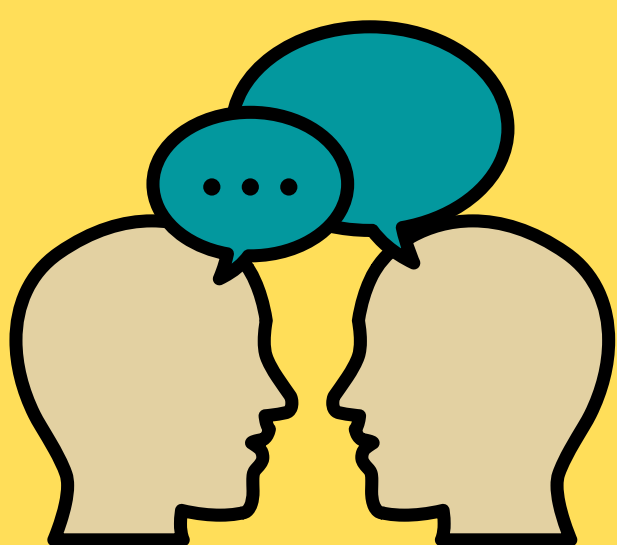


WSPARCIE DZIECKA W POWROCIE DO SZKOŁY

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW



SZUKAJ RÓWNOWAGI

**między stanowczością,
a wyrozumiałością**

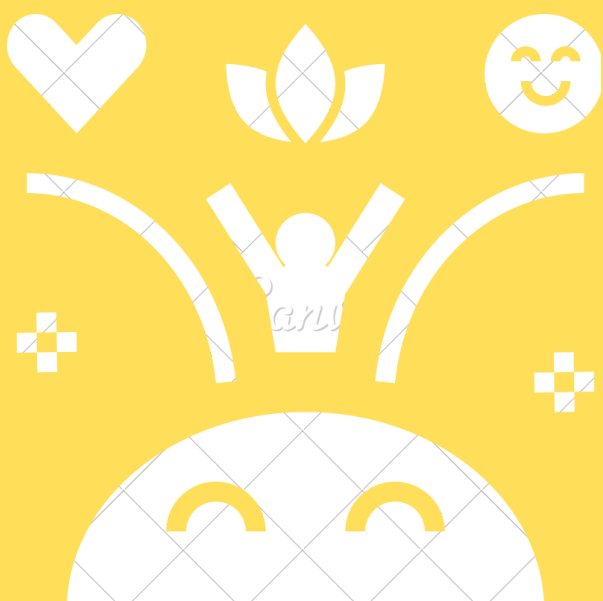
Nie koncentruj się na negatywach w rozmowach z Dzieckiem. Pokazuj także pozytywy powrotu do szkoły.. Stwórzcie wspólnie listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole.



ZGŁOŚ SIĘ DO SPECJALISTY

**psychologa, psychoterapeuty,
pedagoga, socjoterapeuty w szkole
lub w poradni**

Jeśli silne objawy kryzysu u Dziecka utrzymują się ponad miesiąc warto poszukać dodatkowej pomocy. Za niepokojące należy uznać: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.



ROZMOWA O NIEPOKOJACH I TRUDNOŚCIACH

na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja? - plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?)

Słuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli problemy Dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o swoim wsparciu i obecności.



ZALETY I ZDOLNOŚCI TWOJEGO DZIECKA

**podkreślaj je i ich rolę w powrocie
do szkoły**

Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj Dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.



WŁASNY DOBROSTAN

**Dbaj o siebie i buduj atmosferę
wsparcia razem z nauczycielami**

Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców.