

Szanowni Rodzice!

Witam Was w kolejnym tygodniu zdalnej nauki.

Niektórzy z Was już może przyzwyczaili się do nowej sytuacji, inni jeszcze przeżywają silne emocje związane z obostrzeniami. Cóż – nie jesteśmy w stanie zmienić nic – starajmy się podporządkować wymaganym zasadom i cieszyć się tym, co mamy...

Dużo czasu spędzamy teraz z rodziną, dziećmi – poświęćmy ten czas na zacieśnianie dobrych więzi...

I dlatego dziś chcę zachęcić wszystkich do WSPÓŁPRACY...

Współpraca to nie tylko umiejętność działania w grupie. To dzięki niej budujemy więzi – wymieniamy poglądy, myśli, dzielimy się emocjami...

Jak można budować i uczyć współpracy? Musimy wypracować pewne umiejętności. Postaraj się:

- aktywnie słuchać
- nauczyć rozpoznawać i nazywać emocje własne i cudze
- wypracować umiejętność proszenia o pomoc (czasem przychodzi nam to trudno!), oferowania pomocy,
- nauczyć się odmawiać i akceptować odmowę
- kontrolować swoje emocje – zwłaszcza te nieprzyjemne
- rozwiązywać problemy, konflikty (może Wam w tym pomóc komunikat typu JA – temat z poprzedniego tygodnia)
- dzielić się
- zapraszać i dołączać do wspólnej zabawy, pracy (za: McGinis, A.P Goldstein)

Jeśli wypracujecie te umiejętności u siebie – wiele z nich przekażecie swoim dzieciom dając im „dobry przykład”... Tworzenie atmosfery porozumienia i współpracy w rodzinie to prawdziwe wyzwanie dla wszystkich rodziców. Rodzice nastolatków mogą na własnej skórze doświadczyć skutków zaniedbań w tej sferze. A przecież dzieci są bardzo chętne do współpracy.

Jednak nigdy nie jest za późno... warto starać się wypracować u wszystkich członków rodziny umiejętność współpracy – ważne jest to w życiu codziennym, ale także w życiu zawodowym!

### **Co daje wspólne działanie, wspólna zabawa, praca dzieciom?**

Psycholog Aleksandra Podgórska wylicza zalety pracy zespołowej: „Pracując wspólnie nad jakimś zagadnieniem, dzieci mają szansę nie tylko lepiej przyswoić wiedzę, lecz także poznawać siebie, uczyć się nawiązywania relacji, współpracy, dyskusji, konfrontowania różnych punktów widzenia”.

Współpracując uczymy nasze dzieci określać cele i dążyć do nich, podejmować decyzje (nawet te najmniejsze, dla nas mało istotne – ale własne!)... Współpracując pokazujemy dziecku, że wierzymy w nie!

Warto współpracować! Zachęcajcie Wasze dzieci, aby włączały się w różne aktywności domowe – te wynikające z obowiązków (sprzątanie, mycie naczyń, pielęgnacja ogródka...) i przyjemności (wspólny grill, aktywny odpoczynek, np. podczas rodzinnego spaceru)

**Owocnej współpracy, pozdrawiam!**

Katarzyna Bartosiewicz

Ps – zachęcam do zapoznania się z artykułem, którego link podaję niżej, a który stanowił dla mnie ogromną inspirację do opracowania powyższego tekstu.

Źródło: Internet - <https://balonblum.pl/artykuly/o-wspolpracy-miedzy-dziecmi>

McGinic, A.P. Goldstaein: *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania przedszkolu i przygotowaniu do szkoły. Instytut Amiti, W-wa 2003*