

Temat: **Wspólnie dla dobrostanu dziecka.**

Szanowni Państwo,

W codziennej pracy pedagogicznej obserwujemy, z jak wieloma wyzwaniami mierzą się współcześni uczniowie. Intensywność nauki, presja rówieśnicza oraz tempo życia sprawiają, że młodzi ludzie doświadczają napięć, które nie zawsze potrafią samodzielnie nazwać i rozładować.

Wierzimy, że kluczem do wsparcia dziecka jest nasza wspólna, uważna perspektywa.

Dlaczego nasza współpraca jest tak ważna?

Jako szkoła i dom tworzymy dwa różne środowiska, w których funkcjonuje uczeń. Łącząc nasze spostrzeżenia, zyskujemy pełniejszy obraz sytuacji:

- Szersza perspektywa: My widzimy ucznia w sytuacjach społecznych i zadaniowych; Państwo znają go najlepiej w relacjach prywatnych. Wiadomości i sygnały od nauczycieli Państwa dziecka zawsze płyną z autentycznej uwagi i troski o dziecko.
- Wczesne reagowanie: Wspólna czujność pozwala nam dostrzec niepokojące sygnały (zmiany nastroju, wycofanie, nadmierną drażliwość) na wczesnym etapie.
- Wsparcie specjalistów: Wychowawca, psycholog oraz pedagog szkolny są dla Państwa i dziecka partnerami w poszukiwaniu narzędzi do radzenia sobie ze stresem i trudnościami.

Dom jako bezpieczna przystań

Niezwykle istotne jest, aby dom pozostawał dla dziecka miejscem emocjonalnej regulacji. To tutaj młody człowiek powinien mieć możliwość "zdejścia maski" i bezpiecznego rozładowania napięć nagromadzonych w ciągu dnia. Bycie wsparciem w rodzinie nie zawsze oznacza posiadanie gotowych rozwiązań – często wystarczy obecność, uważne wysłuchanie i akceptacja trudnych emocji.

Budujmy odporność psychiczną razem

Nauka radzenia sobie ze stresem to proces. Chcemy wyposażyć Państwa dzieci w konkretne narzędzia: od technik oddechowych po umiejętność proszenia o pomoc. Jednak to Państwa wsparcie i bliskość są fundamentem, na którym budujemy poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Zachęcamy Państwa do kontaktu z nami – pedagogiem, psychologiem czy wychowawcą – nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale zawsze wtedy, gdy czują Państwo potrzebę rozmowy o dobrostanie swojego dziecka.

Na co warto zwrócić uwagę? Sygnały alarmowe w zachowaniu dziecka

Często stres nie objawia się bezpośrednio płaczem czy smutkiem. U dzieci i młodzieży napięcie często „chowa się” pod postacią zmian w codziennych rutynach lub zachowaniach somatycznych. Proszę zwrócić szczególną uwagę na:

* Zmiany fizyczne bez wyraźnej przyczyny medycznej: Częste bóle brzucha, bóle głowy, nudności (szczególnie rano przed wyjściem do szkoły) lub kołatanie serca.

* Problemy ze snem i regeneracją: Trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się, koszmary senne lub – przeciwnie – nadmierna senność i brak energii mimo długiego wypoczynku.

* Zmiany w nawykach żywieniowych: Nagła utrata apetytu lub objadanie się (tzw. "zajadanie stresu").

* Wycofanie społeczne: Unikanie kontaktów z rówieśnikami, rezygnacja z dotychczasowych pasji i hobby, izolowanie się w swoim pokoju przez większość dnia.

* Nagłe zmiany nastroju: Nadmierna drażliwość, wybuchy złości o błahe sprawy, niska tolerancja na frustrację lub nagła płaczliwość.

* Problemy z koncentracją: Nagły spadek ocen, trudności z zapamiętywaniem, "wyłączanie się" podczas rozmowy, poczucie ciągłego rozproszenia.

* Zmiana języka o sobie: Częste wypowiedzi typu: "nie nadaję się", "wszystko jest bez sensu", "i tak mi się nie uda".

Pamiętajmy: Każda gwałtowna zmiana w zachowaniu dziecka, która trwa dłużej niż dwa tygodnie, jest sygnałem do tego, by zatrzymać się i zapytać: "Co dzieje się w Twoim świecie?".

zespół psychologiczno-pedagogiczny