7 dni do odzyskania chęci do życia i szkoły

Plan dla rodziców wypalonego dziecka



Bliskość. Spokój. Małe kroki.

JESTEŚCIE W TYM RAZEM

„Mam dość szkoły”.

Czasem od tego zdania zaczyna się trudne popołudnie. Rano trudno wstać, po lekcjach brakuje sił, a zwykłe pytanie o zadanie kończy się kłótnią albo ciszą.

Zacznij od ciekawości, nie od oceny.

Za niechęcią do szkoły mogą stać różne trudności. Zamiast od razu nazywać je lenistwem, spróbuj dowiedzieć się, co dzieje się z dzieckiem. Ten plan pomoże Ci zacząć rozmowę i uporządkować codzienność.

Przez siedem dni wypróbujecie proste pomysły: spokojne słuchanie, odpoczynek po szkole, małe zadanie i wspólny czas. Dopasuj je do wieku, potrzeb i sił dziecka. Nie musicie robić wszystkiego naraz.

Siedem dni to początek.
Ten poradnik nie obiecuje, że w tydzień znikną wszystkie trudności. Ma pomóc Wam znaleźć to, co wspiera Was na co dzień.

Dziecko nie musi zasłużyć na Twoją bliskość.
Możesz być obok także wtedy, gdy dzień się nie udał.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PLANU

- Przeczytaj jeden dzień i wybierz z dzieckiem jedną małą rzecz do wypróbowania.
- Wieczorem zapytaj, co pomogło. Jeśli coś nie pasuje, zmieńcie sposób lub zmniejszcie zadanie.
- Po tygodniu zostawcie dwie lub trzy rzeczy, do których chcecie wracać.

Gdzie czego szukać?

Plan siedmiu dni	4
Podsumowanie tygodnia	13
Rozmowa, pomoc i pytania rodziców	14
Karta na lodówkę	17
Dodatkowy zestaw do druku	18

Ważne dla bezpieczeństwa

To materiał edukacyjny. Nie służy do rozpoznawania chorób i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.

Jeśli dziecko mówi o odebraniu sobie życia lub robi sobie krzywdę, potraktuj to poważnie i pilnie szukaj pomocy. **Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.** Nie zostawiaj dziecka samego. Kontakty i wskazówki znajdziesz na stronie 15.

Źródła: 4, 5, 6, 8. Pełne opisy i linki na stronie 21.

DZIEŃ 1

NAJPIERW WYSŁUCHAJ

Na dziś: dziecko czuje, że chcesz je zrozumieć.

Daj czas na odpowiedź

Usiądź obok. Odłóż telefon. Zadaj jedno pytanie i pozwól dziecku mówić we własnym tempie. Chwila ciszy też jest w porządku.



Tak możesz zacząć

Rodzic: „Widzę, że jest Ci trudno. Co było dziś najcięższe?”

Potem: „Czy dobrze rozumiem, że najbardziej męczy Cię…?”

Na koniec: „Dziękuję, że mi mówisz. Wolisz, żebym teraz posłuchał, czy chcesz razem poszukać rozwiązania?”

- Nie przerywaj i nie porównuj z innymi dziećmi.
- Sprawdź, czy dobrze rozumiesz, zamiast dopowiadać własną wersję.

Twoje małe zadanie: dziś wysłuchaj jednej odpowiedzi do końca, bez natychmiastowej rady.