



**BEDFORD**  
BOROUGH COUNCIL

**COVID-19**  
(Koronawirus)



---

# Przewodnik dla rodziców dzieci wracających do szkoły

---

*Wsparcie dla dzieci i młodzieży w powrocie do szkoły*

*Wydział ds. Dzieci*

## Spis treści

Wstęp .....	3
Strategie ułatwiające powrót dziecka do szkoły .....	5
Uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnością, dzieci ze zaburzeniami rozwoju psychospołecznego i z problemami psychicznymi lub zaburzeniami komunikacji społecznej (objętych i nie objętych planem wsparcia w zakresie edukacji, zdrowia i opieki), dzieci objęte pieczą zastępczą oraz procedurami dziecko w potrzebie i ochrony dziecka .....	8
Przydatne strony .....	10
Notatki .....	11

## Podziękowania

Niniejszy przewodnik został opracowany przez psychologów edukacyjnych Rady Hrabstwa Bedford. Najważniejsze zasady przedstawione w tym dokumencie, uwzględniają wytyczne rządowe obowiązujące w czasie przygotowywania niniejszego przewodnika. Przyjmuje się, że biorąc pod uwagę bardzo dużą dynamikę zmian współczynnika reprodukcji wirusa (wskaźnik R), informacje te mogą ulec zmianie. Informacje zawarte w niniejszym przewodniku, odwołują się do kluczowych założeń teoretycznych z odpowiedniej literatury, a także praktycznych technik i strategii, które zostały uzyskane dzięki uprzejmości Rady Wakefield (2020) oraz Rady Gmin (2020).

## Wstęp

Kiedy po zakończeniu światowego lockdownu dzieci i młodzi ludzie wrócą do szkoły, wszystko się zmieni. Sytuacja ta może wywołać u nich lęk. Bezprecedensowy okres wielomiesięcznej nieobecności w szkole, niewątpliwie zaburzył rozwój intelektualny oraz społeczno-emocjonalny dzieci. W procesie powrotu do normalności, dzieci i młodzież powinni otrzymać wsparcie emocjonalne, wsparcie w ewentualnej żałobie, chorobie, wsparcie w radzeniu sobie ze skutkami kryzysu ekonomicznego; stresem rodziców i niepokojem oraz w poradzeniu sobie ze zmianami w relacjach z przyjaciółmi oraz relacjach interpersonalnych (aby wymienić tylko kilka). Problemy te mogą manifestować się w trudnych do opanowania zachowaniach.



Możesz zaobserwować następujące objawy:

- **Strach przed rozstaniem:** Przyłgnięcie dziecka do ciebie, kiedy przyprawdasz je do szkoły, odmowa pójścia do szkoły lub fobia szkolna; ciągłe obawy, że tobie lub innym członkom rodziny, przydarzy się coś złego, strach przed pozostaniem samemu, problemy ze snem i koszmary; skarżenie się na złe samopoczucie.
- **Zmiany nastroju:** niska aktywność; wysoka drażliwość; łatwe wpadanie w złość; smutek; wycofanie.
- Zmiany w zachowaniu: Dziecko częściej, niż zwykle może sprawiać problemy wychowawcze i przejawiać np.: agresję; drażliwość; bunt; wybuchy gniewu; lub nadwrażliwość.
- **Objawy zaburzeń lękowych:** Uporczywy i nadmierny strach, nadmierna czujność, płacz, zamieranie w bezruchu, napady złości, unikanie określonych sytuacji; zaabsorbowanie bezpieczeństwem i zagrożeniami związanymi z COVID-19; ciągłe nawiązywanie do tematu „katastrof” i obawy, że dojdzie do kolejnej z nich.
- **Somatyzacja (doświadczenie objawów somatycznych spowodowanych martwieniem się):** Ciągłe skarżenie się na złe samopoczucie takie jak bóle brzucha, bóle głowy lub nudności.
- **Zachowanie regresywne:** moczenie, gaworzenie, ssanie kciuka.
- **Niska samoocena:** Poczucie niższości, np. częste mówienie “nie dam rady” lub unikanie przez dziecko aktywności, które stanowią dla niego zbyt duże wyzwanie.
- **Zaburzenia relacji interpersonalnych:** Utrata lub zawiązywanie więzi przyjaźni; izolowanie się od innych, skłonność do zabawy w samotności.
- **Obniżony nastrój:** drażliwość; utrata zainteresowania ulubionymi dotąd czynnościami; przejadanie się lub niedojadanie; zaburzenia snu. Jeśli twoje dziecko okaleczyło się lub miało myśli samobójcze, zasięgnij porady specjalisty.
- **Zaburzenia koncentracji i uwagi.**



