DR HAB. SYLWIA JASKULSKA, PROF. UAM 08.04.2020

Dobrze zorganizowana rodzina w czasach edukacji w domu



Kiedy dom staje się szkołą, miejscem pracy i wypoczynku, łatwo zacierają się granice między czasem wolnym a nauką i pracą.

Jak podzielić czas na naukę dzieci, pracę rodziców i wspólny czas relaksu? Jak dobrze organizować każdy dzień społecznej kwarantanny i radzić sobie z nadmiarem obowiązków? I dlaczego warto to robić?

Organizując dzień sobie i swojej rodzinie, pamiętajmy, jaki jest cel takiego działania. Nie chodzi o to, żeby być perfekcyjnym rodzicem, perfekcyjną rodziną, żeby narzucić swoim bliskim rygor i wykonać wszystkie zadania. Taka interpretacja często odstrasza nas od precyzyjnego planowania dnia i jest błędna.

Nie każdy pewnie wie, że plan dnia to jeden ze sposobów na utrzymanie dobrej kondycji psychicznej astronautów odbywających samotne misje kosmiczne. My również potrzebujemy teraz organizacji. I to bardziej niż kiedykolwiek, bo wymaga tego od nas sytuacja, w której się znaleźliśmy. Plan pomoże nam przetrwać. Dlaczego? Ponieważ nasz organizm lepiej funkcjonuje, kiedy pory snu, czuwania, większej i mniejszej aktywności są w miarę stałe. Jeśli jemy zawsze o tej samej porze, to kiedy ta pora się zbliża, czujemy głód – nasz wewnętrzny zegar działa. Uregulowany tryb życia jest sprzymierzeńcem w wykonywaniu zadań, bo organizm wie, kiedy czeka go wysiłek, a kiedy wypoczynek. Pozwala też mniej rozmyślać. Skupiając się na jednym punkcie listy zadań, starajmy się zapomnieć, że inne istnieją. Zamiast zastanawiać się, „w co ręce włożyć" i jak dużo musimy jeszcze dziś zrobić, po prostu odhaczajmy zadania.

Jak komunikować innym swoje potrzeby organizacyjne (np. nauczycielom, dzieciom, partnerom)? Jak odpuścić kontrolę?

Sytuacja, w której się znaleźliśmy, jest trudna. Martwimy się o życie i zdrowie bliskich osób, o pracę, o edukację dzieci. Zmagamy się z organizacją codzienności na nowych zasadach, z wielu rzeczy musimy rezygnować. To wszystko nas stresuje, obciąża psychicznie i wpływa na nasze myślenie oraz emocje. Może być tak, że łatwiej się denerwujemy, mamy problemy z koncentracją, jesteśmy bardziej wrażliwi i pojawia się uczucie ogólnego przeciążenia, zmęczenia. Wśród pomysłów, jak zadbać o siebie, bardzo ważne miejsce zajmują właśnie odpowiednia komunikacja potrzeb oraz odpuszczanie sobie.

Zacznijmy od tego drugiego, bo brzmi dość kontrowersyjnie. Nie chodzi o to, żeby zaniedbać rodzinę, siebie czy obowiązki. Na pewno jednak jest wiele spraw, które nie muszą być załatwione od razu. Mieszkanie nie musi być idealnie posprzątane, a my nie musimy być perfekcyjną rodziną, która wyciska każdą kroplę ze spędzonego razem czasu. Wyznaczmy sobie kilka priorytetów, na przykład wykonywanie w miarę możliwości zadań szkolnych i zawodowych. W ten sposób mądrze zagospodarujemy energią, którą mamy.

