



JAK POMÓC DZIECKU W ZDALNYM NAUCZANIU

PRZYGOTUJ DLA DZIECKA Miejsce DO NAUKI

- Dziecko powinno mieć stałe miejsce do nauki. Dla jednych oczywista oczywistość, dziecko ma swój pokój, biurko itd., a dla innych wyzwanie – wspólny pokój dzieci, małe lokum, kilkoro dzieci jednocześnie ma zdalne lekcje itd.
- **Co jest ważne?**
- Oświetlenie, wygodne krzesło, porządek wokół. Najlepiej, gdyby w miejscu nauki znalazł się tylko komputer/tablet, niezbędne książki i zeszyty, przybory. Bałagan nie sprzyja koncentracji.

UNIKAJCIE ROZPRASZACZY

- Wiemy, że problemem starszych dzieci (i dorosłych oczywiście też) w utrzymaniu koncentracji jest przeszkadzacz w postaci Internetu. Social media, strony internetowe, serwisy filmowe, czaty ze znajomymi – to wszystko bardzo dekoncentruje. Zerkamy tam dosłownie na chwilę i przepadamy tracąc poczucie rzeczywistości.
- Są jednak aplikacje, takie jak na przykład *Forest App* – można zainstalować na telefon czy komputer, które uniemożliwiają nam korzystanie z innych aplikacji na wybrany czas. Motywacją w tej akurat apce jest to, że sadzimy drzewo, a ono rośnie w wyznaczonym przez nas czasie, w którym nie rozpraszamy się korzystając z sieci (apki, które są nam niezbędne do pracy takie jak na przykład kalkulator czy tłumacz, możemy wrzucić na białą listę i korzystać z nich normalnie). Aby przerwać blokadę musimy zabić drzewo, a tego przecież nikt nie chce.
- W czasie korzystania z apki zbieramy monety, za które możemy kupować dodatkowe drzewa i krzewy. Zdobywamy też odznaki i takie tam. Fajna sprawa.
- Pamiętaj, że jeśli Tobie muzyka przeszkadza w skupieniu się, to wcale nie znaczy, że przeszkadza ona również Twojemu dziecku.
- Każdy musi znaleźć swój sposób na efektywną naukę.

WYZNACZCIE ZADANIA

- Nie chodzi tu tylko o zapoznanie się z planem lekcji czy terminarzem sprawdzianów.
- Chodzi o to, by uczyć dziecko obowiązkowości.
- Na przykład: nastawianie budzika na określoną godzinę, codzienne sprawdzanie poczty w dzienniku elektronicznym przez dziecko, pamiętanie o lekturach, łączenie się z nauczycielem i klasą o wyznaczonych porach.
- Trzeba to oczywiście dyskretnie kontrolować, ale naprawdę większość dzieci świetnie radzi sobie z wyznaczonymi zadaniami, jeśli czuje się za nie odpowiedzialna.
- **Nie róbmy wszystkiego za dziecko. Ono naprawdę da sobie radę, gdy mu zaufamy.**
- A że czasem będą jakieś potknięcia, trudno. Nie od razu Rzym zbudowano. Ważne, by zaczęło ono funkcjonować choć w pewnym zakresie bez naszego udziału.

**UTRZYMUJ
REGULARNY KONTAKT
ZE SZKOŁĄ I
NAUCZYCIELAMI**

- Codziennie sprawdzaj dziennik elektroniczny (jeśli nie masz aplikacji w telefonie, która powiadamia Cię o każdej zmianie).
- Weź pod uwagę, że nauczyciele też mają czasem problemy techniczne, zdarza im się zrobić błąd, wpisać coś źle do dziennika.
- Większość rzeczy można wyjaśnić przy odrobinie dobrej woli.
- Wiemy, że teraz wszyscy są podenerwowani, emocje czasem biorą górę nad rozsądkiem, ale starajmy się zachować spokój.
- Jeśli masz jakieś sugestie czy propozycje dotyczące funkcjonowania zdalnej nauki dziecka, spróbuj przedstawić je nauczycielowi, bez zbędnej roszczeniowości i gniewu.
- Bądźmy dla siebie życzliwi.
- Współpraca – słowo klucz. Z korzyścią dla dzieci.

ZADBAJ O WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ SNU DZIECKA

- Według Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu dzieci powinny spać:
 - ✓ 6-12 lat: 9-12 godzin na dobę,
 - ✓ 13-18 lat: 8-10 godzin na dobę.
- Jeśli zatem Twoje dziecko ma 6 do 12 lat i wstaje o 7 rano, to powinno położyć się spać między 19:00 a 22:00.
- Jeśli ma 13 lat i więcej i wstaje o 7 rano, powinno położyć się nie później niż o 23:00. I mówimy tu o porze zaśnięcia, a nie położenia się do łóżka, po którym następuje na przykład przeglądanie social mediów u starszych dzieci, czy czytanie u młodszych.
- Pamiętajmy, że jeśli dziecko rozpoczyna zajęcia o późniejszej godzinie danego dnia, to w przeddzień nie powinno kłaść się spać później niż zwykle.
- Wbrew pozorom rutyna snu jest dobra nie tylko dla niemowląt, a zarwanej nocy nie da się efektywnie odespać rano.