Aby zapobiec tym problemom zaleca się, aby specjaliści z dziedziny edukacji przygotowali **skuteczne strategie powrotu dzieci do szkół**. Udany powrót może pozytywnie wpłynąć na wyniki w nauce, samoocenę oraz kondycję psychiczną dzieci. Praktyczne strategie powrotu dzieci do szkół, mogą się różnić w zależności od warunków panujących w poszczególnych szkołach; istnieje jednak szereg ogólnych zasad, które można zastosować w każdej placówce.

Warto podkreślić, że z uwagi na długi okres przerwy od nauki, **szkoły powinny potraktować każde dziecko / młodą osobę, jako nowego ucznia** (bez względu na to, czy dopiero rozpoczyna ono naukę w danej szkole, czy nie).

Powrót dziecka do szkoły będzie czasem znaczących zmian, również dla ciebie jako rodzica / opiekuna. Ponieważ spędziłeś ze swoim dzieckiem w domu dłuższy okres czasu, prawdopodobnie będziesz mieć własne obawy związane z powrotem twojego dziecka do szkoły. W obecnej sytuacji, uczucie zmartwienia jest zrozumiałe i nie jest niczym nadzwyczajnym. Ważne jest, aby pracownicy szkoły rozumieli te emocje i dołożyli starań, aby ograniczyć twoje obawy.

Niektóre z obaw mogą dotyczyć:

- Bezpieczeństwa twojego dziecka, szczególnie jeśli ma jakiegokolwiek problemy ze zdrowiem.
- Trwałego wpływu ostatnich wydarzeń na stan emocjonalny dziecka (w tym doświadczenia straty i żałoby).
- Wpływu zaistniałej sytuacji na edukację dziecka i jego postępy w nauce.
- Zdolności dziecka do ponownego zawiązywania przyjaźni i relacji w szkole.

## Strategie ułatwiające powrót dziecka do szkoły

Bliska współpraca ze szkołą pomoże zmniejszyć obawy twoje oraz twojego dziecka. Poniżej znajdują się sugestie, jak możesz pomóc dziecku w powrocie do szkoły, a także czego możesz od niej oczekiwać.

**Należy podkreślić, że rząd regularnie aktualizuje swoje wytyczne, dlatego wszystkie sugestie i strategie, należy czytać z uwzględnieniem obowiązujących wytycznych.**



