

Nowy

ROK SZKOLNY

Jak poradzić sobie z wyzwaniami?

Problemy pojawiają się od 3 do 6 miesięcy po zakończeniu kwarantanny. Poniższe objawy mogą utrzymywać się nawet do kilku lat:

- regresja, czyli powrót do zachowań właściwych dla wcześniejszych etapów rozwojowych,
- problemy z koncentracją, pogorszenie ocen,
- zachowania agresywne, myśli depresyjne,
- niechęć do wyjścia z domu i unikanie rówieśników.

Jak ułatwić dziecku powrót do szkoły?

- doceniaj każdy przejaw zaangażowania (np. dobrze spakowany plecak),
- przypomnij dziecku o zasadach panujących w szkole,
- wzmacniaj relacje rówieśnicze – zorganizuj wspólne wyjście choćby na pobliski plac zabaw,
- ustal z dzieckiem bezpieczne sposoby rozładowywania złości,
- spiszcie listę przyjemności, czyli tego, co sprawia mu radość lub działa wyciszająco.

Psychologiczne skutki pandemii, które możesz obserwować u swojego dziecka



**OBNIŻONY
NASTRÓJ,
NIEPOKÓJ**



**DRAŻLIWOŚĆ
I NAPIĘCIE**



**PROBLEMY
ZE SNEM**

Co, jeśli nastąpi powrót do nauki zdalnej?

Wspieraj swoje dziecko poprzez:

- redukcję rozpraszaczy – zorganizuj przestrzeń, która sprzyja nauce,
- zapewnienie stałego rytmu dnia,
- podział zadań na etapy,
- wydawanie próśb i poleceń pojedynczo,
- pozwolenie na wykonywanie zadań według wybranej przez dziecko kolejności,
- docenianie wysiłku, nie efektu,
- wspólne spędzanie czasu.

Jak fajnie

UCZYĆ SIĘ ZDALNIE

PORADNIK DLA DZIECI

Oto Twój plan
skutecznej nauki:

Podczas nauki przejdziesz przez etapy:

- 1. Nieświadoma niekompetencja („nie wiesz, że nie umiesz”)**
Na tym etapie jesteś zawsze, zanim dowiesz się o możliwości nauki jakiejś umiejętności
- 2. Świadoma niekompetencja – „wiesz, że nie umiesz”**
Zauważasz umiejętność, której chcesz się nauczyć. Stopniowo zdajesz sobie sprawę, co należy zrobić, aby osiągnąć cel.
- 3. Świadoma kompetencja – „wiesz, że umiesz”**
Znasz swoje możliwości i umiejętności. Posiadasz wiedzę praktyczną i teoretyczną.
- 4. Nieświadoma kompetencja – „nie wiesz, że umiesz”**
Korzystasz ze swoich umiejętności bez chwili zastanowienia, naturalnie i odruchowo.



Opracowanie:
Stowarzyszenie Serduszko dla Dzieci
www.jakto.co


Serduszko
dla Dzieci

