

realizacją swoich zadań. Jeśli dziecko potrzebuje pomocy w wykonaniu szkolnych instrukcji, nie musi nam stałe 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 napotykanym 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.

Po czwarte: pamiętaj o odpoczynku

Praca i nauka zdalna może spowodować, że zgubimy rytm pracy i odpoczynku. Pomieszenie zadań zawodowych i domowych skutkuje często chaosem nie tylko w rodzimie, ale także w głowie. Ustalone zasady planowania pomogą zadbać o odpoczynek. Ważne, aby oderwać się od pracy zawodowej i nauki, więc jeśli spędziłeś kilka godzin przy komputerach i telefonie, wyłączmy je teraz i skupmy się na innych formach relaksu. Odpoczynek z dziećmi także jest możliwy. Jeśli mamy ogródek, możemy wyjść choćby na kilka lub kilkanaście minut na zewnątrz, pooddychać świeżym powietrzem, pospacerować, zagrać z dziećmi z piłką lub inne ogrodowe gry. Jeśli dysponujemy tylko balkonem, to wyjście także może być efektywnym relaksem. Drobne ćwiczenia gimnastyczne, pozwolenie, aby nasz wzrok błądził daleko, głębokie oddechy, może jakieś techniki relaksacyjne. Zapomniana i często niedoceniana formą odpoczynku są gry planszowe i towarzyskie. W zależności od wieku dzieci, możemy grać w karty, scrabble, monopóły, memory, hierki, szachy, warcaby czy chińczyka, a może w panstwa i miasta, w kółko i krzyżyk, kalambury? Oczywiście Internet też dostarcza pomysłów na różne gry, jednak ważne, aby po wielu godzinach spędzonych przy laptopie pozwolić sobie na odpoczynek bez migotania ekranu. Dobrze jest pamiętać także o tym, żeby nie organizować dziecku czasu co do minuty. Jeśli pozwolimy mu się czasem ponudzić, pobudzi swoją kreatywność i wymyśli sobie nowe zajęcia.

Po piąte: zadbaj o siebie

Czas spędzany nieustająco w mieszkaniu w gronie tych samych osób (mimo że najbliższych, to ciągle tych samych), jest wyzwaniem dla każdej rodziny. Żeby wyjść z tego zwycięskim, trzeba myśleć także o swoich potrzebach. Więc może kiedy już ogarniesz zadania zaplanowane na dzisiaj, zjesz kolację, a dzieci trafią do łóżek, to zadbaj o siebie! Zorganizuj sobie kąpiel, usiądź z książką, poćwicz jogę lub obejrzyj jakiś film, aby oderwać myśli od kłopotów, które niesie rzeczywistość. Wieczór nie jest dobrym czasem na rozważanie możliwych scenariuszy, planowanie strategii przetrwania w kryzysie – jest czasem wyciszenia koniecznym, aby noc przyniosła dobry sen sprzyjający regeneracji ciała i umysłu.

Podsumowując

Trudny czas można przeżyć w ogromnym stresie, wpływającym na kondycję naszego ciała i umysłu. Można także pozwolić sobie na przeżywanie tego czasu jako wyzwania, które może nas wzmocnić. Stanie się tak tylko w momencie, gdy zamiast snuć ponture myśli o tym, jak mogłoby być, skupimy się na przeżywaniu rzeczywistości takiej, jaka jest, a więc dostosować swoje myślenie do wymogów czasu i zacząć działać zgodnie z potrzebami chwili.