

Drodzy Rodzice,

po długiej przerwie wracamy wraz z dziećmi do szkoły. Być może wielu z Państwa zastanawia się, w jakich realiach przyjdzie funkcjonować uczniom. My również wraz z całym gronem pedagogicznym, dzielimy z Państwem wiele pytań. Sytuacja, w której się znajdujemy w sposób oczywisty generuje lęk, niepewność i szereg obaw. Być może ktoś z Państwa poniósł duże straty finansowe, wynikające z izolacji, stracił pracę, źródło utrzymania, być może ktoś doświadcza problemów w prowadzeniu działalności, może borykają się Państwo z utrudnionym dostępem do opieki medycznej. To wszystko może w oczywisty sposób budzić złość i niezgodę na obecną sytuację. Ale są też takie domy, w których członkowie mają powyżej 60 lat, może któreś z Państwa dzieci, bliskich choruje przewlekłe i dzieli Państwo uzasadniony lęk o jego zdrowie. To wszystko z pewnością wpływa na nasz ogląd sytuacji. W wielu rodzinach mogą się pojawić bardzo różne, niekiedy skrajane interpretacje zaistniałej sytuacji, począwszy od rzekomych teorii spiskowych, dewaluujących istnienie zagrożenia w postaci wirusa, po te przepełnione niepokojem i strachem o życie swoje i naszych bliskich. Niezależnie od tego co sami sądzimy, jak krytyczni jesteśmy wobec zewnętrznych wytycznych, nie przekazujemy dzieciom wszelkich lekceważących ocen, które mogłyby podważyć obowiązujące środki higieny i bezpieczeństwa. Pomimo tych wszystkich trudnych emocji, które mogą nam towarzyszyć nie powinniśmy unikać, jako rodzice rozmów z dziećmi dotyczących epidemii. Chcielibyśmy zachęcić Państwa do spokojnej rozmowy z dziećmi o tym, jak będą wyglądały najbliższe dni, tygodnie.

Porozmawiajcie Państwo o ograniczeniach i zasadach, które będą obowiązywać w szkole w czasie pandemii. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecko ma jakieś obawy w związku z aktualną sytuacją. Obowiązujące środki ostrożności w znaczący sposób zmieniają funkcjonowanie szkoły, ograniczają codzienną swobodę, do której przywykły dzieci. Młodsze z nich mogą nie rozumieć do końca, dlaczego tak się dzieje, nastolatki natomiast wykazywać opór i bunt wobec ustalonych reguł. Dlatego bez względu na wiek, warto zapytać dziecko, co czuje i myśli w związku z powrotem do szkoły. Postarajcie się Państwo wykazać otwartością dla ich toku myślenia, wysłuchajcie co mają do powiedzenia, nie oceniajcie - okażcie zrozumienie! Dajmy dzieciom czas. Być może okaże się, że Państwa dziecko potrzebuje go więcej niż zazwyczaj, by sprawnie wdrożyć się w proces edukacji. To była bardzo długa przerwa od "zwykłej" nauki w szkole, nie oczekujemy od razu ogromnego zaangażowania

i motywacji do nauki. Bądźmy czujni, poobserwujmy jak nasze dziecko oswaja się ze zmianami. Nadchodzący czas, będzie tym, w którym wszyscy: dzieci, Państwo oraz my nauczyciele, musimy przywyknąć do życia na co dzień z podwyższonym poziomem lęku i stresu. To bardzo trudne i niezwykle energochłonne. Jeśli istnieje zagrożenie, albo wierzymy, że takie istnieje, nasze ciało automatycznie uruchamia mechanizm przetrwania, który wprawia nas w stan nieustannej gotowości. Pamiętajmy, że w reakcji stresowej uczestniczą układ nerwowy, immunologiczny (odpornościowy) oraz układ gruczołów dokrewnych, które odpowiadają za wydzielanie hormonów. Te trzy układy aktywują kolejne, przez co cały organizm jest spięty. Dbajmy zatem o odpoczynek, odpowiedni poziom snu. Rozmawiajmy o naszych emocjach i problemach, zamiast je tłumić i znajźmy chwilę na relaks, chociaż najmniejszy, tak by zregenerować własne organizmy. Życzymy wszystkim spokojnego, pełnego twórczych wyzwań roku szkolnego!

Z wyrazami szacunku
psycholog i pedagog szkolny