- **Skuteczna i ulepszona komunikacja:** szkoła powinna wyznaczyć osobę, do której będziesz mógł się zwrócić ze swoimi obawami i której będziesz mógł przekazać konkretne informacje, od których może zależeć to, w jaki sposób twoje dziecko poradzi sobie z adaptacją po powrocie do szkoły (np. żałoba po utracie osoby, która zmarła w wyniku Covid-19).
- **Konsultacje między rodzicami / opiekunami a szkołą:** Skorzystaj z innych dostępnych metod komunikacji przed powrotem dziecka do szkoły, takich jak wymiana wiadomości e-mail, rozmowy telefoniczne i rozmowy wideo.
- **Spółeczne dystansowanie i środki bezpieczeństwa:** Powinieneś otrzymać szczegółowe informacje na temat tego, w jaki sposób szkoła wdraża środki bezpieczeństwa oraz w jaki sposób stosują się one do wytycznych rządu.
- **Przygotuj plan powrotu do szkoły:** Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak może wyglądać pierwszy dzień w szkole po zakończeniu lockdownu. Podkreśl pozytywne aspekty, jak również potencjalne wyzwania. Poinformuj swoje dziecko, do kogo może się zwrócić, jeśli napotka trudności. Dowiedz się, jakie zostaną wprowadzone zmiany w klasie oraz w grupie rówieśniczej. Dokładnie omów je ze swoim dzieckiem.
- **Procedury związane z ponownym otwarciem szkół:** Szkoła powinna poinformować cię o wszystkich wdrażanych procedurach, oferowanych udogodnieniach oraz o możliwości dostosowania wsparcia do indywidualnych potrzeb ucznia. Informacje te mogą dotyczyć: dodatkowego wsparcia emocjonalnego, które zostanie zaoferowane dzieciom, podejmowania przez szkołę działań mających na celu zapobieganie negatywnym skutkom pandemii na edukację dzieci oraz zmian, na które szkoła przygotowuje twoje dziecko, dotyczących np. nowego personelu, sali lekcyjnej czy rozkładu zajęć.
- **Zaznajomienie dziecka z nowym otoczeniem:** szkoły mogą przygotować galerię zdjęć i / lub spacer wirtualny, prezentujący najważniejsze miejsca w szkole / klasie, np. wejście do szkoły, toalety, plac zabaw, szatnię oraz poinformować jak mogą się one zmienić po powrocie do szkoły.
- **Różne godziny rozpoczynania i kończenia nauki:** Z powodu obecnie obowiązujących restrykcji, mogą się zmienić godziny rozpoczynania nauki w szkole. Dzieci mogą zaczynać i kończyć zajęcia o innych porach, niż ich koledzy. Porozmawiaj z dzieckiem o tych zmianach i o tym, w jaki sposób zamierzasz się do nich dostosować.

- **Pomoc w radzeniu sobie z lękiem przed rozstaniem:** Nawet jeśli twoje dziecko nie miało problemów z rozstaniem w przeszłości, doświadczenia wyniesione z lockdownu (pozytywne lub negatywne), mogą spowodować, że takie problemy pojawią się. Poinformuj nauczyciela, jeśli twoje dziecko ma trudności z rozstaniem, kiedy zaprowadzasz je do szkoły. Wspólnie z nauczycielem zastanów się nad wprowadzeniem szczególnie ciekawych zajęć, wymagających dużego zaangażowania uczniów.
- **Przedmioty ułatwiające powrót do szkoły (np. zabawki):** Dziecko może wymagać dodatkowego wsparcia, dzięki któremu łatwiej będzie mu się z tobą rozstać, kiedy przyrowadzisz je do szkoły. Bliskie dziecku przedmioty dodadzą mu otuchy i pomogą w tym trudnym okresie. Z uwagi na wytyczne rządowe, dotyczące rozprzestrzeniania się wirusa, może się to okazać wyzwaniem. Szkoły mogą zdecydować się na wprowadzenie zasad dotyczących tego, jakie zabawki dzieci mogą przynosić do szkoły; np. twarde zabawki, które można zdezynfekować.
- **Pewność i rutyna:** Ważne jest, aby zapewnić dziecku konsekwentną rutynę, szczególnie podczas pierwszych tygodni jego adaptacji w szkole. Dzieci również pozytywnie reagują, kiedy wyznacza im się granice, ponieważ czują się wtedy bezpiecznie. Wyraźnie określ zasady i oczekiwania. Spróbuj wcześniej przygotować dziecko na zmiany. Wykorzystanie pomocy wizualnych może zwiększyć poczucie pewności i bezpieczeństwa. Jeśli jest to możliwe, zaplanuj przyjemne wydarzenia i „specjalny czas” z dzieckiem.
- **Słuchanie swojego dziecka:** Umiejętnie zadawaj dziecku pytania i stwarzaj mu możliwości wyrażenia swoich obaw. Pomysły i odczucia dotyczące zmian oraz powrotu do szkoły uwzględnij w zabawie; opowiadając bajki i bawiąc się w teatr, odgrywanie ról czy bawiąc się w „mały świat” („small world”).
- **Pomóż dziecku radzić sobie z uczuciami:** Wytłumacz dziecku, że istnieją różne stany emocjonalne. Wykorzystaj wykres uczuć i emocji lub dostępne w sprzedaży fiszki. Możesz również narysować twarze na kartce papieru i razem z dzieckiem spróbować opisać wyrażone na nich emocje. Pomóż dziecku stworzyć własny zestaw narzędzi, z których będzie mogło skorzystać, gdy poczuje się przytłoczone. W zestawie mogą znaleźć się pomoce, których dziecko może użyć w określonych sytuacjach, np. piłeczka antystresowa, zestaw do puszczenia baniek mydlanych, karty przypominające o tym, z kim mogą rozmawiać o swoich uczuciach itp. Uspokój swoje dziecko, podkreślając, że dorośli ciężko pracują, aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Wytłumacz dziecku, że wszystkie uczucia są normalne i przypominaj mu, że wszystkim jest obecnie ciężko i nie istnieje nic takiego jak „właściwe” samopoczucie.



