Odbudować relacje i poradzić sobie ze stresem po powrocie do szkoły

Magdalena Dworaczek, pedagog szkolny

Przerwa w nauce i relacje rówieśnicze

Przerwa w uczęszczaniu do szkoły z pewnością wiele zmieniła.

Uczniowie klas czwartych mogli nie zdążyć nawiązać trwałych relacji, ani zintegrować się z nowymi zespołami.

Uczniowie, którzy wkroczyli w progi naszej szkoły we wrześniu, również mogą czuć się zagubieni.

Grupy, które już od kilku lat są razem wymagają reintegracji oraz pomocy w powrocie do pracy z grupą, grupowymi zasadami i dynamiką pracy w grupie.

Dlatego po powrocie należy się nastawić na odbudowanie,

a nawet zbudowanie relacji między dziećmi.

Należy mieć świadomość, że ponowna adaptacja do szkolnego środowiska nie potrwa dzień czy tydzień, ale może zająć kilka tygodni.

Triada: RODZIC-UCZEŃ-NAUCZYCIEL

Ciężar i odpowiedzialność za to, jak będzie przebiegała adaptacja, integracja i reintegracja spoczywa na wszystkich uczestnikach procesu edukacyjno-wychowawczego.

Bez wzajemnej współpracy, spójnych oddziaływań w środowisku szkolnym i domowym powrót do stanu jako takiej równowagi może zając bardzo wiele czasu, a nawet się nie udać…

Jak pomóc dziecku odnaleźć się na nowo w szkole

Wejście na nowo w regularny tryb, wcześniejsze wstawania, bardziej dynamiczna praca (w grupie praca zawsze wygląda inaczej, niż w przypadku nauki indywidualnej) są dla młodego człowieka niezwykle obciążające. Na ten miesiąc, ale również we wrześniu po powrocie z wakacji starajmy się nie przytłaczać dzieci.

Obniż oczekiwania

Wiadomo, nam rodzicom i nauczycielom, bardzo zależy na mierzalnych wynikach, ocenach. Chcemy mieć czarno na białym, że dziecko opanowało w stopniu zadowalającym materiał szkolny. Warto się zastanowić czy gdzieś nie odpuścić.

Nie możemy być rewelacyjni we wszystkim, może jak w tym roku na świadectwie pojawi się więcej ocen poniżej naszych i naszych dzieci oczekiwań to świat się nie zawali?

Skupmy się na racjonalnym rozłożeniu materiału do nauki.

Nauczmy nasze dzieci planować, niech założą tygodniowy kalendarz, ustalcie priorytety, porozumcie się, gdzie możecie trochę poluzować, a gdzie trzeba włożyć więcej wysiłku?

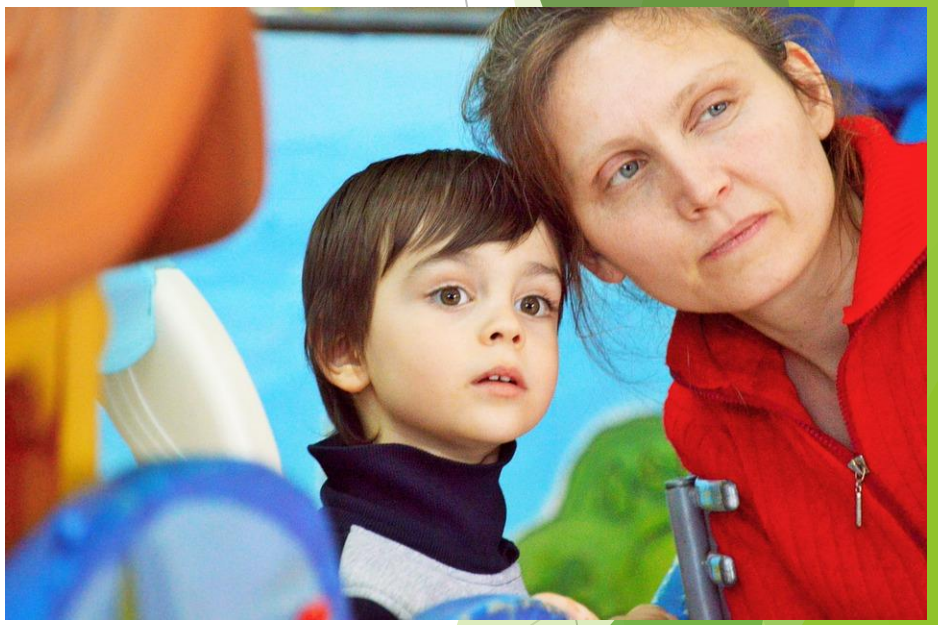
Interesuj się tym, co dzieje się w szkole. Pamiętaj, że dla Twojego dziecka ważna jest już sama świadomość, że interesujesz się jego sprawami i to, że jesteś obok.

Powrót do szkoły, to ponowne przyspieszenie tempa naszego życia. Poranne wstawanie i pośpiech, by zdążyć ze wszystkim, a potem powrót ze szkoły, pracy, obowiązki domowe, zadania, zajęcia dodatkowe.

Spróbujmy zwolnic. Zorganizujmy się na nowo. Niech dziecko wieczorem spakuje plecak i przygotuje to, co chce ubrać do szkoły. Przygotujcie razem śniadanie do szkoły i schowajcie do lodówki – rano tylko dziecko wsadzi je do plecaka.

