



Наръчник за оцеляване с ученици в карантина

Минаха вече няколко дни, откакто учениците са на дистанционно обучение. Първите възторзи и разочарования от онлайн уроците полака-лека отминават и нещата започват да навлизат в руслото на ежедневието.

Русло, русло, ама лесно може да се превърне я в блато, я във вир, в който да се удавим. Как да оцелеем? Как да използваме неочакваното и непланирано дошло време с нашите ученици така, че да не се изпотрепем вкъщи? Може ли това да е шансът ни да подобрим отношенията си? Да наваксаме това, за което все се обвиняваме, че пропускаме като родители?

Предлагаме ви програма за семейни занимания за следващите 10 дни. Пробвайте я или си направете своя – все сте на печалба.

Ден 1:

Арестувайте пижамите!

Първоначалната еуфория, че може в работно време цялото семейство да се разхожда по бельо, полека-лека отминава. Ако останем в този режим, рискуваме да се вкиснем много бързо – и ние, и децата. Разумен и балансиран дневен режим му е майката. Обсъдете с децата как и за какво ще използвате времето. Предвидете време за учене, за домакински занимания, физическа активност, забавления. Напишете дневното разписание на голям лист и през следващите дни се постарайте да се придържате към него. Предвидимостта и ритъмът помагат и на големи, и на малки да се справят със стреса, на който всички сме подложени тези дни.



Ден 2:

Харесвам те!

Цял ден с децата вкъщи, че и дни наред с ограничен кръг забавления, занимания и контакти, може да е силно изнервящо преживяване за всички. Да си поставим за цел да открием нещата, които ни харесват и да си ги кажем – това ще подобри настроението на всички вкъщи. Наблюдавайте децата си през целия ден и се опитайте да видите неща, които харесвате как правят във всяка една от областите: учебна работа, домакински задължения, отношения с околните. Щом забележите поведение, което ви харесва, веднага го кажете на детето. За един ден се опитайте да не отбелязвате негативните прояви, само позитивните. Вероятността на следващия ден детето да се старее да направи отново това, което сте забелязали, е много голяма.



Ден 3:

Слушам!

Ама не „слушам и изпълнявам“, а „слушам те, защото ми е важно да разбера как се чувстваш“. Всички насъбират страхове, тревоги, разочарования, напрежение, надежди и имат нужда да им дадат отдушник. Намерете в деня време да поговорите с всяко от децата си как се чувства в новата обстановка. Не го прекъсвайте, не го укорявайте, ако намирате чувствата му за странни, необясними или дразнещи. Дайте му възможност да ви разкаже за тях. Често изслушването сваля напрежението много повече от съветите или порицанието. Вие също можете да разкажете на децата си как се чувствате. Така те ще са по-смели в споделянето, а и ще се учудите колко добре могат да ви разберат



Ден 4:

Животът продължава!



Седмица затворен живот може да ни накара да мислим, че светът свършва и нищо радостно не ни чака оттук нататък. Планирането на следващата седмица и мечтането в по-далечна перспектива могат да ни отворят нови хоризонти. Заедно с децата помислете какви общи занимания можете да организирате в днешната ситуация, с какви хора да се свържете и как, какво да промените в дома през следващите дни... Набележете време, в което ще направите планираното, за да не остане само на приказки. Помечтайте и за заниманията, които ще си организирате заедно след падането на ограниченията, това ще ви помогне да погледнете отвъд настоящия момент



Ден 5:

Да се поизпотим!

Колкото и да сме включили в дневния си режим физическа активност, със сигурност не е достатъчно в условията на ограничено пространство. Да изкараме бесовете с повечко упражнения! През този ден поставете фокуса върху физическото натоварване – каквото и да правите, мислете как да го направите чрез повече движения! Вадене на чинии от шкафа с три клякания и три подскока, подаване на салветка с дясна ръка през ляво рамо, вдигане на хартийка от пода с изправени колене – колкото може повече натоварващи движения. Ако успеете да се задъхате и изпотите – постигнали сте целите си за деня.



Ден 6:

Научи ме!



Много онлайн живот има тези дни – то не са училищни занимания, то не са чатове, групи, мрежи... Може да останете изненадани колко много знаят и могат вашите деца в света на технологиите. Време е да ви научат на туй-онуй. Ушички, муцунки, гифчета, пето ниво, трети живот... няма значение в какво точно децата ви се чувстват по-добри от вас – важното е да го споделят и да се почувстват горди, че са ви научили на нещо ново. За вас все ще е от полза в някой момент, а те ще са щастливи. А и така ще са по-склонни да чуят какво вие имате да им кажете за отношенията онлайн. Ако искате да научите повече за рисковете и възможностите за подрастващите в онлайн пространството, влезте на www.safenet.bg или се обадете в работно време на **телефон 124 123**.



Ден 7:

Смяна на шапките!

Добре сте навлезли в рутината на ежедневните си роли, но малко разместване ще ви помогне да се разбирате по-добре. За ден си разменете пантофите – бащите да заемат мястото на майките, сестрите на братята, родителите на децата... Е, ще трябва лично да отговорите на мейла на шефа, а и домашните са си неотменим ангажимент на детето, но по отношение на домашните задължения и взаимоотношенията вкъщи има какво да научите! Намерете време в края на деня всеки да разкаже как се е чувствал и какво е разбрал от преживяното.



Ден 8:

И аз съм човек!

Няма как в тези дни да не дойде момент, в който да се почувствате като вулкан пред изригване. Не се обвинявайте и не се притеснявайте да си го признаете. Обявете пред домашните, че имате нужда от глътка въздух за себе си, загърбете всичко и всички за известно време и направете това, което ще ви накара да се почувствате най-добре (без да нарушавате правилата за безопасност) – обиколка на квартала с колата с любимата музика на макс, телефонен разговор с любими приятели, лудешки танц зад затворената врата на спалнята... вие си знаете. Като се върнете, всички ще са по-добре.



Ден 9:

Мила бабо, мили дядо!

Не забравяме, че възрастните хора са най-уязвими на вируса и затова ги пазим от физически контакти. Това обаче не означава, че те нямат нужда да ни виждат и чуват колкото може по-често – без съмнение ежедневно „Какво правиш, бабе?“ е начин да сме близо до тях. Ако обаче им направим специална изненада, която да им покаже, че са важни за нас в този момент, това ще ги направи неизмеримо щастливи. А и нас също. Специални рисунки от децата, съвместно изработен колаж от стари любими снимки, паралелно правене на кекс в кухнята на баба и кухнята на мама – всяко нещо би вдъхновило и децата, и възрастните роднини.



Ден 10:

Благодаря!

След двете седмици, прекарани заедно, със сигурност ще има за какво да си благодарите един на друг. Благодарността е пречистващо и градивно чувство. Намерете време, в което всеки да каже за какво е благодарен на всеки член от семейството. Може да си напишете кратки послания, които да си оставите под възглавниците. Може да го изпеете в песен. Може да го нарисувате и залепите на хладилника. Вие си знаете. Важното е всеки да си го помисли и да го каже.

И не забравяйте да благодарите и на учителите, които през това време бяха с вас.

