**Poradnik dla rodziców**
**Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły**

 **W dobie pandemii wszyscy byliśmy zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Była to rzeczywistość, w której uczniowie mieli z sobą wyłącznie kontakt on-line.**

 **Teraz nadszedł czas na powrót do funkcjonowania sprzed czasów pandemii. Wynika z tego wiele radości, ale również obaw.**

**Zachowania, które mogą pojawić się w związku**

**z powrotem dziecka do nauki stacjonarnej**

* niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły
* brak motywacji do nauki
* pogorszenie koncentracji uwagi
* zaburzenia nastroju,

- lęk

- stres

- depresja

- kłopoty ze snem

* unikanie rówieśników

**Niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły**

**Prawdopodobnie dziecko nie robi tego, aby nas celowo zdenerwować. Wynika to z jego obaw, bo nie wie co je czeka.**

 **RODZICU!**

**- wykaż się dużą cierpliwością**

**- wykaż się empatią w stosunku do obaw dziecka**

**- staraj się zniwelować te obawy, np. przypomnij z nim najlepsze chwile, które przeżyło w szkole**

**Pogorszenie się ocen u dziecka tam, gdzie do tej pory nie miało z nauką problemów, jest to bardzo wyraźny znak, że nie przystosowało się w pełni do powrotu.**

**RODZICU!**

**- wykaż dużą cierpliwość w stosunku do dziecka**

**- daj mu wsparcie i motywację do działania**

**- bądź w stałym kontakcie z nauczycielami w celu monitorowania sytuacji**

**Brak motywacji do nauki, pogorszenie koncentracji uwagi**

Jeśli dziecku przychodzi z trudem wykonywanie prostych dla niego zadań i ćwiczeń, a do tej pory robiło je sprawnie bez żadnych problemów, może to być oznaką osłabienia koncentracji i uwagi.

**RODZICU!**

**- zadbaj o środowisko pracy przy odrabianiu lekcji**

**- postaraj się zminimalizować ilość bodźców wokół dziecka**

**- przed nauką dobrze wywietrz pokój, zadbaj, aby temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosiła 20-22° C.**

**Zaburzenia nastroju**

Rozdrażnienie czy też złość bez konkretnego powodu może to być skutek stresu czy lęku związanego z powrotem do szkoły.

**RODZICU!**

**- postaraj się zapewnić dziecku dużo wsparcia**

**- daj mu poczucie bezpieczeństwa, rozmawiaj z dzieckiem**

**- rozładuj napięcie np. poprzez wyjście na spacer.**

**Zaburzenia nastroju**

Utrata poczucia własnej wartości, zaniżona samoocena, poczucie bycia bezwartościowym, niepotrzebnym może być powodem depresji spowodowanym długim czasem izolacji.

Fizyczna depresja może objawiać się złym samopoczuciem: bólem głowy, bólem mięśni i stawów czy brakiem apetytu .

**RODZICU!**

**- rozmawiaj z dzieckiem, aby wzbudzić w nim świadomość że nie jest samo**

**- zwróć się o pomoc do specjalisty (poradnia psychologiczno-pedagogiczna, psycholog, psychiatra)**

**- telefon antydepresyjny 22 594 91 00**

Dziecko analizuje to, co zdarzyło się w ciągu dnia lub co je czeka, szczególnie, jeśli to coś stresującego . Może mieć wtedy problemy ze snem.

**RODZICU!**

**- postaraj się, aby dziecko szło spać zawsze o tej samej porze**

**- dobrze wywietrz pokój**

**- nie pozwól oglądać telewizję na dwie godziny przed snem**

**- stwórz wyciszającą i relaksującą atmosferę przed snem**

**Unikanie rówieśników**

Mówimy, że dziecko jest wycofane, gdy nie jest zainteresowane swoim środowiskiem, swoimi kolegami, rówieśnikami. Prawdopodobnie może być to również skutek długiej izolacji.

**RODZICU!**

* **postaraj się na nowo przybliżyć kolegów naszego dziecka**
* **możesz zorganizować jakieś aktywności, która będą dla nich atrakcyjne**
* **spróbuj wspólnie zorganizować czas dla swojego dziecka i jego kolegów**

**Rodzicu! Pamiętaj, że może Ci pomóc ?**

* **Wychowawca**
* **Dyrekcja szkoły**
* **Pedagog szkolny, psycholog szkolny**
* **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grójcu - tel. 48 664 23 56**