

# Foreldrar og börn á tímum COVID-19

Höfundur er Kolbrún Þ. Pálsdóttir forseti Menntavísindasviðs Háskóla Íslands og bakhjarl

Um þessar mundir hefur fallið niður eða dregið verulega úr daglegu skólastarfi fyrir þúsundir barna, ekki bara á Íslandi heldur um heim allan. Því samfélagsmynstri sem við búum við dags daglega hefur verið kippt úr sambandi. Foreldrar fara ekki í vinnuna, heldur dvelja og vinna heima, ef verkefnin leyfa. Börnin fara ekki í skólann, nema ef til vill örfáa klukkutíma í viku hverri, og tómstunda- og æskulýðsstarf hefur víðast hvar fallið alveg niður. Börn mæta ekki á íþróttæfingar, í frístundaheimilið sitt, í tónlistartímana, skátastarfið svo dæmi séu nefnd. Mörgum börnum sem treysta á rúttínu og félagslega virkni í skóla- og frístundastarfi líður verulega illa í því samkomubanni sem ríkir vegna COVID-faraldursins. Nú sem áður fyrr eru það foreldrarnir sem bera hitann og þungann af því að tryggja velferð barna sinna. Þetta greinarkorn er skrifað fyrir ykkur, kæru foreldrar.

## Lærdómurinn í lífinu

Við þessar aðstæður er rétt að minna á að nám á sér stað á ótrúlega fjölbreytta vegu og að barnið þitt er að læra frá því að það vaknar og þar til það leggst á koddann á kvöldin. Aðstæðurnar sem eru uppi núna eru einstakar. En það er mikilvægt að sjá tækifærin í því að læra að lifa saman á nýjan hátt. Foreldrar og börn, geta lært ótrúlega mikið af því að takast saman á við þennan nýja tímabundna veruleika, búa til nýjan rytma, nýjar leikreglur fyrir daginn og vikuna. Menntun barnsins þíns mun ekki fara forgörðum þó ekki náist að klára tiltekna verkefnabók eða fara yfir alla sögubókina. Nú er tækifæri til að efla tengslin, finna gleðina í litlu hlutunum sem hægt er að gera saman, hvort sem það eru göngutúrar, baka

muffins, teikna eða leysa stærðfræðidæmi.

## **Heimilið er ekki skóli**

Heimilið er griðastaður okkar allra þar sem við fáum að gera það sem við viljum (oftast), slappa af og þar sem við viljum öll finna til öryggis. Það skiptir alla miklu máli að fá að eiga heimilið sem þennan persónulega vettvang. Það er mikilvægt að hafa í huga að börn gera mjög skarpan greinarmun á því sem gerist í skóla annars vegar og því sem gerist heima hins vegar. Þess vegna er óraunhæft að ímynda sér að nú sé hægt, á nokkrum vikum að setja upp sambærilega dagskrá og þá sem á sér stað í skólanum. Finnið frekar með barninu ykkar, þann rytma sem veitir ykkur öllum öryggi og vellíðan, þar sem allir geta notið sín og upplifað hæfilegt jafnvægi milli þess að sinna „skyldustörfum“ og „slappa af“ eða leika sér. Innan veggja heimilis, líkt og í öllu óformlegu námi, búa hin dýrmætu tækifæri til að efla sjálfstæði og ábyrgð, skapandi og lausnamiðaða hugsun, og félags- og samskiptafærni. Þetta eru meðal lykilþátta menntunar.

## **Vinum út frá áhuga barnanna**

Við þekkjum það flest af persónulegri reynslu að þegar við tökum sjálf þátt í að setja okkur markmið og ákveða verkefni dagsins þá náum við betri árangri. Það skiptir alla einstaklinga máli að finna að athafnir þeirra hafi tilgang og að þeir geti haft áhrif á það sem gerist. Þetta gildir líka um börn frá unga aldri. Þess vegna er skynsamlegt að virkja þau með í að ákveðadagskrána og hvaða verkefni sé vanlegt að ráðast í. Oftast nær koma þau með góðar, skemmtilegar og skapandi hugmyndir. Og ef hugmyndirnar eru óraunhæfar, þá er mikill lærdómur fólgin í því að ræða þær og skoða málin frá öllum hliðum og komast saman að niðurstöðu um hvort hægt sé að framkvæma þær.

## **Hlíðu að eigin heilsu og líðan**

Það eru gömul og ný sannindi að sá sem ber ábyrgð á öðrum

einstaklingi þarf fyrst að setja á sig súrefnisgrímuna til að geta hjálpað viðkomandi. Í dag búa flestar fjölskyldur við skert stuðningsnet og það er ekki hægt að leita til stórfjölskyldunnar, vina og vandamanna, í sama mæli. Það er því miki álag á mörgum foreldrum og það álag eykst verulega ef gerðar eru óraunhæfar kröfur um að skólastarf og kennsla færist heim. Fjölskyldan þín þarf að finna sína leið til að komast í gegnum þessar vikur. Mín ráð eru þau að ætla sér ekki um of og gera raunhæfar kröfur til sjálfs sín og annarra fjölskyldumeðlima. Þiggja alla aðstoð sem býðst og ræða við aðra aðila, vini og vandamenn, sem eru í svipaðri stöðu. Ekki til að gera endilega nákvæmlega það sama, heldur til að átta sig á því að það eru allir að takast á við áskoranir og það er ekki til nein ein rétt leið til að komast í gegnum daginn.

Njóttum þess að læra og lifa saman!

Gangi ykkur vel!