



Dragi părinți,

Întoarcerea la școală în acest an aduce cu sine, pe lângă emoțiile specifice acestui început și un cadru schimbat, care poate provoca neliniște și confuzie în rândurile copiilor și părinților. Pentru a facilita adaptarea copiilor la acest nou cadru este important ca, din postura de părinți, să pregătim această întoarcere la școală, altfel decât de obicei. Vă sugerăm 5 pași (după Dr. Ann-Louise Lockhart) pe care să îi aveți în vedere acum la începerea noului an școlar.

1. Fiți flexibili- stabiliți-vă un plan, dar aveți în vedere și alte planuri secundare, în cazul în care contextul inițial suferă modificări.

2. Folosiți tehnica „cum ar fi dacă...”, imaginându-vă cel mai bun /cel mai rău scenariu. Exersând aceste scenarii în minte, pregătiți răspunsurile/reacțiile voastre în situațiile concrete din viața reală. În cazul scenariului negativ avem în vedere toate lucrurile care pot merge prost. Schimbând perspectiva, ne imaginăm scenariul pozitiv, cu toate beneficiile acestuia, permițând creierului să se pregătească pentru rezultate multiple. În consecință, o să puteți să vă pregătiți pentru situațiile reale care, cel mai probabil, implică combinații între cele două scenarii.

3. După ce ați cântărit opțiunile privind școlarizarea copilului, luați **o decizie și mergeți mai departe**, fără a vă mai învinovăți, răzgândi sau procrastina. Concentrați-vă pe ce aveți de făcut mai departe - achiziționarea de rechizite, luarea legăturii cu învățătoarea/dirigintele etc.

4. **Planificați-vă timp special petrecut cu copilul**, indiferent dacă acesta va merge la școală sau va învăța de acasă. Sunt suficiente 15 minute de activitate centrată pe copil (un joc preferat, o carte citită împreună, o plimbare etc) pentru ca acesta să se simtă conectat cu părintele.

5. **Sprijiniți-vă copilul în identificarea și înțelegerea propriilor emoții și gânduri.** Astfel îl ajutați să se simtă auzit și validat.



Urmând acești pași poate vă veți simți mai pregătiți să faceți față acestui an școlar, care se anunță imprevizibil și, implicit, generator de anxietate. Vă invităm ca, ori de câte ori simțiți confuzie, neliniște, furie sau orice altă emoție care vă copleșește, să încercați un exercițiu simplu de respirație, ca cel din imaginea alăturată. Învățați-vă și copilul să facă același lucru.

Dacă aveți nevoie de mai mult sprijin în acest an școlar sau dacă observați că pentru copilul dumneavoastră adaptarea la noul context este mai dificilă decât pentru ceilalți colegi, nu ezitați să apelați la consilierul din școală sau din CJAP (<http://www.cjraebistrita.ro>). Ne dorim să venim în sprijinul dumneavoastră, în așa fel încât să vă puteți bucura de acest nou început și să aveți încredere că întreaga familie va face față noii situații.

Un an școlar cu gânduri bune !

Consilierii școlari din CJRAE BN