

Уважаеми родители,

Променените условия, с които ни се налага да се справяме, ни дават чудесна възможност да разширим, актуализираме и преосмислим образователната система; да се обърнем към позагърбени, поради липсата на време, родителски модели на общуване с децата в семейството. Нека използваме този момент, за да помогнем на децата да изградят здрави навици. Добре изградените навици поемат голяма част от енергийния товар на ума. Това, което помага в изграждането на навичките е умението да се балансира – да се избягват еднообразието и крайностите. Всичко, което е балансирано, е ценна инвестиция за децата в бъдеще. Помогнете на децата си и заедно с тях обсъдете дневен ред, който би следвало да включва:

- Пълноценно разпределено време за учене и самоподготовка
- Култура на хранене
- Движение и спорт
- Хобита, интереси
- Почивка
- Хигиена на мястото за учене – почистване на пространството, редовно проветряване на помещението. Не подценявайте ролята на релаксиращата музика, цветовете и ароматите – под формата на ароматни масла, например лайка, лавандула, мента, цитруси и др., които имат силно положително влияние за умственото и емоционално здраве.
- Общуване в семейния кръг и преосмисляне на семейните ценности и авторитети - чрез включване на децата в изпълнението на домашни ангажменти и съвместни дейности с Вас. Неземеними са приятните занимания, дискусии и игри между всички членове в семейството.

Децата са в най-прекрасния интелектуален период в човешкия живот, в който ние възрастните не бива да им позволяваме да злоупотребяват с прекрасните си умове и невероятно силните си мозъци. Можете да обсъдите с децата си възможността да учат като ползват т.нар. „мисловни карти” или „карти на паметта”. Обърнете внимание на т.нар. *мозъчна гимнастика* – Brain Gym, което е комплекс от прости упражнения и движения, които водят до две неща: до намаляване на стреса и по време на учене, и в непознати ситуации, както и до повишаване на мозъчните функции.

Сега, повече от всеки друг път, децата имат уникалната възможност да развият у себе си безценни за живота си умения като: способността да се постоянства в ученето; да се организира собственото учене, включително чрез ефективно управление на времето и информацията; способност за търсене и използване на различни източници; отговорност; съпричастност – всички те са важни елементи от тяхната житейска компетентност.

Наблюденията ми върху поведението на голямата част от децата в последните дни ме изпълва с оптимизъм. Те доказаха, че са изключително адаптивни и вече организират планираните групи за взаимопомощ по математика, които предвиждахме да се случват в училище, но засега ще се случват виртуално. След прекрасния си етюд за Трети март учениците вече са готови с идеята и сценария за следващата си пиеса за сцената в училище. Възхитителна и навременна беше бързата и адекватна реакция на голяма част от родителската общност в осигуряването и набирането на средства за дезинфектиращи препарати за училището. Всичко това е свидетелство, че промяната в ситуацията ни помага да преосмислим голяма част от истинските човешки стойности и да бъдем единни в действията си. Точно от този здрав пример имат нужда децата ни в този момент.

На разположение съм за възникнали въпроси, мнения, идеи и предложения.

Лилия Механджийска, психолог