Kochani Dorośli!

Jak nigdy dotychczas życzliwość i altruizm stoją na straży samopoczucia naszych dzieci. My, dorośli, staramy się otoczyć je troską i stworzyć warunki, w których dzięki dyscyplinie i podejmowanym rozwiązaniom stworzymy świat nie ulegający presji wirusa, ale mimo wszystko taki, który może się stać nawet i lepszy.

**Najważniejsza zasada** - nie mówimy w obecności dzieci o rzeczach, na które one nie mają wpływu. Katastroficzne wizje roztaczane wokół są dla nich bardzo obciążające, budzą strach o najbliższych i strach przed przyszłością. My jesteśmy dorośli i dojrzali, one choć często wyższe już od nas, są ciągle bardzo młodymi ludźmi bez naszego doświadczenia umiejętności.

Zdecydowanie największym wrogiem naszych dzieci jest dziś **brak organizacji czasu**. Proszę mieć na uwadze, że dotychczas każdego dnia, na konkretną godzinę szły do szkoły, gdzie były lekcje, przerwy. teraz są w domu i same musza zaplanować jak wypełnić czas. Wielu ludzi zupełnie sobie z tym nie radzi i czas im ucieka, a wieczorami są sfrustrowani bo mają wrażenie, że nic im nie wyszło, a wtedy ktoś musi być winny.

Czas musi uwzględniać pracę, odpoczynek i rozrywkę, nie mylimy odpoczynku z rozrywką.

 Żeby nie było odczucia, że sytuacja **nas przytłacza** musimy stawić jej czoło realizując zadania, które ustalimy tak, jakby warunki były idealne do ich wypełniania. To da dzieciom **stabilizację** a nasze zainteresowanie ich samopoczuciem, wspólne działanie pozwoli łatwiej znaleźć motywację do tego, żeby jutro wstać np. o 7:30 bo o 8:00 pani umieści zadania z biologii, ta właśnie stałość nie pozwoli skupiać się im na zagrożeniu i pozwoli patrzeć w przyszłość **z nadzieją i spokojem**.

**Zatem jak planować ?**

NIE PLANUJEMY W „BIEGU”!!! Żeby było dobrze, trzeba usiąść przy „herbacie i ciastku”, tak samo jak my chcielibyśmy żeby pracodawca z nami rozmawiał, dając nam odczuć, że jesteśmy ważni, że to, co powiemy, ma dla niego znaczenie.

Trzeba **ustalić priorytety**, co jest ważne,

* przydatna może być kartka papieru, na której zapiszemy co dla nas jest ważne - dzieci na swojej, my na swojej, każdy osobno. Możemy podzielić to na sprawy zawodowe (dzieci szkoła, my praca) i na sprawy domowe, musi być w tym miejsce na rozrywkę i odpoczynek, słowem wszystko;
* kiedy poznamy co, dla kogo jest ważne, to dobry czas na dyskusję, jak w obecnych warunkach spełnić nasze potrzeby, z czego trzeba zrezygnować, a na co położyć silny nacisk bo, jest niezbędne dla rozwoju, dobrych relacji w domu, zdrowia, wsparcia rodziców, lub dzieci, które nie radzą sobie z sytuacją, np. szkolną. A my wiemy, że wszystko będzie dobrze;
* rozmawiając o tym, możemy wspólnie ustalić hierarchię zadań, a następnie do tego dostosować plan dnia. Plan dnia może być bardzo różny dla każdej rodziny, ale punkty stałe powinny być przez wszystkich przestrzegane.

**W naszym rozumieniu warto:**

warto - WSTAWAĆ WCZEŚNIE - **im później** dziecko wstaje, tym większe jest **wrażenie ogromu pracy** jaka na nie czeka - ale równocześnie „pospanie” może być w dzisiejszych czasach formą nagrody (**raz na jakiś czas**) za staranie się, za zdyscyplinowanie;

warto - spotkać się **wspólnie przy posiłkach**, to okazja do wymiany spostrzeżeń, poglądów. Stół staje się platformą na której się łączymy ze sobą, wiecie jakie to dziś ważne, każdy ma jakąś platformę na która wchodzi…;

warto - włączając dzieci do **podejmowania decyzji** dotyczących wspólnej egzystencji, co kupić, jakie produkty, dzieci znają np. piramidę żywieniową itp.;

warto- ustalić, co możemy **robić wspólnie**, nie tylko praca, to może być wspólny film, gra planszowa, czy nawet na komputerze, czego może nigdy nie robiliśmy z synem, czy córką. To kolejna przestrzeń, gdzie stajemy się ważni dla dziecka, bo doceniamy jego świat, a kiedy ono pomoże nam w drobnych naprawach, czy obieraniu marchewki będzie lepiej rozumieć nasz świat, to nieocenione źródło wspólnych doświadczeń;

warto - ponieważ jesteśmy zamknięci **kontrolować to, co dzieje się w domu**, dlatego ustalenie raz dziennie, raz na kilka dni spotkania domowników, celem porozmawiania, może komuś pomóc radzić sobie ze stresem;

warto **spisać z dziećmi plan dnia na kartce**, z godzinami, z zaplanowanym odpoczynkiem (niezależnie czy zadanie zostało zrobione czy nie)

z zaplanowaną rozrywką. Wypracowaną wspólnie podczas rozmów chwilą na pracę dla domu razem z rodzicami/opiekunami, albo samodzielnie jeśli dziecko woli samo, ale żeby miało poczucie odpowiedzialności za to co je otacza. Oczywiście dostosowane do wieku naszych dzieci.

 To co spiszemy w części poświęconej szkole musi być „ruchome” bo np. może pojawić się jakieś zadanie zdalne, które wymagać będzie połączenia o konkretnej godzinie.

**Po jednym dwóch dniach** porozmawiajmy jak sprawdza się to, co jest na kartce, czy pomaga, czy może trzeba znaleźć inną formę przypomnienia w komputerze, karteczki samoprzylepne… chodzi o kontakt, o zainteresowanie sprawami dziecka, będą nam wdzięczne.

Warto **doceniać** wykonanie zadań szkolnych i domowych, każdego dnia zwróćmy uwagę na pracę dziecka, będzie się cieszyć i czuć silniejsze bo docenione przez rodzica/opiekuna. Nagradzać. **Ewentualne porażki** przyjmujemy ze **spokojem** i **cierpliwością**, one już były, *złość nic nie zmieni*, a może *zablokować* nasze relacje, tym bardziej, że żyjąc dziś w izolacji bardziej potrzebujemy ciepła i empatii jak pouczania. Raczej usiądźmy z dzieckiem i porozmawiajmy co się stało, że nie udało się zrobić zaplanowanych zadań. Nasz spokój zostanie doceniony przez dzieci (na pewno, choć nie koniecznie od razu).

Jeśli ktoś zdecyduje się skorzystać z naszych podpowiedzi, warto przeczytać je kilka razy, dać sobie czas na ich przemyślenie, wierzymy, że warto zmieniać świat, to nie **wirus ma nas wykorzystać, ale my wirusa** i jeśli tylko to jest możliwe budujmy nową wartość dla nas naszych dzieci - mimo wszystko.

Wasi nauczyciele i wychowawcy.