

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Trudny powrót do szkoły.

Dla wielu dzieci powrót do szkoły może być trudnym doświadczeniem. Psychoterapeuta dzieci i młodzieży Agnieszka Lewandowska-Lepak podpowiada, z czego mogą wynikać trudne zachowania, na co zwracać uwagę i jak pomóc swojemu dziecku. Podkreśla, że podstawą jest ugruntowane przekonanie, że dziecko może zawsze liczyć na swoich rodziców. Jednocześnie warto pamiętać, że relacja nie musi być idealna.

Czy zgłaszają się już do pani rodzice dzieci, które po zdalnym nauczaniu nie mogą się odnaleźć w szkole?

Tak, docierają do mnie sygnały, i to zarówno od rodziców, jak i nauczycieli, że dla niektórych ten powrót jest trudny. Reakcje bywają bardzo różne. U niektórych po czasie izolacji obserwujemy wzmocnienie relacji w klasie - dzieci bardzo stęskniły się za szkołą, za przebywaniem razem - powrót z lockdownu jest dla nich ogromną radością. Ale bywa i tak, że emocje związane z odosobnieniem były tak duże, że powodowało to też wiele konfliktów między dziećmi i pierwsze dwa, trzy tygodnie to był bardzo trudny czas, podczas którego działo się bardzo dużo i trudno było tę energię ogarnąć. Takim spostrzeżeniem dzieliło się ze mną wielu nauczycieli z różnych szkół.

Oczywiście nie mamy 100 proc. pewności, czy trudności, z jakimi borykają się teraz dzieci, to efekt lockdownu, czy powód jest inny - może coś wydarzyło się u nich w życiu, akurat w tym momencie? Ale część zgłaszanych problemów to ewidentnie wpływ izolacji. Rodzice zauważają u swoich dzieci np. zaburzenia lękowe. Najczęściej dotyczy to dzieci, które już wcześniej były trochę lękowe i podatne na takie sytuacje. U nich tak długi, wymuszony okres izolacji sprawił, że nie mogły przełamywać lęku w relacjach społecznych.

Dzieci obawiają się odpowiadać na forum klasy, albo przedstawiać prezentację, którą trzeba omówić. Dla niektórych stanąć przed klasą to szczyt nie do zdobycia. Lęk pojawia się także w kontaktach między dziećmi - izolują się od nich, nie integrują się, trzymają z dala.

Co robić w takiej sytuacji?

Jedną z najważniejszych rzeczy jest relacja między rodzicami a dzieckiem. Mam na myśli bycie razem, bliskość. I to nie musi być idealny związek - naturalnym jest to, że dziecko może wybuchnąć, zrobić coś co będzie trudne dla rodzica, a potem przyjść, przeprosić i przytulić się. I tak samo rodzice nie muszą być idealni. Chodzi o to, by do siebie wracać, by mieć pewność zakorzenienia, poczucie, że zawsze będziemy razem, bez względu na trudności. I taka pewność powinna być zarówno w dziecku, jak i w rodzicu.

Ta relacja może mieć wzloty i upadki, ale jako rodzice zawsze musimy być przy dziecku, a ono musi to wiedzieć.

W szkole u córki znajomych po powrocie ze zdalnego nauczania uczniowie nie chcieli jechać na szkolną wycieczkę, choć wcześniej bardzo lubili wspólne wyjazdy.

Też się z tym spotkałam, choć oczywiście trudno to uogólniać i twierdzić, że teraz to zjawisko powszechne. Warto byłoby porozmawiać z tymi konkretnymi dziećmi, co takiego się zdarzyło, że nie chcą wyjeżdżać, bo może problem leży gdzie indziej. Ale faktycznie spotkałam się z tym, że u niektórych dzieci nie ma potrzeby, by się integrować z innymi. Jest więcej obaw: „Jak to będzie?“, „Czy dam radę?“. Dzieci, które są wrażliwe sensorycznie, które wchłaniają bodźce dźwiękowe, które bycie w relacji kosztuje dużo energii - po czasie izolacji bardziej męczą się ze sobą. Spotkałam się z wypowiedziami, że gdyby to był wyjazd jednodniowy to ok, ale trzydniowy to dla nich za trudne. Bo potrzebują czasu, żeby się wyciszyć, wrócić do siebie, żeby nie być ciągle wśród osób, wobec których muszą być zawsze na 100 proc., w miejscu, gdzie ciągle muszą coś robić. Część dzieci potrzebuje odpoczynku, bo ilość bodźców, które odbierają w grupie, powoduje szybsze zmęczenie układu nerwowego i muszą mieć czas na wyciszenie.

Jedna z mam opowiadała, że zauważyła u swojego dziecka duży lęk przed oceną siebie nawet w grupie kolegów, które dziecko zna od dawna i że ta sytuacja powoduje wycofywanie się

z kontaktów. To typowy lęk społeczny: „Jak zostanę oceniony”, „Co pomyślą o mnie inni”.

