

Powrót do szkoły

Dla Rodziców

Opracowania polecane przez
Poradnię dla Młodzieży w Łodzi

Zbigniew Koziański

Łódź Maj 2021

1. Poradnik dla rodziców

Jak wspierać dziecko po powrocie do szkoły po pandemii.

[-https://jim.org/](https://jim.org/)

W poradniku autorzy odpowiadają na pytania, które zadawać sobie mogą rodzice:

- *Jak wrócić do rytmu codziennego chodzenia do szkoły?*

- *Jakie potrzeby odczuwać może dziecko po powrocie do szkoły?*

- *Jak radzić sobie z lękiem i strachem u dziecka wracającego do szkolnej ławki?*



Linki :

https://jim.org/wp-content/uploads/2020/05/Jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-powrocie-do-szko%C5%82y_Poradnik-1.pdf

<https://dzieciepsychologia.pl/szkola-w-pandemii-jak-wspierac-dziecko-w-powrocie-do-nowej-szkolnej-rzeczywistosci/>

2. Opracowania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej - <https://www.ipzin.org/>



Jak wychować nastolatka w roku 2020 -poradnik filmy i broszura

Filmy :

- *Jakie znaczenie ma relacja (z rodzicami) dla współczesnego nastolatka (1)*

- *Co wolno rodzicowi ?Czego wymagać od nastolatka a co odpuścić ? (2)*

- *Szukaj tego co dobre- Żelazna zasada na trudny czas (3)*

Broszura :

Nawigacja w kryzysie - wspólny rejs

Link :

<https://www.ipzin.org/>

3. Wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży (<https://www.ore.edu.pl/>)

Publikacja na stronach ORE zawiera między innymi odpowiedzi na następujące pytania :

- Jak kształtować odporność psychiczną dzieci i młodzieży

Patrz dalej : Załącznik - zalecenia i wskazówki dla rodziców i opiekunów

- Jakie zasady powinny rządzić życiem rodzinnym, aby wychować zdrowe psychicznie dzieci



Link: <https://forumprzeciwdepresji.pl/>

4. Poradniki dla rodziców dotyczące problemów związanych z nadużywaniem nowych technologii (<https://akademia.nask.pl/>)



Jak kształtować odporność psychiczną dzieci i młodzieży ?

Opiekuńczy rodzicu:

1. Wspieraj relacje Twojego dziecka z najbliższą rodziną, z przyjaciółmi czy ze znajomymi, jego zaangażowanie w aktywność charytatywną albo uczestnictwo we wspólnocie religijnej
2. Ucz dziecko zwracania się o pomoc i przyjmowania wsparcia
3. Ucz je zaufania do innych i do siebie
4. Nie chroń przesadnie swojego dziecka przed światem zewnętrznym: umiarkowane dawki stresu potrafią wyćwiczyć człowieka w radzeniu sobie z poważnymi problemami – tak jak w chorobach zakaźnych, gdy zaszczerpiona mała dawka zarazków uczy walki z nimi w razie prawdziwego ataku
5. Obarczaj swoje dziecko odpowiedzialnością stosowną do wieku, nic mu się nie stanie, jeśli będzie robiło zakupy, sprzątało mieszkanie itd. – kiedy pozwalamy dzieciom na samodzielność, wzmacniamy ich zaufanie do siebie
6. Ucz dziecko przyglądania się sytuacjom z różnych punktów widzenia, zastanawiania się, co czują inni uczestnicy zdarzeń, w których bierze udział twój nastolatek
7. Miej w sobie zgodę na konflikty twojego dziecka z Tobą czy z jego przyjaciółmi; po awanturze następuje zgoda, a trudności nie urastają do rangi katastrofy
8. Ucz dziecko radzenia sobie z kryzysami, żeby wiedziało, że czasem nie da się zapobiec trudnym przeżyciom, ale ważne jest to, jak je zinterpretuje i jakie z nich wyciągnie lekcje na przyszłość
9. Wspieraj plastyczność twojego dziecka, żeby przeżywało zmiany jako coś naturalnego i wiedziało, że w pewnych okolicznościach nie da się zrealizować zaplanowanych zadań
10. Ucz je wyznaczania sobie realistycznych celów, tak żeby nie skupiało się na rzeczach nieosiągalnych, ucz, jak małymi krokami dochodzić do większych celów – np. zgodnie ze strategią: co mogę zrobić dziś, żeby zbliżyć się do większego celu

11. Pomagaj dziecku uczyć się samego siebie, szczególnie w sytuacjach trudnych; ucz zagłębienia w głąb siebie, koncentrowania się na swoich potrzebach i nazywania emocji
12. Pracuj nad samooceną dziecka, aby wierzyło w siebie, w swój instynkt i umiejętność rozwiązywania problemów
13. Pomagaj dziecku w odzyskiwaniu równowagi po trudnym wydarzeniu, aby go ono nie przytłoczyło
14. Wspieraj optymistyczne patrzenie na świat twojego dziecka, jego pozytywne nastawienie i poczucie bezpieczeństwa
15. Zaciekawiaj dziecko światem, rozwijaj jego pasje i zainteresowania
16. Wspieraj myślenie dziecka raczej o tym, czego chce, a nie o tym, czego się boi
17. Ucz dziecko dbania o swoje potrzeby i uczucia, niech je możliwie dobrze w sobie identyfikuje, niech angażuje się w sprawy, które sprawiają mu przyjemność, niech nie zapomina o relaksie i odpoczynku
18. Wspieraj jego dbanie o aktywność fizyczną, dobre odżywianie, regularność, dobry sen; nawyk dbania o siebie przyda mu się szczególnie w trudnych sytuacjach
19. Ucz dziecko radzenia sobie ze stresem
20. Wspieraj opowiadanie dziecka o emocjach, rozpoznawanie i nazywanie swoich odczuć, refleksje nad sobą.

(Opracował Zbigniew Koziański na podstawie *Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży*)