

ŠOLANJE NA DALJAVO DRUGIČ IN FUNKCIONIRANJE V DRUŽINI - POSTAVLJANJE MEJA

Zaradi preprečevanja širjenja okužbe s koronavirusom se vsi učenci šolajo na daljavo.

Ponovno se srečujemo z novimi izzivi.

Ker so večinoma starši še v službah, se je z otroki potrebno dogovoriti za dnevni ritem. S tem je večja možnost, da otroci naredijo kar je potrebno, se naučijo organizirati svoj čas, kot tudi to, da si ga uspešno razporedijo in opravijo potrebne naloge – tako za šolo kot dom.

V primeru, da ste ostali doma tudi starši, zjutraj in tudi preko dneva poskrbite zase in za svoje počutje. Kako? Delajte opravila, ki vas sproščajo, umirjajo, vas polnijo z energijo. Nekaj predlogov: namesto vožnje v službo, odidite na sprehod; zaplešite svoj najljubši ples; zapojte pesem; telovadite; preberite pozitivno misel in si jo ponavljajte; ... počnite tisto, kar vas veseli. To vam bo pomagalo, da boste lažje »krmarili« in se spopadali z zahtevami dneva.

Nekateri učenci so v šolo prihajali s prevozom, drugi peš. Namesto tega, se sedaj sprehodite, zaplešite, se razgibajte.

Z otrokom naredite urnik učenja, videokonferenc, gibalnih odmorov, prostočasnih dejavnosti, gibanja in čas za obroke. Za gibalni odmor lahko na primer izpraznijo koš v sobi, naredi 10 počepov...

Z načrtovanjem se učijo razpolagati s časom, si razporediti naloge, tudi pomembnost nalog – kaj najprej, kaj pozneje, na kakšne načine to narediti, hkrati razvijajo občutek koliko časa porabijo za posamezna opravila. Načrtovanje omogoča boljšo izrabo časa in večjo učinkovitost dela. Rutina daje otroku občutek varnosti, zbranosti in pomirjenosti. Otrok ve, kaj ga čaka tisti dan oziroma kaj lahko pričakuje. To je pomirjujoče še predvsem za tiste otroke, ki jih spremembe zmedejo. Sčasoma začne vse početi sam, in sicer zaradi sebe in ne zgolj zato, da bi ugodil staršem. To vpliva na njegovo samostojnost, odgovornost in samopodobo. Na kratko bi lahko rekli, da rutina otroka navaja na red in disciplino.

Dobro je, da se napiše načrt (dnevni ali tedenski, odvisno od poznavanja nalog, ki jih je potrebno opraviti, nekatere so znane že na začetku tedna, druge ne) in se ga obesi na vidno mesto. Otroke je potrebno vključiti v načrtovanje. Vsak večer se z njim naredi analizo, kako uspešen ali uspešni (če gre za vse člane družine) smo bili pri doseganju dnevnih ciljev.

Dnevno rutino je potrebno na novo vzpostaviti - tako zase kot za otroke.

V šoli so obroki organizirani. Vse pripravijo kuharji v šolski kuhinji. Doma je sedaj drugače. Malico lahko pripravite skupaj že en dan prej ali si jo pripravi otrok sam. Jedilnik za cel teden sestavite skupaj. Nekaj idej: sendvič, toast, ki ga le še dokonča, puding, slani muffini, testo za mini pico, ki jo delno spečete (lahko tudi zamrznete), kasneje jo obloži po lastnih željah in speče na izbrani dan... Zjutraj si skuha čaj in ga prelije v termovko... Z načrtovanimi in vnaprej pripravljenimi obroki za malico, ne mine preveč časa med učenjem. To je zelo pomembno, da možgančki ostanejo »ogreti« in ni potrebno ponovnega »ogrevanja« za nadaljnje učenje.

Po učenju, je dobro, da se razgibajo. Če imate doma hišnega ljubljence, ki potrebuje gibanje, ga odpelje na sprehod. Po tem pa lahko pomaga pri pripravi kosila npr.: olupiti krompir in ga da kuhati.