Czy po pandemii nasilił się bullying, czyli nękanie, prześladowanie rówieśników?

Warto wiedzieć, że choć nękanie najczęściej kojarzy się z używaniem wobec kogoś np. niecenzuralnych słów, przemocą fizyczną, to może się ono objawiać także drobnymi uwagami, systematyczną krytyką, trafną i w dużej ilości, nasileniem zwrócenia uwagi na kogoś, krytycznym wzrokiem, ciągłym komentowaniem zachowań, a także dokuczaniem, np. poprzez chowanie przyborów szkolnych, robieniem przykrości, zabawą czyimś kosztem. To, co jest obecnie dodatkowo bolesne dla dzieci to fakt, że przenosi się to teraz do świata wirtualnego, na komunikatory.

Nauczyciele skarżą się, że dzieci są teraz bardzo głośne, robią różne szalone rzeczy, psują, biegają, przepychają się, są wobec siebie nieprzyjemne...

Największe poruszenie i dużo trudnych emocji można zauważyć w przedziale klas 6-7, powoli zaczyna się to w piątej klasie, a w ósmej stopniowo się wycisza, bo dzieciaki zaczynają przygotowywać się do egzaminu. Ale faktycznie te zachowania bywają trudne i nieprzyjemne. Jednak chciałabym namówić państwa - zarówno rodziców jak i nauczycieli - żeby się nie poddawać. Czasami jest w nas bezsilność, jesteśmy zszokowani jakimiś wydarzeniami, a kiedy próbujemy podjąć jakieś działania, wydaje nam się, że one są bezskuteczne i wycofujemy się, tracimy nadzieję, że możemy coś zrobić.

A co możemy zrobić?

Najważniejsze są rozmowy indywidualne i to zarówno z dzieckiem, które jest nękane, jak i z dziećmi które są autorami trudnych zachowań. Najczęściej pierwszą osobą, do której trafia problem, jest wychowawca. I to on powinien zdobyć jak najwięcej informacji o tym co się dzieje. Zazwyczaj na początku, gdy dorośli włączają się do konfliktu, emocje w klasie jeszcze bardziej wzrastają. Dzieci boją się, że zostaną odrzucone, jeżeli zdradzą dorosłym swój problem, że będą postrzegane jako zdrajcy, donosiciele, a tym samym znajdą się jeszcze bardziej na marginesie grupy. Emocje zaczynają szybować do góry i rolą dorosłych jest ich tonowanie. Pomagają w tym rozmowy indywidualne, ale też zajęcia warsztatowe. Chodzi o to, aby wyciszyć emocje i aby jak najszybciej dać wsparcie dziecku, które jest nękane i pokazać mu, że nie zrealizują się te wszystkie straszne scenariusze dodatkowego odrzucenia, bo my dorośli na to nie pozwolimy. Ale i ten, który nęka, też potrzebuje zaopiekowania - kogoś, kto będzie z nim rozmawiał, kto spróbuje zrozumieć jego emocje, jego sposób myślenia i zadba o to aby i jego emocje opadły. Musimy pamiętać, że to dziecko jako sprawca, gdy będzie czuło się zagrożone, będzie inicjowało jeszcze więcej trudnych zachowań.

Wachlarz możliwych reakcji jest więc spory. W skrajnych przypadkach, np. gdy dochodzi do przemocy fizycznej lub gdy przemoc przenosi się do rzeczywistości wirtualnej i np. wykorzystywany jest czyjś wizerunek, wyjściem może być zgłoszenie sprawy na policję.

To konieczne?

Czasem tak - sytuacje z wykorzystywaniem wizerunku, np. przerabianiem zdjęć, tworzeniem prześmiewczych memów, które zaczynają krążyć w niekontrolowany sposób w internecie lub powtarzająca się przemoc fizyczna wymaga zaangażowania policji i nie należy się tego bać. Chodzi też o to, by

pokazać dzieciom - zarówno tym, które przemocy doświadczają, jak i tym, które są ich autorami, że dorośli nie zgadzają się na tą sytuację, wiedzą co robią i są silniejsi. Dzieci muszą wiedzieć, że gdzieś jest granica. Wbrew pozorom potrzebują tego także agresorzy. Oczywiście, żeby nie została źle rozumiana: nie chodzi o wzywanie policji do każdej sprawy i natychmiast, trudno tu stworzyć ogólną zasadę, wiele zależy to od tego, co się wydarzyło. Ale są sytuacje, w których wezwanie policji może

okazać się dobre dla obydwu stron.

Czy zna pani konfliktowe sytuacje, które zakończyły się pozytywnie?

