



wywołują w nas różne emocje, powodują stres, a nawet budzą lęk. Siła rezyliencji, czyli odnajdywania się w zawiłościach losu, jest dziś kluczową umiejętnością zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci i młodzieży. Ważne więc, byśmy jako dorośli, nauczyciele i rodzice praktykowali tę umiejętność, modelując zachowania dzieci i młodzieży, co niewątpliwie pozwoli na utrzymanie dobrostanu i zminimalizuje ryzyko występowania zachowań niepożądanych, a nawet ryzykownych, czego już dzisiaj nie brakuje wśród młodych ludzi, a co niewątpliwie, jeśli nie będą sobie umieli poradzić z dzisiejszą sytuacją, będzie występowało w znacznie większym wymiarze już w niedalekiej przyszłości.

Co zatem my, dorośli, możemy zrobić już dziś?

Naszym pierwszym krokiem w codziennej rutynie powinno być wyzwolenie się z niej na tyle, by móc się zatrzymać i zastanowić, dlaczego robimy to, co robimy.

Mihály Csíkszentmihály

Paradoksalnie, pozostając w domach i siedząc na własnych krzesłach czy we własnych fotelach, wsiedliśmy do pędzącego z ogromną prędkością pociągu i trudno nam się zatrzymać. Ilość materiałów tworzonych i przesyłanych uczniom w ramach zdalnego nauczania z różnych przedmiotów spowodowała, że uczniowie, a także ich rodzice, zaczęli walkę z czasem i własnymi możliwościami. Mając na uwadze, że nie wrócimy tak prędko do szkół, warto postawić sobie pytanie, czy nie pędzimy za szybko? Czy wystarczy nam sił na kolejne tygodnie, bo przed nami jeszcze sporo dni takiego funkcjonowania?

Czas na przyzwyczajanie się do zmiany

Wszyscy w obliczu zaistniałej sytuacji potrzebujemy czasu, by przyzwyczać się do zmiany. Zmiana jest procesem, a mózgu nie oszukamy, dlatego naturalne jest, że rodzą się w nas, dorosłych i dzieciach, różne emocje, często skrajne, co skutkuje licznymi napięciami na płaszczyznach: rodzic – dziecko, dziecko – dziecko, rodzic – rodzic – nagle wszyscy są w domu przez cały dzień i chcąc nie chcąc, dzielą ze sobą przestrzeń; dziecko – nauczyciel, rodzic – nauczyciel – nagle trzeba się codziennie kontaktować i współdziałać ze sobą. Sytuacja jest dla nas zupełnie nowa i choć racjonalnie wytłumaczalna, trudna do zaakceptowania, dlatego dajmy sobie wszyscy czas na przepracowanie tego, co w nas często nieuświadomione, na zrozumienie tego, co w nas się rodzi w związku z nową rzeczywistością, rozmawiajmy ze sobą, wspierajmy się, po prostu bądźmy tu i teraz.

Konieczna rozmowa o emocjach

Mózg uczy się tylko wówczas, gdy czuje się bezpiecznie, dlatego nie wymagajmy od naszych dzieci, by jakby nigdy nic się nie stało, sięgały po lektury, pisały wypracowania i liczyły zadania. Mówiąc za Korczakiem, dziecko to też człowiek, z całym swoim bagażem doświadczeń, który teraz został naładowany po brzegi, bo przecież nie można się kontaktować bezpośrednio z kolegami i koleżankami, a socjalizacja to proces naturalny i mózgi naszych dzieci bardzo tego potrzebują. Trzeba więc nam, dorosłym, podjąć próbę zrozumienia rodzących się w młodych ludziach emocji, a może nawet frustracji, i wspierać ich, szukając takich rozwiązań, jak chociażby spotkania online czy – w przypadku młodszych dzieci – wykorzystanie telefonu do kontaktu z rówieśnikami. Dziś młodzi