

Szanowni Państwo!

Długa nieobecność uczniów w szkole, brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, realizacja nauczania w formie zdalnej były obciążone stresem. Dodatkowo obawa związana z ryzykiem zakażenia się wirusem COVID-19 mogła negatywnie odbić się na naszym zdrowiu psychicznym. W dobie pandemii wszyscy, zarówno uczniowie, nauczyciele, jak i rodzice, byli niejako zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której dominował kontakt online oraz brak możliwości spotykania się osobiście w szkole. Była to dla wszystkich nowość, która wymagała pewnej elastyczności, aby móc się do niej przystosować. Teraz nadszedł czas na powrót do normalności i funkcjonowania sprzed czasów pandemii. Wynika z tego wiele radości, ale również niepewności i lęków. Mogą mieć miejsce takie sytuacje jak:

- niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły,
- pogorszenie koncentracji uwagi,
- wyczuwalne napięcie – zarówno to emocjonalne, jak i w ciele naszego dziecka,
- kłopoty ze snem,
- unikanie rówieśników.

Pamiętajmy, że prawdopodobnie te zachowania mogą wynikać z obaw przed szkołą. W tej sytuacji wykażmy się dużą cierpliwością, zrozumieniem, ale również stanowczością oraz byciem konsekwentnym.

Im dłużej trwa nieobecność ucznia w szkole, tym trudniej może mu być powtórnie dostosować się do nowych warunków.

Nagromadzony stres oraz napięcie związane z powrotem do szkoły mogą nieść za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Dzieci mogą odczuwać lęk, niepokój, złość, rozdrażnienie, a także przejawiać trudne zachowania, z którymi nie potrafią sobie poradzić. W pierwszej kolejności doradzam porozmawiać ze swoimi pociechami. Zapytać:

- Jak czują się po powrocie do szkoły?
- Jakie emocje towarzyszyły im w szkole?
- Jakie emocje towarzyszą im po powrocie do domu?
- Czy wydarzyło się coś fajnego po powrocie do szkoły?
- Czy się czymś stresowały?
- Czy coś wydawało im się trudne i nie do pokonania?

Warto rozmawiać ze swoimi dziećmi o ich emocjach, przeżyciach, stresie, okazać zrozumienie oraz dawać wsparcie, starać się wspólnymi siłami niwelować nadmiar napięcia.

W razie potrzeby mogą Państwo liczyć na moją pomoc i wsparcie. Zapraszam do kontaktu.

Zachęcam do wzięcia udziału w bezpłatnym webinarze przygotowanym przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Dębicy. Temat spotkania to „Depresja dzieci i młodzieży”. Termin: 08.06.2021 r. w godzinach: 16.00-17.30. Szczegóły zamieszczone są na stronie internetowej : <http://poradniadebica.pl/aktualnosci/webinaria-dla-rodzicow-oraz-nauczycieli-maj-czerwiec/>

Z poważaniem
Anna Wiktor
pedagog szkolny