Energię oszczędzajmy również w komunikacji. Na przykład w korespondencji z nauczycielkami i nauczycielami rzeczowo przedstawiajmy potrzeby naszych dzieci. Dawanie upustu emocjom (szczególnie tym negatywnym) nie przybliża nas do znalezienia rozwiązania. Nie przypisujmy też innym złych intencji, jeśli nie mamy co do tego pewności. Kontynuując przykład korespondencji ze szkołą – pamiętajmy, że nauczyciele też są w nowej dla nich sytuacji, też zmagają się z problemami. Racjonalne, rzeczowe podejście jest teraz bardzo potrzebne. Nie oznacza to oczywiście, że musimy ukrywać swoje emocje lub je tłumić. Mamy do nich prawo, a ich okazywanie to ważny mechanizm regulacyjny. O swoim strachu,

niezadowoleniu, niepewności opowiadajmy bliskim osobom, szukajmy też profesjonalnego wsparcia, jeśli czujemy, że te rozmowy nie wystarczają. W korespondencji oficjalnej (na przykład ze szkołą) też możemy pisać, co czujemy, ale nie pozwólmy, by były to jedyne argumenty lub by negatywne emocje zasłoniły to, co tak naprawdę chcemy wyrazić.

Jaką rutynę stworzyć dziecku, żeby mogło się uczyć i nie nadwyrężyło swojego zdrowia psychicznego i fizycznego? Dlaczego ta rutyna jest ważna?

Kiedy dom staje się szkołą, miejscem pracy i wypoczynku, łatwo zacierają się granice między czasem wolnym a nauką i pracą. Dlatego tak ważne jest, żeby precyzyjnie określać ramy czasowe różnych zadań – na przykład nauka odbywa się od godziny 8 do 12 (oczywiście z przerwami), od godziny 13 do 15 jest czas na czytanie lektur i oglądanie filmów edukacyjnych, od godziny 16 do 18 mamy czas wolny. Pamiętajmy, że nasze dzieci – tak jak my – są obciążone psychicznie i organizacyjnie sytuacją, w której wszyscy jesteśmy. Wprowadzenie czasowej rutyny nie ma być sposobem ich dyscyplinowania i „zaganiania" do nauki. Wręcz przeciwnie. Wytłumaczmy dzieciom, czym jest higiena pracy i że taka organizacja dnia pozwoli wykonać obowiązki, ale też należycie wypocząć.

Zachęcajmy dzieci do zadbania o to, aby przerwy w nauce były dobrej jakości. Smaczna przekąska, szklanka wody, kilka skłonów i pajacyków, patrzenie na przyrodę (nawet przez okno), przewietrzenie pokoju czy słuchanie muzyki sprawią, że kolejna godzina nauki będzie efektywniejsza. Zadania zostaną wykonane szybciej – ten argument powinien przemówić do większości dzieci w wieku szkolnym.

Troszczmy się też o siebie i swoją pracę. Jeśli wykonujemy ją w domu, umówmy się z dzieckiem, jak będziemy to godzić. Na przykład pół godziny córka lub syn robi to, co umie, a potem rodzic sprawdza lub komentuje tę pracę i razem z dzieckiem wykonuje trudniejsze zadania. Dzięki temu dziecko nie będzie przybiegało co pięć minut do rodzica. Pamiętajmy też, że nikt nie wymaga od nas, abyśmy potrafili wytłumaczyć każde szkolne zagadnienie. Szukajmy podpowiedzi w Internecie, zachęcajmy dziecko, żeby konsultowało zadania z kolegami z klasy, pamiętajmy, że w gronie znajomych są osoby, które mogą nam pomóc. Korzystajmy z tego.

Chwalmy dzieci za sukcesy, nie tylko edukacyjne (dobrze wykonane zadanie), ale i organizacyjne (na przykład za poczekanie z pytaniami do momentu, kiedy rodzic może zrobić przerwę w pracy i pomóc).

Jakie rytuały warto budować w domu? Dlaczego to takie ważne?

Każda osoba, każda rodzina, ma swoje rytuały. Są to zwyczaje związane na przykład z obchodzeniem różnych świąt, ale też rytuały codzienności. Możemy ich nawet nie zauważać i zupełnie o nich nie myśleć. Jakie to rytuały? Rodzinny niedzielny obiad, wspólne oglądanie nowego odcinka serialu, odwiedzanie koleżanki w środy po pracy, a także wychodzenie z domu zawsze o tej samej porze, poranna toaleta, wieczorna gimnastyka, czytanie dzieciom książki na dobranoc czy nakładanie makijażu.

