Szanowni Państwo,

czas kwarantanny domowej to bardzo trudny moment dla nas wszystkich. By wyjść naprzeciw trudnościom, z którymi mogą się Państwo zmagać, przygotowałam kilka wskazówek, jak ułatwić i Państwu, i młodzieży ten okres. Większość moich sugestii z pewnością stosujecie Państwo intuicyjnie, jednak pozwalam sobie na napisanie o niektórych oczywistych sprawach, by mieć pewność, że nie zostaną przeoczone. Jako psycholog szkolny zdaję sobie sprawę z ogromu wyzwania dydaktycznego, przed którym stawia nas wszystkich (nauczycieli, uczniów i rodziców) walka z COVID-19. Jako mama wiem też ile trudności rodzinnych generuje kwarantanna domowa i konieczność zorganizowania na nowo funkcjonowania wszystkich członków rodziny. Mając to na uwadze i nie chcąc dokładać kolejnego obszaru, który wymagałby uwagi, oferuję swoją wiedzę, czas i wsparcie, by zadbać o uczniów naszej szkoły w formie zdalnej. Poniższą listę potraktujcie zatem Państwo jako wskazówki i sugestie – nie zadania do wykonania. W przypadku pytań i wątpliwości pozostaję do Państwa dyspozycji.

Agnieszka Stąpor,

Psycholog szkolny

Rekomendacje psychologa szkolnego dla rodziców na czas kwarantanny domowej:

Żeby ułatwić swojemu dziecku naukę:

- Wyznacz strefę, w której będzie obowiązywała cisza i spokój, żeby dziecko mogło brać udział w zajęciach online lub realizować projekty i zadania szkolne. Jeśli wyznaczenie strefy lub pomieszczenia jest niemożliwe – wyznacz godziny użytkowania przestrzeni wspólnej przez dziecko na zajęcia online tak, by mogło realizować obowiązek szkolny zdalnie.
- Zapytaj swoje dziecko czego potrzebuje, by łatwiej się uczyć.
- Zapewnij je, że chcesz je wspierać, chcesz zapewnić mu warunki do nauki i zachęć do zgłaszania potrzeb lub próśb.
- Kontroluj postępy dziecka w nauce, sprawdzaj sumienność wykonywania prac zleconych przez nauczycieli.

Co możesz zrobić, żeby zadbać o komfort psychiczny dziecka podczas czasu kwarantanny?

- Rozmawiajcie.
- Pamiętaj jak ważne są relacje rówieśnicze w wieku dorastania. Zachęcaj dziecko do utrzymywania bliskich kontaktów z kolegami i koleżankami ze szkoły.
- Dbaj by dziecko spędzało czas na świeżym powietrzu. Jeśli masz dom z ogrodem zachęcaj do wychodzenia na terenie posesji. Jeśli mieszkasz w bloku sam/sama wyjdź z dzieckiem na krótki spacer lub zaproponuj spędzanie czasu na balkonie, by trochę się przewietrzyć. Dbaj o wietrzenie pokoju i mieszkania.
- Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej. Dawaj przykład ćwicząc np. przy treningach online lub samodzielnie, zapraszaj dziecko do wspólnej aktywności lub zachęć do samodzielnego ćwiczenia. Aktywność fizyczna jest podstawą zdrowia psychicznego.
- Zapewnij swojemu dziecku poczucie bezpieczeństwa. Rozmawiajcie o obecnej sytuacji, możliwych zagrożeniach, środkach ostrożności, które stosuje Twoja rodzina.
- Informuj dziecko o swoich potrzebach, np. tych związanych z pracą. Wspólnie omówcie zadania, które musicie teraz wykonywać tak, by praca i nauka nie kolidowały ze sobą (lub kolidowały w jak najmniejszym stopniu).
- Pamiętaj, że problemy młodzieży są dla nich prawdziwymi trudnościami. To, że jako rodzic masz w tej chwili większe zmartwienia nie sprawia, że Twoim dzieciom jest łatwiej z ich obawami czy smutkami. Nie bagatelizuj ich emocji. Wysłuchaj ich, poinformuj, że chętnie z nimi porozmawiasz. Świadomość, że ktoś nas wspiera jest bardzo ważna – zwłaszcza teraz.
- Pamiętaj, że za relacje rodziców i dzieci zawsze odpowiedzialny jest rodzic.

W razie jakichkolwiek wątpliwości skonsultuj się z psychologiem szkolnym telefonicznie, mailowo lub bezpośrednio:

mgr Agnieszka Stąpor
tel.: 796 582 148
e-mail: pracowania.stapor@gmail.com