



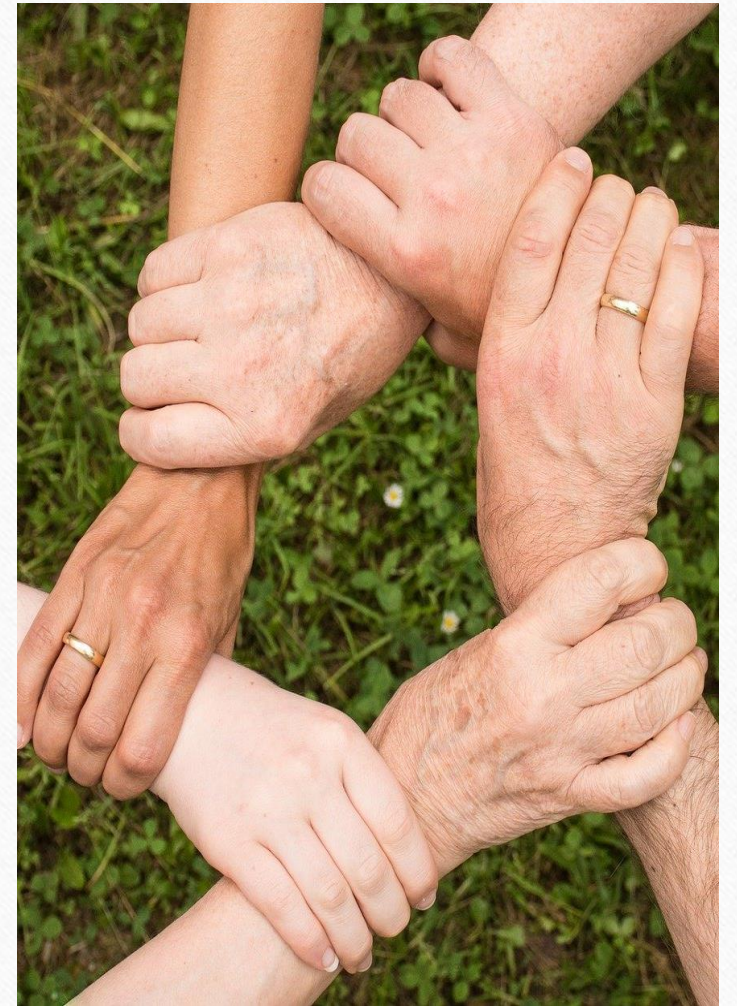
**Wskazówki dla rodziców  
na czas pandemii koronawirusa.**

---

## 1. Po pierwsze zorganizujemy naradę rodzinną.

Ustalmy wspólnie zasady, które pomogą nam odnaleźć się i dobrze funkcjonować w nowej rzeczywistości.

Dobrze byłoby ustalić: w jakich godzinach w ciągu dnia przypada czas na naukę i pracę, godziny posiłków, dokonać podziału obowiązków domowych (kto i kiedy jest za co odpowiedzialny) oraz wyznaczyć czas i spisać pomysły na różne formy wspólnego, rodzinnego spędzania czasu wolnego (np. maratony filmowe, wspólny trening, różne gry: planszówki, kalambury, puzzle itd., oglądanie zdjęć i filmów z wakacji, wspólne gotowanie i wiele innych, wszystko to, na co macie ochotę, a dotychczas brakowało wam na to czasu).



## 2. Obserwujmy w jaki sposób nasze dzieci radzą sobie emocjonalnie z obecną rzeczywistością.

Czas pandemii koronawirusa to trudny okres dla nas wszystkich. Ciężko jest się pogodzić z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Zmiany te są jeszcze trudniejsze do zaakceptowania przez młodzież, która została wyrwana nagle ze swoich rytuałów i pozbawiona towarzystwa kolegów i koleżanek. Do tego dochodzi jeszcze lęk o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich (rodziców, dziadków, przyjaciół).

Dlatego **jak najwięcej rozmawiajmy z dziećmi, nie pozostawiajmy ich samych sobie.** Dowiedzmy się w jaki sposób postrzegają to co się dzieje i jakie ta sytuacja wzbudza w nich emocje. Postarajmy się wspólnie znaleźć sposoby, jak można sobie z tymi emocjami radzić.



### 3. Wspierajmy młodzież w utrzymaniu „szkolnego” rytmu dnia.

Na co dzień to szkoła porządkuje dzień naszych dzieci, jest źródłem rutyny, która daje poczucie bezpieczeństwa (trzeba wstać, umyć się, ubrać, przygotować do lekcji, pojechać do szkoły, spotkać z ludźmi itp.). W obecnej sytuacji uczniowie rytm dnia muszą narzucić sobie sami.

Zalecane jest: wstawanie o tej samej porze, ustalenie stałych godzin przeznaczonych na naukę, stałych pór posiłków i godzin snu, wyznaczenie czasu na: aktywność fizyczną, podtrzymywanie relacji z rówieśnikami (za pomocą różnych dostępnych komunikatorów typu Messenger czy Skype, portale społecznościowe), realizację pasji oraz zaplanowanie czasu wolnego w rodzinnym gronie.

