



Być rodzicem na zdalnym nauczaniu...

Pandemia i nauka zdalna dzieci w domu stworzyły sytuację nową dla nas wszystkich - nie tylko dla uczniów i nauczycieli czy innych pracowników szkoły, ale również dla Państwa, drodzy Rodzice. Wygenerowały nowe trudności i problemy.

Młodsze dzieci wymagają pomocy i wsparcia w zorganizowaniu nauki w domu, a co się w tym wiąże - z zaplanowaniem i organizacją całego dnia.

Jak wesprzeć dziecko i jak poradzić sobie z trudnymi sytuacjami w obecnym czasie?

1. Przeorganizujmy dzień, by łatwiej było adaptować się do sytuacji, w której dom - dotychczas miejsce odpoczynku po nauce i pracy, miejsce relaksu - był na ten czas miejscem i pracy i odpoczynku.

Wydziel zatem sobie i dziecku czas na pracę/naukę i czas, kiedy już zupełnie nie zaglądasz do komputera czy telefonu lub zaglądasz, żeby zająć się innymi sprawami niż praca/nauka. Choć ciężko zmienić nawyki, starajmy się w okresie zdalnej pracy i nauki spędzać czas wolny z dala od klawiatury.

2. Pamiętajmy, że emocje, jakiegokolwiek się pojawiają, są w porządku. Mamy prawo czuć każdą jedną. Cokolwiek się pojawia wewnątrz nas, jest ok: emocje, nastroje, myśli (nawet, jeśli są pełne obaw). Nie trzeba z nimi walczyć, uciekać, zagłuszać, zaprzeczać, że są i udawać, że jest ok, jeśli nie jest.

Emocje są, jakie są - nie ma negatywnych czy pozytywnych, choć niektóre są szczególnie trudne, jak: lęk, strach, gniew, poczucie winy. Jednak dopóki ich nie przyjmujemy, nie oswoimy w sobie, będą bardziej dokuczliwe.

Żaden rodzic, żaden człowiek nie ma supermocy, by dawać radę ze WSZYSTKIM, ZAWSZE, WSZĘDZIE. Pozwólmy sobie na niemoc i słabszy dzień. Siły wrócą wtedy znacznie szybciej.

Dzieci doskonale nas obserwują i zawsze czują, gdy w nas jest "coś nie tak" - nie ma sensu zaprzeczać, bo wówczas dziecko jest bardziej zdezorientowane i czuje niepewność. Warto porozmawiać o tym, że również my - dorośli - czasem czujemy się bezradni i wystraszeni.

3. W czasie nauki nie wrywajmy się z pomocą dziecku, gdy wyraźnie tego nie potrzebuje. Pozwólmy mu najpierw wykonać zadanie samodzielnie. Oferowanie pomocy szybciej niż dziecko zasygnalizuje, że jej potrzebuje (lub niż my sami wyczuwamy/zobaczymy, że jej potrzebuje) rodzi w dziecku małą sprawczość i poczucie bezradności wobec napotykanym trudności.

4. Jeśli to tylko możliwe, zorganizujemy pracę w domu tak, by wydzielić miejsce, "kąt" do zdalnej pracy. Nie pracujemy w łóżku - niech łóżko nadal kojarzy się z odpoczynkiem, snem i relaksem.

5. Jeśli mamy dziecko młodsze lub słabsze w nauce i musimy mocno zaangażować się w naukę dziecka, pamiętajmy również, by wygospodarować czas dla siebie - nawet, jeśli dopiero wtedy, gdy dziecko położy się do snu. Nauka zdalna może być wyczerpująca również dla rodziców. Ważne jest zatem, by nie tylko zwyczajnie odpocząć, ale również "odciąć" się od spraw szkolnych dziecka i poświęcić na nasze własne sprawy - tak, by świat dziecka nie zdominował w tym czasie naszego własnego. Wielu rodziców "po uszy" ugrzęzło w świecie szkoły, nauki, relacji dziecka z kolegami, zapominając, że ważne jest, by zadbać o swój własny. I nie ma w tym egoizmu - pamiętajmy, że sfrustrowany, zmęczony rodzic ma mniejsze zdolności wspierania dziecka.

6. I na koniec: wszyscy pamiętajmy, że obecny czas - czas nauki i pracy zdalnej - jest przejściowy; to nic stałego. Trudno powiedzieć, jak będzie on długi, ale z pewnością kiedyś się skończy i będzie w naszej "przeszłości". Tak, jak wiosenny etap zdalnej nauki. Przetrwaliśmy wtedy, przetrwamy i teraz.

psycholog szkolny

Agnieszka Ochlust