**Ötletek szülőknek, hogyan segítsük a gyerekeinket a hosszúra nyúló távoktatásban?**

Kedves Szülők!

Most nem tanulási tanácsokat szeretnék adni, hanem inkább arról akarok beszélni egy kicsit, hogy az otthoni online hetek vagy hónapok alatt hogyan tudunk segíteni a gyerekeknek a lelkük egészségének megőrzésében. A hosszú távoktatás olyan súlyos lelki teher nekik, amiben mindenképpen rászorulnak a felnőttek segítségére! Néhány egyszerű ötletet gyűjtöttem össze, ami a diákokkal való beszélgetések tapasztalatai alapján segíthet:

1. A legnehezebb nekik az elszigeteltség, magány, izoláltság. Ezért gondoljátok át, van e olyan közeli barát, rokon, unokatestvér, osztálytárs, akivel megengeditek a találkozást? Akár szabadtéren, egy közös kinti program keretében, akár közös tanulással, stb.
2. Az elszigeteltséget oldja a családi együttlét is. Ne engedjétek, hogy a gyereketek egész nap egyedül legyen a szobájában! Akkor se, ha ő ezt akarja. Legyen közös programok a nap folyamán, a legjobb, ha ez állandó. Pl. ha a család több tagja otthon van, akkor ebédeljetek vagy vacsorázzatok együtt. Legyen ideje a beszélgetésnek, akár a panaszkodásnak, amikor elmondhatja, mennyire utálja ezt a helyzetet, vagy mi megy nehezen. Az online kapcsolattartartás nem képes pótolni az emberi jelenlétet!
3. Nagyon ingerszegény, unalmas lett az élet. Segít a gyerekeknek, ha vannak olyan programok, amik valami változatosságot jelentenek. Közös társasozás nagyon jó. Akár a közös film vagy sorozatnézés is, amit meg lehet közben beszélgetni. bármi, amit együtt csináltok, és szórakozás, kikapcsolódás.
4. Nagy a veszély, hogy a gyereke egy idő után ki se akarnak mozdulni a házból, a szobából. A vírustól való félelem is erre sarkall. Pedig a depressziós érzések egyik fontos ellenszere a mozgás és a természetes napfény. Fontos, hogy hetente legalább 3x hosszabb időt a szabadban töltsenek a gyerekek. Bármilyen ötlet jó, amivel ki tudjuk csalogatni őket. Kerti munka, közös favágás, bicaj, roller, gördeszka, futás, fotózás vagy rajz a szabadban, kirándulás, pingpong, foci stb. Csak ne várjatok arra, hogy ő megszervezi magának, mert a hetek múlásával egyre csökken a lelki erejük és motivációjuk. Külső segítségre van szükségük! Nagy ereje van annak is, ha ezt összekötjük a barátaival való találkozás lehetőségével! Ha valakinek van sportolói engedélye, a legnagyobb jó, amit tehetettek, ha engeditek őt edzésre járni.
5. Bármilyen furcsán hangzik, de a diákokkal való beszélgetésből azt szűrtem le, hogy kimondottan jó hatású, ha a gyerekeknek van valami más dolga az iskolai feladatokon kívül. Pl. neki kell a testvérével foglalkozni, vagy házimunkát ellátni, bevásárolni, kertben dolgozni, stb. Ez is kiemeli őket az elszigeteltségből, a magányos magába zárkózástól.
6. Nagyon nagy hatása van ezekben a bezárt hónapokban egy kutyának, macskának, vagy más otthoni kisállatnak. Tudom, hogy sokan szülőként elzárkóztok ettől, és teljesen értem is az érveket, én is átéltem ezt a helyzetet a saját gyerekeimmel. Ugyanakkor mégis arra bíztatnálak titeket, hogy a covidos időkben érdemes más szempontból is átgondolni a lehetőséget. Egy kutya friss élményt, újdonságot hoz. Gondoskodni kell róla, ami állandó napi feladat. Ki kell vinni a szabadba, sétálni kell vele. Sok gyerek fogalmazta meg, hogy a kutya mentette meg őt a teljes magánytól és magába fordulástól.
7. Bármilyen elfoglaltság nagyon jó, ami nem az iskolai feladatokkal kapcsolatos. Az lenne a jó, ha minden nap több órát ilyen tevékenységekkel töltenének. Ez lehet egy hobbi, kézműveskedés, alkotás, de a puzzle, vagy bármi más jó.
8. Bíztassátok őket arra, hogy éljenek az iskola által felkínált lehetőségekkel. Kérjenek segítséget, ha rosszul érzik magukat! Ti is nyugodtan jelezzétek az osztályfőnök, az iskolapszichológus, vagy bármelyik tanár felé, ha úgy látjátok, hogy a gyereketeknek támaszra, segítségre van szüksége! Nem kell megvárni, hogy már nagy legyen a baj.