

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W CZASIE ZDALNEJ NAUKI?

- PORADY DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice

Pandemia koronawirusa sprawiła, że rodziny na całym świecie mierzą się teraz z wieloma trudnymi emocjami – strachem, niepokojem i stresem. Dzieci mogą czuć się zagubione, przestraszone, niektóre z nich nie potrafią nazwać swoich uczuć. Starsze dzieci dopada smutek związany z tymczasową izolacją. Znalezienie sposobów na wspieranie dzieci w procesie edukacji w tym czasie, pozwoli wypracować rutynę, która jest tak bardzo potrzebna, aby dzieci mogły swobodnie się uczyć. Proponowane działania wpłyną korzystnie na zdrowie psychiczne najmłodszych i pozwolą im odnaleźć się w niecodziennych warunkach.

1. Przygotuj plan dnia wspólnie ze wszystkimi członkami rodziny.

Aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa ważny jest rytm dnia, stałe pory wstawania i kładzenia się spać, stałe pory posiłków, czas na naukę i odpoczynek. Oprócz zajęć szkolnych, pamiętajcie o czasie na zabawę, czytanie książek oraz gry. Postarajcie się, aby dziecko także miało wpływ na to, jak będzie wyglądał jego plan dnia.

Chociaż ustalenie rutyny i planu dnia jest niezwykle ważne dla dzieci i młodzieży w obecnej sytuacji, czasem możecie zauważyć, że Wasze dziecko potrzebuje więcej swobody. Warto wówczas wprowadzić zmiany w planie dnia. Jeśli dziecko wydaje się zmęczone czy zdenerwowane, gdy próbuje się uczyć, zaproponuj zmianę aktywności. Nie zapominaj, że wspólne planowanie, a także realizacja prac i obowiązków domowych, to świetny sposób na rozwój fizyczny dziecka, w tym ćwiczenie jego zdolności motorycznych. Staraj się dobierać zajęcia do potrzeb dziecka.

2. Rozmawiajcie szczerze ze swoimi dziećmi.

Wspierajcie dziecko w rozmowie, zachęcajcie do zadawania pytań i dzielenia się swoimi przeżyciami. Pamiętajcie, że dzieci w różny sposób mogą reagować na stres. Bądźcie cierpliwi i wyrozumiali. Dowiedzcie się, ile już wie na temat koronawirusa, czy jest świadome znaczenia higieny w obecnej sytuacji. Dzięki temu, że wspólnie uczestniczycie w wielu codziennych czynnościach, możecie wykorzystywać te okazje, żeby podkreślić jak istotne jest częste i dokładne mycie rąk. Zwróć uwagę na to, aby dziecko czuło się swobodnie podczas rozmowy. Rysowanie, opowiadanie historii czy bajek pomoże dziecku otworzyć się w dyskusji na ten trudny temat.

Postaraj się nie umniejszać czy lekceważyć zmartwień swojego dziecka. Poznaj uczucia, które mu towarzyszą i zapewnij je, że niepokój, który prawdopodobnie odczuwa, jest całkowicie normalny. Poświęć dziecku całą swoją uwagę i uświadom je, że może się zawsze zwrócić do Ciebie lub do swoich nauczycieli, którym ufa. Ostrzeż dziecko, że może się spotkać

z różnymi fałszywymi informacjami, tzw. fake newsami i zachęć je do korzystania z rzetelnych źródeł wiedzy, np. www.gov.pl czy strony UNICEF Polska poświęconej walce z koronawirusem.

3. Różnicujcie naukę dziecka.

Każda lekcja powinna zawierać zróżnicowane aktywności, nie tylko te wymagające dostępu do komputera i Internetu, ale także zadania w tradycyjnej formie. Nie lekceważ prac plastycznych, one pozwolą dziecku odreagować negatywne emocje, towarzyszący mu stres i napięcie, okazują zainteresowanie jego twórczością. Ćwiczenia fizyczne, które mogą odbywać się bez patrzenia w monitor też są bardzo ważnym elementem nauki w domu.

4. Chronicie swoje dziecko w Internecie

Platformy internetowe umożliwiają uczniom zdalną edukację, zapewniają rozrywkę, a także pozwalają utrzymywać kontakt z rówieśnikami. Jednak dłuższy czas, który dzieci spędzają teraz online, niesie ze sobą większe ryzyko różnego rodzaju zagrożeń.

Porozmawiajcie ze swoimi dziećmi o zasadach, których powinny przestrzegać będąc online. Zwróćcie szczególną uwagę na platformy wymagające dostępu do kamer i udostępniania wizerunku. Uświadomcie dziecku, że nie ma potrzeby, aby dzieliło się swoimi prywatnymi zdjęciami i filmikami z innymi użytkownikami sieci. Ustalcie z dzieckiem zasady dotyczące czasu oraz sposobów korzystania z telefonu i komputera. Wspólnie zróbcie listę serwisów, stron oraz gier, z których będzie korzystało dla rozrywki. Pamiętajcie, aby ich treść była dostosowana do wieku dziecka. Jeśli macie młodsze dzieci, warto rozważyć wprowadzenie kontroli rodzicielskiej na wszelkich urządzeniach, do których mają one dostęp. Jeśli dostrzeżecie niewłaściwe dla dzieci treści w Internecie, bądź Twoje dziecko stanie się ofiarą cyberbullyingu, koniecznie zwróć się z tym do odpowiednich służb i powiadom szkołę.

5. Bądźcie w kontakcie z nauczycielem i szkołą swojego dziecka.

Bądźcie w kontakcie z nauczycielem/wychowawcą czy pedagogiem szkolnym. Jeśli macie jakieś obawy, wątpliwości czy problemy, rozmawiajcie o tym, wspólnie łatwiej rozwiązywać problemy. Rozważcie stworzenie wspólnie z innymi opiekunami dzieci grupę, w ramach której będziecie przekazywać sobie wszystkie ważne informacje. Możecie w tym celu wykorzystać media społecznościowe. Wspierajcie się nawzajem!

W tym trudnym dla wszystkich czasie okażmy sobie życzliwość, bądźmy cierpliwi i wyrozumiali.