Spędzajcie razem czas. Usiądźcie wieczorem, porozmawiajcie co się wydarzyło, co było trudne tego dnia, a co sprawiło radość? Często pytamy dzieci o to co było w szkole na obiad albo co jest na zadanie. Zapytajmy o emocje, o ciekawe wydarzenia, najprzyjemniejszą lekcję, najśmieszniejszą sytuację.

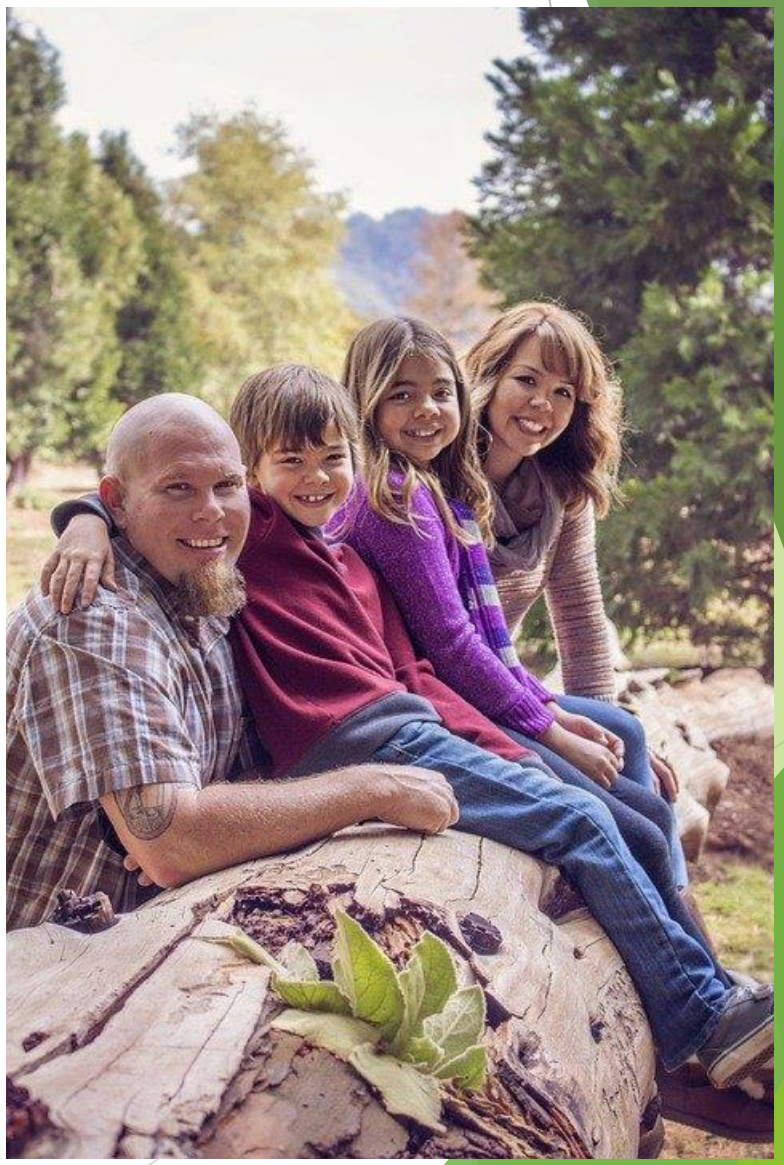
Przede wszystkim **słuchajmy.**



Aktywnie spędzajcie wspólny czas

Zarówno dla dzieci, jak również dorosłych, jednym z najlepszych sposobów na stres jest aktywność fizyczna, wystarczy 20 minut dziennie, by odreagować stres, a także zwiększyć odporność psychiczną.

Wyjdźcie na spacer, rower, zasadźcie nowe rośliny w ogrodzie. W trakcie tego wspólnego czasu wiele może się zadziać – bądźcie blisko Waszych dzieci, one tego potrzebują, nawet jak mówią, że nie jest to dla nich ważne.



„Zmianę świata zacznij od siebie”.

Zestresowany i sfrustrowany rodzic na niewiele się zda zestresowanemu dziecku.

Zadbajcie też o siebie. Znajdźcie w tym krótkim dniu trochę przestrzeni na relaks, drobne przyjemności. Dzieci uczą się od nas dbania o siebie, stawiania granic, szacunku do drugiego człowieka.

Kiedyś trafiłam na taki cytat „Nie martw się, że Twoje dziecko Cię nie słucha, martw się tym, że na Ciebie patrzy.” Nie musisz być we wszystkim herosem. Naucz się odpuszczać tam, gdzie nie musisz dawać z siebie 100%, delegować obowiązki, tworzyć przestrzeń tylko dla siebie – to niezwykle ważne, aby zachować równowagę.

Współpracuj ze szkołą

Zarówno rodzicom, jak i nauczycielom zależy na dobru dziecka.

Nauczyciele nie są wszechwiedzący, nie zawsze wszystko zauważą, coś im może umknąć, bo pracują z dużą grupą – czasem wystarczy rozmowa, zwrócenie uwagi na jakiś problem, podzielenie się wskazówkami.

Dziecko inaczej funkcjonuje w grupie, a inaczej we własnym domu, w którym jest mniej bodźców. Nauczyciel widzi, jak funkcjonuje w grupie rówieśników, a rodzic może wiele powiedzieć o jego indywidualnych cechach, trudnościach i pasjach. Rozmawiajmy, wymieniajmy się informacjami – wtedy będziemy mogli rzeczywiście poznać dziecko i je wspomóc.

Powodzenia!

Fotografie: pixabay.com