



JAK POMÓC DZIECKU W POWROCIE DO SZKOŁY I NAUKI STACJONARNEJ WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

1. **Bądź dla swojego dziecka i rozmawiaj** – w natłoku obowiązków dnia codziennego znajdź czas na rozmowę. Postaraj się zadawać pytania o ewentualne niepokoje, lęki, ale również słuchaj i okazuj zrozumienie. Wspieraj swoje dziecko, bądź otwarty i zapytaj jak możesz pomóc.
2. **Pomóż w ułożeniu nowego planu dnia** – w sytuacji zmiany ustalony wcześniej plan dnia daje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Wspólny czas jaki poświęcicie na układanie planu dnia może być również okazją na rozmowę z dzieckiem i wyjaśnienie ewentualnych niejasności. Ważne, aby oprócz obowiązków zawrzeć w nim również czas na odpoczynek i relaks.
3. **Zaakceptuj i zrozum trudne emocje** – bardzo możliwe, że powrót do nauki stacjonarnej będzie dla dziecka powodem odczuwania trudnych emocji, takich jak złość, smutek, strach. Wyraż swoje zrozumienie i nie wygaszaj ich okazywania przez dziecko, ale staraj się je nazwać i o nich porozmawiać. Pomóc dziecku, aby nie koncentrowało się tylko na negatywach, pokazuj także pozytywne aspektu powrotu do szkoły.
4. **Skup się na pozytywach** – spróbuj razem z dzieckiem wypisać listę przyjemności jakie mogą go spotkać w szkole, pamiętaj o zaletach, zdolnościach, osiągnięciach dziecka, nakieruj jak może się dalej rozwijać. Doceniaj nawet małe rzeczy, używaj pochwał za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas.
5. **Zadbaj o siebie** – aby w być dobrym rodzicem dla swojego dziecka, pamiętaj aby być dobrym dla siebie. Dzieci potrzebują rodziców wypoczętych,

szczęśliwych i spełnionych. Buduj atmosferę wsparcia wraz z nauczycielem, swoją postawą wobec szkoły i nauczycieli modelujesz zachowanie dziecka.

6. **Szukaj pomocy u specjalisty** – dostrzegając niepokojące sygnały np. brak odczuwania radości, obniżony nastrój, utrata pasji i zainteresowań, wahania nastroju, drażliwość, unikanie kontaktów z bliskimi lub zaburzenia snu i apetytu, nie wahaj się poprosić o pomoc (pedagoga, psychologa, psychoterapeuty). Zwrócenie się o pomoc nie jest porażką rodzicielską, a przejawem troski i miłości do dziecka.