Jesteśmy teraz w sytuacji, która wymusiła na nas rezygnację z niektórych codziennych przyzwyczajeń. Inne trzeba było zastąpić (zamiast wyjścia do pracy zostajemy w domu i zasiadamy przed komputerem). Tymczasem są nam one potrzebne bardziej niż kiedykolwiek.

Rytuały przyczyniają się do organizacji życia i poprawiają nasze funkcjonowanie. Są punktami orientacyjnymi każdego dnia, tygodnia, roku. Ocieplają codzienność drobnymi przyjemnościami. Dlatego pielęgnujmy te przyzwyczajenia, na które możemy sobie pozwolić. Planując rozmowę telefoniczną z przyjacielem, zaparzmy dobrą kawę. Będzie prawie jak w kawiarni. Rano umyjmy włosy, nie pracujmy w piżamach. A może to dobry moment na nowe rytuały, na przykład na wspólne obiady, na które zwykle nie było czasu?

Jak zużywać energię dziecka?

Uwięzione w domach dzieci czasami dosłownie wchodzą nam na głowę. Niezależnie od tego, w jakim są wieku, widzimy, że mają nadmiar energii, której nie zużywają tak, jak robiły to poza domem. Jako rodzice możemy im pomóc w gospodarowaniu energią, jednak na początku musimy zrozumieć, skąd się bierze jej nadmiar.

Może się nam wydawać, że chodzi tylko o ruch. Zamknięte przedszkola, szkoły, place zabaw, kluby sportowe to przeszkoda w zapewnieniu dziecku wysiłku fizycznego, którego potrzebuje. Zgoda. Jednakże można temu zaradzić, wprowadzając do codzienności rytuały takie jak poranna gimnastyka, długi, energiczny spacer (jeśli możemy wychodzić z domu), pajacyki czy pompki w przerwach między lekcjami.

Ale dzieci i młodzież mają też inne potrzeby, które nie są teraz zaspokajane w zwykły sposób i powodują gromadzenie się innego typu energii. Myślę tu o energii społecznej. Zabawy i rozmowy z rówieśnikami, czasem kłótnie i godzenie się, drobne akty nieposłuszeństwa wobec dorosłych i sprawy, które rozumieją tylko rówieśnicy, potrafią nieźle zmęczyć dziecko czy nastolatka. I tego zmęczenia, a właściwie poczucia spełnienia, też im brakuje.

Pokazujmy więc dzieciom, że mogą się kontaktować z rówieśnikami zdalnie. Zachęcajmy do tego i młodszych, i starszych domowników. Razem z innymi rodzicami organizujmy spotkania online w większych grupach. Rozmawiajmy z dziećmi o tym, że ta sytuacja jest przejściowa. Snujmy społeczne plany – na przykład impreza piżamowa czy urodzinowa, kiedy tylko będzie to możliwe. I dajmy przestrzeń na dziecięcą złość i smutek. Okazywanie emocji też jest formą zużywania energii.

Jak organizować działania, gdy ma się dwoje i więcej dzieci?

Jeśli jesteśmy rodzicami więcej niż jednego dziecka, to dobrze wiemy, że każde dziecko jest inne. Te różnice mogą się szczególnie mocno uwidocznić w trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy. Niektóre dzieci cieszą się wolnym czasem, u innych dominuje lęk i niepewność. Jedne bardzo się niecierpliwią i ciągle mówią o tym, że chcą już wrócić do przedszkola czy szkoły, inne zdążyły już pokochać pracę przy komputerze, która pozwala im na większą samodzielność. Na te różnice wpływa wiek dzieci, ale nie tylko – mają przecież różne charaktery, temperamenty, potrzeby.

