

Jak motywować dziecko do nauki?

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice/ Opiekunowie!

W sytuacji ograniczenia możliwości bezpośredniego kontaktu ucznia z nauczycielem musimy wykorzystać możliwości zdalnego nauczania, które jest coraz bardziej rozwijającą się gałęzią edukacji.

Uważamy, że należy wykorzystać tę formę pracy, abyście mogli Państwo jak najbardziej efektywnie wykorzystać ten trudny dla nas wszystkich okres izolacji.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek i porad ułatwiających Państwu pomoc dzieciom w organizacji nauki w domu.

1. Należy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na odrabianie lekcji i naukę. Konieczny jest czas na odpoczynek.
2. Pomoc rodziców musi być przemyślana, nie może wyręczać dziecka w pracy.
3. Należy zadbać w domu o odpowiednią atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.

Przygotowanie do nauki

- miejsce do nauki (miejsce, w którym będą dostępne tylko potrzebne pomoce i przybory, wygodne meble); wykonywanie zadań powinno odbywać się stale w tym samym miejscu;
- przygotowanie dziecka do nauki (dziecko nie uczy się w piżamie, nie je, nie ogląda jednocześnie telewizji);
- w czasie, w którym uczy się dziecko, zapewnij ciszę (oczywiście w miarę możliwości) bez tzw. „rozpraszaczy” - czyli np. głośnych rozmów lub muzyki,
- ogranicz sytuacje, które mogą działać na dziecko rozpraszająco, nie absorbuj pobocznymi tematami, nie przydzielaj mu innych prac;
- pamiętaj aby przestrzeń, w której uczy się dziecko była odpowiednio doświetlona, pokój był wywietrzony;
- jeśli dziecko korzysta z komputera lub książek po zmierzchu – zadbaj o doświetlenie i światło ogólne - nie pozostawaj w ciemnościach;
- kiedy dziecko pracuje przy komputerze pilnuj, aby odległość od monitora była optymalna (najlepiej 30 cm); pamiętaj o stosowaniu kontrastu, powiększeniu obrazu i czasie pracy przy komputerze.

Dziecko młodsze powinno mieć wyraźnie określone miejsce do nauki i odpoczynku np.: pracuje przy stoliku a obok ma miejsce na: zabawki, klocki, miejsce do położenia się na wydzielonym fragmencie dywanu, rozłożonym kocu itp. (jeśli to możliwe nie korzystamy z łóżka, które kojarzy się z wypoczynkiem po zakończeniu zajęć w szkole).

Ważne, żeby określić miejsca w domu, które będą się kojarzyły dziecku z nauką i przerwami w niej i nie myliły się z miejscem, gdzie spędza czas wolny „po szkole”.

Należy opracować plan dnia i organizację czasu wolnego

- w jakich godzinach dziecko się uczy, jakiego przedmiotu i jak długo (można włączyć stoper, budzik itp.);

- przedstawić cel - po co się tego uczy? Co będzie umiało i do czego może mu się to przydać?

- sprawdzić czy wszystkie potrzebne materiały do pracy są przygotowane obok dziecka;

- po zapoznaniu dziecka z zadaniem trzeba upewnić się czy wie co ma zrobić (powinno powiedzieć swoimi słowami treść zadania);

Praca może odbywać się w „blokach” dla starszych uczniów 1,5 godziny pracy i 20 minut odpoczynku (2 godziny pracy i 30 minut odpoczynku), dla młodszych uczniów 30-40 minut pracy i 10 minut odpoczynku najlepiej w ruchu. Podczas pracy wyłączamy telefony komórkowe (jeśli nie ma wskazania nauczyciela), telewizor itp.

W czasie przerw w nauce należy:

- przewietrzyć pomieszczenie;

- zapewnić dziecku relaks oczu;

patrząc przez okno, obierz sobie najdalszy punkt, który jesteś w stanie dokładnie widzieć i patrz na niego przez chwilę, później spójrz na coś w odległości około 1m, następnie na przedmiot z bliskich odległości ok. 30 cm i znów przenieś spojrzenie w dal - Twoje oczy odprężą się;

inny sposób na relaks oczu, to mruganie powiekami, ale nie zaciskając mocno powiek;

jeszcze inny sposób to wygodne siedzenie w fotelu lub na krześle, oparcie głowy i zamknięcie powiek na kilka minut;

- zrobić kilka głębszych wdechów i wydechów;

- wypić szklankę wody / herbaty;

- wykonać kilka niewyczerpujących ćwiczeń, zabawa, rozmowa.

Ważny jest kontakt z rówieśnikami.

Uczniowie danej klasy mogą (za zgodą rodziców) umówić się na wspólną przerwę w nauce np.: 13.05-13.25 w czasie której będą spożywać posiłek i jednocześnie mieć ze sobą kontakt za pośrednictwem urządzeń tj. telefon, skype`a. Podtrzymuje to codzienną rutynę dnia w szkole (zastępuje wspólny posiłek w szkole) i daje wyjatkowa możliwość korzystania z telefonów podczas nauki!

Każdego dnia dziecko powinno mieć możliwość choć przez chwilę mieć kontakt z kolegami z klasy aby móc czuć wzajemne wsparcie od rówieśników – w tej sytuacji nie są sami.

W sytuacjach zniechęcenia i obniżenia się motywacji do pracy albo nastroju dobrze jest:

- Przypomnieć dziecku, że taka sytuacja nie będzie trwała zawsze i niedługo wróci do szkoły.
- Pozwolić na swobodne wypowiedzenia się o swoich emocjach. Powiedzieć dziecku, że ma prawo odczuwać niepokój i mieć obawy.
- Skupiać uwagę dziecka na pozytywnych informacjach dotyczących epidemii:
 - dorośli podejmują działania, które mają na celu poprawę sytuacji,
 - większość osób nie choruje, te osoby które są zarażone w większości mają łagodny przebieg choroby i zostają wyleczone.
- Nie udawać, że nie ma problemu i dziecko samo sobie z nim poradzi (dzieci inaczej postrzegają sytuację, w której się znalazły, inaczej ją interpretują, częściej bywają bezradne i przerażone).
- Włączyć dziecko do pomagania innym poprzez np.: wykonanie rysunków (np.: akcja „Rysunek dla Bohatera”), wspólne działania w domu z innymi członkami rodziny.
- Zwracać uwagę na wcześniejsze sukcesy dziecka i podkreślać o tym, że po porażce nadchodzi sukces.

Ważne jest zachowanie spokoju i równowagi psychicznej, aby wzmacniać odporność fizyczną i psychiczną.

Budowanie odporności psychicznej (pomimo trudnej sytuacji jesteśmy w stanie pracować i efektywnie realizować zadania) poprzez:

- Działanie według planu dnia i zachowanie rutyny dnia.
- Prawidłowe odżywianie (ograniczenie spożywania cukru i żywności przetworzonej,) i nawadnianie się (wodą).
- Aktywność fizyczną (aktywność/ uwalnianie energii pozwala ograniczać lęk i poczucie bezradności w sytuacji kryzysu).
- Relaks (swobodna zabawa, słuchanie muzyki, taniec).
- Rozwijanie swoich zainteresowań/hobby, tworzenie prac plastycznych, literackich itp.

- Sen zgodnie z codziennym rytmem dnia.
- Podtrzymywanie kontaktów z rówieśnikami (poprzez media społecznościowe, telefony, skype`a itp.).
- Wykonywanie różnych czynności wspólnie z rodziną.

Zespół psychologiczno- pedagogiczny