

Jak zorganizować dzieciom czas i warunki do nauki w domu

Wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji dużej zmiany. Nasze dzieci, chociaż czasami trudno to zauważyć, podobnie jak my - dorośli - reagują stresem i niepokojem. Starajmy się więc uczynić wszystko, aby obniżyć poziom tych nieprzyjemnych reakcji, zadbajmy o wzmocnienie poczucie bezpieczeństwa zwłaszcza u naszych dzieci.

Zaplanowanie dnia rozpocznijmy od wspólnego przedyskutowania naszych obowiązków, zadań, codziennych aktywności i wszystkiego co łączy się ze wspólnym przebywaniem w domu. Taka „rodzinna narada” powinna odbywać się w dobrej atmosferze i zachęcać wszystkich do swobodnej wypowiedzi. Jej efektem powinno być wypracowanie wspólnego grafiku zajęć, który będzie obejmował naukę dzieci, posiłki, wspólną zabawę, pracę rodziców (jeśli pracują z domu), odpoczynek każdego z członków rodziny. Grafik powinien obejmować każdy dzień tygodnia również soboty i niedziele oraz uwzględniać godziny poszczególnych zajęć (ramowo – a nie precyzyjnie).

Nauka będzie efektywna jeśli postaramy się zastosować kilka podstawowych zasad:

- W miarę naszych możliwości mieszkaniowych zapewnimy dziecku odpowiednie miejsce do nauki. Postaramy się, aby w tym czasie nie był włączony telewizor czy inny komputer – zwłaszcza w sytuacji gdy dziecko mogłoby słyszeć dochodzące dźwięki.
- Ważną zasadą jest zachowanie porządku w pokoju, a przede wszystkim na biurku. Niech w pobliżu znajdują się tylko te rzeczy, które są potrzebne do nauki. Obecnie komputer jest niezbędny, ale niech w czasie lekcji będzie używany tylko do tego celu.
- Koncentracja i skupienie uwagi jest ważne zarówno podczas zdalnej nauki z nauczycielem jak i podczas nauki samodzielnej. Postaramy się więc o to, aby wokół dzieci było wtedy jak najmniej „rozpraszaczy”.
- W nowej sytuacji zdalnego nauczania bardzo ważne jest utrzymanie „szkolnego” trybu dnia, czyli wstawania o tej samej porze i nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole (wykonywania zalecanych przez nauczycieli zadań, czytanie, praca z podręcznikiem, zeszytem ćwiczeń itp.).
- Zadbajmy o to, aby dzieci były wyspane (8 godzin snu co najmniej) i nie spędzały czasu przed snem z telefonem lub laptopem. Spokojne wyciszenie przed snem sprzyja dobremu odpoczynkowi i pozwala na regenerację.

- Zachęcajmy do systematycznej nauki, przyniesie to duże korzyści i pozwoli uniknąć wielu sytuacji stresowych przed większymi powtórkami i sprawdzianami.
- Opowiedzmy jakie korzyści płyną z tego, że nabywamy nową wiedzę – pokazujemy praktyczne zastosowanie tego czego nauczą się dzieci.
- Zadbajmy o przerwy podczas nauki – podobnie jak w szkole dzieci muszą mieć czas na poruszanie się, porozmawianie czy coś słodkiego.
- Po zakończeniu nauki z nauczycielem zadbajmy o dłuższy odpoczynek i czas na posiłek – jeśli to możliwe to wspólny obiad.
- Zachęcajmy dzieci do tego, aby w wolnym czasie rozwijały swoje zainteresowania, w przyszłości ułatwi to podjęcie decyzji o wyborze szkoły i zawodu.

W naszym rodzinnym grafiku powinien również znaleźć się czas na obowiązki dla wszystkich domowników. W sytuacji, kiedy nasze wychodzenie z domu jest bardzo ograniczone zadbajmy o to, aby poczucie izolacji było jak najmniejsze. Starajmy się więc korzystać z rozmów telefonicznych, wideo – czatów, a nie tylko z pisania wiadomości. Zróbmy listę aktywności fizycznych, które są możliwe do zrealizowania w domu lub w naszym ogrodzie (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa). Zastanówmy się również nad spisaniem aktywności, które możemy realizować wspólnie: gry planszowe, filmy, wspólne gotowanie itp. Nie zapominajmy również o tym, że każdy z nas ma prawo i chęć побыć samemu – stwórzmy ku temu warunki. Pamiętajmy również o zwykłej codziennej rozmowie z naszym dzieckiem (młodszym i tym starszym), każde z nich ma swoje problemy i potrzeby.

Zachęcam do wspólnego tworzenia planów dnia – to również dobra zabawa:)

Elżbieta Kopytek
psycholog