

Nauka w domu w czasie pandemii.

W obliczu pandemii koronawirusa polska szkoła i nasze domy stanęły przed wielkim wyzwaniem. Nauczyciele, uczniowie i rodzice mierzą się z zadaniem realizowania podstawy programowej online.

W jaki sposób zorganizować dzieciom optymalne warunki do nauki w domu?

Bardzo ważnym elementem zapewniającym dziecku poczucie bezpieczeństwa jest stały rytm funkcjonowania. Ponieważ w ostatnim czasie ten element jest zaburzony, zadaniem rodziców i nauczycieli jest wprowadzenie powtarzalnego planu dnia. Dzieci potrzebują rutyny. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze można zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

Oto kilka praktycznych wskazówek, dotyczących warunków i organizacji nauki dziecka w domu:

1. Dopilnuj, aby dziecko wstawało o stałej porze (rannej). Nastaw budzik o stałej godzinie. Pamiętaj, to nie ferie, to czas pracy.
2. Zaplanuj z dziećmi ich dzień. Pamiętaj o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
3. Ustal z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Najlepiej zgodnie z dotychczasowym planem lekcji. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu im to zajmie, jakie materiały powinny zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, wydrukować zadanie, otworzyć stronę w e-podręczniku).

4. Wyznaczaj przedział czasowy (od - do), w którym dzieci będą się uczyły. Starajcie się trzymać określonych terminów.
5. Pamiętaj o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut).
6. Podziel wspólnie materiał do nauki na partie: zróbcie grafik - zapisujcie bieżące zadania do wykonania zalecane przez nauczycieli danych przedmiotów i terminy ich realizacji. Grafik umieśćcie w widocznym miejscu. Odznaczajcie zrealizowane zadania – to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy!
7. Nie zapominajcie o aktywności ruchowej, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Kiedy już uda nam się wszystko zaplanować i zorganizować, to w jaki sposób motywować dziecko do systematycznej nauki w warunkach domowych? Jak zachęcić dziecko do nauki?

Przede wszystkim porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego i po co musi codziennie się uczyć. Uświadom, że jego systematyczna praca będzie zweryfikowana przez nauczycieli.

Kilka dodatkowych wskazówek, które pomogą motywować dziecko do pracy:

1. Nie przerywaj dziecku w czasie nauki, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku.
2. Przekaż informacje, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze. To podstawowy błąd rodziców, aby pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.
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.
4. Chwal dziecko po każdej przerobionej partii materiału. Doceniaj prawdziwy wysiłek i trud oraz konsekwencję dziecka.
5. Nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji. To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadź, udziel wskazówek, wyjaśnij wątpliwości. Zachęć do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami.
6. W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki już poczyniło dziecko w wykonanych zadaniach. W tym celu każdego dnia należy zadania spisać na kartce i skreślać je po ich wykonaniu.
7. Podkreślaj sukcesy, zamiast braków. Jeśli dziecko ma ogromne problemy z jednym

przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się nauczyło oraz to, w czym jest kompetentne. Nawet, jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez kilka dni.

8. Wspólnie ustalcie dużą nagrodę po wykonaniu całej pracy, w postaci czasu na rozrywkę. Ustalcie z dzieckiem rozrywki w hierarchicznym porządku od najmniej nagradzających do najbardziej pożądanых. Adekwatnie do zaangażowania dziecka w danym dniu wyrażcie zgodę na zabawę z określonej pozycji hierarchii.

Pamiętajmy, że wspierająca postawa rodzica, konsekwentne przestrzeganie stałych pór w planie dnia dziecka, jasno sprecyzowane oczekiwania wobec niego w sytuacji nauki poza szkołą, mogą ułatwić dziecku przystosowanie się do tej nowej sytuacji.

Dorota Marut

psycholog