Jako rodzice powinniśmy dostrzegać różnorodne sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej przez nasze dzieci i adekwatnie na nie odpowiadać. Pamiętajmy przy tym, że jeśli któreś z dzieci nie wymaga na przykład pomocy w nauce, to nie znaczy, że nie potrzebuje naszego czasu i uwagi. Może uda się znaleźć chwilę (choćby 5–10 minut dziennie), którą spędzimy z każdym z dzieci osobno? Zapytajmy, co u każdego z nich słychać (przebywanie pod jednym dachem 24 godziny na dobę nie oznacza przecież, że wiemy, jak tę sytuację przeżywają wszyscy domownicy), zagrajmy w szybką grę słowną albo zwyczajnie się powygłupiajmy. Czyli zróbmy dokładnie to, czego każde z naszych dzieci potrzebuje. Może być nam trudno, to przecież kolejny punkt w napiętym grafiku. Ale naprawdę warto. Nie każde dziecko się o taki czas upomni, niektóre mogą gromadzić w sobie negatywne emocje czy pytania bez odpowiedzi.

Jak wykorzystać tę trudną okazję, żeby zaangażować dziecko w prace domowe i budować z nim umiejętności gospodarskie?

Nie jest łatwo znaleźć pozytywne aspekty sytuacji, w której się znaleźliśmy. Ale spróbujmy. W codziennej gonitwie nie mamy czasu na wspólne gotowanie czy uczenie dzieci takich umiejętności jak szycie czy prace ogrodowe. Nawet jeśli jesteśmy teraz bardzo obciążeni obowiązkami, może sam fakt, że dzieci spędzają z nami każdą chwilę i towarzyszą nam przy wykonywaniu tych czynności, stanie się dla nich nauką? Objaśnianie młodszym dzieciom tego, co robimy, i zapraszanie ich

choćby do drobnej pomocy także jest rodzajem zabawy, a więc umożliwia nam pogodzenie wykonania obowiązków domowych z opieką. Możemy też wykorzystać fakt, że siłą rzeczy każdej rodzinie potrzebny jest nowy plan dnia, i wprowadzić do niego nowe, poszerzone obowiązki domowe dzieci.

Zadbajmy o to, żeby to planowanie było zabawą: narysowanie symboli poszczególnych czynności i układanie ich na tablicy korkowej przy imionach domowników na pewno będzie atrakcyjniejsze niż zapisywanie ich na kartce. W przypadku starszych dzieci możemy się odwołać do takich wartości jak wspólna odpowiedzialność i konieczność zmiany trybu życia na czas kryzysu.

Pamiętajmy, że o ile dla młodszych pozostawanie z rodzicami w domu może być atrakcyjne, o tyle nastolatkowie tracą na społecznej kwarantannie najwięcej – koleżanki i koledzy są przecież główną treścią ich życia. Bunt wobec domowych obowiązków może być reakcją na przymus izolacji. Okażmy im zrozumienie i wsparcie, a dopiero potem wróćmy do układania nowego grafiku obowiązków.



dr hab. Sylwia Jaskulska, prof. UAM

Dr hab. Sylwia Jaskulska, prof. UAM
Pedagożka, pracuje na stanowisku adiunkta w Pracowni Pedagogiki Szkolnej na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się na uczniowskim doświadczaniu rzeczywistości szkolnej, w szczególności zaś na sposobach radzenia sobie przez uczniów w sytuacjach trudnych. Autorka, współautorka i współredaktorka kilku książek (np. S. Jaskulska, *Ocena zachowania w doświadczeniach gimnazjalistów*, S. Jaskulska, *Rytuał przejścia. Młodzież szkolna na progu edukacyjnym*, W. Jakubowski, S. Jaskulska (red.), *Kultura mediów, ciało i tożsamość - konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*, M. Dudzikowa, S. Jaskulska (red.), *Twierdza. Szkoła w metaforze militarnej. Co w zamian?*) i kilkudziesięciu innych tekstów. Sekretarz Uniwersyteckiego Centrum Koordynacyjno-Programowego Kształcenia Nauczycieli. Od kilkunastu lat sekretarz, obecnie zastępczyni redaktor naczelnej „Rocznika Pedagogicznego". Doświadczenia naukowe zdobywa i pogłębia poprzez udział w ogólnopolskich i międzynarodowych projektach oraz współpracując z zagranicznymi ośrodkami uniwersyteckimi. Pasjonatka dramy edukacyjnej. Mama Szymona i Bartosza.

Facebook: Sylwia Jaskulska – Spotkania Edukacyjne (https://www.facebook.com/sylwia.jaskulska.spotkania.edukacyjne/)