

Drodzy rodzice,

W poniedziałek do szkół wracają uczniowie klas 4-8. Na początek będą się uczyć hybrydowo, a od 31 maja – wyłącznie stacjonarnie.

Ta zmiana jest rewolucją w życiu młodych ludzi, którzy od października funkcjonowali wyłącznie w zdalnym nauczaniu.

Pojawia się obawa przed sprawdzaniem wiadomości, które przyswoili w czasie edukacji on-line, brak uzupełnionych zeszytów, niepokój przed pokazaniem się rówieśnikom po ponad półrocznej przerwie.

Ze swojej strony chcemy najbliższy czas poświęcić na (od)budowanie relacji, wypracowanie z uczniami wspólnych zasad współpracy, rozmowy o emocjach. Zdajemy sobie sprawę, że uczniowie potrzebują naszego wsparcia i pomocy.

W dniach **17.05-21.05.2021** przeprowadzamy akcję **Zdrowie psychiczne Challenge**, w ramach, której każdego dnia będzie do wykonania proste zadanie dotyczące emocji, motywacji, samooceny, umiejętności poszukiwania pomocy. Szczegółowe informacje i zadania dostępne będą na stronie internetowej szkoły.

W jaki sposób rodzice mogą pomóc dziecku przed stresującym powrotem do szkolnej ławki?

Najważniejsza jest **rozmowa i postawa rodzica, która nie zaprzecza emocjom.**

Nie mówimy "nie martw się, wszystko będzie dobrze". Musimy zmierzyć się z tym, co czuje dziecko, wysłuchać jego obaw, po prostu to przegadać. Czasem wystarczy, że nasza pociecha opowie o swoich obawach - już to powinno pomóc.

Można razem z dzieckiem przygotować listę pozytywnych rzeczy, które spotkają je w szkole - odwołać się do wspomnień, tych przyjemnych/zabawnych, które przecież ma każdy uczeń. Apele, dni organizowane przez szkolny samorząd, jakieś bale czy wycieczki, spotkania z rówieśnikami itp.

Jeśli uważacie Państwo, że jest jakiś problem, **nie bójcie się skontaktować z wychowawcą klasy czy pedagogiem szkolnym i powiedzieć o swoich niepokojach. Mówcie też dzieciom, że mogą powiedzieć w szkole o swoich obawach. Wspólnie można zaplanować najkorzystniejszą formę pomocy.**