- Istnieje szereg **historyjek** i **pomocy** które pomogą dziecku zrozumieć te emocje np.:
  - **Każdy ma zmartwienia** – książeczka obrazkowa dla dzieci (<https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx>).
  - **Wielka torba zmartwień** autorstwa Virginii Ironside i Franka Rodgersa (dla dzieci w wieku 2-5 lat).
  - **Co zrobić kiedy martwisz się za dużo?** Przewodnik dla dzieci jak pokonać strach (wiek 6-12) - Dawn Huebner.
  - **Nie martw się, bądź szczęśliwy** - Poppy O'Neill (wiek 7-11 lat).
  - Przydatne mogą okazać się techniki takie jak **worry monsters** lub **thought diaries**.
- **Ćwiczenia oddechowe** również pomagają regulować emocje; oto kilka z nich:
  - Wykonywanie wolniejszych, głębszych oddechów, przez nos i wydychanie przez usta (z brzucha lub przepony).
  - Puszczanie baniek lub dmuchanie w wiatraczek.
  - Zabawa w udawanie, że powoli zdmuchujemy „świeczki” będące koniuszkami palców
  - Konkurs gwizdania
  - Wyobrażenie sobie przez dziecko, że z każdym oddechem jego ciało powoli wypełnia się kojącym kolorem, zapachem, światłem lub ciepłem.
  - Wdech na trzy, przytrzymaj na trzy, wydech na trzy.
- **Regulacja zachowania:** Pamiętaj, że każde zachowanie jest formą komunikacji. Rozważ wspólny trening uspakajający. Użyteczne mogą okazać się czynności takie jak kolorowanie, pieczenie ciast, granie w piłkę nożną, czytanie książek itp. Zastosuj system nagradzania dziecka za zachowania, które chcesz u dziecka promować (np. wręczanie naklejek)
- **Poczucie własnej wartości:** Pomóż swojemu dziecku rozwinąć poczucie opanowania i kontroli, dzięki czemu będzie ono w stanie uświadomić sobie swoje mocne strony. Utwierdź je w przekonaniu, że inni w nie wierzą i są zainteresowani jego pomysłami. Zachęć dziecko do rozmowy na temat jego doświadczeń z okresu lockdownu oraz tego, jak poradziło sobie ono z ewentualnymi wyzwaniami.

## Uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnością, dzieci ze zaburzeniami rozwoju psychospołecznego i z problemami psychicznymi lub zaburzeniami komunikacji społecznej (objętych i nie objętych planem wsparcia w zakresie edukacji, zdrowia i opieki), dzieci objęte pieczęcią zastępczą oraz procedurami dziecko w potrzebie i ochrony dziecka

- **Indywidualny program ponownej integracji:** W przypadku wszystkich uczniów wymagających szczególnej ochrony (szczególnie tych objętych planem wsparcia w zakresie edukacji, zdrowia i opieki) w miarę możliwości, zaleca się regularny kontakt między rodzicami / opiekunami, służbami zaangażowanymi w opiekę nad dzieckiem oraz współpracę z rodziną, oraz kadrą nauczycielską celem przygotowania skutecznego programu ponownej integracji dziecka w szkole. Działania te powinny zmierzać do połączenia najnowszych strategii z działaniami, które sprawdziły się w warunkach domowych oraz uwzględniać zalecenia poszczególnych specjalistów, wsparcie szkoły i metody nauczania, które sprawdziły się w przeszłości.
- **Wyznaczanie granic i procedury:** Upewnij się, że twoje dziecko zna stawiane wobec niego oczekiwania oraz jaki wpływ miał na jego codzienne życie koronawirus.
- **Stan psychiczny dziecka:** Aby powrót dziecka do szkoły zakończył się sukcesem, może ono wymagać dodatkowego, wcześniej zaplanowanego wsparcia emocjonalnego oraz opieki bliskiego znanego mu pracownika kluczowego. Wielu nauczycieli pozostawało w bliskim kontakcie z poszczególnymi dziećmi przez cały okres zamknięcia szkoły i zdobyli oni wiedzę, jak dzieci te sobie radzą. Jednak w środowisku szkolnym, sytuacja ta może wyglądać inaczej. Wiedza na temat stanu psychicznego ucznia, pomoże personelowi szkoły w ustaleniu najbardziej odpowiedniego momentu, w którym może on rozpocząć właściwą naukę.
- **Grupy wsparcia dla uczniów z problemami adaptacyjnymi:** Grupy te mogą być organizowane w szkole i są zazwyczaj prowadzone przez wyznaczonego do tej roli nauczyciela, który prowadzi terapię psychologiczną w grupach do 12 uczniów. Z uwagi na obecnie wytyczne rządowe, zaleca się, aby szkoły które chcą zorganizować taką grupę, zorganizowały ją dla dzieci będących w tych samych "bańkach". Zajęcia mogą prowadzić wszyscy nauczyciele, w czasie codziennych zajęć lekcyjnych wdrażając metody pracy z uczniami z problemami adaptacyjnymi i poświęcając część lekcji na tego typu zajęcia.





- **Bezpieczeństwo:** Uczniowie z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, mogą wymagać większego wsparcia w uświadomieniu im zasad bezpieczeństwa oraz innych nowych zasad, na przykład dotyczących higieny i dystansowania społecznego.
- **Wsparcie w okresie żałoby:** poinformuj szkołę, jeżeli twoje dziecko przechodzi żałobę i skorzystałoby na dodatkowym wsparciu w tym zakresie. Więcej informacji na temat możliwości pomocy dzieciom można znaleźć na stronie: <https://www.winstonswish.org/coronavirus-schools-support-children-young-people/>.

## Przydatne strony

- <https://www.camhs-resources.co.uk/coronavirus>
- [www.boingboing.org.uk](http://www.boingboing.org.uk)
- [www.nurtureuk.org](http://www.nurtureuk.org)
- [www.youngminds.org](http://www.youngminds.org)

*Pamiętaj, że to, co zadziałało dzisiaj, może nie działać jutro.*

## Notatki

## Dodatkowe informacje

Jeśli chcesz otrzymać dodatkowe kopie przewodnika, kopię dużą czcionką lub informacje o nas i naszych usługach, zadzwoń lub napisz do nas na poniższy adres.

Për Informacion

معلومات کے لئی

للمعلومات

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Informacja

برای اطلاع

Za Informacje

Per Informazione

তথ্যের জন্য



01234 228693



**Educational Psychology Team (Zespół Psychologów Edukacyjnych)**

Bedford Borough Council

Borough Hall

Cauldwell Street

Bedford MK42 9AP



school.support@bedford.gov.uk



www.bedford.gov.uk