Szanowni Państwo,

    Czas pandemii jest dla nas źródłem wielu nowych doświadczeń związanych z wyłączeniem ze  stacjonarnej pracy szkoły. Był i dla wielu z nas wciąż jest to czas izolacji, obaw o zdrowie własne
 i najbliższych, wielu pytań i  wątpliwości związanych z tym, co przyniesie przyszłość. Aktualnie mamy przed sobą nowe wyzwanie, którym jest wejście w nową, choć przecież znaną wcześniej rzeczywistość szkolną. My jako dorośli różnie radzimy sobie w obecnej sytuacji, tym bardziej dzieci mają prawo różnie reagować w obliczu zmian. Proszę zatem o empatyczne wsparcie  dzieci w powrocie do szkoły po długim czasie edukacji zdalnej. W załączeniu zamieszczam krótki materiał ze wskazówkami, w jaki sposób wspierać dzieci w powrocie do szkoły.
 Gdy dziecko zgłasza się do nas z problemem, możemy mieć tendencję do  dawania rad i wskazywania rozwiązań. Jednak często nie jest to najważniejszy aspekt wsparcia. Dzieci potrzebują bezpiecznej przestrzeni do rozmowy i uważnych dorosłych, którzy maja czas, aby wysłuchać ich przeżyć. Kiedy obserwujemy nowe, niepokojące zachowanie u dziecka warto nazwać to, co widzimy i okazać empatię np.  Widzę Twoje wybuchy złości /niepokój. Domyślam się, że może to być skutek tego, że  przeżywasz coś trudnego...? Pod tzw. trudnym zachowaniem może mogą kryć się myśli, emocje i doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Równie ważne jest akceptowanie wszystkich emocji i potrzeb, z którymi przychodzą do nas dzieci. Nasza akceptacja pokazuje im, że mogą doświadczać rzeczywistość na własny sposób. Warto mieć na uwadze, że dzieci mogą się różnie czuć  i mieć różne potrzeby, dlatego identyczne podejście do każdego dziecka nie zawsze może być dobrym rozwiązaniem. Odpowiednie wsparcie możemy dać wtedy, gdy chcemy autentycznie wsłuchać się w o uczucia i potrzeby dzieci i pomóc im je nazwać. Nazywanie uczuć pomaga w  porządkowaniu skomplikowanego świata intensywnych przeżyć.
    Obecnie tematem wielu rozmów z uczniami  jest powrót do szkoły. Kiedy pytam ucznia, co jest dla niego najtrudniejsze w powrocie do szkoły? W odpowiedzi słyszę często obawy związane z powrotem do klasy , do rówieśników, z którymi przez dłuższy czas nie było kontaktu. Uczniowie obawiają się, czy dotychczasowe znajomości przetrwają próbę nauczania zdalnego, gdzie kontakt online mógł być niewystarczający. Martwią się również tym, że po powrocie do szkoły spotkają się z odpytywaniem, sprawdzianami i kartkówkami.  Uczniowie nie zawsze widzą sens powrotu do szkoły na kilka tygodni przed końcem roku, źle znoszą zmiany, a powrót do szkoły to kolejna nagła zmiana, w krótkim czasie. Otoczmy zatem dzieci zrozumieniem i empatycznym wsparciem. Warto unikać w rozmowie z dzieckiem zdań typu:  *„No to teraz w szkole okaże się, ile się nauczyłeś/aś...”,  „A nie mówiłam/em, żebyś się uczył/a”.* W ten sposób kierujemy uwagę dziecka na aspekt sprawdzania wiedzy, a w niektórych sytuacjach może wywoływać to niepotrzebny lęk i opór przed powrotem do zajęć szkolnych. Pamiętajmy, że „dzieciństwo to nie wyścigi a tam, gdzie liczą się tylko wyniki tracimy z oczu człowieka...” Mamy na uwadze, że powrót do szkoły wiąże się z różnymi emocjami. Większość dzieci się cieszy, ale niektóre z nich przeżywają lek związany z koniecznością sprostania wymaganiom szkolnym. W ramach wsparcia dzieci, zadbania o ich dobrostan psychiczny oraz otwierając się na potrzeby związane z adaptacją do rzeczywistości szkolnej- nasza szkoła przystąpiła do projektu „Tydzień ulgi” organizowanego przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagielońskiego. Oznacza to, że między 17 a 21 maja klasy IV-VI, zaś między 24 a 28 maja- klasy VII nie muszą obawiać się sprawdzianów, kartkówek i odpytywania. W tym czasie uczniowie nie będą mieć również zadawanych prac domowych.
    Informuję również, że na stronie Centrum Edukacji Pozytywnej znajdziecie Państwo wiele pomocnych materiałów i ćwiczeń  służących budowaniu równowagi emocjonalnej i odporności psychicznej dzieci. Specjalne arkusze ćwiczeń zostały zaprojektowane tak, aby mogli z nich korzystać zarówno nauczyciele realizujący zdalne nauczanie, jak i rodzice opiekujący się dziećmi w domu.

Podsumowując wyrażam uznanie dla wszystkich dzieci, rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkół, którzy codziennie mierzycie się z różnymi trudnościami. Pamiętajcie, że nie jesteście sami, służę Wam wsparciem i pomocą. Jest wiele sposobów na odnalezienie drogi, aby wspólnie z dziećmi powrócić do rzeczywistości szkolnej. Życzę Wam takiej drogi, w której towarzyszyć Wam będzie spokój, zrozumienie, współpraca, bliskość, empatia i równie często odpuszczenie.

Pozdrawiam serdecznie. Życzę zdrowia.  Do zobaczenia w drodze...

Marzena Gorlewska
psycholog szkolny