

## **Jak ułatwić dzieciom adaptację i powrót do szkoły po pandemii ?**

Dzieci pytane o to czy chcą powrócić do nauki stacjonarnej czy wolą pozostać przy nauczaniu zdalnym udzielają różnych odpowiedzi, nie zawsze takich jakich się spodziewamy- a spodziewamy się, że wszystkie chcą powrotu do szkolnej ławki;

Argumentami przytaczanymi przez dzieci przemawiającymi za nauką zdalną są:

- możliwość późniejszego wstania i dłuższego spania ("wstaję parę minut przed lekcjami, a nie godzinę wcześniej, bo nie muszę do szkoły dojść, tylko włączam komputer")
- obecność na lekcji w piżamie, w łóżku (" jest fajnie, bo mogę być na lekcjach w piżamie i na łóżku")
- możliwość wylogowania, "zniknięcia" się jeśli czegoś nie wiem ("jeśli pani mnie pyta, a ja czegoś nie wiem, to mogę zniknąć i powiedzieć, że zerwał mi się internet, a w szkole muszę iść do tablicy")
- nie muszę się widzieć z kolegami, których nie lubię
- obawa przed zaległościami, brakami wynikająca z niezrozumienia treści przekazywanych drogą elektroniczną
- obawa przed odpytywaniem przy tablicy, sprawdzianami, kartkówkami

Za stacjonarną nauką przemawia w rozmowach z dziećmi przede wszystkim:

- chęć spotkania się z rówieśnikami, tęsknota za nimi i nauczycielami
- wspólne zabawy z rówieśnikami
- możliwość udziału w imprezach klasowych i szkolnych: wycieczki, wyjścia do kina, Mikołajki itp

Postarajmy się my dorośli, rodzice, nauczyciele ułatwić naszym podopiecznym jak najmniej "bolesny" powrót do szkoły i adaptację w niej na nowo. Pokażmy, że szkoła jest fajna, zawieramy w niej przyjaźnie- czasami na całe życie, uczymy się nowych umiejętności, nabywamy wiedzę, rozwijamy zainteresowania. Pamiętajmy, że czas pandemii, zdalnej nauki, izolacji społecznej nie był łatwy dla dzieci, niektóre z nich, szczególnie uczniowie klas najmłodszych miały mało okazji, aby "zrozumieć" istotę szkoły- ławka, dzwonek, przerwa, palec w górę, tablica, współpraca w zespole, a nawet poznanie kolegów i koleżanek z klasy itd. Było to dla nich obciążeniem emocjonalnym, bo nagle niemalże z dnia na dzień musiały zorganizować sobie szkołę w domu. Własny pokój służył

im przez długi okres czasu za salę klasową, gimnastyczną, korytarz. Poradziły sobie z tym wyzwaniem z różnym skutkiem, szczególnie kiedy powrót do szkoły pokazał niektórym z nich, że mają wiele zaległości, gorzej radzą sobie w nauce. Ale czy nam dorosłym było w tym czasie łatwo, czy również nauczyliśmy się funkcjonowania w nowej zupełnie nieznannej nam rzeczywistości. I czy wszystko nam się udało i możemy powiedzieć o sobie, że w pełni sprostaliśmy wymaganiom jakie nagle przed nami stanęły? Każdy z nas zna odpowiedź na to pytanie. Wracając do dzieci- nie skupiajmy się na tym czego się nie nauczyły, czemu nie sprostaly, nie wpędzajmy ich w panikę i nie obciążajmy psychicznie, mówiąc nieopatrnie że nie dały rady, to naprawdę nie działa i nie pomoże w powrocie do szkoły, wręcz przeciwnie spowoduje lęk przed szkołą. Nie wywierajmy presji, że najważniejsze są oceny- bo zawsze można je poprawić, nie stawiajmy nadmiernych oczekiwań. WSPIERAJMY DZIECI. "Przegadajmy" z nimi to co ich i wszystkich nas spotkało, niech podzielią się swoimi emocjami, doświadczeniami z tego trudnego czasu. Wspólnie z dzieckiem poszukajmy jego mocnych stron, zalet, umiejętności. Dajmy mu możliwość wykazania się nimi.

Realizacja programu nauczania jest bardzo ważna, ale chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że dziecko zrelaksowane, spokojne, wyspane szybciej przyswaja wiedzę i umiejętności, czuje się akceptowane, ma wyższą samoocenę.

*Strony www związane z tematem adaptacji, izolacji, treningi relaksacyjne do wykorzystania w pracy z dzieckiem:*

<https://czasdzieci.pl/slask/>

<https://miastodzieci.pl/slask/>

[https://www.facebook.com/blekitnachatka/videos/590137458249789/?](https://www.facebook.com/blekitnachatka/videos/590137458249789/?__so__=permalink&__rv__=related_videos)

[\\_\\_so\\_\\_=permalink&\\_\\_rv\\_\\_=related\\_videos](https://www.facebook.com/blekitnachatka/videos/590137458249789/?__so__=permalink&__rv__=related_videos)

<https://www.youtube.com/watch?v=mfFQp3NCVVE>

<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-mediow/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

<https://www.nowaera.pl/tydzien-dziecka-z-nowa-era/od-izolacji-do-adaptacji-co-wiemy-o-funkcjonowaniu-mlodziezy-w-obliczu-covid-19>

<https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>

[https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-doszko%C5%82y\\_Poradnik-1.pdf](https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-doszko%C5%82y_Poradnik-1.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=zx5kz31mX74>

<https://www.youtube.com/watch?v=P4guZDfhqgQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ7515S4Yi4>

mgr Małgorzata Hutnik

PPP w Myszkowie