



Jak wspierać dzieci w bezpiecznym emocjonalnie powrocie do szkoły – propozycje dla nauczycieli – reintegracja, dobrostan psychiczny:

- na lekcjach w-f i godzinie wychowawczej motywować dzieci do codziennego wychodzenia z domu (zakupy, wychodzenie z psem, spacer, do biblioteki, do paczkomatu, itp.);
- informować rodziców jak ważny jest codzienny ruch. Obecnie WHO zaleca dla dzieci w wieku szkolnym minimum 60 min dziennie aktywności fizycznej, najlepiej na dworze;
- dostosować sposoby realizacji oraz wymagania z w-fu do obniżonej sprawności fizycznej wielu dzieci spowodowanej brakiem ruchu, ćwiczeń, nadwagą
- nie zadawać na pracę domową zadań wymagających używania komputera;
- zadawać pracę domową z ćwiczeń i zadania z podręczników do wykonania w zeszytach;
- w przypadku oceniania zachowania w systemie punktowym zweryfikować elementy systemu oceniania i dostosować do trybu powrotu do szkoły po nauce zdalnej;
- dawać więcej możliwości uzyskania przez dzieci punktów dodatnich z zachowania. Szanse na uzyskanie tych punktów są w trybie nauki zdalnej były bardzo małe;
- można informować uczniów na każdej godzinie wychowawczej, w jaki sposób mogą zdobywać punkty dodatnie z zachowania;
- zamiast dawać od razu punkty ujemne, zawsze najpierw umówić się z uczniem w jaki sposób może naprawić swoje zachowanie. Każdy powinien mieć możliwość poprawy zachowania, zadośćuczynienia. Jest to jeden z warunków prawidłowego rozwoju dziecka w sferze moralnej;
- starać się dawać uczniom uwagi pozytywne na forum klasy, a negatywne sam na sam po

lekcji;

- kontaktować się częściej z rodzicami ws. dzieci; pytać o samopoczucie dzieci, czy chciały wrócić do szkoły, czy denerwują się w związku z powrotem do szkoły, prosić o informacje czy konkretne dziecko wymaga szczególnej obserwacji, uwagi ze względu na trudności ze zdrowiem psychicznym

- np. informować rodziców o niepokojących zachowaniach czy wypowiedziach dziecka mogących świadczyć o większych trudnościach adaptacyjnych, depresji, kłopotach zdrowotnych (np. pokładanie się na ławce, znacznie obniżona wydolność fizyczna na wf, samotne spędzanie przerw);

- kontaktując się z rodzicem zapytać najpierw o zdrowie i samopoczucie rodziny i dziecka i wyrazić przekonanie, że zdaję sobie sprawę, że sytuacja epidemii jest trudna dla wszystkich

- nie nazywać lenistwem braku aktywności u dziecka (może to być depresja u nastolatka)

- nie bagatelizować stresu u dzieci - na lekcjach wychowawczych rozmawiać z uczniami o trudnościach dotyczących nauki zdalnej oraz powrotu do szkoły, pytać co jest dla nich trudne, pytać o samopoczucie (np. w skali 1 do 5), o zdrowie, wyrażać zainteresowanie stanem psychicznym dzieci i ich funkcjonowaniem poza szkołą, można robić na początku lekcji krótkie psychozabawy

- na lekcjach wychowawczych praktykować wdzięczność – sposób redukcji stresu, poprawy samopoczucia

- zwracać większą uwagę na dzieci, które zwykle spędzają przerwy samotnie chodząc po szkole lub siedząc samemu pod klasą, na dzieci, które zwykle nie są wybierane do par i grup na lekcjach i na zajęciach wf, dzieci, które siedzą same w ławce, „dzieci, które nie sprawiają problemów” – porozmawiać z dzieckiem w 4 oczy, skontaktować się z rodzicami;

- dobierać dzieci do pracy w parach i grupach również na lekcjach wf wg. klucza odgórnie ustanowionego przez nauczyciela, tak, aby żaden uczeń nie został bez grupy (najprostszy dobór do grup – odliczanie np. do 5-u i następnie 1-nki razem, 2-jki razem, itd.; dobór parami np. zewnętrzne numery w dzienniku razem w parze, itp.)

Małgorzata Przybyła – Pecka – psycholog