



Fundacja **iNNOPOLIS.pl**

Future powered by People



**dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny**  
**Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta**

## POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

### PODPowiedzi dla Rodziców:

**1. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi** o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja? – plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?). Słuchaj i okazuj zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błaha. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj swoje dziecko, jak możesz pomóc. Pokaż sposoby radzenia sobie z lękiem.

**2. Szukaj balansu** pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością. Jeżeli dziecko ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc dziecku nie koncentrować na negatywach. Pokazuj także pozytywy powrotu do szkoły. Stwórz razem z dzieckiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole. W uzgodnieniu ze szkołą zgódź się na hybrydową formę nauki (dziecko tymczasowo bierze udział w lekcjach z domu), jeśli to pomoże w powrocie.

**3. Pamiętaj o zasobach** (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.

**4. Zgłoś się do specjalisty** (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.

**5. Dbaj o siebie i buduj** atmosferę wsparcia razem z nauczycielami (im też jest ciężko). Grasz z nauczycielami do jednej bramki a nie w przeciwnych drużynach. Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie dziecka.

PARTNERZY:



Fundacja  
Planidaitonski.pl  
CENTRUM EDUKACJI DOKTORA



TIEMA SKOŁIENIOWO: DORABCCIA  
Anna Szymanska



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. prof. Tadeusza Kosztłickiego w Łodzi







Fundacja **iNNOPOLIS.pl**

Future powered by People



**dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny**  
**Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta**

## POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

### PODPowiedzi dla Nauczycieli:

**1. Przygotuj się** na różnorodność. Każda osoba inaczej reaguje na sytuacje kryzysowe i ma do tego prawo. Część uczniów będzie zadowolonych z powrotu do szkoły, a niektórzy uznają to za sytuację trudną (wyrwanie ze strefy komfortu). W czasie izolacji u niektórych z uczniów nasilił się lęk przed kontaktem z innymi. Potraktuj każdego ucznia indywidualnie i nie porównuj dzieci między sobą.

**2. Akceptuj kryzys** i staraj się dla każdego dziecka znaleźć adekwatne metody redukcji napięcia. Weź pod uwagę, że powrót do szkoły może się wiązać z psychicznymi trudnościami – nie bagatelizuj ich. Nie mów: „nic się nie dzieje”, „nie bądź mięczak”. Lepiej nazwij to, co obserwujesz i wspieraj: „widzę, że źle się czujesz”, „powrót do szkoły może być trudny, rozumiem to”. Daj uczniowi czas na readaptację.

**3. Zaczynaj od reintegracji grupy.** Podczas pandemii zmieniła się struktura społeczna Twojej klasy. Powrót do szkoły nie oznacza, że będzie identycznie jak wcześniej. Na realizację podstawy programowej, rozliczenia pracy online i zadawanie prac domowych będzie czas później. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyli się uczniowie w czasie pandemii. Zrób z uczniami listę pozytywnych rzeczy, które można rozwijać.

**4. Treści merytoryczne wprowadzaj powoli.** Uwzględnij jak najwięcej zabaw dydaktycznych i technik relaksacji (także dla uczniów starszych). Stawiaj wymagania (adekwatne, indywidualnie), ale rób to elastycznie – jeśli sytuacja tego wymaga zwolnij ucznia (chwilowo) z odpowiedzi, zamieniaj odpowiedzi pisemne na ustne i odwrotnie, zamiast stopni wystawiaj oceny opisowe (także w starszych klasach i szkołach ponadpodstawowych). Pamiętaj, że uczniowie wiedzą o czekających ich egzaminach i codzienne przypominanie im o tym nie pomaga w redukcji stresu. Zgódź się na hybrydową formę lekcji (uczeń tymczasowo bierze udział w lekcjach w domu), jeśli to pomoże w powrocie.

**5. Zadbaj też o siebie.** Dorostym również jest trudno. Fakt, że jesteś nauczycielem nie oznacza, że musisz być supermanem. Wspieraj rodziców – na przykład przed powrotem do szkoły zorganizuj spotkanie (online albo przy kawie w szkole) na temat zmian, jakie zaszły w dzieciach i dorosłych oraz ich samopoczuciu.

PARTNERZY:



Fundacja  
Planaltoński.pl  
CENTRUM EDUKACJI DOKTORSKIEJ



TEMNA SZKOŁA NOWO-DOBROĆCA  
Anna Augustyn



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. prof. Tadeusza Kosztarńskiego w Łodzi







**dr hab. prof. UAM Beata Jachimczak, pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny**  
**Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta**

## POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

### PODPowiedzi dla Dzieci i Młodzieży:

**1. Nie obwiniaj się** za to, że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły. Bądź przygotowany na to, że powrót do szkoły może nie przebiegać tak jak to sobie wyobraziłeś. Rok w życiu każdego to długo, mogło zajść wiele zmian u Twoich kolegów, nauczycieli i będziesz potrzebował czasu, aby się do nich przyzwycząić.

**2. Jeśli czujesz złość, smutek** albo rozczarowanie pamiętaj, że to są emocje, które towarzyszą każdemu – masz do nich prawo. Dzięki tym emocjom możesz się zorientować, co jest dla Ciebie dobre a czego się boisz.

**3. Mów zaufanemu dorosłemu** o swoich ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Rodzice i nauczyciele są po to, aby Cię rozumieć i pomóc.

**4. Zaplanuj swój dzień** i staraj się zrealizować plan. Jeśli się uda, da Ci to poczucie kontroli, spełnienia i zwycięstwa. Być może będziesz potrzebował kilku prób, zanim osiągniesz sukces.

**5. Staraj się zrozumieć** i tolerować innych. Część koleżanek i kolegów może mieć trudności w powrocie do szkoły, być może zmienili się podczas pandemii i nauczania zdalnego, mają inne od Ciebie opinie o obecnej sytuacji. Każdy ma prawo być sobą i być pozytywnie przyjęty w grupie. Ty także masz prawo być sobą i oczekiwać akceptacji i zrozumienia od innych.

PARTNERZY:



Fundacja  
Plandaitenski.pl  
CENTRUM EDUKACYJNO-ARTYSTYCZNE



TIAMA SZKOŁY WODZI DO POMOCCI  
Anna Szymanska



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. prof. Tadeusza Kosztarickiego w Łodzi

