

# **PORADNIK**

opracowany przez psychologa szkolnego

**Agnieszka Kowalczyk**

## **CZEŚĆ II:**

### **SZKOŁA W DOMU**

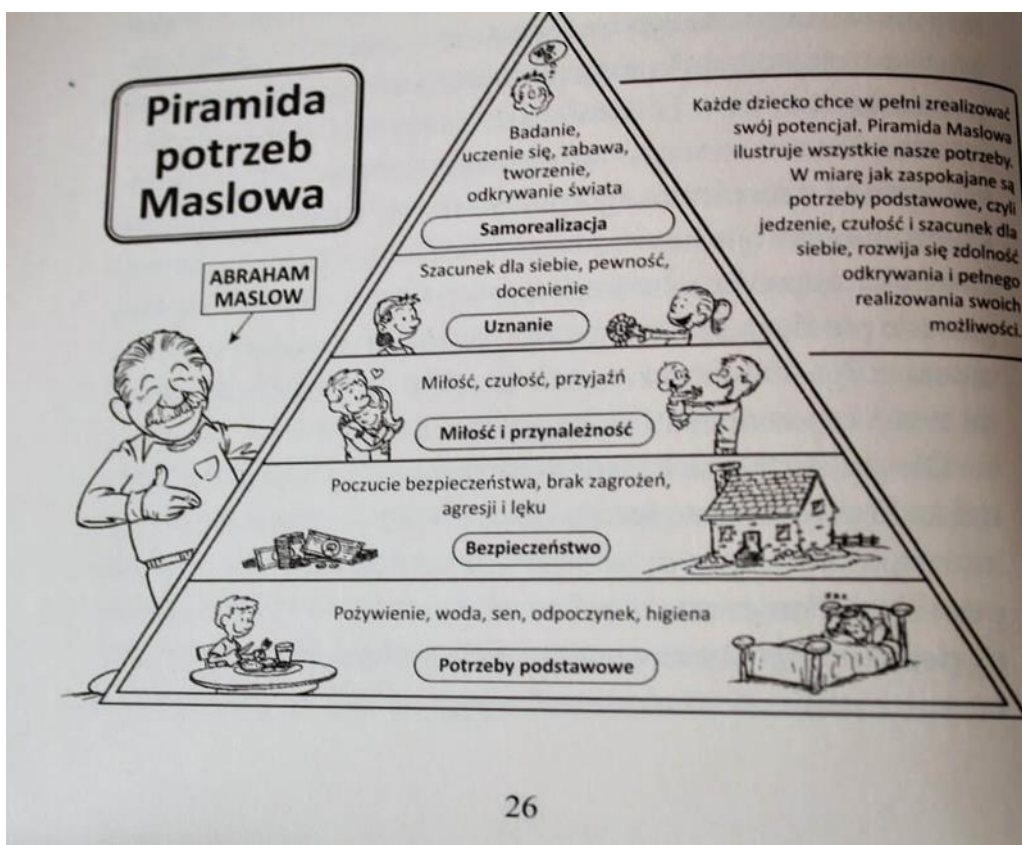
- 1. NA POCZĄTEK O POTRZEBACH*
- 2. EDUKACJA W DOMU*
- 3. KILKA WSKAZÓWEK*

## I. NA POCZĄTEK O POTRZEBACH

W ostatnim czasie nasze życie bardzo się zmieniło. Nastął czas kwarantanny narodowej w obliczu pandemii koronowirusa. Szkoły zostały zamknięte, dzieci realizują obowiązek edukacji z domu. Jest to trudny czas dla nas wszystkich. Z różnych mediów docierają do nas ciągle komunikaty o nowych zachorowaniach i prośby władz o pozostanie w domu... Tak więc przebywamy głównie w domach, stąd też pracujemy, ponadto pojawił się dodatkowy aspekt – pomoc dziecku w edukacji w domu. Nauczyciele dostarczają dzieciom materiały do samodzielnej nauki, prowadzą lekcje, rozmawiają z uczniami, przy użyciu stosownych aplikacji internetowych, ale dzieci w obecnej sytuacji jak nigdy dotąd potrzebują **pomocy rodziców**.

