

JAK POMÓC DZIECKU W DOMU JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ ON-LINE

Rodzicu !!!

Zadbaj o siebie.

Jeśli będziecie przemęczeni,
nie będziecie mieli zasobów, aby zadbać o Wasze dzieci.

Okres kwarantanny jest trudnym okresem dla nauczycieli, rodziców a w szczególności dla dzieci. Izolacja od kolegów i koleżanek oraz rezygnacja z dotychczasowego trybu życia to nie lada wyzwanie. Zmiany te są trudne dla dorosłych, a tym bardziej dla dzieci. Wszyscy jesteśmy zestresowani, wszyscy się boimy o najbliższe dni, a nawet tygodnie.

Okres kwarantanny, to nie czas wolny od nauki lecz okres szczególnej **mobilizacji, współpracy, planowania oraz strategii.**

Od kilku dni nauka odbywa się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Wymaga to przeorganizowania dotychczasowego funkcjonowania nie tylko samych dzieci, ale też wszystkich domowników.

Pierwsze próby organizacji zdalnej nauki, a także zdalnej pracy rodziców w połączeniu z obowiązkami domowymi są już za nami. W tym czasie uczyliśmy się my wszyscy - NAUCZYCIELE - DZIECI - RODZICE. Starajmy się pamiętać, iż jest to sytuacja dla nas nowa, dlatego bądźmy dla siebie wyrozumiali, współpracujmy, współdzielajmy. Nauczyciele starają się, aby ich zajęcia były dla uczniów czytelne i zrozumiałe, często urozmaicone, jednak duży ciężar spada na Was Drodzy Rodzice.

Z myślą o Was i Waszych dzieciach przesyłam kilka cennych wskazówek :

ZACZYNAJMY DZIEŃ

- **Pamiętaj**, że mózg dziecka przyzwyczajony jest do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto ustalić czas na naukę rano - zaraz po obudzeniu się i porannej toalecie i po śniadaniu.
- Warto ustalić z dzieckiem w miarę **stały plan** dnia (stałą pobudkę, czas posiłków, czas nauki i czas relaksu i zabawy), który można spisać na arkuszu i wywiesić w widocznym miejscu
- Dobrze, jeśli dziecko zacznie dzień **aktywnie** (zaścieli łóżko, przewietrzy pokój, przygotuje miejsca do nauki)
- Przed nauką **nie pozwalaj** dziecku na grę na komputerze, oglądanie seriali itp. - najlepiej zacząć naukę od razu po śniadaniu

LIMIT CZASU NA EKRANY

- Zadania, w miarę możliwości, dzieci powinny wykonywać na **papierze**. Jeśli nie jest możliwe wydrukowanie materiału lub pisanie odpowiedzi w zeszytach, robimy przerwy co 30 min., aby oczy choć chwilę odpoczęły.
- Gdy dziecko skończy naukę pozwólmy mu na **odpoczynek**, ale bez wykorzystania urządzeń ekranowych. To dobry moment aby coś zjeść, pograć w gry planszowe, porysować, czy wyprowadzić psa na spacer

MIEJSCE DO NAUKI

- Musimy zadbać, aby dziecko mogło się skoncentrować na pracy, aby było właściwie zmotywowane i osiągało satysfakcję z właściwie wykonanych zadań należy zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.
- Miejsce do nauki powinno być w miejscu w miarę odosobnionym. Jeżeli dziecko ma własny pokój, to jest łatwiejsze. Jeżeli jednak dziecko – uczeń korzysta ze wspólnej przestrzeni domowej, to warto wprowadzić pewne reguły, wspólnie ustalone, aby każdy domownik miał możliwość spokojnego korzystania z części „własnej przestrzeni” w określonej porze dnia. Wskazówki, które mogą być w tym pomocne:
- Należy zadbać o **miejsce pracy**: czy to będzie biurko czy stół, powinno być właściwie oświetlone i uporządkowane, w zasięgu pozostają tylko książki, zeszyty i przybory)
- jeżeli jest to możliwe, to dzieci z zaburzeniami koncentracji nie powinny pracować i uczyć się blisko okna
- pomieszczenie powinno być przewietrzane
- przed rozpoczęciem nauki należy w jednym miejscu przygotować zeszyty podręczniki, ćwiczenia, aby nie trzeba było ich poszukiwać, gdy będą potrzebne
- podczas nauki rzeczy, które nie są niezbędne, a mogą rozpraszać, powinny być z miejsca pracy uprzątnięte (gry, zabawki)
- dziecko powinno mieć w zasięgu ręki niezbędne przybory i pomoce, takie jak ołówki, kredki, linijki, kalkulator, ale też np. słowniki
- telewizor oraz telefon należy podczas pracy wyłączyć dbamy o ciszę i spokój)

ZNAJDŹ „SPOSÓB”

- **Zaplanujcie** wspólnie działania (dziel zadania na : dzisiaj, jutro, odległe projekty).
- Niech dziecko zacznie **od trudniejszych zadań**, robi notatki, dzieli materiał na partie.
- Jeśli dziecko nie musi siedzieć przed komputerem zgodnie ze swoim planem lekcji pomóżmy mu poukładać zadania tak, aby uwzględnić spadek siły i koncentracji. Najlepiej zacząć od tych przedmiotów, które sprawiają **największą trudność**
- Czas nauki należy dzielić **krótkimi przerwami** na relaks, zjedzenie posiłku, np. drugiego śniadania czy krótką gimnastykę, porozić się

POKONAJ TRUDNOŚCI

- Gdy dziecko nie chce się uczyć, **zapytaj** jaką ma trudność, co lubi, a czego nie lubi, jaką ma propozycje, co mogłoby mu pomóc. Dzieci to skarbnica wiedzy i pomysłów.
- Nigdy nie rozwiązujcie problemów w negatywnych emocjach.
- Warto **zrobić przerwę** i wrócić do sprawy później.

WYZWANIE - WSPARCIE

- Nauka w domu jest dla dzieci ogromnym wyzwaniem. Dziecko może czuć lęk i strach - **RODZICU ROZMAWIJ I WSPIERAJ JE.**
- Dziecko powinno pracować samodzielnie, korzystając z pomocy tylko w sporadycznych sytuacjach Jest to dobra okazja, aby dziecko ćwiczyło swoją samodzielność i kreatywność . **RODZICU DOCEŃ TO.**

SPOKÓJ I ENTUZJAZM

- **Zachowaj spokój** i pozytywne nastawienie do nauki. Każdy problem można rozwiązać.
- Nie bój się **prosić** o pomoc.

Pamiętajcie pedagog jest na odległość, ale do Waszej dyspozycji !!!

Małgorzata Stychlerz
Wasz pedagog