**POWRÓT DO NAUKI STACJONARNEJ**

**WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

**OKAŻ WSPARCIE** –rozmowa z własnym dzieckiem, wspólny czas, zabawa, troska i nasza uwaga to podstawowe warunki do prawidłowego rozwoju dziecka. Z zaciekawieniem  
i zaangażowaniem staraj się towarzyszyć dziecku. Pytaj, szukaj odpowiedzi, sprawdzaj, co stoi za nieprzyjemnymi emocjami dziecka. Dzieci nas potrzebują, szczególnie teraz, w czasach trudnej nauki zdalnej i izolacji od rówieśników. Lęki, pytania i wątpliwości, które pojawiają się wraz z powrotem dzieci do szkół, mogą narastać –bądź blisko. Najlepiej mów wprost –jestem, jakbyś potrzebował/a rozmowy, bo dzieci mogą się domyślać, ale mają prawo tego nie wiedzieć.

**UWAŻNOŚĆ I AKCEPTACJA EMOCJI** – w sytuacjach trudnych, stresujących ludzie dorośli borykają się z nieprzyjemnymi emocjami, takimi jak złość, frustracja, niepewność, zdenerwowanie. Te emocje również udzielają się naszym pociechom. Wszyscy mamy prawo do okazywania emocji –zauważmy je i nazwijmy. Ta uważność na dziecko, że może być mu trudno z powrotem do szkoły, że ma ono prawo do przeżywania tej sytuacji –uwalnia i może nieść ogromną moc.

**PLAN DNIA**– rutyna, przewidywalność jest szczególnie znacząca dla młodszych dzieci szkolnych. W czasach zmienności, chaosu, częstych zmian decyzji niełatwo o poczucie zagrożenia, braku bezpieczeństwa. Dodatkowo dzieci (średnio do 7. r.ż.) nie mają pojęcia czasu i usytuowania w czasoprzestrzeni, stąd może dodatkowo pojawić się poczucie lęku i napięcia. W tym czasie starajmy się okazywać pełne zrozumienie i komunikujmy o naszych zamiarach

i planach z uwzględnieniem emocji dziecka.

**BĄDŹ W KONTAKCIE Z WYCHOWAWCĄ –**z pewnością bardzo ważny jest bieżący kontakt z wychowawcą. Zainteresowanie rodzica, czujność i troska, jak funkcjonuje moje dziecko w szkole to ogromna wartość dla nauczyciela, jak i rodzica. Współpracujmy, przecież zależy nam wszystkim na komforcie i bezpieczeństwie dziecka.

**SZUKAJ POMOCY U SPECJALISTY**– szukanie pomocy często utożsamiane jest z faktem, iż jako rodzic nie jestem wystarczająco dobry/a, nie radzę sobie z własnym dzieckiem. Pojawiają się różne negatywne myśli i scenariusze, które demobilizują do podjęcia działania. Tymczasem wizyta u specjalisty szkolnego -psychologa czy specjalisty z zewnętrznej instytucji to często kwestia troski o dziecko, dbania także o siebie, rozwianie wątpliwości. Szukanie wsparcia to ważna umiejętność życiowa, którą starajmy się modelować własnym dzieciom. To przekaz do dziecka, że w razie trudności ma prawo szukać wsparcia i to jest naturalne.

Opracowała:

Ewelina Sokołowska –psycholog szkolny