

Drodzy Rodzice,

Zamknięcie szkół i podjęcie nauki zdalnej przez dzieci w domu wiąże się z przeorganizowaniem dotychczasowego rytmu dnia wszystkich członków rodziny. Sytuacja ta jest niezwykle trudna z uwagi na to, że nie mamy informacji, jak długo ona potrwa i czy rok szkolny nie zakończy się w takim trybie. U dzieci może pojawić się zdenerwowanie, brak motywacji do podejmowania działań w domu, niechęć do wykonywania zadań. Jak ułatwić dziecku pracę w domu? Poniżej kilka wskazówek, które możecie Państwo zastosować w swoich domach. Mam nadzieję, że przyczynią się one do zniwelowania występujących trudności.

Jak pomóc dziecku w nauce zdalnej?

1. Zapewnijmy dziecku poczucie bezpieczeństwa. Zwróćmy uwagę na jego emocje. W ostatnim czasie dochodzi do nich coraz większa ilość niepokojących informacji, które prawdopodobnie ciężko jest mu zrozumieć. Zatrzymajmy się na chwilę, porozmawiajmy i wytłumaczmy, że przebywanie w domu jest koniecznością dla utrzymania jego zdrowia.
2. Pomóżmy dziecku przygotować odpowiednie otoczenie. Do podejmowania wysiłku nie zmotywuje miejsce, które będzie dla niego przytłaczające i nieprzyjemne. Ważne jest, by z przestrzeni dziecka usunąć wszystkie przedmioty, które mogą zakłócić jego spokój. Włączony telewizor, grające radio czy pomieszczenie, w którym rozmawiają inne osoby mogą znacząco utrudnić skoncentrowanie się na zadaniu. Istotne jest, by dziecko miało przy sobie wszystkie potrzebne do nauki przedmioty oraz starało się utrzymywać porządek w najbliższym otoczeniu.
3. Zachęcajmy dzieci do samodzielnego podejmowania pracy. Jeśli rodzic będzie cały czas obecny prawdopodobnie jest, że przy najmniejszej trudności dziecko będzie szukało u niego pomocy. Dzieci należy uczyć wytrwałości w dążeniu do celu oraz przyzwyczajając je, że nie wszystko zawsze od razu się udaje. Nie chodzi tutaj o odmawianie dziecku pomocy, tylko pomaganie mu w taki sposób, by umacniało się jego poczucie odpowiedzialności i samodzielności. Dlatego istotne jest, by dziecko odrabiało lekcje w swoim pokoju lub pomieszczeniu, gdzie może być samo.
4. Jeśli jest to konieczne to uczmy się razem z dzieckiem, będzie to dla niego efektywniejsze i przyjemniejsze. Dążmy jednak do tego, by uczyć dzieci samodzielności w nauce i wykonywaniu zadań. Tym sposobem dziecko uwierzy, w swoje umiejętności, co znacząco wpłynie na umacnianie jego poczucia własnej wartości.
5. Dobrze jest zaplanować naukę. Przygotujmy wraz z dzieckiem plan dnia, w którym będzie miejsce na uczenie się, ale także obowiązki domowe i przyjemności. Podzielmy naukę na etapy, wyznaczmy ćwiczenia, które należy zrobić w pierwszej kolejności, drugiej i następnej. Wyznaczmy godziny, w których dziecko będzie się uczyć i w miarę możliwości konsekwentnie trzymajmy się tych

ustaleń. Możemy też wyznaczyć dziecku zadania do wykonania, a następnie wspólnie je sprawdzić.

6. Zachęcajmy dziecko, by nie poświęcało całego dnia na uczenie się jednego przedmiotu. Ważne jest urozmaicenie tematów. Uczmy się i wykonujmy zadania po kolei z przedmiotów, jak najmniej podobnych do siebie. Ćwiczenia pisemne spróbujmy przeplatać ustnymi, ruchowymi, artystycznymi. Dzięki temu nauka nie znudzi się tak szybko. Dobrze jest zaczynać od przedmiotów najtrudniejszych, te sprawiające przyjemność zostawiać na koniec.
7. Pilnujmy, by dziecko podejmowało naukę w cyklu szkolnym. Obowiązkami szkolnymi zajmujemy się od rana, a popołudnia mamy wolne. Podkreślmy zalety takiego trybu nauki.
8. Rozmawiajmy z dzieckiem, kiedy pojawi się sytuacja, w której nie będzie chciało wykonywać zadanych ćwiczeń. Nie krzyczymy, nie oceniamy, nie zmuszamy do podjęcia działania. Spróbujmy dowiedzieć się, dlaczego nie chce tego robić. Może zadania są dla niego za trudne? Lub zbyt łatwe i się nudzi? Szanujmy jego potrzeby i reagujmy na nie.
9. Zwróćmy uwagę, jak dziecko spędza swój wolny czas. Bardzo prawdopodobne jest, że poświęca go na oglądanie bajek, filmów, granie w gry komputerowe czy przeglądanie portali społecznościowych. Spróbujmy porozmawiać o tym z dzieckiem. Wyłumaczmy, że martwimy się tym faktem, bo zauważyliśmy, że nauka odchodzi na dalszy plan. Nazwijmy swoje emocje. Asertywnie i bez przemocy dyskutujmy z dzieckiem i pomóżmy stworzyć plan działania, który będzie dla niego satysfakcjonujący (patrz pkt. 5)
10. Wspierajmy dziecko w realizacji jego planu. Chwalmy postępy oraz starajmy się uniknąć oceniania. Bardzo ważne jest, by wzmacniać jego wytrwałość i poczucie własnej wartości. Doceniajmy wysiłek i upór. Możemy to robić przy innych członkach rodziny. Powstrzymajmy się od chwaleń każdej, nawet najmniejszej dobrze zrobionej rzeczy. Dziecko może to uznać za niskie oczekiwania względem niego i niedocenianie wysiłku. Przypomnijmy o punktach zawartych w planie, jeśli zauważymy, że działania dziecka znacząco od nich odbiegają.
11. Zróbmy listę: „Co już umiem/co udało mi się zrobić” i zachęćmy dziecko do systematycznego uzupełniania jej. W rozmowach podkreślajmy to, co udało się już zrobić, a nie to, czego jeszcze nie.
12. Nie nagradzajmy i nie karzmy dziecka za wykonywane zadania. Takie działanie może zniechęcić dziecko do nauki. Bardzo ważne jest, by dziecko uświadomiło sobie, że nauka jest wartością, a nie sposobem na otrzymanie tabletu lub nowego roweru. Musi również mieć świadomość, że nauka to jego obowiązek, tak samo jak praca rodziców.
13. Zachęcajmy dziecko do pogłębiania wiedzy z tematów, które są dla niego interesujące. Pomóżmy znaleźć filmy, ciekawe materiały, które pozwolą mu poszerzyć wiedzę, a dodatkowo sprawią radość. Pokaż dziecku, jak bardzo cenisz to, że rozwija swoje zainteresowania.

Powodzenia!

Maja Pussak – psycholog szkolny