PRZEWODNIK RODZICA

Wsparcie dziecka w powrocie do szkoły

Aleksandra Tyszuk
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej
Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny

Dziecko dąży do niezależności poprzez pracę; do niezależności ciała i umysłu. Jest mu obojętne co wiedzą inni: chce samo się uczyć, samodzielnie doświadczać w środowisku i wchłaniać je zmysłami dzięki własnemu osobistemu wysiłkowi…

Maria Montessori

Drogi Rodzicu,

Leczenie choroby nowotworowej jest długim i trudnym procesem. Gdy choruje dziecko, zmienia się sytuacja całej rodziny i jego otoczenia. Trzymasz w ręku ten poradnik a to oznacza, że zarówno Ty, jak i Twoje dziecko macie za sobą długą drogę pełną emocji, walki i wyrzeczeń. Teraz przyszedł czas na kolejny ważny krok na drodze do zdrowia - powrót dziecka do szkoły. W tym poradniku umieścimy rady przydatne rodzicom i nauczycielom. Służą one temu, aby lepiej zrozumieć dziecko po przebytej chorobie nowotworowej i efektywnie je wspierać.

Choroba i leczenie Twojego dziecka z pewnością były dla całej Twojej rodziny ważnym i kryzysowym wydarzeniem. Lęk o zdrowie dziecka, wspólna walka i wygrana zmieniła Was i Waszą rodzinę.

Przez tą długą drogę towarzyszyły Wam różne, często bardzo silne emocje - lęk, strach, bezradność, złość, czasem pewnie radość i wdzięczność. Zakończenie leczenia jest momentem, w którym mieszają się różne uczucia.

Z jednej strony jest to radość z wygranej, a z drugiej silny lęk o zdrowie dziecka. Jest to to również czas kiedy należy rozpocząć składanie „parasola ochronnego” nad dzieckiem. Jednak prawidłowy rozwój dziecka (powtórzenie) wymaga stopniowego uzyskiwania samodzielności. Niezbędny jest kontakt z rówieśnikami, posiadania przez dziecko obowiązków i funkcjonowanie w roli ucznia. Dziecko potrzebuje rodzica, które (-y) wciąż daje mu wiele miłości, czułości i uwagi, ale równocześnie stawia przed nim wymagania adekwatne do wieku i wierzy w jego umiejętności.

Pomimo wielu trudnych doświadczeń większość dzieci pomyślnie adaptuje się do nowej sytuacji jaką jest powrót do środowiska szkolnego i efektywnie realizuje rolę ucznia. Jednakże leczenie przeciwnowotworowe może powodować fizyczne, emocjonalne i poznawcze zmiany, które będą wpływać na powrót do edukacji szkolnej. Jako rodzic możesz pomóc swojemu dziecku zauważając wcześniej trudności i wspierając jego rozwój. Pamiętaj, że potrzeba nauki i doświadczania jest naturalną potrzebą konieczną do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.

Potrzeby Poznawcze

Po zakończonym leczeniu Twoje dziecko może mieć trudności poznawcze takie jak :

- trudności w koncentracji uwagi,
- trudności w zapamiętaniu i zrozumieniu materiału,
- trudność w szybkim bądź dokładnym pisaniu,
- trudności w matematyce,
- trudności w planowaniu bądź organizowaniu,
- trudność w przepisywaniu z tablicy,
- trudności w czytaniu.

Powyższe kłopoty mogą być doświadczeniem zarówno dzieci zdrowych jak i chorych. Ważne jest, aby informować lekarza prowadzącego o trudnościach szkolnych. Kłopoty w nauce po leczeniu przeciwnowotworowym mogą być czasowe bądź długotrwałe - zawsze jednak wymagają wsparcia dziecka. Pamięć i koncentracja są jak mięśnie - ćwiczone szybko się wzmacniają!

Warto stymulować poznawcze umiejętności w zabawie, czyli sposobem poprzez który dzieci uczą się najszybciej i najskuteczniej. Rodzinny wieczór gier planszowych, czy pomoc w domowych obowiązkach pobudzi u dziecka myślenie i zapamiętywanie a jednocześnie zagwarantuje wspaniały wspólny czas!

Potrzeby emocjonalne

Choroba nowotworowa jest chorobą ciała, ale jej skutki możemy obserwować również w emocjach i psychice. Dzieci doświadczają m.in. smutku, frustracji, złości, lęku, poczucia winy. Choroba zawsze wpływa na rozwój osobowości i psychiki dziecka, nawet jeśli pojawia się bardzo wcześnie.

