

“UCZEŃ PRZYCHODZI DO SZKOŁY Z DWOMA PLECAKAMI.  
W JEDNYM MA KSIĄŻKI I ZESZYTY,  
W DRUGIM CAŁY SWÓJ ŚWIAT: SAMOTNOŚĆ, ROZWÓD RODZICÓW,  
MARZENIE O SUKCESIE SPORTOWYM ALBO CHOROBE DZIADKA.  
NAUCZYCIEL POWINIEN ZAWSZE O TYCH DWÓCH BAGAŻACH PAMIĘTAĆ.”

KRYSTYNA BARYS



## Rodzicu, Nauczycielu! Obecnie dzieci dźwigają trzy plecaki.

Ten „trzeci” to sytuacja, w której wszyscy jesteśmy- czas epidemii koronawirusa. Wszyscy, w tym dzieci, jesteśmy obciążeni dodatkową odpowiedzialnością, ryzykiem i lękiem.

Dzieci różnie sobie z tym radzą i mają prawo różnie reagować.

Pamiętajmy, że to, co najistotniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Pod „trudnym”, nowym zachowaniem może skrywać się lęk, smutek, zmartwienia, niepewność i wiele innych przytłaczających myśli i emocji.

## Bądźmy blisko dzieci.

Dajmy im to, czego na ten moment potrzebują najbardziej: **empatię** i **wsparcie**.

Gdy zaobserwujesz niepokojące zachowanie dziecka:

### 1. Nazwij to, co obserwujesz i okaż empatię.

„Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”

„Zauważyłam, że w tym roku szkolnym trudno Ci kontrolować złość. Domyślałam się, że sporo Cię przytłacza.”

### 2. Zapewnij o swoim wsparciu i obecności.

„Chcę, żebyś wiedział, że zawsze chcę Cię wysłuchać i wesprzeć.”

„Jeżeli zechcesz opowiedzieć mi o tym, co cię przytłacza, pamiętaj, że jestem.”

### 3. Otwórz się na wysłuchanie potrzeb i uczuć dziecka. Pomóż nazwać uczucia i potrzeby.

„Chciałabym wiedzieć, jakie są Twoje odczucia”

„Czego potrzebujesz?”, „Rozumiem, że czujesz złość, ponieważ...”

### 4. Zaproponuj poszukanie wspólnego rozwiązania problemu/ zaopiekowania się potrzebami:

„Może wspólnie pomyślimy, w jaki sposób możemy Ci pomóc? Zrobmy burzę mózgów i zapiszmy pomysły na kartce!”

„Czasami nie mamy wpływu na sytuację, z którą się mierzymy, ale możemy wymyślić sposoby na to, by było nam z nią łatwiej.”

### 5. Zastanówcie się, które z pomysłów są możliwe do zrealizowania i wprowadźcie je w życie :)