POSTAVLJANJE MEJA

Starši moramo postaviti omejitve. To naredimo tako, da smo zelo jasni pri izražanju tega, kaj pričakujemo od svojih otrok. Meje dovoljenega so bolj učinkovite, če imate vzpostavljen dober odnos s svojim otrokom. Močan, pozitiven odnos je dobra garancija za to, da bo otrok hitreje sprejel vaše vrednote in prepričanja. Prav tako bo lažje razumel razloge, zaradi katerih postavite meje njegovemu vedenju.

V družini, v tem času pa še bolj, je pomembno, da se dogovorite za pravila. Ta naj bodo jasna. Jasno naj bo, kdaj se uporablja telefon ali računalnik. Kako je z uporabo prostorov, učenjem z vrstniki, načini komuniciranja... S tem se boste izognili nepotrebnim konfliktom.

Z dobro postavljenimi mejami bo otrok vedel, kaj pričakujete od njega.

Pravil naj ne bo preveč. Najpomembnejša pravila postavite predvsem na tistih področjih, ki lahko predstavljajo tveganje za otroka kot na primer varnost, zdravje, situacije pri katerih so lahko prizadeta čustva drugih ljudi ipd.

Otroka vključite v oblikovanje pravil. Običajno se jih raje držijo, kadar sodelujejo pri tem. Lahko vas celo presenetijo z dobro idejo, kot tudi o tem, kakšne posledice bi bile primerne in pravične, če bodo prekršili katero od njih. Kadar se otrok z vami ne strinja, mu mirno lahko poveste, da določeno pravilo mogoče res ni najbolj ustrezno, vendar je najboljše, kar si lahko v tem trenutku domislite.

Pravilo mora biti pravično za vse. Pravično pravilo je tisto, ki enakopravno obravnava vse družinske člane. Na primer, če ste postavili pravilo: »Vedno potrčaj, preden vstopiš v najino spalnico!«, potem je prav, da tudi sami upoštevate enako pravilo, ko vstopate v sobo svojega otroka.

Jasna pravila ne dopuščajo možnosti za zmedo in prerekanje. Pravilo je jasno, ker pove otroku, kaj naj naredi in ne, česa naj ne naredi! Kadar smo v dvomih, kako oblikovati pravilo, se je dobro vprašati: »Kaj želim, da moj otrok naredi drugače ali boljše v tej situaciji?« Besede naj bodo vedno preproste in pravilo naj bo kratko. Tako si bo otrok (in tudi starši) pravilo lažje zapomnili.

Pravila se z otrokovim odraščanjem spreminjajo. Ko postane starejši in odgovornejši, se pravila prilagodijo in spremenijo. Pravila se spremenijo tudi takrat, ko se pojavijo nove situacije – na primer pravila o šolanju na domu ali o zmenkih, ko to postane aktualno.

Pravila se spremenijo, a potreba po pravilih vedno ostaja – tudi takrat, ko pod isto streho živimo z odraslimi otroki. Pravila zagotavljajo, da vsi družinski člani razumejo svoje odgovornosti v skupnem gospodinjstvu, se med seboj spoštujejo in v enaki meri s svojim delom in obnašanjem prispevajo k prijetnemu vzdušju v družini.

Kako prispevati k prijetnemu vzdušju v družini?

Vnašanje humorja, smeha, pripovedovanje smešnih anekdot, optimizem, pozitivne misli, ki jih na glas izrekamo ali celo skupaj zapišemo, okrasimo ter damo na vidno mesto v stanovanju.

Izvajanje skupnih aktivnosti: npr.: sprehod, ogled najljubše oddaje, peka piškotov, družabne igre, skupna priprava obrokov, skupno pospravljanje...

Umirjenost: Kadar se starši znamo **umiriti**, to umirjenost prenesemo na otroke/druge osebe in je vsem lažje. Za lastno umirjenost poskrbimo v kateremkoli delu dneva. Važno je le, da prepoznamo to nujo in si damo možnost umiritve. Ker smo ljudje različni, izberite aktivnost, ki vas pomirja npr. barvanje mandal, poslušanje meditacije, gibanje...

Želim veliko zdravja in pozitivne naravnosti.

pripravila mag. Nika Cerar, univ. dipl. psih.