Czasem może być to doświadczenie hamujące rozwój, a czasem wzbogacające – rozwijające charakter i osobowość młodego człowieka. Część młodych osób deklaruje, że ich życie po przejściu choroby nowotworowej stało się pełniejsze i szczęśliwsze. Dostrzegają więcej i potrafią cieszyć się z drobnych przyjemności. Choroba powoduje, że stają się wrażliwsi i inwestują w relacje międzyludzkie. Jednak na drodze do takiej postawy czeka wiele trudności. Część z nich jest naturalna dla danego wieku i wspólna wszystkim maluchom; część z nich jest doświadczeniem indywidualnym. Konsekwencje emocjonalne są różne w zależności od wieku, zachorowania i momentu powrotu do szkoły.

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym (klasy 1-3)

W tym czasie ważna jest adaptacja do warunków szkolnych. Dziecko powinno odnaleźć się z klasie, słuchać poleceń nauczyciela. Możliwość rozpoczęcia edukacji od 1 klasy wraz z rówieśnikami jest najbardziej korzystną sytuacją. Uczniowie powinni nauczyć się przestrzegać określonych zasad - wracać po dzwonku do klasy, pytać nauczyciela w ramach wątpliwości, itp. Dzieci, które długi czas spędziły w szpitalu mogą mieć początkowo trudności z przyzwyczajeniem się do szkolnych norm. Ważne jest wspieranie dziecka w budowaniu koleżeńskich relacji oraz przestrzeganiu norm szkolnych. Zrozumienie choroby w tym okresie może być niepełne. Na tym etapie niezbędne jest wsparcie nauczyciela np. w pilnowaniu przyjmowania leków.

Jest to czas kiedy dla dziecka ważne jest, aby rodzic wysłuchał jego szkolnych rozterek i wspierał w odrabianiu lekcji. Na tym etapie przydatną formą radzenia sobie z lękami i smutkami jest wspólna zabawa, bądź czytanie bajek terapeutycznych.

Dzieci w wieku szkolnym (klasa 4-6)

Jest to czas kiedy dziecko zauważa swoje ograniczenia fizyczne, lepiej rozumie chorobę. Silna potrzeba identyfikacji może skutkować poczuciem odmienności i izolacji. Oznacza to, że dziecko może się czuć inne od swoich rówieśników, przeżywać samotność i odrzucenie. Ważne jest zwrócenie uwagi na relacje miedzy rówieśnikami i angażowanie dziecka w życie szkoły takie jak: kółka zainteresowań, zajęcia pozalekcyjne itp. W tym okresie dziecko jest coraz bardziej świadome swoich preferencji i talentów. Warto rozwijać jego zdolności i zainteresowania. Pozwoli mu to na poprawę samooceny i poczucie własnej skuteczności.

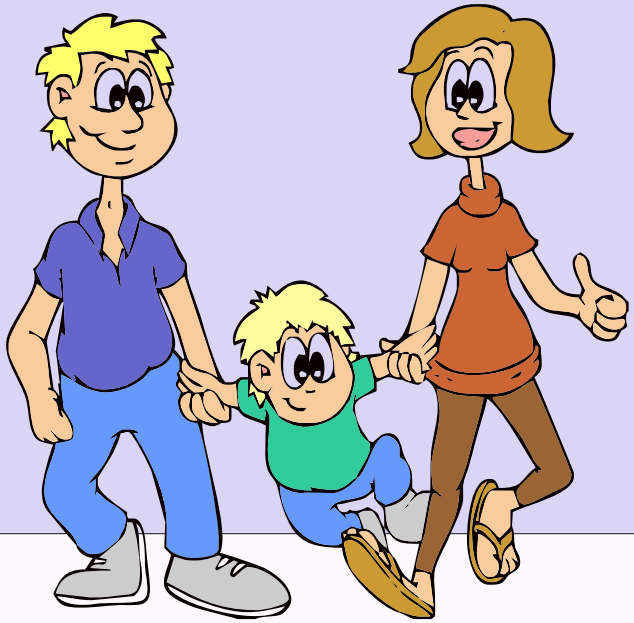
Wcześniejsza edukacja indywidualna może powodować trudności w funkcjonowaniu dziecka w klasie. Warto uprzedzić pociechę o zasadach panujących w szkole. Należy zwracać uwagę czy dziecko nie przejawia lęku, smutku, niskiej samooceny. Zdarza się, że występują regresje, czyli zachowania typowe dla wcześniejszych etapów rozwojowych jak np. moczenie się nocne. Zawsze powinny one zwrócić naszą uwagę.

Młodzież (gimnazjum, liceum)

Uczniowie, którzy doświadczyli choroby nowotworowej mają potrzeby i trudności podobne do wszystkich młodych ludzi w tym wieku. Jest to czas, w którym najważniejszą grupą stają się rówieśnicy. Buduje się tożsamość, co może rodzić bunt wobec zasad rodziców i zaprzeczanie przyjętym wartościom. W tym wieku mogą pojawiać się częste zmiany nastroju, okresy smutku i płaczliwości. Istotne jest pozostawanie z dzieckiem w bliskiej, wspierającej relacji jednocześnie pozwalając mu na większą samodzielność. W tym okresie powrót do szkoły może wiązać się z obawą o akceptację grupy. Dziecko może również oczuwać lęk i wstyd związany ze zmianami fizycznymi takimi jak blizny, rozstępy skóry, przebarwienia, utrata włosów czy otyłość itp. Obniżona sprawność fizyczna może być trudnym przeżyciem. Pomocne może być dalsze utrzymywanie kontaktu z młodzieżą poznaną podczas leczenia. Dzielenie się doświadczeniami i wsparcie może obniżyć lęk przed powrotem do szkoły. Większość Fundacji działających przy oddziałach onkologicznych organizuje dla „Ozdrowieńców, czyli swoich absolwentów" wyjazdy i spotkania. Udział w nich pozwoli dziecku lepiej zrozumieć swoją chorobę i uzyskać wsparcie, a tym samym ułatwi funkcjonowanie w szkole.

Rodzice

Rodzice również przeżywają wiele emocji kiedy ich dziecko wraca do szkoły. Podczas choroby pociecha zazwyczaj znajduje się pod stałą kontrolą i obserwacją rodziny oraz zespołu lekarskiego. Powrót do szkoły wiąże się z koniecznością zwiększenia samodzielności dziecka. Zmienia się codzienna rutyna dnia rodziców. Są to zmiany, które mogą wiązać się z obawami i trudnościami. Nie ma w tym nic dziwnego. Proces powrotu do zdrowia Twojego dziecka jest wyzwaniem. W tym okresie rodzice często wracają do pracy, do swoich zainteresowań i kontaktów towarzyskich. Dbając o swój czas i wypoczynek wspierasz dziecko w prawidłowym rozwoju. Szczęśliwe dziecko to dziecko szczęśliwych rodziców!



Jak pomóc dziecku wrócić do szkoły:

Pamiętaj, jesteś ekspertem od swojego dziecka! To Ty znasz go najlepiej, wiesz co jest ważne dla jego rozwoju. Ufaj swojej intuicji.

Przed pierwszym dniem Twojego dziecka w szkole, warto abyś wcześniej odwiedził wychowawcę klasy i pedagoga szkolnego. Niezbędna jest rozmowa o powrocie do szkoły i stworzenie planu, w taki sposób aby uczeń jak najłatwiej przeszedł proces adaptacji. Przygotuj się do tej rozmowy. Spisz wszystkie zalecenia, które są niezbędne do efektywnej nauki. Zastanów się (a jeśli masz wątpliwości zapytaj lekarza prowadzącego) czy dziecko może potrzebować częstszych wizyt w toalecie, miejsca w pierwszej ławce, zajęć wyrównawczych itp. Jeśli dziecko nosi okulary, aparat słuchowy, bądź inne pomoce poinformuj o tym nauczyciela. Przedstaw mu również zbiór rad, które umieściliśmy na końcu tego poradnika. Często pomocna jest również rozmowa z psychologiem bądź pedagogiem szkolnym. Specjalista pomoże Tobie oraz nauczycielom przygotować się na przyjęcie w szkole dziecka po leczeniu przeciwnowotworowym.

Dobrym pomysłem, szczególnie w przypadku młodszych dzieci, jest wcześniejsza wizyta w szkole. Kiedy maluch może pospacerować po korytarzu, zobaczyć jak wyglądają klasy i inne dzieci łatwiej będzie mu opanować lęk przed pierwszym dniem szkoły. Starsze dzieci, jeśli to możliwe z pewnością również skorzystają, jeśli wcześniej będą mogły przyjść do szkoły np. na lekcje wychowawczą bądź szkolną uroczystość.

Warto zadbać o warunki w jakich uczy się dziecko uwzględniając jego stan zdrowotny. Spokojne miejsce nauki, pożywne śniadania i odpoczynek na świeżym powietrzu pomagają w efektywnej nauce.

