

JAK WSPOMÓC NASTOLATKA PO POWROCIE DO SZKOŁY – MINI-PORADNIK DLA RODZICÓW

Zdalna edukacja ma szereg konsekwencji, które mogą utrudniać uczniom powrót do szkoły, wywoływać obawy i lęki. Wielu z nich rozleniwiła, u innych osłabiła motywację, a jeszcze innych tak zmęczyła, że całkiem zniechęciła do nauki. Dla znacznej grupy powrót do szkoły w „starej” formule wydaje się przytłaczający. Młodzi uczniowie wiedzą, że mają zaległości, nie mają notatek, wykonanych zadań, bo może nie wiedzieli, nie zrozumieli, nie dopytali, nie wszystko przyswoili.

Najczęstsze obawy, jakie przeżywają nastolatki związane są z:

- wyjściem z domu, znalezieniem się w przestrzeni szkolnej;
- relacjami z rówieśnikami;
- brakami wiedzy i konsekwencjami tego faktu;
- koniecznością uzupełnienia wiedzy i nadrobienia zaległości w nauce;
- lękiem przed niepodołaniem wymaganiom i obowiązkom szkolnym;
- zmianą organizacji dnia, trybu życia;
- negatywną oceną ich postawy przez nauczycieli;
- możliwością sytuacji izolowania ich przez resztę klasy.

Powrót do szkoły stacjonarnej odsłoni najprawdopodobniej wiele problemów natury psychologicznej. Reakcje na długotrwały kryzys są przeróżne. I one z całą pewnością dadzą w szkole o sobie znać. Za wyłączoną często kamerą można je było jeszcze jakoś ukryć. „Na żywo” emocje i potrzeby uczniów mogą okazać się skrajnie odmienne i trudne do zrozumienia czy zaspokojenia. Dochodzenie do równowagi będzie trwało, i to powinien być priorytet. Potrzebni są do tego dorośli, będący stabilnym wsparciem dla młodych ludzi.

To, co możesz zrobić jako rodzic:

1. **Rozmawiaj ze swoim nastolatkiem o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach**, związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (jak jest czyli o zachowaniach jego, rówieśników, nauczycieli), myśli (czy to dobra decyzja?- plusy i minusy), uczucia (co czujesz po powrocie?). Słuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj nastolatka, jak możesz pomóc. Poszukajcie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z lękiem: dowiedz się jakie on stosuje lub zna, podziel się swoim doświadczeniem na temat.
2. **Szukaj równowagi pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością**. Jeżeli nastolatek ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc mu nie koncentrować na negatywach. Pokazuj pozytywy powrotu do szkoły. Stwórz razem z nastolatkiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole.
3. **Pamiętaj o zasobach (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka** – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj nastolatkowi czas na przystosowanie się do szkoły po powrocie, nie naciskaj, nie okazuj zniecierpliwienia.

4. **Bądź dla swojego dziecka dostępny, ale nie natarczywym** – zadeklaruj swoją pomoc, chęć rozmowy, lecz nie zasypuj pytaniami, uszanuj odmowę. Wykaż cierpliwość, ale nie zniechęcaj się.
5. **Zgłoś się do specjalisty** (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniać Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.
6. **Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia razem z nauczycielami** (oni również doświadczają trudności). Grasz z nauczycielami do jednej bramki, a nie w przeciwnych drużynach. Nastolatki potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawę wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie nastolatka.

W rozmowie z nastolatkiem pomogą zasady dobrego słuchania. Pamiętaj:

- ❖ Stwórz warunki do rozmowy – zachowuj kontakt wzrokowy z osobą mówiącą.
- ❖ Nigdy nie zakładaj, że wiesz, co nastolatek powie. Nie przerywaj komentarzami.
- ❖ Zadawaj nastolatkowi pytania, które wyjaśnią co ma na myśli i powtarzaj innymi słowami to, co zrozumiałeś.
- ❖ Unikaj przesadnej reakcji i natychmiastowego działania.
- ❖ Akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co mówi nastolatek.

Źródła:

[program wsparcia po zdalnym nauczaniu.pdf \(spteresin.pl\)](#)

<https://loiv.torun.pl/2021/05/powrot-do-szkoły-po-okresie-pandemii-i-nauczania-zdalnego-podpowiedzi-dla-rodziców-nauczycieli-i-uczniów/>

Opracowała psycholog Beata Jaworska