Stabilny harmonogram dnia pomoże uczniowi zmobilizować się do nauki w domu, co jest teraz niezwykle istotne.



#### **4. Zapewnijmy dziecku odpowiednie miejsce do nauki w domu.**

Powinno być to miejsce, gdzie jest cicho i spokojnie, gdzie uczeń może się skoncentrować i nic go nie rozprasza (rozmowy domowników, grający telewizor, młodsze rodzeństwo, itp.).

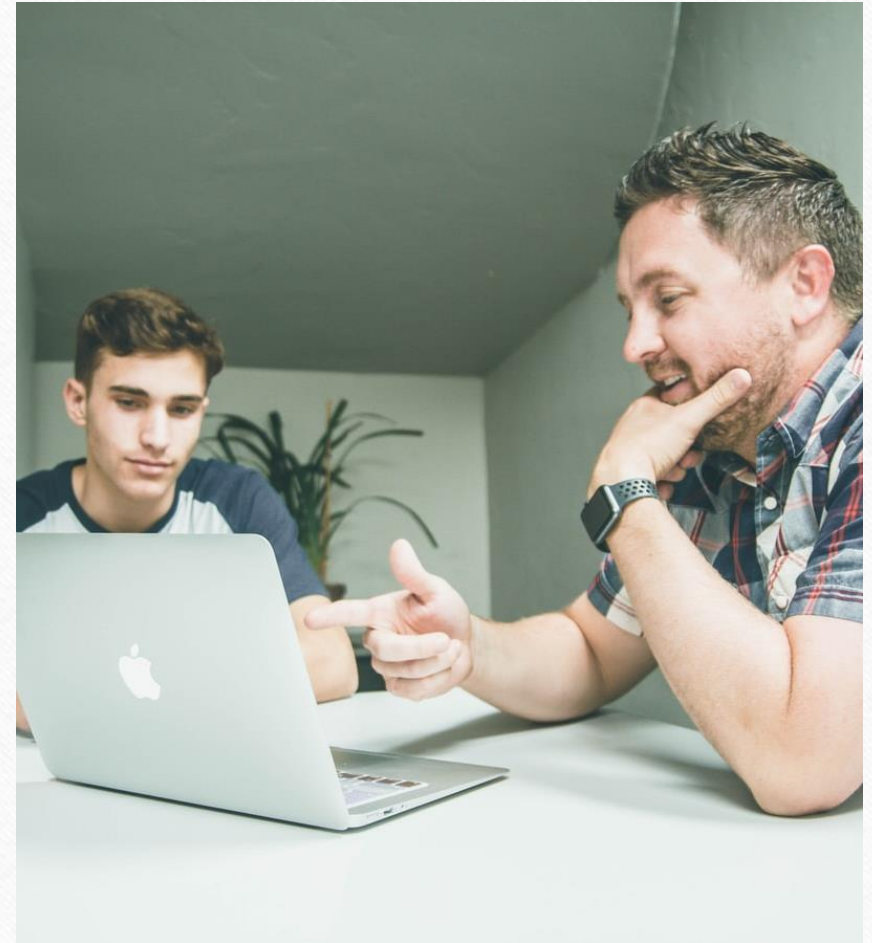
Respektujmy czas wyznaczony przez dziecko na naukę w ciągu dnia, nie przerywajmy i nie obciążajmy go w tym czasie innymi obowiązkami.



## 5. Okazujemy zainteresowanie nauką dziecka.

Dowiedzmy się jak dziecko radzi sobie ze zdalnym nauczaniem i jak odnajduje się w tej nowej sytuacji. Co sprawia mu największą trudność?. Zaoferujmy naszą pomoc i wspólne rozwiązanie ewentualnych problemów.

Motywuujemy dzieci do systematycznej pracy. Młodzi ludzie często nie potrafią dostrzec długofalowych skutków swojego postępowania, dlatego rola rodzica we wskazywaniu ich jest bardzo ważna.



## 6. Wykorzystajmy to, że wszyscy jesteśmy razem na zacieśnianie więzi między nami.

Postarajmy się wykorzystać ten czas na to, żeby jeszcze lepiej poznać i zrozumieć siebie nawzajem. Nie bójmy się rozmów o emocjach, jakie wzbudza w nas obecna sytuacja.

Wymyślajmy wspólne, rodzinne aktywności, jednocześnie pamiętając, że oprócz czasu wspólnego, każdy z domowników potrzebuje także czasu tylko dla siebie.

Jest to dla nas wszystkich lekcja empatii i wrażliwości.



A group of four people, two women and two men, are seen from behind, standing on a grassy hill. They are embracing each other in a supportive manner. The scene is set during a golden sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, hazy atmosphere. The background shows a vast, open landscape with rolling hills and sparse vegetation. The overall mood is one of solidarity and hope.

Wspierajmy się i przejdźmy razem  
przez ten trudny czas.

---