ZAPEWNIJ DZIECKU RUCH

- Najlepiej na świeżym powietrzu, ale jak wiadomo z tym bywa różnie czasem wystarczy chociaż krótki spacer albo przynajmniej wietrzenie pokoju.
- Dopilnuj, by dziecko uczestniczyło w zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę (on-line i stacjonarnych).
- Po lekcjach postaraj się, by dziecko odpoczęło od komputera, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Dziecko potrzebuje spontanicznych zabaw ruchowych, biegania, spacerów, jazdy na rowerze, hulajnodze, zabaw na śniegu, gry w piłkę czy swobodnych „wyszalejek”.
- Ruch jest niezwykle istotnym elementem uwalniania emocji dziecka w czasie zdalnego nauczania. Zawsze jest jakaś możliwość, by dziecko się ruszało.

DIETA

- Zdalne nauczanie, siedzenie w domu sprzyja nadmiernemu spożyciu kalorii, podjadaniu i tyciu. I niestety nie dotyczy to tylko nas – dorosłych.
- Dbanie o odpowiednie paliwo dla mózgu dziecka, zapewnienie mu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, odpowiedniej ilości płynów, porcja witamin i minerałów w postaci warzyw i owoców to nasza działka.
- I pielęgnujmy ją, bo zaniedbania na tym polu dadzą opłakane efekty. Kłopoty z koncentracją, słaba odporność, otyłość, a nawet cukrzyca typu drugiego – to może spotkać Twoje dziecko, jeśli nie będziesz przywiązywać wagi do sposobu jego odżywiania.
- Dopilnuj, by dziecko jadło o stałych porach, by zawsze miało pod ręką wodę do picia i mogło liczyć na zdrową przekąskę. Unikajcie przetworzonego jedzenia.

DOSTOSUJ OCZEKIWANIA DO MOŻLIWOŚCI

- Wiemy, że to trudne. Weź pod uwagę, że Twoje dziecko może nie odnajdować się w zdalnej edukacji tak dobrze jak w szkole.
- Może na przykład dostawać gorsze oceny i wzbudzić tym Twój niepokój. Pamiętaj, że zadania wykonywane w ramach nauki szkolnej mają służyć dziecku, a nie dziecko ma służyć zadaniom.
- Upewnij się, że Twoje dziecko potrafi poprosić o pomoc nauczyciela lub Ciebie, kiedy ma jakiś problem.
- Daj dziecku znać, że jesteś chętny i gotowy do pomocy.
- Nawarstwione zaległości ciężko się potem nadrabia, dlatego motywować dziecko do systematycznej pracy.
- Być może dzieci nie opanują tyle materiału, ile opanowałyby chodząc do szkoły, być może ten rok szkolny zakończą z gorszymi wynikami, ale jeśli widzisz, że dziecko stara się, wkłada w naukę pracę, wysiłek, docień to.
- Epidemia kiedyś się skończy, a działania podejmowane przez władze państw świata mają ograniczyć rozprzestrzenianie się epidemii. I jakkolwiek trudno by nam nie było z tym całym zdalnym, to chodzi przede wszystkim o to, byśmy wyszli z tego cało.
- Może bez 5 z matmy czy 6 z anglika, ale zdrowi (w ciele i na umyśle) i razem.

POZWÓL DZIECKU MÓWIĆ O EMOCJACH

- Dzieci są bardzo dobrymi obserwatorami. Słyszą, widzą, czują i przeżywają. Jest im znacznie łatwiej, gdy mogą otwarcie z nami rozmawiać.
- Zamiast: co dziś robiliście na zajęciach? zapytaj: co czujesz? Dlaczego tak czujesz?
- Problemy nazwane rozwiązuje się dużo łatwiej. Jedne dzieci nie mają większego problemu z dostosowaniem się do obecnych warunków, inne przeżywają to bardzo mocno.
- Wiele zależy od sytuacji w domu, od etapu rozwoju, od strat, które odczuwają na przykład nastolatki w tej chwili. Niektórym jest naprawdę bardzo ciężko.
- Wiele dzieci ma wrażenie, że wszyscy wokół tylko od nich wymagają, zakazują, zabraniają. Nie mogą swobodnie wychodzić z domu, martwią się o swoje egzaminy, borykają się z samotnością, dojrzewaniem, brakiem akceptacji – cała masa trosk.
- Bądźmy dla nich wsparciem. Mają prawo czuć się sfrustrowani, rozgoryczeni, rozczarowani – większość z nas dorosłych czuje się przecież podobnie.

**PRZETRWAJMY TO,
JESZCZE BĘDZIE
PIĘKNIE.**



- Wszystkich nas dotyka ta pandemia. W mniejszym lub większym stopniu każdy z nas odczuwa jej skutki.
- To nie jest dobry czas na perfekcjonizm. Dbajmy o dobrostan naszych rodzin i nas samych.
- Nie dokładajmy sobie do pieca, nie frustrujmy się rzeczami, którymi nie warto się przejmować.
- Przyjmijmy, że jest to pewien etap w życiu, mamy do wykonania trochę zadań z tym związanych, ale nie dajmy się zwariować.
- Pomagajmy sobie wzajemnie, starajmy się nie sprawiać, że ktokolwiek będzie miał przez nas jeszcze gorszy czas.
- Pozbądźmy się nierealistycznych oczekiwań wobec dzieci, wobec siebie i najbliższych.