

Jak wspomagać naukę zdalną naszego dziecka w domu?

Realizacja nauki zdalnej jest wyzwaniem zarówno dla rodziców i uczniów. Niejednokrotnie zdarza się, że dzieci odmawiają odrabiania zadań, szukają różnorodnych wymówek, mają trudności ze zdyscyplinowaniem się do nauki w domu. Oto kilka sposobów pomagających w realizacji obowiązku szkolnego uczniom:

- 1) Porozmawiaj z dzieckiem i wyjaśnij mu zasady nauki zdalnej. Wyłumacz mu, że to nie tylko odrabianie lekcji które zadał w ramach powtórek nauczyciel, ale w dużej mierze samodzielna nauka nowych treści.
- 2) Opracuj z dzieckiem plan nauki i pilnuj konsekwentnego jego przestrzegania. Ważnym jest aby nauka odbywała się systematycznie i nie nazbierały się w niej zaległości.
- 3) Ustal z dzieckiem dokładne godziny nauki oraz pokaż mu je na zegarku (np. 9.00-13.00).
- 4) Piętnaście minut przed rozpoczęciem edukacji przypomnij dziecku, że za 15 minut zaczyna naukę. Następnie przypomnij mu ponownie 5 minut przed ustaloną godziną. Chodzi o to, aby hasło „nauka” nie była dla dziecka zaskoczeniem.
- 5) Miejsce nauki powinno być sprzątnięte, by nic nie rozpraszało uwagi dziecka. Stosuj zawsze zasadę „czystego biurka”.
- 6) Przed rozpoczęciem nauki wyłączamy radio oraz telewizor. Staramy się zachowywać cicho aby dziecko mogło się prawidłowo skoncentrować.
- 7) Pokój do nauki należy codziennie wietrzyć, a dziecko rozpoczynając naukę powinno każdorazowo być już po śniadaniu.
- 8) Przerwy w nauce można robić co 20-30 minut i powinny one wynosić ok. 5 minut (rozprostowanie nóg, pójście do toalety czy napicie się czegoś). Ważnym jest aby w czasie przerw dziecko nie rozpoczynało zabawy oraz nie włączało telewizji.
- 9) Warto przy nauce zdalnej czytać z dzieckiem każde polecenie i upewniać się czy prawidłowo je zrozumiało.
- 10) Po zakończeniu nauki każdorazowo chwalimy dziecko, zwłaszcza za każde samodzielnie wykonane zadanie. Powtarzamy często, że jest bystre, mądre, że jesteśmy z niego dumni i że świetnie sobie radzi.
- 11) Nie wymagajmy od dziecka więcej nauki niż to w rzeczywistości jest konieczne. Skutki przeciążenia nauką i obowiązkami szkolnymi przekładają się zawsze negatywnie na funkcjonowanie emocjonalne dzieci. Nie realizujemy nauki w weekendy.
- 12) Jeśli dziecko zdecydowanie odmawia odrobienia danej lekcji, to nie stosujemy kar, które mają go do tego zmusić ale pozwólmy mu ponieść konsekwencje u nauczyciela danego przedmiotu.
- 13) Pamiętajmy, że tak naprawdę nie pomagamy swoim dzieciom ucząc się za nie, rozwiązując zadania czy wykonując prace plastyczne. Uczymy je wówczas tego, że nie musi wkładać w nic wysiłku bo rodzice zrobią to i tak za nie.
- 14) Po wykonanych zajęciach edukacyjnych zapewniamy dzieciom odpoczynek i zabawę do następnego dnia. Nie wracamy ponownie do nauki popołudniu i wieczorem aby dziecko nie miało poczucia, że przebywanie w domu to nieustanne siedzenie nad książkami.

15) Przestrzeganie ustalonych z dzieckiem zasad nauki zdalnej w domu pomaga w lepszym zrozumieniu obecnie istniejącej sytuacji, pomaga w akceptacji narzuconej samodzielności w nauce, oraz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Opracowała: mgr Ewa Binkowska-Pawlaczek, psycholog.