

Stimate părinte,

Sper că ești în siguranță, acasă.

Aș fi putut să mă adresez cu: „Stimate coleg”, căci noi, părinții suntem cu toții colegi. Împărtășim în această perioadă o situație specială față de ceea ce am trăit până acum ca părinți, ca oameni.

Suntem martorii unui eveniment în istoria lumii și, din păcate, nu martori ai unui eveniment plăcut. Alături de familiile noastre trăim frici, deznădejde, speranță, bucurii, furie, neputință, stări anxioase, trecând de la o emoție la alta și simțind că uneori suntem la capătul puterilor. Este normal să trăim astfel de emoții amestecate, să ne încerce tot felul de gânduri, deoarece pentru noi, ceea ce se petrece acum este ceva nou, ceva ce nu am mai întâlnit și față de care nu am învățat cum să reacționăm, cum să ne comportăm. Toate acestea pot afecta viața noastră de familie, care, în situația dată, în situația de a petrece cât mai mult timp cu familia, ar fi trebuit să aibă doar efecte benefice.

Hai să le facem viața frumoasă copiilor noștri și să nu lăsăm evenimentele actuale să ne întunece frumusețea zilelor atât de dorite în care să petrecem timpul alături de familie, alături de copii.

În această perioadă a școlii pe internet, copiii se simt copleșiți atunci când nu gestionează eficient timpul și efortul de a învăța. Li se pare că învață toată ziua, deoarece nu pot face clar distincția între perioada de predare pe internet și efectuarea temelor. Ei nu fac o corelație între timpul pe care l-ar fi petrecut la școală și timpul pe care acum și-l petrec pe internet când li se predă. În această situație, atât rolul cadrului didactic, cât și al părintelui este foarte important.

Ce poți face ca părinte:

1. Realizează împreună cu copilul tău un program zilnic și ai grijă să îl respecte pe cât posibil. Orele pentru mese și somn sunt importante. De asemenea și pauzele de relaxare dintre lecții/ teme sunt importante. Nu este o tragedie dacă într-o zi nu a respectat programul din diverse motive. Am precizat acest lucru și în articolul „Învață să înveți ușor!”, articol destinat copiilor.

2. Atunci când copilul participă la lecții pe internet sau când scrie lecțiile pe caiet, urmărește-l să vezi dacă se concentrează pentru a le înțelege cât mai bine, la fel cum ar fi făcut la școală. Observă ce îi distrage atenția și elimină distractorii din jurul său. Amintește-i că este important să se concentreze și că lecția nu durează mai mult decât o oră de curs de la școală. Va putea astfel să își rezolve mai ușor temele.

3. Urmărește-l să își facă temele. Copiii au tendința de a amâna temele, mai ales dacă acestea nu au un termen clar stabilit. Ajută-l pe copil la teme dacă are nevoie, dar nu face un obicei din a sta permanent lângă el când își efectuează temele. Orele târzii nu sunt indicate pentru a face teme!

4. Controlează-i toate temele, dacă ai timp, dacă nu, controlează-l la câte o materie în fiecare zi. Faptul că petreci timp cu el acasă este o oportunitate de care ai putea profita ca să îl înveți să fie responsabil în ceea ce privește munca lui. Apreciază-i efortul la teme, dacă este cazul.

5. Dacă este un copil sânguincios, ai grijă să îl îndemni să își ia pauze între teme/lecții, desfășurând activități care îi fac plăcere, poate chiar unele împreună. Astfel, își va „încărca bateriile” și va avea un radament (o eficiență) mult mai mare pentru următoarea activitate.

6. Dacă este un copil care de obicei amână efectuarea temelor, „ține” de program și dacă zi de zi vei fi perseverent cu acest lucru, copilul va învăța să respecte programul, să se concentreze asupra lecțiilor/ temelor.

7. Nu uita că este copil și are nevoie să se joace!

Știu că împreună vom depăși situația actuală și am încredere că, dacă pui în practică aceste câteva sfaturi, școala pe internet nu va mai părea „atât de grea”, cum spun unii dintre elevi.

Și nu uita:

- » STAI ACASĂ!
- » AI GRIJĂ DE TINE!
- » CERE AJUTOR ATUNCI CÂND AI NEVOIE!
- » IA ÎN CONSIDERARE PARTEA BUNĂ A LUCRURILOR!

Să căutăm ceva bun în toate și așa ne vom păstra sănătatea mintală!

Psiholog, Cristina Ipate-Toma,
prof. Școala Gimnazială nr. 1 Costești