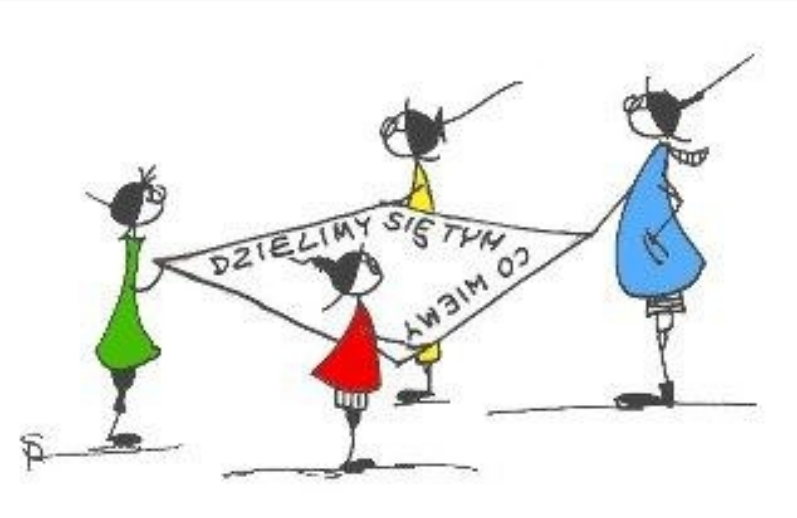
Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje miłości i odpowiednich wymagań. Ciepła atmosfera w domu i rozmowy ułatwią mu wszelkie zadania, które przed nim stoją. Obowiązki domowe i szkolne adekwatne do jego wieku pozwolą mu poczuć swoją siłę i skuteczność, a tym samym podniosą samoocenę.

Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka. Przerwa w nauce szkolnej powoduje, że dziecko musi od nowa przyzwyczaić się do takich czynności jak pakowanie plecaka, odrabianie lekcji, zdawanie egzaminów w klasie itp. Starsze dzieci z reguły są tak zaabsorbowane relacjami z rówieśnikami, że nauka początkowo schodzi na dalszy plan.

Chwal swoje dziecko! Mądrze. Kiedy podoba Ci się to co dziecko zrobiło, powiedz mu o tym. Najlepiej jeśli dokładnie opiszesz to co zrobiło na Tobie wrażenie. Pochwały są skuteczną motywacją jeśli są szczere i dają wskazówki do dalszego działania.

Bądź w stałym kontakcie z personelem szkoły. Regularny kontakt z wychowawcą klasy pozwoli Ci monitorować na bieżąco sukcesy i trudności dziecka. Warto, aby pedagog lub psycholog szkolny poznał sytuację Twojej pociechy. Pozwoli to na efektywne wsparcie Twojego dziecka.

Pamiętaj, że Twoje dziecko ma za sobą najtrudniejszą bitwę. Bitwę o zdrowie i życie. Czasem po tej walce zostają ślady. Warto dostosować wymagania do możliwości dziecka. Niepełnosprawność fizyczna bądź intelektualna, która może być efektem choroby i leczenia zmienia życie dziecka. Szkoła i edukacja musi być do tych możliwości dostosowana.



Porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Niezależnie czy jest to bystry pierwszoklasista czy buntowniczy nastolatek powrót do szkoły jest dla niego wyzwaniem. Zapytaj o jego obawy, nadzieje. Za czym tęskni, a co powoduje u niego lęk? Taka rozmowa bardzo mu pomoże. Jeśli ze względu na chorobę czekają go jakieś ograniczenia, np. zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego czy konieczność powtórzenia roku, uprzedź go o tym i wysłuchaj jak się z tym czuje.

Warto, abyś skontaktował się psychologiem w szpitalu bądź szkole, który na Twoją prośbę może poznać możliwości intelektualne Twojego dziecka, mocne strony i obszary, które warto wesprzeć. Taka diagnoza ułatwi Tobie i nauczycielom pracę z dzieckiem.

Jeśli jakieś zachowanie Cię niepokoi - szukaj pomocy. Jeśli dziecko staje się przygnębione bądź agresywne; jeśli przejawia silną niechęć do chodzenia do szkoły; bądź trudności w relacjach rówieśniczych - skontaktuj się z psychologiem szkolnym bądź szpitalnym. Również poradnie pedagogiczno-psychologiczne świadczą pomoc w tym zakresie.

Na kolejnych stronach przedstawione zostały rady dedykowane nauczycielom. Warto przekazać je wychowawcy.

Szanowny Nauczycielu!

