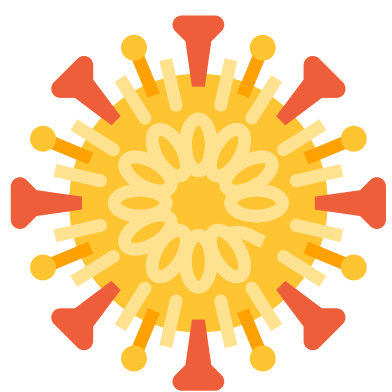


# WESPRZYJ DZIECKO W POWROCIE DO SZKOŁY - WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW



## Zapytaj dziecko, co czuje i myśli w związku z powrotem do szkoły, końcem wakacji

- postaraj się być otwarta/y, nie oceniaj - okaż zrozumienie
- nie narzucaj swojej perspektywy (nawet gdy dziecko, czy nastolatek nie tęskni za szkołą mimo tego, że nie był tam od marca;))



## Porozmawiajcie o aktualnej sytuacji, ograniczeniach i zasadach, które mogą pojawić się w szkole w związku z pandemią

- zwróć uwagę na to, czy dziecko ma jakieś obawy w związku z aktualną sytuacją (bez względu na to, co Ty na ten temat sądzisz)
- porozmawiajcie o środkach ostrożności podejmowanych w szkole, zmianach, które będą obowiązywały w związku z nauką w czasie pandemii



## Wspólnie zaplanujcie poranną rutynę (godzinę pobudki, organizację śniadania etc.)

- przestawienie się z porannej swobody na wczesne wstawanie i konieczność przygotowania się do wyjścia jest trudne - plan może to ułatwić
- pamiętaj, że czasem lepiej wstać 10 min wcześniej, by uniknąć napięcia, biegania i bitwy o łazienkę!)
- wspólnie ustalcie jakie trudności powodujące nerwową atmosferę pojawiają się rano w Waszym domu - zaplanujcie rozwiązania



## Spędźcie razem trochę czasu na przygotowaniu "wyprawki"

- wybierzcie się razem na zakupy, przejrzyjcie pomoce - spróbujcie potraktować ten czas jako wspólną atrakcję. Przeznaczcie na to nieco więcej czasu - niech to będą zakupy tylko w tym celu - bez konieczności pośpiechu i nerwowego przebierania zeszytów.
- Drogi Rodzicu, okładka zeszytu ma znaczenie! - choćbyś nie wiem, co o tym myślał;) (chyba, że akurat dla Twojego dziecka nie ma - to ok); po prostu wsłuchaj się w potrzeby dziecka/nastolatka



## Daj czas...

- To była bardzo długa przerwa od "zwykłej" nauki w szkole, potrzeba czasu na ponowne wdrożenie się. Nie oczekuj od razu ogromnego zaangażowania i motywacji do nauki. Niech dziecko/nastolatek na nowo wdroży się w system szkolny, spędzi trochę czasu z rówieśnikami z klasy, oswoi się ze zmianami