

JAK WSPIERAĆ EMOCJONALNIE DZIECKO PODCZAS PANDEMII i NAUCZANIA ZDALNEGO.

Nastolatki uczą się teraz zdalnie. Niektórym trudno się odnaleźć w tej sytuacji. Sytuacji, która wymaga samodzielności, odpowiedzialności i dyscypliny.

Uczenie się – czegokolwiek – to długotrwały proces, w którym najpierw popełnia się błędy, żeby z czasem osiągnąć wprawę. A nawet wtedy, gdy już zdobędzie się nowe umiejętności, to nadal czasem zdarzają się porażki. Oznacza to więc, że młody człowiek, który uczy się samodyscypliny i zarządzania sobą, nieraz zaliczy wpadkę: zapomni o czymś, przegapi, nie dopilnuje, zwątpi w siebie, poczuje się zagubiony.

Bardzo ważne jest to, co wtedy słyszy od rodziców. Słowa krytyki, czy spokojne stwierdzenie: „Aha, nie oddałaś/łeś pracy o „Trenach” Kochanowskiego. Z czym się to wiąże? Jak możesz to jeszcze naprawić?”. Albo: „Nie zrozumiałeś dzisiejszej lekcji o równaniach z dwiema niewiadomymi. Ale możesz poszukać informacji na ten temat, skonsultować się z koleżanką/kolegą z klasy, nauczycielem”.

8 wskazówek jak wspierać emocjonalnie dziecko:

1. Obserwujmy siebie i swoje dziecko. Każdy z nas inaczej przeżywa emocje i w różny sposób radzi sobie z nimi. Państwa dziecko również może przeżywać strach i niepokój. Zwróćmy uwagę, jak sobie radzi. Starajmy się nie przenosić swoich emocji na otoczenie.

2. Bądźmy gotowi rozmawiać ze swoim dzieckiem o pandemii, jeśli tego potrzebuje, ale nie zmuszajmy go do rozmowy, jeśli nie jest na to gotowe. Bądźmy cierpliwi, znajźmy czas, aby odpowiedzieć na najbardziej nawet absurdalne pytania. Spokojna i życzliwa rozmowa, to najlepsze narzędzie wsparcia. Nie sprawi, że lęk i niepokój zniknie, ale będzie łatwiej sobie z nim poradzić.

3. Rozmawiajmy w sposób spokojny, rzeczowy. Bądźmy szczerzy, operujmy faktami, ale jednocześnie nie zasypujmy dziecka szczegółowymi, budzącymi niepokój informacjami, bo nasilimy w nim lęk.

4. Podpowiadajmy dziecku sposoby na łagodzenie lęku – gry planszowe, wspólne oglądanie filmu, układanie puzzli, wspólne gotowanie itp. Opowiadajmy, jak my radzimy sobie ze stresem. Pytajmy, co mu pomaga.

5. Bądźmy blisko swojego dziecka w sensie emocjonalnym. Rozmawiajmy z nim, spędzajmy z nim czas na wspólnych aktywnościach. Dziecko zostawione same sobie gorzej radzi sobie z trudnymi emocjami.

6. Podkreślajmy, że ograniczenia związane z pandemią mają charakter czasowy i w pewnym momencie się skończą. Jest to szczególnie ważne w przypadku nastolatków, którzy decyzję o pozostaniu w domu czy zakazach wyjść i spotkań mogą odbierać jako zamach na swoją wolność i buntować się. Mówmy o tym, że są to decyzje tylko na czas pandemii i mają związek z bezpieczeństwem nas wszystkich.

7. Pamiętajmy, że dziecko nie zawsze musi wiedzieć, co jest dla niego dobre, może buntować się przeciwko ograniczeniom, zakazom spotkań, próbować wymusić zgodę rodziców. W tym szczególnym okresie, to dorośli muszą decydować, co jest dla nich bezpieczne i stawiać granice, nawet kosztem wybuchów złości i oporu.

8. Obecna sytuacja powoduje, iż dostęp do specjalistów jest utrudniony, dlatego poniżej zamieszczam Państwu numer telefonu, gdzie można bezpłatnie uzyskać pomoc psychologiczną.



Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców, którzy potrzebują informacji i konsultacji w zakresie pomocy psychologicznej.

Telefon czynny od **poniedziałku do piątku w godzinach od 12:00 - 15:00.**

Pedagog szkolny
Anna Żądło