



ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 3
w Nowym Sączu

Powrót do nauczania stacjonarnego
- przewodnik dla rodziców

Z czym Twoje dziecko borykało się w czasie nauki zdalnej:

- z brakiem lub znacznie ograniczonymi kontaktami z rówieśnikami,
- ze znużeniem i zmęczeniem wynikającymi z konieczności spędzania wielu godzin każdego dnia przed ekranami,
- z samotnością, obniżonym nastrojem,
- z brakiem motywacji do nauki lub innych aktywności (np. wyjść na spacer),
- z obniżoną koncentracją na lekcjach zdalnych,
- z problemami z opanowaniem materiału szkolnego.

Obawy Twojego dziecka wracającego do szkoły:

- że będzie wiele kartkówek i sprawdzianów,
- że w krótkim czasie pogorszą mu się oceny,
- że nie uzyska akceptacji w grupie (np. z powodu zmian w wyglądzie),
- że nauczyciele będą sprawdzać i oceniać jego notatki i zeszyty ćwiczeń.

Wskazówki dla rodzica:

- **Powiedz dziecku, że Ty też doświadczasz trudnych emocji. Pokaż mu, jak może sobie radzić z tymi emocjami.**
- **Wspieraj dziecko w realizacji obowiązków szkolnych. Pomagaj mu w organizacji czasu na naukę. Pamiętaj, by w planie dnia dziecka był też czas wolny.**
- **Obserwuj swoje dziecko.**
- **Niepokojące Cię sygnały zgłaszaj wychowawcy i specjalistom szkolnym (psychologowi i pedagogowi). Szybka reakcja i pomoc pozwoli uniknąć pogłębiania się jego trudności.**
- **Bądź w kontakcie z wychowawcą. Pytaj o funkcjonowanie dziecka w szkole (na lekcjach i w grupie rówieśniczej).**
Twoje dziecko może zupełnie inaczej zachowywać się w szkole niż w domu.
- **Nie musisz zawsze wiedzieć, co powiedzieć swojemu dziecku i jak reagować na jego trudne zachowania. Dbając o swoje dziecko zwróć się w takich sytuacjach o pomoc do psychologa.**

Pamiętaj:

- **Czas pandemii i izolacji jest trudny także dla dzieci.**
- **Każde dziecko inaczej reaguje na obecną sytuację i wraca do szkoły z innymi problemami. Twoje wsparcie i otwarta, akceptująca postawa ułatwi mu radzenie sobie z tymi trudnościami.**
- **Dzieci też mają swoje problemy (nie mniej ważne niż problemy dorosłych). Nie bagatelizuj ich. Bądź otwarty, by Twoje dziecko chciało z Tobą o nich rozmawiać.**
- **Prośenie o pomoc specjalistów nie jest przejawem Twojej porażki. To oznaka Twojej miłości i dbania o swoje dziecko.**
- **Zadbaj również o swoje zdrowie psychiczne. Twoje problemy i trudności odczuwa dziecko i martwi się o Ciebie.**