

**Informacja dla rodziców, jak zorganizować dzieciom warunki w domu,
jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza
szkołą,
a także jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.**

Szanowny Rodzicu.

W związku z sytuacją, w jakiej obecnie znaleźliśmy się, zupełnie odmiennej od tej, jaka była dotąd znana naszym dzieciom prosimy zorganizuj swojemu dziecku warunki do nauki w domu i wesprzyj swoje dziecko w nowej – przejściowej – sytuacji.

1. Zorganizuj odpowiednie warunki i miejsce do nauki dziecka w domu.

- Zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki (stały kącik do pracy, czyste biurko-powinny znajdować się na nim tylko materiały niezbędne do pracy).
- Zrób plan dnia/listę zadań do wykonania (wspólnie z dzieckiem, dla młodszych dzieci/nieumiejących czytać najlepiej w formie obrazkowej/symboli).
- Zadbaj, by dziecko często piło wodę podczas nauki. Lekkie odwodnienie jest przyczyną odczuwalnego zmęczenia i senności.
- Dbaj o urozmaiconą dietę, wyeliminuj słodkie przekąski.
- Zadbaj o codzienną porcję ruchu w ciągu dnia – poprawia pamięć i koncentrację.

2. Traktuj naukę dziecka jako ważny element dnia.

- Wdrażaj dziecko do systematyczności.
- Naucz dobrej organizacji pracy - nauka o tej samej porze (najlepiej rozpoczęta przed godz.9:00), zaczęta szybko, bez odwlekania. Każde działanie podejmowane codziennie w ten sam sposób, o tej samej porze i w tych samych warunkach staje się pewnym nawykiem, czynnością, którą wykonuje się automatycznie, bez wysiłku.
- Nie przerywaj dziecku, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku. Niech dziecko widzi, że traktujesz to bardzo poważnie.
- Zarządź, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze, a telefony będą wyciszone. To podstawowy błąd rodziców: pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.
- Wprowadź harmonogram dnia wyznaczając czas na naukę i przerwy.
- W czasie przerw wskazane są proste ćwiczenia fizyczne, zabawy ruchowe, napicie się herbaty, rozmowa. Odradzamy grę na komputerze, telefonie itp., oglądanie TV, czy też inną aktywność, którą trudno będzie dziecku przerwać i wrócić do pracy nad lekcjami.

3. Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie

- Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne.
- Unikaj atmosfery napięcia, nie okazuj ciągłego niezadowolenia.

4. Wspieraj, a nie wyręczaj

- Pomagaj dziecku w odrabianiu lekcji i pokonywaniu trudności – nie oznacza to jednak, że masz wykonać zadanie za dziecko! Pomóż mu zrozumieć

polecenie, zaplanujcie poszczególne etapy niezbędne do wykonania zadania, w razie potrzeby udziel wskazówek.

- Przyzwyczajaj dziecko do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności.
- Gdy dziecko popadnie w problem, zamiast krytykować i oceniać – dodaj mu otuchy: „Matematyki można się nauczyć, wierzę, że ty to potrafisz”.

5. Mądrze motywuj

- W procesie uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Najlepszym rozwiązaniem jest rozmowa z dzieckiem o korzyściach płynących z nauki, powodach, dla których warto uczyć się w domu. Dla najmłodszych dzieci dobrze sprawdzi się nauka wpleciona w zabawę czy obowiązki domowe wykonywane wspólnie z rodziną. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę. Zastosuj Zasadę Premacka- wzmocnienie (coś miłego) po czynności mniej lubianej (nauka). Przyjemność na koniec!

6. Doceniaj osiągnięcia, chwal dziecko za włożony wysiłek.

- Chwal – za włożony wysiłek.

7. Wspieraj swoje dziecko

- Pytaj, jak się czuje, czy ma trudności, czy się czegoś boi, obawia.
- Staraj się spokojnie wyjaśniać i tłumaczyć dziecku to, co dzieje w nowej rzeczywistości. Zapewnij dziecko, że to okres przejściowy.
- Zaakceptuj uczucia dziecka- niektóre dzieci szybko przystosują się do nowej sytuacji oraz formy nauki, dla innych będzie to niezwykle trudne, mogą pojawić się frustracja, złość, zniechęcenie. Większości z dzieci siedzenie w domu kojarzy się z niepracowaniem.
- Zaakceptuj swoje uczucia. Ty również możesz przeżywać różne uczucia w ciągu dnia. Twój sposób radzenia sobie z nimi będzie miał wpływ na funkcjonowanie dziecka.

8. W razie wątpliwości kontaktuj się z nauczycielami drogą mailową.

9. Korzystaj z pomocy specjalistów i terapeutów.

- Na stronie szkoły dostępne są adresy mailowe
- Wkrótce zostaną udostępnione telefony służbowe do szkolnych psychologów.?

Zuzanna Szlendak

psycholog