był stały i zbliżony do normalnego dnia, bo to pomaga nam wszystkim sobie radzić z trudną sytuacją. Jeśli tak się nie stało, to wróćcie do tego całą rodziną, wstańcie rano i zjedzcie razem śniadanie.

Niektórzy nauczyciele mają taką manierę, by dzieci po wakacjach postraszyć, żeby szybciej wracały do rytmu szkolnego. Co robić, jeśli teraz dziecko usłyszy od nauczyciela tylko negatywne komunikaty, że ma zaległości, że jest zagrożone, że może mieć problemy ze zdaniem do następnej klasy?

Zawsze stawaj po stronie dziecka. Nie można zdradzać własnego dziecka. Można z nim rozmawiać, jeśli popełniło błąd, i tłumaczyć, ale nie możesz mówić dziecku, że coś, z czym się sama wewnętrznie nie zgadzasz, jest dobre.

Trzeba dziecku mówić, że to jest trudne, po takiej przerwie, że nie wszyscy sobie poradzili, także nauczyciele, że czasami niektórzy mogą być bardziej drażliwi. Jeśli dziecko się spotka z jakimś zachowaniem agresywnym, to dobrze by o tym opowiedziało i wtedy będziecie szukać wspólnie z nim rozwiązania. Ważne, żeby czuło, że może liczyć na wsparcie rodziców.