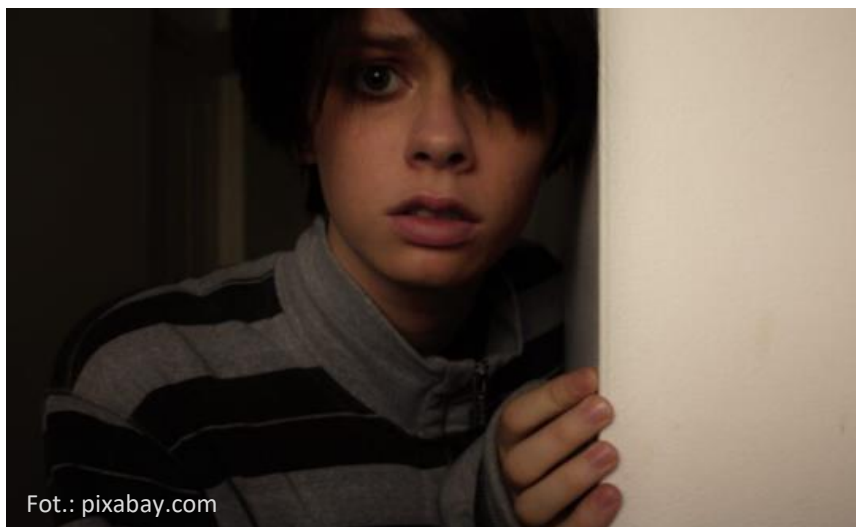

Warszawa, 25 maja 2021 r.

Boję się wracać do szkoły...



... to zdanie, które słyszę od dzieci i młodzieży w ostatnich tygodniach codziennie. Słyszą je też rodzice przychodzący po wsparcie. Niektóre dzieci mówią wprost co czują, inne nie, ale rodzice często widzą, że są pełne obaw i martwią się razem z nimi. Z jednej strony na tzw. powrót do normalności czekało wielu, z drugiej - każda zmiana, a szczególnie dość znacząca i nagła, wywołuje mieszane uczucia: ekscytację, radość, ciekawość, ale i strach, niepokój, smutek. Można je przeżywać jedno po drugich w krótkim czasie i mogą w nas prowokować różne myśli.

Co zrobić, aby przetrwać ten trudny czas?

Uczeń

Przypomnij sobie, jak to było w szkole, zanim zacząłeś uczyć się zdalnie. Co było trudne, a co było przyjemne, miłe? Na co czasami czekałeś z ciekawością pod koniec wakacji? Zapewne teraz, gdy wrócisz, może być podobnie. Niektórym pomaga zapisanie plusów i minusów nadchodzącej sytuacji - dzięki temu można zobaczyć, że i jednych, i drugich jest trochę. To oznacza, że nie jest i nie będzie tylko źle, chociaż nie jest i nie będzie tylko dobrze... Pewnie będzie trochę tak, a trochę tak. Jeśli bywało ciężko, pomyśl co Ci pomagało, dzięki czemu radziłeś sobie. Na kogo z dorosłych lub przyjaciół czy kolegów mogłeś liczyć? Jeśli chcesz,

zapytaj, co czują inne dzieci, które znasz - czy mają podobnie czy inaczej niż Ty. To normalne, jeśli się obawiasz, to normalne jeśli się cieszysz. Często gdy mówimy innym o naszych zmartwieniach, czujemy się lepiej, bo nie jesteśmy już wtedy z nimi sami. Może warto spotkać się z kimś i побыć trochę razem?

Ci, którzy odbyli już pierwsze lekcje czy konsultacje „na żywo”, mówią nieraz, że najtrudniejszy był ten pierwszy dzień, a kolejne okazywały się już mniej straszne. Spróbuj podzielić to, co Cię czeka, na etapy np.: pierwszy dzień, dni do weekendu, kolejny tydzień. W ten sposób dzieląc swój strach na kawałki sprawisz, że będzie mniejszy i szybciej jego część możesz mieć za sobą. Każdy dzień przybliży Cię do poczucia, że poradziłeś sobie.

Ten powrót jest zupełnie inny niż dotychczasowe - zaczyna się nowy etap, a jednocześnie trwa ten sam, bo rok szkolny jeszcze się nie skończył. Końcówka zwykle jest intensywnym czasem pracowania na oceny, ale już za chwilę czeka nagroda: wakacje. Z myślą, że to już tuż tuż... może być nieco łatwiej wrócić do szkoły.

