

## ***Szanowni Państwo!***

Podczas rozmów telefonicznych i porozumiewania się ze mną za pomocą Messengera zwracacie uwagę na fakt, iż wasze dzieci tracą motywację do nauki. Wiele z nich miało takie trudności również poprzednio.

Zwracaliście się Państwo do Poradni z problemem krótkiej koncentracji, łatwego rozpraszania uwagi swoich dzieci, a obecnie niechęć do nauki, nawet u wytrwałych i dotychczas bardzo ambitnych uczniów, wyraźnie słabnie. Teraz, gdy koronawirus rozprzestrzenił się na całym świecie, może być trudno znaleźć motywację do wyznaczania i osiągania celów, zwłaszcza gdy przyszłość jest niepewna. Z powodu ograniczeń niektórych działań, są cele, których nie można osiągnąć. Trudno być rodzicem, kiedy sami potrzebujemy kogoś kto nam powie: „będzie dobrze”! Jak się więc zmierzyć z tym wszystkim i wesprzeć dzieci?

Targające nami obecnie emocje pozwalają przeżywać rzeczywistość jako osobiste doświadczenie i często bywają dla nas bardzo trudne np. lęk przed koronawirusem i możliwymi skutkami zakażenia, obawy związane ze zmniejszonymi dochodami czy nawet utratą pracy. Dzieci czują i widzą nasz niepokój, więc nie zaprzeczajmy temu co czujemy, ponieważ wówczas wzmacniamy tylko niepewność dziecka, które co innego widzi i czuje, a co innego słyszy. Szczera rozmowa na temat obaw i lęków zarówno tych, które dręczą dziecko, jak i rodzica, może pomóc w opanowaniu niepewności i poprawie wzajemnych relacji.

Mogłoby się wydawać, iż przebywając stale w domu, mamy więcej czasu na wszystko, także dla siebie nawzajem. A jednak rzeczywistość pokazuje, że tak nie jest. Przeszkadzają nam nasze nawyki domowe. Od lat traktowaliśmy dom jak oazę odpoczynku i relaksu. Mierzi nas, że dziecko spędzać ma tyle czasu przy komputerze. Dotychczas nieustająco pilnowaliśmy, aby nasze dzieci nie przesadzały z korzystaniem z Internetu i skracaly czas przebywania w sieci. Czas więc na strategię: Pracujemy i uczymy się przy klawiaturze, ale czas wolny spędzamy inaczej. To rewolucja w naszych nawykach, potrzeba więc sporego nakładu sił, ale korzyści będzie wiele.

Jak planować? Dobrze jest zacząć od ustalenia priorytetów i zadań dodatkowych, powinno się je ustalać wspólnie. Następnie pora na realizację swoich założeń. Praca zawodowa jest ważna, nauka dziecka też. Każdy z członków rodziny pracuje nad realizacją swoich zadań. Jeśli dziecko potrzebuje pomocy w wykonaniu szkolnych instrukcji, nie musi nam stale przerywać. Ustalmy, że wykonuje to, co może zrobić bez naszej pomocy, a my wkraczamy wtedy, gdy tylko będzie to możliwe. Dobrym pomysłem będzie sporządzanie przez dziecko listy tych działań, w których potrzebna mu pomoc. Może okazać się, że wsparcie otrzyma od swojego nauczyciela, z którym ma kontakt online na czacie lub też samo spróbuje sobie poradzić i osiągnie sukces samodzielnie. Oferowanie pomocy w każdej chwili powoduje, że dzieci uczą się bezradności wobec napotykaných trudności. Jeśli wiedzą, że taką pomoc będą mogły otrzymać, ale np. za dwie godziny – większość z nich podejmie działania, aby poradzić sobie samodzielnie. A nawet jeśli skonsultuje zadanie z kolegami, to także możemy nazwać to samodzielnym działaniem w celu osiągnięcia efektu.

Istotne jest także byście państwo pamiętali o odpoczynku zarówno dzieci, jak i swoim. Na stronie poradni podaję wiele propozycji relaksacyjnych – „Naucz się relaksować”, ale też innej formy odpoczynku- poprzez zabawę „Ćwiczenia dla mądrej głowy, czyli dla Ciebie”

W związku z Państwa potrzebami będę umieszczała na stronie poradni informacje i porady dla rodziców. Mam nadzieję, że pomogę Państwu w tym trudnym dla nas wszystkich okresie.

***Joanna Szczepańska***