Oczywiście, nawet ostatnio taka sytuacja miała miejsce w szkole, w której pracuję. Gdy dochodzi do jakiegoś konfliktu zaangażowane jest tu całe grono nauczycieli. Tym razem chodziło o nękanie dwójki dzieci i w ciągu trzech tygodni problem został zażegnany. Mieliśmy to szczęście, że w tym okresie zaplanowana była zielona szkoła, podczas której zorganizowaliśmy dużo zajęć integracyjnych, co pomogło nam opanować szybujące w górę emocje. Ci młodzi ludzie mieli okazję, by coś razem porobić i te trudne tematy zeszyły gdzieś na bok. Oczywiście zobaczymy czy tak pozostanie, czy efekty tych działań będą trwałe, czy jednak wymaga to dalszej pracy, ale póki co jest naprawdę dobrze. A pamiętam, jeszcze trzy tygodnie temu rozpacza tych młodych ludzi, że to się nigdy nie zmieni, że będzie tylko gorzej. To pokazuje, że choć może być różnie nie wolno się poddawać.

Wiele dzieci skarży się, że nie może poradzić sobie z ogromem nauki, są zniechęcone i nie chcą chodzić do szkoły.

Trochę wynika to z obaw nauczycieli przed kolejnym lockdownem, z tym czy zdążą z materiałem, chcą nadrabiać zaległości i teraz dociskają. Pytanie jednak czy na pewno dotyczy to tylko nauczycieli, którzy zwiększyli wymagania czy może też dzieci, które nie bardzo mogą powrócić do tej sytuacji sprzed lockdownu? Wtedy dzieci były bardziej zahartowane, przyzwyczajone do pewnego rytmu dnia: chodziły do szkoły, szły na zajęcia dodatkowe, odrabiały lekcje, kładły się, wstawały rano i były do tego przyzwyczajone. W czasie nauki zdalnej wielu z nas siadało przed komputerem w piżamie lub dresie, odpadał więc wysiłek szykowania się rano. Wielu uczniów funkcjonowało w ogóle bez kamery mogli więc podczas lekcji nawet leżeć, nie było nad tym kontroli. W czasie nauki zdalnej przyzwyczailiśmy się, że tempo życia zatrzymało się. Tymczasem bycie w klasie, interakcje na żywo kosztują dużo więcej energii. Być może więc teraz niektóre dzieci potrzebują na nowo przyzwycząić się do tego tempa, które było kiedyś, do tego że dużo się dzieje. Organizm, który zahamował, nie może się odnaleźć. Trudno to ocenić jednoznacznie.

A może to ambicje rodziców sprawiają, że dzieci czują się pod presją?

Być może. Mam w gabinecie wielu nastolatków, w wieku 15 i 16 lat, którzy ciężko radzą sobie ze spełnianiem narzucanych na nich ról. Ale może to właśnie ten moment, kiedy zaczniemy nieco zmniejszać wygórowane ambicje, zbyt wysokie standardy, bo fakt, że tak ciężko wrócić nam do tego kierunku to sygnał, że te normy się zdezaktualizowały?

Warto pamiętać, że nasze dzieci będą w różnych miejscach i będą doświadczały różnych wymagań. A szkoła jest takim miejscem, w którym mamy je do tego przygotować. Może właśnie teraz dojdą do wniosku, że wolą się zatrzymać, że nie muszą mieć samych piątek, że gdy dostaną trójkę świat się nie zawali. Dla rodziców takie obniżenie oczekiwań jest często bardzo trudne, myślą: teraz moje dziecko „popłynie”, przestanie się uczyć, przestanie walczyć, trzeba koniecznie wykorzystać ten czas, kiedy jeszcze mamy na to wpływ. Ale bywa i odwrotnie: rodzice dają dziecku przyzwolenie, aby oceny nie były najważniejsze, ale ono odczuwa presję: bo rodzice są na wysokich stanowiskach, doszli do swego statusu ciężką pracą, są np. lekarzami czy prawnikami, pracują dużo i dużo od siebie wymagają. Gdy dziecko coś takiego obserwuje, samo narzuca sobie taki sam standard, wytwarza w sobie presję, bo chce być takie, jak rodzice.

Porozmawiajmy jeszcze o grach komputerowych. W czasie lockdownu były one dla wielu rodziców niemal wybawieniem. A co teraz? Jak ocenia panie tę sytuację jako pedagog?

To prawda, coś, co wcześniej wielu rodzicom wydawało się nie do pomyślenia uległo normalizacji.

