

Jak pogodzić naukę dziecka i pracę rodzica z domu?

poradnik dla rodzica

Przez pierwsze dni pandemii pobyt w domu był nawet ciekawy – rodzinna atmosfera, brak pośpiechu, wszyscy w jednym miejscu. Można było wyjąć z szafy planszówki, uprażyć popcorn, obejrzeć wspólnie film. Po pierwszych tygodniach pandemii zaczęły jednak pojawiać się nerwy – **zaległości w nauce i w pracy**. Mimo że w Internecie jest mnóstwo **podpowiedzi**, jak spędzić ten czas ciekawie – nikt z nas tak naprawdę nie wie, jak go spędzić normalnie. **Jak sobie pomóc w tym nietypowym czasie – pogodzić zdalną pracę rodziców i naukę dzieci z domu?**

1. Nerwowa atmosfera

Do dzieci dochodzą niepokojące wiadomości i wzrasta poczucie zagrożenia – pojawiają się nowe statystyki zachorowań, informacje o śmierci, obowiązek noszenia maseczek. Rodzice nie wiedzą, jak rozmawiać z dziećmi na temat obecnej sytuacji, a powinno się to odbyć **prosto, rzeczowo i szczerze**. Warto opowiedzieć dzieciom, skąd wziął się wirus – należy trzymać się faktów - przypomina zwykłą grypę, a większość osób przechodzi ją łagodnie. Jest jednak groźny dla starszych ludzi i tych, którzy mają już inne choroby. **Dlatego tak ważne jest, by zostać w domu, myć często i dokładnie ręce, zasłaniać twarz i nie kichać na innych.**



2. Rutyna

Warto wprowadzić **stałe punkty dnia**, które wyznaczą codzienny **rytm**. Najprostszym i najbardziej naturalnym sposobem są **posiłki** (regularne i o stałych porach). Innym dobrym wyznacznikiem pór dnia są wyjścia z psem, karmienie kota, telefon do babci – zawsze o tej samej porze. **Jeżeli rzeczywistość dookoła jest tak niepewna, postarajmy się chociaż wprowadzić do niej stałe elementy.**



3. Planowanie dnia

Pomóżmy dzieciom **zorganizować** dzień:

- Stwórzmy **plan** z podziałem na godziny i konkretne czynności.
 - Wstawajmy **codziennie o** podobnej porze.
 - Pamiętajmy o **przerwach** i **wietrzmy** pokój w czasie przerw.
 - Utrzymujmy porządek w swoim miejscu pracy.
- Podczas pracy pozbadźmy się **rozpraszaczy** - wyłączmy telewizor, odłóżmy telefon.
 - W planie dnia uwzględnijmy czas na **przyjemności**: czytanie, rysowanie, gry, ulubiony serial.



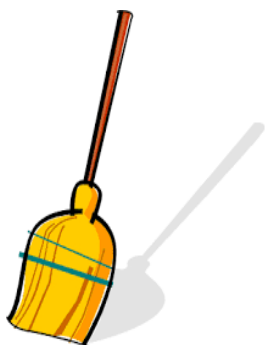
4. Krok po kroku

Pamiętajmy, że nawet najlepszy **plan** nie gwarantuje sukcesu. Pamiętajmy, że obecna sytuacja jest dla wszystkich **nietykowa** – nie wiemy, kiedy wrócimy do stanu sprzed pandemii. **Po kilku tygodniach adaptujemy się do zmienionej rzeczywistości, wciąż jednak towarzyszy nam niepewność.** Bądźmy więc elastyczni - jeśli widzimy, że niektóre zadania dzieci wykonują chętniej niż inne, wspierajmy je w tym. Być może ważenie mąki do naleśników to sposób na powtórzenie ułamków, a serial „Nasza planeta” porusza tematy, o których była mowa w szkole.



Chwalmy dzieci, motywujmy, zwracajmy uwagę na przejawy samodzielności i odpowiedzialności naszych pociech.

5. Mierzmy siły na zamiary



Trudno jest jednocześnie pracować zdalnie, prowadzić domową szkołę i wydawać kilka posiłków dziennie. Ponadto sprzątać, robić zakupy, prać, wyprowadzać psa na spacer i znaleźć czas na rodzinne spędzanie czasu. Narastająca **frustracja** jest ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujemy - ustalmy priorytety i zastanówmy się, które zadania mogą odroczone w czasie. Starajmy się **dzielić obowiązkami** – może niektóre obowiązki mogą być wykonane przez partnera lub dziecko?

6. Zadbajmy o rodzinną atmosferę

Postarajmy się zagospodarować czas tak, aby wystarczyło go na zabawę z dziećmi. Razem zdecydуйте, co chcecie robić – może to być wspólny wieczór filmowy, układanie puzzli, upieczenie ciasta.



Mimo niepewnej sytuacji, w której wciąż się znajdujemy i napływu informacji, które zewsząd do nas docierają, postarajmy się wykorzystać czas z dziećmi efektywnie, współpracujmy z partnerem, ale bądźmy też **elastyczni** i **wrażliwi na** pojawiające się **potrzeby**. Kiedy czujemy, że pojawia się stres, złość i frustracja, a sami czujemy się przytłoczeni - pomyślmy o jednej pozytywnej rzeczy, która dziś nam się udała.

Pamiętajmy, że nadmierny lęk nie pozwala nam na efektywne radzenie sobie z trudną sytuacją, uniemożliwia racjonalne myślenie i obniża odporność.