Carmel Central School District

What to expect from your child when he/she returns to school.

Return to Learn Information Sheet
Compiled by CCSD
Clinical Deparment

We are so looking forward to welcoming students back to daily in-person instruction! While this has undoubtedly been a challenging time, we have observed incredible resilience from our students! Keep in mind that children are adaptable and flexible.

With the transition to daily in-person instruction, we can expect to see a range of emotions from our children. Some may be eager and excited, and smoothly fall back into the routine while other students may need more time and support.

You may observe that your child is more tired, reports more worries, and may experience mood changes. They may share concerns socially or with friendships. Some children may express a reluctance to attend school and/or demonstrate changes in behavior.

Keep in mind that it probably took some time for your child(ren) to adjust to remote and hybrid learning, so it may take time to adjust to being back in school on a daily basis!

Here are some ways to support your child(ren):

· *Listen, validate, then problem-solve. Respond with empathy. Reflect your child's feelings ("I am sorry you are feeling worried." "I see that you are feeling upset."). We can't always solve our child's problems or concerns, but the benefits of listening are invaluable!*

· *Help your child to "name it to tame it" (Dr. Dan Siegel). The strategy of helping your child name their feelings assists with developing strategies to help manage their emotions.*

· *"Connection is protection" – (Dr. Rebecca Branstetter) - Build in time for connection each day that is not related to "getting things done." This helps to keep lines of communication open and continues to strengthen your relationship with your child. Consider re-establishing social connections with peers as appropriate (while keeping safety in mind).*

· *Consider mindset. Reframe behaviors from "My child is giving me a hard time" to "My child is having a hard time." This helps to focus on problem-solving.*

· *Consistency is key! Adjust sleep routines as needed, make sure there is enough outside "green" time, and physical activity – these impact wellness for kids and adults! Kids thrive on predictability and routine.*

· *Know your team. Help your child identify key people in school that they can reach out to in case they are feeling upset or stressed. Continue to keep good communication with your child's team (teachers, counselors, clinicians). Having a plan in place ahead of time is helpful and reduces anxiety.*

Distrito Escolar Central de Carmel

Que esperar de su hijo cuando regrese a la escuela.

Volver a la hoja de Información de Learn Compilado por el Departamento Clínico del CCSD

¡Estamos ansiosos por dar la bienvenida a los estudiantes a la instrucción diaria en persona! Si bien este sin duda ha sido un momento desafiante, ¡hemos observado una increíble capacidad de recuperación de nuestros estudiantes! Tenga en cuenta que los niños son adaptables y flexibles.

Con la transición a la instrucción diaria en persona, podemos esperar ver una variedad de emociones en nuestros hijos. Algunos pueden estar ansiosos y emocionados, y volver a la rutina sin problemas, mientras que otros estudiantes pueden necesitar más tiempo y apoyo.

Puede observar que su hijo está más cansado, informa más preocupaciones y puede experimentar cambios de humor. Pueden compartir sus preocupaciones socialmente o con amistades. Algunos niños pueden mostrar desgana para asistir a la escuela y / o demostrar cambios de comportamiento.

Tenga en cuenta que probablemente su (s) hijo (s) tardó algún tiempo en adaptarse al aprendizaje remoto e híbrido, por lo que puede llevar tiempo adaptarse a estar de regreso en la escuela todos los días.

Estas son algunas formas de apoyar a su (s) hijo (s):

· Escuche, valide y luego resuelva el problema. Responde con empatía. Refleje los sentimientos de su hijo ("Lamento que se sienta preocupado", "Veo que se siente molesto"). No siempre podemos resolver los problemas o preocupaciones de nuestros hijos, ¡pero los beneficios de escuchar son invaluables!

· Ayude a su hijo a "nombrarlo para domesticarlo" (Dr. Dan Siegel). La estrategia de ayudar a su hijo a nombrar sus sentimientos ayuda a desarrollar estrategias para ayudar a manejar sus emociones.

· "La conexión es protección" - (Dra. Rebecca Branstetter) - Construya un tiempo para la conexión cada día que no esté relacionado con "hacer las cosas". Esto ayuda a mantener abiertas las líneas de comunicación y continúa fortaleciendo su relación con su hijo. Considere restablecer las conexiones sociales con sus compañeros según corresponda (teniendo en cuenta la seguridad).

· Considere la mentalidad. Replantee los comportamientos de "Mi hijo me está haciendo pasar un mal momento" a "Mi hijo lo está pasando mal". Esto ayuda a concentrarse en la resolución de problemas.

· ¡La consistencia es clave! Ajuste las rutinas de sueño según sea necesario, asegúrese de que haya suficiente tiempo fuera del horario "verde" y actividad física: ¡esto tiene un impacto en el bienestar de niños y adultos! Los niños prosperan con la previsibilidad y la rutina.

· Conozca a su equipo. Ayude a su hijo a identificar a las personas clave en la escuela a las que pueda contactar en caso de que se sientan molestos o estresados. Continúe manteniendo una buena comunicación con el equipo de su hijo (maestros, consejeros, médicos). Tener un plan establecido con anticipación es útil y reduce la ansiedad.