Rodzic

Zastanawiasz się, jak możesz pomóc czy próbujesz myśleć, że to w sumie nic takiego? A może udajesz, że nie ma tematu i po cichu liczysz jeszcze na zmianę decyzji ministra? Jesteś otwarty, żeby wysłuchać swoje dziecko i spróbować przyjąć jego uczucia? Zwróć uwagę, czy nie zbyt szybko chcesz je pocieszać, mówiąc: „wszystko będzie dobrze”, „taki problem, to nie problem” albo „nie przesadzaj”. Niestety, mimo nawet pozytywnych intencji, to zwykle nie pomaga.



Dzieci słysząc takie „rady”, zazwyczaj czują się nierozumiane i zamykają się w sobie. Czasami mają poczucie winy, że robią problem z niczego albo zaczynają negatywnie o sobie myśleć czując, że nie spełniają oczekiwań rodzica. Postaraj się poświęcić dziecku więcej czasu niż zwykle. Bądź uważny na nawet subtelne oznaki potrzeby kontaktu, rozmowy, ale i wspólnej zabawy. Jeśli masz w domu nastolatka, który często chowa się we własnym pokoju, co jakiś

czas zapewnij krótko o swojej gotowości do wsparcia i przyjmij jego decyzję. Widzenie samych plusów jest tak samo zniekształcające rzeczywistość, jak widzenie samych minusów, tylko zestawienie jednych i drugich pokazuje nam pełnię możliwości. Warto o tym pamiętać, gdy masz pokusę zanegować zmartwienia dziecka. Nie chodzi też o to, by wyolbrzymiać problemy, ale przyjąć, jak przeżywa je drugi człowiek. Jeśli masz pozytywne nastawienie, naprawdę wierzysz, że razem dacie radę, powiedz o tym, podając konkrety np.: mocne strony twojego dziecka albo przykłady sytuacji, gdy udało się przezwyciężyć trudności. Bądź w kontakcie ze szkołą i jeśli trzeba poproś o pomoc wychowawcę, nauczycieli lub psychologa szkolnego.

Nauczyciel

Dla Ciebie ten rok również był trudny i wymagał ciągłej adaptacji do zmian, podobnie jest i tym razem. Wracasz do szkoły razem z dziećmi, nigdy nie jesteś pewien, co przyniesie kolejny dzień, jak się odnajdą uczniowie, jak zareagują klasy. Być może porównujesz się z innymi wychowawcami lub obawiasz się oceny dyrektora. Pewnie wiesz, jak bardzo dużo zależy teraz od Ciebie/od Was. Może warto spróbować postawić się na miejscu tego młodego człowieka i wyobrazić sobie siebie w podobnej sytuacji? Co możesz zrobić, a czego lepiej unikać?



Większość dzieci obawia się serii sprawdzianów i zaliczeń tuż przed radą pedagogiczną, szczególnie że czasu na wystawienie ocen zostało bardzo mało. Pomyśl, co jest ważniejsze: zrealizowanie programu, „sprawiedliwe oceny” czy zadbanie o samopoczucie uczniów, dobrą relację z Tobą i wypracowanie pozytywnego skojarzenia ze szkołą, w której spędzą kolejne miesiące lub lata? Może lepiej postawić na pobycie razem, integrację, lepsze poznanie się – szczególnie z tymi, którzy zmieniali szkołę czy klasę w trakcie pandemii lub tuż przed nią. Ze względów sanitarnych, ale i psychologicznych, wskazane wydaje się spędzanie możliwie dużej ilości czasu na wolnym powietrzu oraz unikanie nadmiernego gromadzenia się w jednym miejscu. Wróć do dawnych zwyczajów, np. sposobów zaczynania/kończenia lekcji, korzystania

z tych samych przedmiotów/miejsc, sprawdzonych rozwiązań itp. Rutyna, stałość, powtarzalność - to sposoby na obniżenie lęku - im więcej przewidywalności w tym co niepewne, tym łatwiej. Masz wpływ na to, jak trudne dla uczniów będą najbliższe dni oraz z czym będą kojarzyć kolejny powrót po wakacjach. Jeśli dasz radę trochę odpuścić dzieciom, zobaczysz, jak dobrze to zrobi również Tobie... To presja, którą często wywieramy na siebie samych, przyczynia się do zbyt dużego napięcia i stresu. Bądź szczególnie uważny na nieobecnych, tych którzy nie dadzą rady wrócić ze wszystkimi, a także na wszelkie nietypowe, niepokojące Cię zachowania dzieci. Daj znać, że jesteś otwarty na kontakt z rodzicami i nie obawiaj się szukać wsparcia dla siebie tam, gdzie wiesz, że zwykle je dostawałeś.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, psychoterapeuta ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer