

## Jak zorganizować dzieciom warunki do efektywnej nauki w domu?

Zadbaj o to, aby dziecko rozpoczynało dzień tak jakby chodziło do szkoły (mycie, ubieranie, pościelenie łóżka, zjedzenie śniadania), wtedy mózg otrzyma sygnał, że nadszedł czas pracy i nauka będzie łatwiejsza. Nie należy zaczynać dnia od gier czy surfowania po internecie, bo trudno będzie potem zabrać się do pracy i skupić na nauce.

Duże znaczenie ma pomieszczenie, w którym dziecko się uczy. Jeżeli to możliwe, dobrze, żeby pracowało we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może mieć spokój. Biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu dziecka. Miejsce pracy powinno być jasne, właściwie oświetlone, uporządkowane, rzeczy, podręczniki, których uczeń nie potrzebuje przy pracy, nie powinny znajdować się na biurku. Niezbędne przybory szkolne (ołówki, długopisy, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.

Przygotuj urządzenie, z którego dziecko będzie korzystało podczas nauki zdalnej (naładowany telefon, tableć, komputer), pozostałe urządzenia należy wyłączyć (np. radio, telewizor). Poznaj plan pracy na dany dzień – jakie zajęcia, ile czasu dziecko potrzebuje na naukę.

Po zajęciach on – line odrabianie zadań warto rozpocząć od najtrudniejszego zagadnienia, kiedy uczeń jest jeszcze na bieżąco z przekazanym materiałem i nie jest bardzo zmęczony. Podczas samodzielnej nauki dziecka dbaj o krótkie przerwy, które nie powinny być jednak przeznaczone na zabawę ani czynności dla dziecka bardzo atrakcyjne. Zbyt długa przerwa wymusza duży wysiłek ponownego skupienia się na nauce i odnalezienie właściwego rytmu, co dla niektórych dzieci stanowi duży problem. Natomiast odrywanie od ulubionej zabawy powoduje silną frustrację i żal do rodzica.

Pomagaj tylko tyle ile jest to konieczne. Stałe siedzenie koło dziecka i obserwowanie co ono robi, sygnalizuje mu twoją gotowość do pomocy w każdej chwili. Może doprowadzić do tego, że zwątpi w swoje możliwości lub sprowokuje do unikania samodzielnego wysiłku i oczekiwania na rozwiązanie zadania przez rodzica. W razie problemów wspólnie poszukajcie pomocy (podręczniki, filmiki edukacyjne, nauczyciel); poszukując rozwiązań razem z dzieckiem wzmocnisz jego poczucie wartości i świadomość, że potrafi sobie poradzić. Podawanie gotowych rozwiązań uczy go unikania podejmowania prób i wszelkich wyzwań.

Okazywanie zainteresowania (czy dziecko radzi sobie z takim sposobem pracy, jak zorganizowane są zajęcia, jaki harmonogram, jakie zadania, jakie przedmioty w danym dniu, czy ma kontakt z rówieśnikami z klasy, czy wie, jak radzą sobie inni, czy może liczyć na pomoc kolegów...) może działać bardzo wiele. Tutaj wsparcie rodziców jest niezastąpione.

A po zajęciach....

Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej– pamiętaj, że Twoje dziecko nie ma teraz zajęć z wychowania fizycznego, nie może uczestniczyć w dodatkowych zajęciach sportowych, treningach, chodzić na basen. O ile to tylko możliwe podtrzymuj dobrą kondycję swojej pociechy. Jeśli macie możliwość, póki to jeszcze dozwolone, wychodźcie na spacer (pamiętając o nałożonych przez rząd ograniczeniach), jeśli macie ogród lub własne podwórko to zorganizuj dla dziecka aktywność fizyczną na dworze nawet w czasie chłodniejszych dni.

Wspieraj rozwój zainteresowań, pasji. Pomimo ograniczeń okresu kwarantanny nie dopuść do sytuacji, w której dziecko straci swój twórczy potencjał, wręcz przeciwnie pokaż mu nowe formy spędzania wolnego czasu, zaraż swoją pasją literacką, do prac ręcznych, pieczenia czy jakąkolwiek inną. Możliwe, że dzięki przymusowemu zamknięciu dziecko zacznie inaczej postrzegać Twoją pracę, zwłaszcza, jeśli wykonujesz ją z domu lub w domu czy gospodarstwie.

Zapewnij poczucie bezpieczeństwa, ale informuj dziecko o potencjalnym zagrożeniu. Nie jest to sprzeczność, dziecko powinno mieć cały czas świadomość, że żyjemy w trudnej i niebezpiecznej rzeczywistości. Rzetelne informacje o tym jak się zachowywać, jakich sytuacji unikać, a jednocześnie jasne określenie, co nie stanowi zagrożenia są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w tej bardzo złożonej sytuacji. Dziecku należą się prawdziwe informacje przekazywane językiem dostosowanym do jego wieku i możliwości poznawczych. Pamiętajmy, że wyolbrzymianie zagrożenia może wywołać w dzieciach ogromny niepokój. Lekceważenie zaś może doprowadzić do niewłaściwych zachowań w miejscach publicznych i ignorowania zakazów nałożonych przez Państwo.

Opracowały: Joanna Stach-Andreasik, pedagog

Jolanta Dziuban, pedagog