

**Najważniejsze wskazówki pomocne,
by zapobiegać lub zminimalizować ryzyko wystąpienia trudności
emocjonalno-motywacyjnych u dzieci po powrocie do szkół
w okresie pandemii:**

Wskazówki dla nauczyciela:

- 1.Przekazywanie rzetelnych informacji na temat koronawirusa, które będą pochodzić ze sprawdzonych źródeł informacyjnych;
- 2.Objaśnianie uczniom procedur dotyczących bezpieczeństwa i higieny.
Wszystkie te działania w jakimś stopniu dadzą dzieciom i młodzieży poczucie kontroli nad sytuacją, a jednocześnie zmniejszą ryzyko zachorowania na COVID-19.
- 3.Uczenie empatii i zwracanie uwagi dzieciom, że słowa mają znaczenie-mogą stygmatyzować, ale również komuś pomóc.
- 4.Współpraca z rodzicem i bycie wrażliwym na to, jakie informacje rodzic zgłasza i co mówi o swoim dziecku.

Wskazówki dla rodzica:

- 1.Rozmawianie z dzieckiem na temat wirusa. Przede wszystkim należy poruszyć temat bezpieczeństwa związanego z uchronieniem się przed wirusem, tak by dziecko miało praktyczną wiedzę na ten temat. Warto opowiedzieć dokładnie, jak będzie w szkole i czego można się spodziewać, tak by zmniejszyć lęk dziecka przed powrotem do placówki.
- 2.Pozytywne kształtowanie osoby dziecka. Samoocena dziecka jest kluczowa, jeśli chodzi o radzenie sobie z różnymi napotykanymi trudnościami. To właśnie rodzice są jej głównymi twórcami. Adekwatne wsparcie emocjonalne, okazywanie miłości, pozytywne ocenianie dziecka będą istotne podczas tworzenia się jego poczucia własnej wartości.
- 3.Wykazywanie zainteresowania trudnościami dziecka. Należy reagować na zgłaszane trudności, jak również nie bagatelizować i nie wyśmiewać tego, co sygnalizuje dziecko. Nawet, jeśli to co mówi dziecko, wydaje nam się przesadne, warto być wrażliwym na to, co mówi i aktywnie słuchać.
- 4.Akceptowanie wszystkich emocji i uczuć dziecka. Powinno się nie tylko nazywać je, ale też akceptować, nawet jeśli wydają się one wyolbrzymione. Trzeba pamiętać, że bardzo istotna jest przestrzeń, jaką damy dziecku na wyrażenie jego uczuć i emocji.
- 5.Pomoc w nauce i przestrzeganie rutyny. Stały i zorganizowany plan dnia da dziecku poczucie bezpieczeństwa, sprawdzi się również w przypadku starszych dzieci.

Najlepiej znaleźć nie tylko na odrabianie lekcji i naukę, ale również na wspólne przebywanie na świeżym powietrzu i zabawy, które przyniosą dziecku przyjemność. Młodszym dzieciom warto dać wsparcie, zwłaszcza na początkowym etapie ich przygody ze szkołą, np. w postaci pomocy w nauce i jej organizacji.

6. Stawianie dziecku racjonalnych wymagań. Oczekiwania wobec dziecka nie powinny odzwierciedlać naszych ambicji, lecz być dostosowane do jego potrzeb, wieku i umiejętności.

7. Wzmacnianie motywacji wewnętrznej u starszych dzieci i młodzieży. Motywacja wewnętrzna ma swoje źródło w samym człowieku. Odnosi się do poczucia radości, spełnienia.

Dziecko odczuwa wtedy satysfakcję ze zdobywania wiedzy i dostrzega sens w tym, że czy się czegoś nowego. Rodzic powinien motywować dziecko do szukania rozwiązań problemów, czerpania radości z podejmowanych działań.

8. Odwoływanie się do motywacji zewnętrznej. U młodszych dzieci warto skorzystać z motywacji zewnętrznej, czyli nagrody (np. w postaci naklejki, prezentu, wyjazdu, itp.). Pamiętajmy jednak, by nagrody nie zdominowały naszego sposobu na zachętę do nauki.

9. Współpraca z wychowawcą klasy. Bardzo dobrym krokiem jest stały kontakt z nauczycielem prowadzącym klasę dziecka. To właśnie on może dostarczyć nam wielu znaczących informacji na temat dziecka.

10. Zwrócenie się o pomoc do psychologa lub pedagoga szkolnego. Gdy jesteśmy bezradni lub nie wiemy, jak reagować na zauważone u dziecka trudności emocjonalne, warto zasięgnąć pomocy u specjalisty pracującego w szkole lub poradni.

Bibliografia:

*Aleksandra Batura-Mańka-"Trudności emocjonalno-motywacyjne u uczniów",
T. Bilicki-"Jak pracować z uczniem w kryzysie w czasie pandemii COVID-19?",
A. Kołakowski-"Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka.*