

## **Informacja dla rodziców**

### **Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu?**

#### **Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?**

##### **1. Poczucie bezpieczeństwa**

Zwykła spokojna rozmowa o emocjach i uczuciach dziecka, jego doświadczeniach i rozterkach czy wspólnie spędzony czas przynoszą zdecydowanie więcej dobrego niż nieustanne „odrob lekcje”, „zaczynj w końcu się uczyć” czy „przestań się lenić i weź się do roboty”. Dlatego... zanim zajmemy się zdalną nauką, najważniejszą rzeczą będzie rozmowa np. o tym co aktualnie się dzieje, jak będą w tej sytuacji funkcjonować szkoły, jak będzie wyglądała nauka zdalna. Tylko wtedy będzie możliwy proces uczenia się oraz koncentracja na przesyłanych przez nauczycieli treściach.

##### **2. Indywidualny plan dnia**

Kluczowe w czasie chaosu i całkowitej zmiany struktury dnia konieczne jest wprowadzenie w życie dziecka rutyny. Rutyna dostarcza nam poczucia bezpieczeństwa, stwarza przestrzeń, która jest nam znana. W zorganizowaniu się i w systematycznej nauce bardzo dobrym pomysłem jest wspólne stworzenie Planu Dnia. Plan dnia i moment odrabiania zadań opracowujemy dostosowując się do potrzeb szkoły i swoich możliwości czasowych. Starsi uczniowie mogą samodzielnie otwierać stronę zdalnej szkoły i pracować na zadanym materiale. Młodszy uczniowie, których rodzice pracują, mogą w godzinach porannych w Planie Dnia wpisać np. zajęcia plastyczne, fizyczne. Warto każdego dnia zapisać z dzieckiem to, jakimi zadaniami i przedmiotami się zajmie. Przypomnijmy dziecku, aby nie zaczynało uczyć się jakiegoś przedmiotu, dopóki nie skończyło pracy nad innym. Jeśli natomiast zostanie wprowadzone w szkole coś na kształt „wirtualnego planu lekcji” ważne jest, aby go wydrukować i dopilnować gotowości dzieci w tym czasie do nauki. Pamiętajmy, aby w planie dnia uwzględnić naukę i rozrywkę. Oczywiście plan w weekendy może ulec zmianie, bądź w ogóle nie obowiązywać.

##### **3. Odpowiednie warunki nauki**

Przygotuj stałe miejsce do uczenia się: biurko (stół) i krzesło dopasowane do wzrostu. Do naszej zdalnej szkoły uczeń zasiada w miejscu przeznaczonym na naukę (siedzenie w łóżku ubranym w piżamę znacznie utrudnia efektywną naukę oraz obniża motywację do działania). Pamiętaj o właściwym oświetleniu i przewietrzeniu miejsca pracy. Warto zadbać, aby dziecko rozpoczynając naukę, było już po śniadaniu. Pilnujemy, aby piło wodę, która jest niezbędna do prawidłowej pracy mózgu. Bardzo ważne jest wyłączenie na czas nauki wszystkich rozpraszaczy (telewizora, telefonu - jeśli uczeń z niego nie korzysta, radia). Rodzicu pamiętaj - traktuj naukę dziecka jako rzecz świętą! Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku. Niech żadne inne Twoje dziecko wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze, a telefony będą wyciszone. To podstawowy błąd rodziców: pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.

##### **4. Chwal dziecko za prawdziwy wysiłek i upór**

Pokaż, jak bardzo cenisz rozwijanie pasji. Wpajaj dziecku pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować. Nigdy nie szafuj lekko rozdawanymi pochwałami. Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne, np. pieczenie ciasta, które wydają się skomplikowane do zrobienia, rozwiązywanie najtrudniejszych krzyżówek. Kładź nacisk na wytrwałość, a nie na efekty. Doceniaj samodzielnie napisany referat, zrobienie makiety – takie działania przyniosą dziecku dużo satysfakcji. Dobrą motywacją jest współpraca - może

wykonywanie zadań przez Skype z kolegą/koleżanką będzie dobrym pomysłem? Oczywiście dzieci młodsze pod czujnym okiem rodzica. Jeśli dziecko ma ogromne problemy z jednym przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się dobrze nauczyło oraz to, w czym już jest kompetentne. Nawet jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka czy jedna definicja. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez te kilka dni. W przypadku zniechęcenia dziecka – nie zaprzeczajmy jego uczuciom mówiąc, że nic się nie stało, ale nazwijmy jego uczucia: „Widzę, że jest Ci bardzo smutno z tego powodu..., że jesteś rozczarowany..., że zadanie to sprawia Ci trudność”. Kluczem dla dobrej motywacji jest akceptacja, rozmowa i zrozumienie. Pozwólmy dzieciom i sobie na chwile słabości...

## **5. Czas na relaks**

Jeśli dysponujemy miejscem, można w domu (na balkonie czy na ogródku) stworzyć miejsca, w których przebywanie sprawia dziecku przyjemność. Działając w ten sposób podnosimy motywację wewnętrzną dziecka, która jest istotna w procesie uczenia się. Zgodnie z aktualną wiedzą neurobiologiczną – koncentracja spada po ok.20-25 minutach intensywnej nauki. Dobrze jest wtedy zrobić przerwę, ok.4-5min. Ważne jest to, żeby w jej trakcie całkowicie zmienić rodzaj aktywności. Dobre będą np. pajacyki, przysiady czy podziwianie drzew za oknem. Jeśli w czasie przeznaczonym na naukę pisaliśmy – to teraz słuchajmy. Jeśli słuchaliśmy – to teraz patrzmy. Jeśli siedzieliśmy – to teraz skaczymy lub chodźmy. Przerwę najlepiej zacząć od dotlenienia organizmu, gdyż na mózg przypada 20% całkowitego zużycia tlenu. Przewietrzmy mocno pokój. Pamiętajmy o wodzie.

## **6. Higiena mózgu**

Dbaj o prawidłowy sen dziecka (ok. 8 godzin na dobę), racjonalne odżywianie i picie przez dziecko wody. Wietrz pokój, w którym dziecko się uczy. Zadbaj o właściwe oświetlenie, ustawienie komputera, biurka i krzesła oraz higienie pracy z komputerem. Przypomnij dziecku o koniecznym porządku na biurku. Ogranicz niepotrzebne bodźce. Dopilnuj, aby dziecko kończyło pracę z komputerem 1-1,5 godziny przed snem (mózg potrzebuje tyle czasu, aby przestać reagować na otrzymane bodźce). Pamiętaj o ograniczonym dostępie do telefonu, zwłaszcza wieczorową porą – nic nie działa tak zgubnie na koncentrację i funkcjonowanie niż nadmiar bodźców i niebieski ekran nocą.

źródło: Rudniański J., Jak się uczyć, WSIP, Warszawa 2001

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/jak-zachecic-dziecko-do-nauki-kilka-porad-dla-rodzicow/>

<https://jaksieuczyc.pl/>