Zastanawiamy się więc, jak pomóc dziecku, jak wzmocnić jego motywację i systematyczność? Niestety nie ma jednej uniwersalnej recepty... ale chciałabym zwrócić uwagę na kilka aspektów naszego funkcjonowania (zarówno dzieci jak i dorosłych).

Zanim zaczniemy mówić o efektywnej nauce warto zastanowić się, o co my jako, rodzice powinniśmy zadbać? Poniżej umieściłam piramidę potrzeb A. Maslowa, która stanowi poniekąd odpowiedź na wcześniejsze pytania.



Co wynika z tego rysunku?

Przede wszystkim powinniśmy zapewnić dziecku bezpieczeństwo fizyczne. Bardzo ważną kwestią jest odpowiedni posiłek, odpoczynek, regularny sen (w ostatnim czasie sporo się dzieje, zastanówmy się, czy dziecko nie jest przeciążone, zmęczone? czy prawidłowo się odżywia?), a także wolny od zagrożeń i lęku dom (zastanówmy się co mówimy, w jaki sposób mówimy na temat pandemii?), który tu występuje na poziomie drugim. Na trzecim poziomie znajduje się czułość kochających rodziców, którzy ochraniają dziecko, dostarczają mu wsparcia emocjonalnego – ułatwiają wyrobienie sobie właściwego szacunku do samego siebie, pomagają w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, przeżyciami. Na czwartym poziomie występuje potrzeba szacunku i uznania, zaufania, wolności. To my jesteśmy pierwszymi osobami, które wierzą w dziecko, sprawiają, że wykształci się w nim adekwatne poczucie własnej wartości, pozytywny obraz samego siebie. Wierząc w dziecko, pomagamy mu ukształtować pozytywny obraz samego siebie. Bez tego oraz bez swobody pozostawionej przez rodziców, zdolności dziecka i chęć poznawania świata mogą zostać zduszone. Na końcu dziecko w naturalny sposób poszukuje bodźców, które pomogą mu eksplorować, rozwijać ciekawość poznawczą, uczyć się – a wszystko to w nieustającym dążeniu do pełnego rozwoju.

Tak więc oparta na zaufaniu relacja z rodzicami oraz zdrowe poczucie własnej wartości to filary, dzięki którym **Twoje dziecko może się uczyć zawsze i wszędzie.**

## ***II. EDUKACJA W DOMU***

Edukacja w domu, wzbudza w nas wiele różnych emocji, gdyż nie jest naszą świadomą przemyślaną decyzją ale odgórną, spowodowaną czynnikami zewnętrznymi. Edukacja z budynków szkolnych do domów przeniosła się z dnia na dzień, bez zapowiedzi i odpowiedniego przygotowania, więc trudno jest wszystkim: uczniom, rodzicom ale i nauczycielom.

Cała sytuacja nie stwarza komfortowych warunków do pracy. Dzieci są pozbawione kontaktu z rówieśnikami, nauczycielami, szkołą. Są w ciągłym stresie, boją się o siebie oraz swoich bliskich. Rodzicom wykonującym obowiązki zawodowe, domowe, opiekuńcze dodano kolejne zadanie – pomoc dziecku w nauce zdalnej z domu. Nauczyciele z kolei w nowej rzeczywistości muszą prowadzić lekcje, przygotowywać materiały edukacyjne (także pozostając w domu z całym arsenałem swoich codziennych spraw).

Wszyscy są zmęczeni, przeciążeni, zagubieni. W warunkach izolacji dotyka nas frustracja, bezsilność, niepewność kolejnego dnia.

Sadzę jednak, że w obecnej sytuacji, aby skutecznie pomóc naszym dzieciom zmierzyć się z nową formą edukacji, niezbędna jest **empatia i duża doza wyrozumiałości dla każdej ze stron!**

Pamiętajmy także, że jako rodzice nie jesteśmy pozostawieni sami sobie. Nad edukacją czuwa dyrektor, oraz cała kadra pedagogiczna. Wszyscy codziennie są dostępni i gotowi do pomocy zarówno uczniom jak i rodzicom.