Do Twojej klasy dołącza wyjątkowa osoba. Dziecko, które ma za sobą wiele doświadczeń. Udało mu się pokonać chorobę nowotworową. Bardzo ważne jest, aby poczuło się w szkole i klasie bezpiecznie, aby mogło w pełni rozwinąć swój talent i możliwości. Poniżej kilka rad jak możesz mu w tym pomóc:

1. Dostosuj środowisko klasy do możliwości dziecka. Niezbędne jest abyś wiedział jakie skutki spowodowało leczenie przeciwnowotworowe. Takie informacje uzyskasz od rodzica dziecka. Często ważne jest, aby dziecko np. siedziało w pierwszej ławce ze względu na osłabiony wzrok lub słuch; miało stały dostęp do wody lub jedzenia. Możliwe jest, że dziecko będzie częściej korzystało z toalety bądź potrzebowało więcej przerw. Pozwól dziecku na to jeśli wiesz, że wynika to z jego sytuacji zdrowotnej.

2. Bądź w stałym kontakcie z rodzicami dziecka. Jeśli to możliwe ustalcie kontakt telefoniczny lub e-mailowy. Informuj o wszystkim co Cię niepokoi i o sukcesach dziecka. Jeśli masz pytania co do stanu zdrowotnego- nie wahaj się pytać rodziców- oni o chorobie dziecka wiedzą najwięcej.

3. Daj dziecku czas na adaptacje. Niezależnie czy uczeń dołącza do klasy czy też jest to pierwsza klasa kolejnego etapu edukacyjnego dziecko po chorobie nowotworowej może potrzebować więcej czasu na adaptacje do szkoły i grupy rówieśniczej. Indywidualne podejście zaowocuje największymi sukcesami

4. Ze względu na konieczność stałego monitorowania zdrowia dziecka możliwa jest częstsza, niż u innych uczniów absencja. Aby uczeń nie miał zaległości, staraj się być w kontakcie z rodzicem, informując go co dziecko powinno nadrobić. Dobrze, jeśli w szkole jest możliwość indywidualnego nadrobienia materiału z nauczycielem.

5. Poznaj możliwości dziecka i dostosuj do nich wymagania. Pamiętaj, że najprawdopodobniej Twój uczeń ma za sobą długi czas nauki w szpitalu i w trybie indywidualnym. Musi minąć trochę czasu zanim przyzwyczai się do klasy i trybu życia szkoły. Nie oceniaj od razu dziecka, staraj się zrozumieć jego sytuację. Pobłażanie ani nadmierne wymagania nie są dobrą drogą. Wyrozumiałość i indywidualne podejście pomogą mu osiągnąć sukces w szkole.

6. Samoocena dziecka po leczeniu przeciwnowotworowym bywa obniżona. Zmiany w wyglądzie, opóźnienia w nauce powodują, że dzieci czują się inne od swoich rówieśników. To bardzo ważne, żeby dzieci myślały o sobie dobrze. Doceniaj sukcesy swojego ucznia. Jednocześnie staraj się go traktować na równi z jego kolegami, tak aby nie czuł się szczególnie wyróżniany ani wykluczany

.

7. Porozmawiaj z klasą o dołączeniu nowego ucznia. Nie twórz tematów tabu. Wytłumacz dzieciom (jeśli rodzice dziecka nie mają nic przeciwko) czym jest choroba nowego ucznia, jakiego rodzaju pomocy może potrzebować. Dzieci często boją się inności, ale otwarta rozmowa pozwala im łatwiej przyjąć do grupy nowego kolegę.

8. Pamiętaj, że relacje społeczne są równie ważne co nauka. Z pewnością wiesz, że dziecko jest w stanie efektywnie uczyć się tylko w miejscu gdzie czuje się bezpiecznie. Zadbaj o atmosferę w klasie i relacje między dziećmi. Wejście nowego ucznia do klasy nigdy nie jest łatwe, ale także od Twojej postawy zależy jak będzie funkcjonować grupa dzieci.

9. Bardzo możliwe, że uczeń po chorobie nowotworowej nie będzie uczestniczył np. w zajęciach wychowania fizycznego bądź niektórych wycieczkach. Warto jednak angażować go jak najbardziej w życie szkolne. Kółka zainteresowań, apele, grupy młodzieżowe są świetną formą adaptacji do szkoły i rozwoju talentu dziecka.

10. Jeśli masz jakieś pytania bądź wątpliwości nie wahaj się szukać pomocy. Jeśli coś Cię niepokoi w zachowaniu dziecka konsultuj się rodzicami, pedagogiem bądź psychologiem szkolnym. Jeśli chciałbym uzyskać więcej informacji skontaktuj się z kliniką onkologiczną w Twoim rejonie bądź fundacją zajmującą się wsparciem dzieci chorych onkologicznie.