

# POWRÓT DO NAUKI STACJONARNEJ

## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW



**Rozmawiaj z dzieckiem** - w natłoku obowiązków dnia codziennego znajdź czas na rozmowę z dzieckiem. Zadawaj pytania, ale również odpowiadaj i reaguj na to, co mówi dziecko. Rozmawiając z dzieckiem masz możliwość lepiej poznać jego odczucia związane z powrotem do nauki stacjonarnej.

**Pomóż w ułożeniu planu dnia**- ułożenie planu dnia jest bardzo ważne. Ustalony wcześniej plan w sytuacji zmiany, daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. Młodsze dziecko może potrzebować wsparcia rodzica w jego ułożeniu. Zawrzyjcie w nim obowiązki ale również czas na odpoczynek i relaks.

**Zaakceptuj i zrozum trudne emocje**- bardzo możliwe, że powrót do nauki stacjonarnej będzie powodem odczuwania przez Twoje dziecko częściej niż zwykle trudnych emocji, takich jak złość, smutek, strach. Wyraź swoje zrozumienie. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, nazywaj je i wskazuj możliwe sposoby ich wyrażania.

**Bądź w kontakcie z wychowawcą**- to bardzo ważne, aby utrzymywać kontakt z wychowawcą, dopytywać o funkcjonowanie dziecka w szkole. Zachowanie i funkcjonowanie dziecka jest inne w środowisku szkolnym jak i domowym. Czasami rodzice nie mają możliwości zauważenia na gruncie domowym niepokojących sygnałów.

**Szukaj pomocy u specjalisty**- dostrzegając niepokojące sygnały związane z funkcjonowaniem dziecka, warto zastanowić się nad wizytą u specjalisty (pedagoga, psychologa, psychoterapeuty). Wahanie się i odkładanie takiej decyzji powoduje, że dany problem przybiera na sile. Zwrócenie się o pomoc do psychologa nie jest porażką rodzicielską, a przejawem troski i miłości do dziecka.



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk