



dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny
Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta

POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

PODPOWIEDZI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

1. Nie obwiniaj się za to, że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły. Bądź przygotowany na to, że powrót do szkoły może nie przebiegać tak jak to sobie wyobraziłeś. Rok w życiu każdego to długo, mogło zajść wiele zmian u Twoich kolegów, nauczycieli i będziesz potrzebował czasu, aby się do nich przyzwycząić.

2. Jeśli czujesz złość, smutek albo rozczarowanie pamiętaj, że to są emocje, które towarzyszą każdemu – masz do nich prawo. Dzięki tym emocjom możesz się zorientować, co jest dla Ciebie dobre a czego się boisz.

3. Mów zaufanemu dorosłemu o swoich ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Rodzice i nauczyciele są po to, aby Cię rozumieć i pomóc.

4. Zaplanuj swój dzień i staraj się zrealizować plan. Jeśli się uda, da Ci to poczucie kontroli, spełnienia i zwycięstwa. Być może będziesz potrzebował kilku prób, zanim osiągniesz sukces.

5. Staraj się zrozumieć i tolerować innych. Część koleżanek i kolegów może mieć trudności w powrocie do szkoły, być może zmienili się podczas pandemii i nauczania zdalnego, mają inne od Ciebie opinie o obecnej sytuacji. Każdy ma prawo być sobą i być pozytywnie przyjęty w grupie. Ty także masz prawo być sobą i oczekiwać akceptacji i zrozumienia od innych.

PARTNERZY:



Fundacja
Plandalton'ski.pl
CENTRUM EDUKACJI DALTONSKIEJ



TIMA SZKOŁOWO - DORADZCA
Dariusz Szygorski



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. prof. Tadeusza Kosztarńskiego w Łodzi





dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny
Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta

POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

PODPOWIEDZI DLA RODZICÓW:

1. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja? – plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?). Stuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj swoje dziecko, jak możesz pomóc. Pokaż sposoby radzenia sobie z lękiem.

2. Szukaj balansu pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością. Jeżeli dziecko ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc dziecku nie koncentrować na negatywach. Pokazuj także pozytywne powroty do szkoły. Stwórz razem z dzieckiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole. W uzgodnieniu ze szkołą zgódź się na hybrydową formę nauki (dziecko tymczasowo bierze udział w lekcjach z domu), jeśli to pomoże w powrocie.

3. Pamiętaj o zasobach (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.

4. Zgłoś się do specjalisty (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.

5. Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia razem z nauczycielami (im też jest ciężko). Grasz z nauczycielami do jednej bramki a nie w przeciwnych drużynach. Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie dziecka.

PARTNERZY:



Fundacja
Plandalton'ski
CENTRUM EDUKACJI DALTONSKIEJ



TIAMA SZKOLENIOWO-DORADZCA
Anna Cigunowa



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. prof. Tadeusza Kosciuszki w Łodzi



pomocetus



dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny
Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta

POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

PODPOWIEDZI DLA NAUCZYCIELI:

1. Przygotuj się na różnorodność. Każda osoba inaczej reaguje na sytuacje kryzysowe i ma do tego prawo. Część uczniów będzie zadowolonych z powrotu do szkoły, a niektórzy uznają to za sytuację trudną (wyrwanie ze strefy komfortu). W czasie izolacji u niektórych z uczniów nasilił się lęk przed kontaktem z innymi. Potraktuj każdego ucznia indywidualnie i nie porównuj dzieci między sobą.

2. Akceptuj kryzysy i staraj się dla każdego dziecka znaleźć adekwatne metody redukcji napięcia. Weź pod uwagę, że powrót do szkoły może się wiązać z psychicznymi trudnościami – nie bagatelizuj ich. Nie mów: „nic się nie dzieje”, „nie bądź mięczak”. Lepiej nazwij to, co obserwujesz i wspieraj: „widzę, że źle się czujesz”, „powrót do szkoły może być trudny, rozumiem to”. Daj uczniowi czas na readaptację.

3. Zaczni od reintegracji grupy. Podczas pandemii zmieniła się struktura społeczna Twojej klasy. Powrót do szkoły nie oznacza, że będzie identycznie jak wcześniej. Na realizację podstawy programowej, rozliczenia pracy online i zadawanie prac domowych będzie czas później. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyli się uczniowie w czasie pandemii. Zrób z uczniami listę pozytywnych rzeczy, które można rozwijać.

4. Treści merytoryczne wprowadzaj powoli. Uwzględnij jak najwięcej zabaw dydaktycznych i technik relaksacji (także dla uczniów starszych). Stawiaj wymagania (adekwatne, indywidualnie), ale rób to elastycznie – jeśli sytuacja tego wymaga zwolnij ucznia (chwilowo) z odpowiedzi, zamieniaj odpowiedzi pisemne na ustne i odwrotnie, zamiast stopni wystawiaj oceny opisowe (także w starszych klasach i szkołach ponadpodstawowych). Pamiętaj, że uczniowie wiedzą o czekających ich egzaminach i codzienne przypomnianie im o tym nie pomaga w redukcji stresu. Zgódź się na hybrydową formę lekcji (uczeń tymczasowo bierze udział w lekcjach w domu), jeśli to pomoże w powrocie.

5. Zadbaj też o siebie. Dorostym również jest trudno. Fakt, że jesteś nauczycielem nie oznacza, że musisz być supermanem. Wspieraj rodziców – na przykład przed powrotem do szkoły zorganizuj spotkanie (online albo przy kawie w szkole) na temat zmian, jakie zaszły w dzieciach i dorosłych oraz ich samopoczuciu.

PARTNERZY:



Fundacja
Plandaltoński.pl
CENTRUM EDUKACJI DALTONSKIEJ



TIMA SZKOŁENIOWO - BOKAROCZA
Dariusz Boguski



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. prof. Tadeusza Kosztarńskiego w Łodzi



pomocetus