

## Úzkost, vztek, zhoršení známek... Jaké jsou nejčastější problémy dětí po návratu do školy?



Během pandemie byli studenti, rodiče i učitelé přinuceni naučit se fungovat v online prostředí. Pro všechny bylo přizpůsobení se této realitě novinkou, vyžadující jistou dávku flexibility. Děti si sice zdokonalili své

digitální schopnosti, ale ani to nejdokonalejší online prostředí jim osobní kontakt s kamarády a spolužáky nenahradí. Distanční výuka měla na řadu z nich negativní dopad. Začaly se projevovat nedostatky v probírané látce, chybějící sociální kontakt, příliš dlouhé sezení před počítačem, pocity osamělosti a deprese. S postupným uvolňováním opatření, přichází na řadu i návrat dětí zpět do škol. Jenže dlouhodobá nepřítomnost dětí ve škole a následný návrat zpět k normálnímu školnímu režimu může být pro řadu dětí i pro samotné rodiče velmi stresující.

### Jaké nejčastější problémy se můžou objevit u dětí, po návratu do školy?

#### 1. Dítě do školy nechce

Je pravděpodobné, že to nedělá úmyslně, ale jedná se o důsledek jeho obav a strachu z návratu po tak dlouhé pauze. V této situaci se snažte být trpěliví. Je důležité dokázat dítěti, že jeho obavám rozumíte a pokusit se tyto obavy odstranit. Můžete mu například ukázat jeho oblíbenou hračku, oblíbenou učitelku nebo mu připomeňte nějakou aktivitu, která ho ve škole bavila.

#### 2. Zhoršení známek

Jedná se o jasný signál toho, že se dítě po návratu nepřizpůsobilo. Nepropadejte panice, a i v tomto případě se obrňte trpělivostí, snažte se dítě motivovat, netlačte na něj, podporujte jej, buďte v kontaktu s jeho učitelem a situaci průběžně monitorujte.

#### 3. Zhoršení koncentrace a soustředění

Děti během online výuky byly doma, ve svém přirozeném prostředí, pod mnohem menší kontrolou a měly kolem sebe spoustu elementů, které mohly odvádět jejich pozornost od probíhající online hodiny. Proto se při návratu do školních lavic může u některých zhoršit schopnost koncentrace. Nějakou dobu trvá, než si dítě opět zvykne na školní řád. Koncentraci u svých dětí můžete trénovat. Připravte mu klidné a co nejméně rušivé prostředí k děláním domácích úkolů, dohlédněte, aby se na daný úkol plně soustředil a poté si třeba společně zahrajte nějaké hry, které posilují paměť a myšlení.

#### 4. Emoční napětí

Pokud se u dítěte začne bezdůvodně projevovat vztek a podrážděnost, může se také jednat o důsledek stresu spojeného s návratem do školy. Pokuste se s dítětem o jeho pocitech mluvit, podpořte ho a společně najděte aktivity, které pomůžou toto emoční napětí eliminovat.

## 5. Poruchy spánku

Děti byly zvyklé mít o něco uvolněnější režim. Pro mnohé z nich je teď těžké přizpůsobit se opět brzkému vstávání. Dostatečný a kvalitní spánek může velmi pomoci při snižování negativních příznaků spojených s návratem do školy. Snažte se, aby dítě chodilo spát ve stejnou dobu, eliminujte modré světlo a dbejte o dostatečné vyvětrání místnosti.

Tento rok psychicky poznamenal nás všechny, ale také způsobil, že mnoho lidí přehodnotilo, co je pro ně skutečně důležité. Je dobré si uvědomit, že studium sice důležité je, ale mnohem důležitější je psychické zdraví dětí. Proto své děti v této době podporujte, věnujte jim svůj čas, naslouchejte jim a pomozte jim zvládnout toto nelehké a stresující období.

### Pomoc psychologa

Nepodceňujte u svých dětí ani jeden z výše uvedených problémů. V případě, že tyto problémy dlouhodobě přetrvávají a nedaří se vám je odstranit, je vhodné obrátit se na odborníka. V psychologická online poradně Mojra.cz máte na výběr z několika zkušených dětských psychologů, kteří vám dokážou poradit v oblasti správného vývoje dítěte, výchovných problémů, dětských poruch, emočních potíží, komunikace atd.