Ponadto, mimo trudności, dobrze byłoby popatrzeć na obecną sytuację bardziej pozytywnie. Aktualnie mamy wpływ na kilka elementów, np. na atmosferę jaka towarzyszy dziecku podczas nauki. Ważna jest także troska o bliskie relacje rodzinne, chęć uszanowania naturalnego tempa rozwoju dziecka, dostosowanie metod uczenia się do charakteru dziecka, możliwość pogłębiania tematów, elastyczność w planowaniu czasu.

Pozwólmy dziecku na:

- wolny wybór w zakresie aktywności; dziecko może samodzielnie podjąć decyzję o rodzaju aktywności szkolnej (praca z globusem, rozwiązywanie zadań matematycznych, praca plastyczna), czasie i miejscu jej trwania, materiale do pracy oraz towarzystwie.
- swobodę komunikacji; dziecko może wypowiadać swoje zdanie, określać preferencje, ale i brak ochoty na wykonanie określonego zadania w danej chwili;
- indywidualny rytm pracy i odpoczynku; okresy wyciszenia są konieczne dla wykonania przez chłonny umysł dziecka wewnętrznej pracy polegającej na uwewnętrznieniu i przemyśleniu; u każdego dziecka fazy koncentracji i odprężenia określone są indywidualnie.

### ***III. KILKA WSKAZÓWEK***

Aby właściwie zorganizować dziecku naukę w domu, należy:

- zadbać o otoczenie miejsca nauki oraz czas;
- przygotować stałe miejsce do pracy, gdzie bez problemu dziecko będzie mogło rozłożyć przybory do nauki, książki i zeszyty;
- postarać się o porządek na biurku (i w tej kwestii daj swojemu dziecku dobry przykład i miej porządek w swoich dokumentach oraz na biurku, przy którym pracujesz);
- zadbać o brak rozpraszaczy – należy zapewnić mu ciszę i spokój, aby mogło w skupieniu wypełniać powierzone mu zadania (na czas nauki i odrabiania zadań wyłącz lub odsuń na bok zbędne sprzęty: telewizor, telefon, smartfon (jeśli dziecko posiada niech na czas

nauki wyłączy dźwięk, wibracje, a sam telefon odłoży gdzieś za siebie, dzięki temu nie będzie kusiła go chęć sprawdzenia Facebooka, czy odpisania na smsa);

- udzielić pomocy we właściwym zaplanowaniu i zorganizowaniu dnia, uczeń może nie być w stanie sam poradzić sobie z organizacją czasu; plan pracy należy oprzeć na planie lekcji z danego dnia;
- nie rozpraszać dziecka w czasie nauki, nie wydawać poleceń, nie rozmawiać z nim na inne tematy, np. dopytując, co będzie jadło na obiad czy podwieczorek.
- zadbać o zdrowie i kondycję swojego dziecka; naucz je robić krótkie przerwy po każdym ustalonym (w zależności od możliwości i wieku dziecka) czasie pracy 25-45 minut – gdy widzisz pojawiające się u dziecka zniechęcenie lub frustrację, zróbcie 5 – 10 minut przerwy, ucz dziecko przeplatać naukę aktywnym odpoczynkiem (nie przed komputerem), można wykonać kilka ćwiczeń fizycznych;
- zadbać o długość i jakość snu dziecka;
- przed nauką przewietrzyć pokój, a jeśli pogoda na to pozwala pozostawić otwarte okno, dotlenienie mózgu jest kluczowe w pracy umysłowej, a poza tym, jak pokazują badania, niższa temperatura sprzyja koncentracji.
- pamiętać o diecie dla umysłu i zdrowych przekąskach, ciężki obiad z pewnością nie służy nauce, za to garść bakali czy sałatka warzywna będzie doskonałą przekąską przed nauką oraz w przerwie pomiędzy zadaniami;
- pomagać dziecku, ale nie wyręczać go w wykonywaniu zadania – zawsze można również zwrócić się o pomoc do nauczyciela danego przedmiotu;
- zadbać o właściwe podejście i motywację do nauki.

Jak zmotywować dziecko do systematycznej nauki?

- podkreślaj znaczenie wiedzy w życiu każdego człowieka i systematyczności nauki, która przynosi rezultaty w postaci braku zaległości.
- doceniaj pracę i samodzielność dziecka, dostrzegaj jego osiągnięcia (jeśli widzisz, że „zaskoczyło”, niech rozwiąże jeszcze jeden przykład czy zadanie, pomoże mu to nie tylko lepiej utrwalić wiedzę, lecz również podniesie jego pewność siebie);
- stosuj pozytywne wzmocnienia i pochwały – konkretne, wskazujące na działanie np.: „świetnie rozwiązałeś to zadanie z matematyki”, „znalazłaś bardzo dobrą drogę do rozwiązania tego zadania”, „fantastycznie narysowałaś to drzewo”, zamiast zdań typu: „jak zawsze jesteś dobra z matematyki” czy też „masz niezłe zdolności plastyczne”;

- oceniaj zachowanie dziecka, a nie je samo, jeśli nie zda sprawdzianu nie mów, że jest głupie lub jest nieukiem; zamiast tego powiedz, że chciałbyś, by następnym razem bardziej się postarało i wierzysz, że jest w stanie osiągnąć lepsze wyniki;
- nie krytykuj, a w razie potrzeby służ pomocą, ale nie wyręczaj.
- nie stawiaj wymagań wobec dziecka ponad jego możliwości;
- pokazuj praktyczne zastosowanie informacji zdobytych podczas nauki, podsuwaj pomysły, gdzie będzie mogło ją praktycznie wykorzystać, nie mów, że to bez sensu i że Ty też się tego nie uczyłeś;
- zachęcaj do stosowania różnego rodzaju technik ułatwiających zapamiętywanie: notatki z wykorzystaniem kolorów (co stymuluje mózg, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania), podkreśleń i zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli;
- nie porównuj swojego dziecka z rówieśnikami czy rodzeństwem, każde dziecko jest niepowtarzalne, każde ma własne talenty, zdolności oraz przedmioty, z którymi miewa problemy, skupiaj się właśnie na tych szczególnych uzdolnieniach;
- rozmawiaj jak najwięcej z dzieckiem, by pomóc mu w zrozumieniu trudnej sytuacji i udzielaj odpowiedzi na niepokojące pytania;
- zapytaj z troską „czego ciekawego się dzisiaj nauczyłeś?“, a gdy dziecko zacznie coś opowiadać, zaangażuj się i zadawaj szczegółowsze pytania; pokaż mu, że jesteś tym zainteresowany!

Obecnie, dzieci jeszcze w większym natężeniu, z większą częstotliwością korzystają z internetu więc i na tę kwestię powinniśmy zwrócić szczególną uwagę.

- należy nauczyć dziecko weryfikować informacje, tłumacząc, że nie każda znaleziona w Internecie informacja jest wiarygodna i warta zapamiętania;
- uświadomić dzieciom, że utrzymywanie kontaktu lub umawianie się z osobą poznaną w wirtualnym świecie, wiąże się z dużym niebezpieczeństwem: nie musi ona być tym, za kogo się podaje;
- zachęcać dziecko do rozmowy na temat jego doświadczeń w sieci;
- poruszyć z dzieckiem kwestię ochrony własnej prywatności i uczulić młodych ludzi, aby nie podawali w sieci bez zastanowienia takich danych jak imię, nazwisko, adres czy numer telefonu;
- czuwać nad tym, aby dziecko:

- ✓ korzystało z oprogramowania antywirusowego,
- ✓ otwierało wiadomości tylko od znajomych,
- ✓ unikało klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
- ✓ chroniło swoje konta na serwisach społecznościowych,
- ✓ stosowało trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją cyfr i liczb.

Podsumowując, we wspólnej edukacji domowej najważniejsze moim zdaniem jest to, że w rodzinie panują bliskie relacje, w których dziecko może poczuć się bezpiecznie, członkowie tej małej społeczności znają się bardzo dobrze, a bezpieczeństwo emocjonalne i bliskie więzi są niezbędne do tego, by mózg korzystał w pełni ze swojego potencjału.