

DRODZY RODZICE

Zamknięcie placówek oświatowych na wiele miesięcy wymusiło nowe standardy prowadzenia zajęć edukacyjnych. Uczniowie zamiast w szkolnych ławach zasiadają przed komputerami, tabletami i telefonami.

Do obowiązku Rodziców należy zorganizowanie nauki w domu swojemu dziecku. Wiąże się to zarówno z dostępem każdego ucznia:

- **do sprzętu** (komputery, tablety, telefony, drukarki, słuchawki ...),
- jak również do globalnego systemu zapewniającego swobodny przepływ cyfrowych informacji – **jakim jest INTERNET.**

Warto zapoznać się również ze sprawdzonymi sposobami ułatwiającymi naukę zdalną naszych dzieci. A mianowicie:

1. 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.

2. UNIKAJCIE ROZPRASZACZY

Wiem, że problemem starszych dzieci (i dorosłych oczywiście też) w utrzymaniu koncentracji jest przeszkadzacz w postaci:

- social media,
- strony internetowe,
- serwisy filmowe,
- czaty ze znajomymi – to wszystko bardzo dekoncentruje.

Zerkamy tam dosłownie na chwilę i przepadamy tracąc poczucie rzeczywistości. Możemy odwołać się do wspólnie określonych z dzieckiem zasad i samodyscypliny. Są jednak także aplikacje, na przykład Forest App – które można zainstalować na telefon czy komputer. Uniemożliwiają nam korzystanie z innych aplikacji na konkretnie wybrany czas (dla chętnych szersze omówienie aplikacji na stronie <https://spidersweb.pl/2017/06/forest-app.html>) .

3. KUP SŁUCHAWKI Z MIKROFONEM

Bez względu na to czy masz w domu jedno dziecko w zdalnym nauczaniu, czy kilkoro dzieci, słuchawki dają komfort i pomagają się skupić. Kiedy do uczącego się dziecka nie dobiegają inne głosy, odgłosy domu i ulicy dużo łatwiej mu się skoncentrować na lekcji. Takie słuchawki można kupić już od kilkudziesięciu złotych – nie jest to więc duży wydatek, a korzyści ogromne.

4. 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 elektronicznej 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.

5. UTRZYMUJ REGULARNY KONTAKT ZE SZKOŁĄ I NAUCZYCIELAMI

Weź pod uwagę, że nauczyciele też mają czasem problemy techniczne, zdarza im się zrobić błąd. Większość rzeczy można wyjaśnić przy odrobinie dobrej woli. Wiem, że teraz wszyscy są podenerwowani, emocje czasem biorą górę nad rozsądkiem, ale starajmy się. Bądźmy dla siebie życzliwsi. Współpraca – słowo klucz. Z korzyścią dla dzieci.

6. 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.

7. ZAPEWNIJ DZIECKU RUCH

Najlepiej na świeżym powietrzu, ale jak wiadomo z tym bywa różnie. Dzieci potrzebują aktywności ruchowej. Niekoniecznie zorganizowanych zajęć sportowych, ale również spontanicznych zabaw ruchowych, biegania, spacerów, jazdy na rowerze, hulajnodze, gry w piłkę. Ruch jest niezwykle istotnym elementem uwalniania emocji dziecka w czasie zdalnego nauczania. Zawsze jest jakaś możliwość, by dziecko się ruszało. Kwestia chęci Rodziców.

8. 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 – to może spotkać Twoje dziecko, jeśli nie będziesz przywiązywać wagi do sposobu jego odżywiania.

9. DOSTOSUJ OCZEKIWANIA DO MOŻLIWOŚCI

Wiem, że to trudne. Weź pod uwagę, że Twoje dziecko może nie odnajdować się w zdalnej edukacji tak dobrze jak w szkole. Upewnij się, że Twoje dziecko potrafi zapytać nauczyciela lub Ciebie, kiedy ma jakiś problem, poprosić o pomoc. Nawarstwione zaległości ciężko się potem nadrabia. To jest ten moment, kiedy wszyscy musimy uświadomić sobie, że będą straty. 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 po prostu.

10. 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. 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.

Pozbądźmy się nierealistycznych oczekiwań wobec dzieci, wobec siebie i najbliższych.

Przetrawajmy to. Jeszcze będzie pięknie.

Pozdrawiam – Anna Kopiś