Izolacja sprawiła, że pozwoliliśmy dzieciom na więcej. To był zaskakujący, nieco szalony czas, gdy rodzice w siedzieli przed komputerem w tym samym czasie co dzieci - czas ogromnego napięcia i szukania metod, żeby to pogodzić. Izolacja na wielu rodzicach wymusiła przyzwolenie na granie - w sytuacji gdy pozamykane były szkoły, place zabaw, kina, gdy zawieszono były treningi, gry były jedną z niewielu rozrywek, a nawet zapewniały kontakt z innymi - gdy granie polegało na łączeniu się z kolegami. Dobrze kontrolowany czas ekranowy nie był więc zły, zapewniał jakąś atrakcję w tym trudnym czasie. Ale niestety w przypadku sporej grupy dzieci doprowadził do uzależnienia, niektóre dzieci przestawały uczestniczyć w lekcjach zdalnych, bo grały, a dla wielu teraz powrót do ograniczeń jest nie do przyjęcia. To zjawisko podobne jak w przypadku uzależnienia od alkoholu czy innych środków, które przemieniają trudne stany emocjonalne na coś bardziej znośnego. Wszystko, co wprowadza wysokie emocje, pomaga zapomnieć o tym, co przeżywamy, co myślimy w danym momencie, jest po prostu atrakcyjne i może stać się ucieczką, a w konsekwencji uzależnieniem.

Da się określić ile czasu na granie to norma, a kiedy już powinniśmy się martwić?

Ja w czasie izolacji zalecałam maksymalnie dwie godziny codziennie i to był kompromis czasu związanego z grami. Trzeba być bardzo uważnym, bo łatwo przegapić krytyczny moment. Często spotykam się z bezradnością u rodziców nastolatków - kiedy dzieci są młodsze łatwiej jest kontrolować ten czas i wyznaczać jego ramy, gdy mamy do czynienia z nastolatkiem, którego obszar samodzielności coraz bardziej mu się powiększa, rodzicom nieswojo jest kontrolować czas na granie. Zachęcałabym obserwowanie takiego młodego człowieka, rozmawianie z nim, pokazywanie mu konsekwencji różnych zachowań. Gdy życie zaczyna ograniczać się tylko do rzeczywistości wirtualnej a wszystko inne jest temu podporządkowane, to sygnał, że coś niedobrego się zadziało i powinniśmy zareagować.

Wróćmy do szkoły. Jak wspierać dziecko, któremu trudno jest się odnaleźć w szkolnych obowiązkach po pandemii?

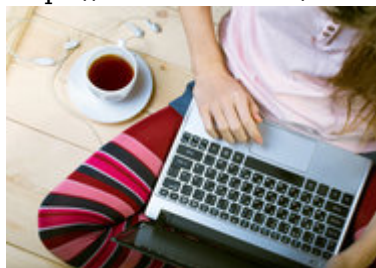
Przede wszystkim trzeba pomóc mu odnaleźć balans, dać mu czas by zaadoptowało się na nowo, odnalazło w codziennym wstawaniu, nauce, powrocie do domu, zajęciach pozalekcyjnych i innym gospodarowaniu energią. Niektóre dzieci potrzebują też wsparcia w relacjach rówieśniczych. Dla niektórych dzieci kontakt społeczny po tym, jak siedziały w domu same, może być trudny, nagle czują się obserwowane, wystawione na pokaz. Niektórym zabrakło treningu - dzieci uczą się relacji, tego jak rozwiązywać konflikty, problemy relacyjne, rozwijają się społecznie w kontaktach z innymi. Izolacja mocno to ograniczyła, dlatego teraz trzeba wspierać dzieci w komunikacji, w rozwiązywaniu problemów, pokonywaniu trudności, niepoddawaniu się. Myślę, że wielu z nas ciągle ma uczucie niepewności i zagrożenia, które wynieśliśmy z pandemii, wciąż nie wiemy, co będzie dalej, jak długo będziemy funkcjonować z obostrzeniami, czy znowu nie będzie lockdownu, czy ktoś bliski, znajomy nie zachoruje. To wszystko przekłada się na mniejsze poczucie bezpieczeństwa u nas wszystkich i jest mocno widoczne także u dzieci. Dlatego musimy je wspierać i pokazywać, że niezależnie od tego co się dzieje na świecie my dorośli je ochronimy.

Jak to robić?

Rozmawiając z nimi, dowartościowując je słowem, słuchając ich, pokazując, że je wspieramy, że zawsze jesteśmy obok. Głównym narzędziem jest wspólny czas i bycie razem, bo tylko wtedy można usłyszeć i zobaczyć co się dzieje z drugim człowiekiem - w jego mimice twarzy, w spojrzeniu. Polecam też dziecięcą literaturę - jest mnóstwo rewelacyjnych książek dla dzieci, także takich prześląkniętych psychologicznymi treściami, o wartościach terapeutycznych, warto z nich korzystać. A jeśli dziecko sygnalizuje nam, że sytuacja, w jakiej się znajduje jest dla niego trudna, że ma obawy, że sobie nie radzi, nie zostawiamy go samego. Pozwólmy mu dochodzić do pewnych umiejętności małymi krokami, ale na pewno nie zostawiamy go samego.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30903.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy