

Drodzy Rodzice,

Sytuacja pandemiczna dotknęła w różnym stopniu nas wszystkich – dorosłych i dzieci, stawiając przed nami nowe i trudne zadania, a także konieczność zmiany dotychczasowego sposobu myślenia i działania.

Mieliśmy okazję obserwować także zmagania naszych dzieci zarówno w obliczu lęku przed nową chorobą, smutku towarzyszącemu izolacji od rówieśników, jak i przemęczenia podczas zdalnej nauki.

Mając na względzie ich dobrostan pragniemy zwrócić Państwa uwagę na czynniki zagrożenia, które mogą występować przy powrocie dzieci do szkoły. Z jednej strony powrót ten budzi bowiem radość z ponownego spotkania rówieśników i ulubionych nauczycieli oraz zaciekawienie, jak będzie wyglądała nauka i relacje po tak długim czasie, z drugiej zaś strony, u niektórych powoduje niepewność i obawy. Zależy nam, by zadbać o to, aby proces adaptacji przebiegał możliwie najłagodniej, tak by dzieci na nowo nabrały ochoty do mierzenia się z codziennymi wyzwaniami oraz zbudowały pozytywny obraz szkoły, a co najważniejsze, by wierzyły w swoje możliwości i miały zdrowe poczucie własnej wartości.

Pragniemy przy tym zwrócić Państwa uwagę na te zachowania dzieci, które powinny wzbudzić nasz niepokój i skłonić nas do udzielenia im odpowiedniego wsparcia. Mogą przejawiać się one na różne sposoby:

1. Niechęć dziecka do wyjścia z domu do szkoły związana z lękiem przed tym, czego dawno nie doświadczało, chęć pozostania w znajomym bezpiecznym środowisku rodzinnym, obawa przed nowymi wymaganiami szkolnymi, którym trudno będzie sprostać.
2. Zmniejszona motywacja do nauki i wywiązywania się z codziennych obowiązków.
3. Pogorszenie ocen.
4. Obniżenie funkcji poznawczych, tj. koncentracji uwagi, myślenia, pamięci.
5. Zmęczenie obecnością wielu bodźców w szkole.
6. Trudności emocjonalne: nadmiarowo wyrażana złość, ale też smutek, wycofanie, nieśmiałość.
7. Lęki o różnym podłożu (szkoła, rówieśnicy, rozstanie z rodzicami, zamartwianie się i inne) mogące przejawiać się m.in. przez:
 - moczenie nocne (jeśli zostaną wykluczone przyczyny zdrowotne),
 - zmianę zachowania - rozdrażnienie, płacz, wybuchy złości,
 - wycofanie,
 - zamartwianie się,
 - samookaleczanie,

- symptomy somatyczne - ból brzucha, ból głowy, napięcie mięśniowe, nadmierna potliwość, uczucie dławienia bądź duszenia, nudności, przyspieszone bicie serca,
 - odmowę pójścia do szkoły czy też na zajęcia dodatkowe,
 - odmowę jedzenia,
 - odmowę zaśnięcia bez obecności rodzica w pobliżu.
8. Złe samopoczucie rozładowywane poprzez angażowanie się w zachowania agresywne, autoagresywne, destrukcyjne lub autostymulacyjne.
 9. Skargi dziecka na zmęczenie po szkole, odczuwane napięcie w ciele spowodowane m.in. koniecznością siedzenia na lekcjach.
 10. Obniżona wiara w swoje możliwości i poczucie własnej skuteczności powodujące obniżenie nastroju.
 11. Kłopoty ze snem o różnym podłożu, tj. stres, zmiana nawyków chodzenia spać przy pracy zdalnej, mogące przejawiać się m.in. w postaci kłopotów z zasypianiem, bezsennością, nocnymi koszmarami itp.
 12. Unikanie rówieśników w obawie przed odrzuceniem lub z powodu niepewności swoich kompetencji nawiązywania satysfakcjonujących relacji.
 13. Wielogodzinne używanie komputerów mogło spowodować u niektórych dzieci ryzyko uzależnienia od mediów elektronicznych
 14. Inne niepokojące nas symptomy.

Pamiętajmy o tym, aby uważnie obserwować dziecko i wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Jeżeli stan psychofizyczny dziecka ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Poradnia chętnie włączy się w proces reintegracji. Przypominamy o stałej możliwości skorzystania z konsultacji uczniów, rodziców i nauczycieli.