

Jak motywować dziecko do nauki zdalnej w domu (dbając jednocześnie o stan psychiczny dziecka)?

CO RODZICE POWINNI ROBIĆ –

- 1) Po pierwsze i najważniejsze bądź przy dziecku (obecność rodzica w tak nowej, nieznannej sytuacji jest bardzo ważna).
- 2) Rozmawiaj o emocjach jego i swoich. Nastawiajcie się na rozmowę typu:
Nie!! co zabiera mi koronawirus a co daje mi koronawirus. Szukajcie pozytywnych stron tej epidemii i podkreślajcie - np. czas spędzony razem, czas na wspólne śniadanie, czy spokojny spacer w lesie bez biegu. ☺ albo wspólną naukę.
- 3) Nie bój się mówić, że czegoś nie wiesz – podkreślaj, że razem znajdziecie odpowiedź w rodzinie siła. Wpieraj dziecko w lekcjach przez internet . Kontaktuj się z nauczycielami, interesuj się nauką nie z musu a z ciekawości . Pytaj dziecko jakie posiada problemy i szukajcie razem rozwiązania. Jeśli sam znajdzie w sobie chęci do nauki z dzieckiem, sam pokarzesz mu swoją fascynację nauką to ono zacznie Ciebie naśladować.
- 4) Podkreślaj jego dobre cechy i zaradność.

Wskazówki dla uczniów

CO UŁATWI NAUKĘ W DOMU

- Po zapoznaniu się z całością pracy, utóż jej plan. (ustal kolejność wykonania zadań, zaplanuj krótkie przerwy między poszczególnymi zadaniami np. 30 minut nauki, 10 minut przerwy)
 - Rozpoczynaj naukę zawsze o tej samej godzinie (np. każdego dnia o godz. 9:00).
 - Rozłóż równomiernie pracę na poszczególne dni tygodnia.
 - Przed pracą przewietrz pokój, przygotuj biurko, przejrzyj rozkład lekcji, przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.
 - Pracuj, starannie, bez pośpiechu.
 - W miarę możliwości w trakcie nauki zapewnij sobie spokój i ciszę.
 - Jeśli masz trudności z wykonaniem zdania pamiętaj, że zawsze możesz poprosić online nauczyciela o wskazówki.
- Pamiętaj – jeśli nie dajesz rady czegoś zrobić – weź głęboki wdech - pamiętaj dla nas nauczycieli jesteś najważniejszy !!! Twoje zdrowie i szczęście to coś najważniejszego. Rozumiemy bardzo dobrze to przed jakim ogromnym wyzwaniem stoisz. Nauka zdalna w domu, wymaga naprawdę dużo siły. Jeśli coś nie wyjdzie- nie przejmuj się tym. Nie czuj się winny czy gorszy. Zrobione lekcje, przerobiony materiał nie świadczą o Tobie !! Uśmiechnij się do siebie w lustrze, powiedz „Dam radę jestem wartościowym dobrym człowiekiem. Potrzebuję tylko troszkę więcej czasu by przyzwyczaić się do nowej sytuacji w życiu” ;)

CZEGO RODZICE POWINNI UNIKAĆ :

- straszenia („jeśli nie zabierzesz się do nauki, pożałujesz ”, „ dostaniesz jedynkę, jak nie zrobisz tego rysunku ”), zawsze ustal plan pracy i egzekwuj jego wykonanie,

- negatywnego wyrażania się o nauce lub nauczycielu („matematyka jest nudna, ale musisz niestety przez nią przebrnąć”, „pani nie ma racji”),
- posiadania wygórowanych oczekiwań, nieadekwatnych do faktycznych możliwości dziecka
- , • porównywania mniej zdolnego dziecka z rodzeństwem
- , • stawiania się za wzór pozytywny („ja w twoim wieku”) lub negatywny („ja też nigdy nie umiałem matematyki”),
- nadmiernego pomagania dziecku, wykonywania obowiązków za niego,
- nadmiernego kontrolowania w czasie pracy, ciągłego „kręcenia się wokół dziecka”, zaglądania co chwilę przez ramię lub stałego pytania jak mu idzie,
- zaprzeczania na siłę odczuciom dziecka (np. mówienia, że zadanie jest bardzo łatwe, w sytuacji gdy dziecko twierdzi, że coś jest dla niego zbyt trudne).

JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI W DOMU ? WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW
Systematyczną pracę z dzieckiem w domu należy zacząć od wyjaśnienia mu, jak ważna jest nauka w domu oraz wyjaśnienia faktu, dlaczego nie może chodzić do szkoły i że ten czas nie jest czasem odpoczynku, ale nauki w domu- dziecko musi rozumieć cel swojego działania.

KONIECZNE JEST USTALENIE RAZEM Z DZIECKIEM OKREŚLONYCH ZASAD NAUKI:

- Nauka o względnie stałej porze dnia, np. zawsze o godz. 9:00 (zabawa, oglądanie telewizji lub granie w gry komputerowe zawsze po nauce).
- Dawanie dziecku wcześniej ustalonego „sygnału” oznaczającego, że ma się zabrać do pracy (np. słowo-hasło, dzwonek budzika itp.).
- Zaczynanie nauki od uporządkowania biurka, przygotowania przyborów, sprawdzenia i wypisania co jest do nauki danego dnia, a następnie ustalenie kolejności wykonywania zadań (zaczynamy od zadań wymagających większego wysiłku, a kończymy zadaniami łatwiejszymi np. rysowanie).
- Samodzielna nauka przez dziecko, a w przypadku trudności z pomocą ze strony rodziców/opiekunów (nie powinno się podawać gotowych rozwiązań, ale jedynie udzielać wskazówek, wyjaśniać na podobnym przykładzie to, czego dziecko nie rozumie, zachęcać do samodzielnego wyszukiwania informacji). Należy upewniać się czy dziecko rozumie polecenia - „co masz zrobić w tym zadaniu?”.
- Dzielenie pracy na etapy, robienie krótkich przerw (po ok. 30-45 min. pracy, kilkuminutowa przerwa; w przypadku dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi i dzieci młodszych czas pracy ciągłej nie powinien przekraczać 20-30 min.).
- Na koniec pracy należy sprawdzić czy dziecko wszystko wykonało
- . • Należy pracować z dzieckiem codziennie

. • Polecenia powinny być krótkie, zrozumiałe, możliwe do wykonania, wypowiedziane w sposób zdecydowany, bezpośrednio do dziecka.

- Kontrolowanie pracy dziecka (ale nie na robieniu zadań za dziecko !!!), udzielanie wsparcia emocjonalnego, np. gdy dziecko twierdzi, że nie potrafi wykonać zadania lub jest przerażone jego wielkością, stopniem trudności :....wiem że jest to dla ciebie trudne ale pamiętaj że zawsze możesz na mnie liczyć, dla mnie ważne jest że próbujesz rozwiązać to zadanie.

- Zapewnienie dziecku odpoczynku, gdy zaczyna przejawiać oznaki zmęczenia lub dekoncentracji (np. krótka gimnastyka, masaż ręki, owoc lub coś słodkiego na wzmocnienie). Bardzo ważną rolę odgrywa odpowiednie wzmacnianie osiągnięć dziecka:

- chwalenie nawet za małe sukcesy, za wysiłek wkładany w pracę,

- opisywanie słowami, co dziecko robi prawidłowo,

- chwalenie „do innych osób”, tak by dziecko to słyszało (np. podczas rozmowy telefonicznej z babcią),

- zapewnianie, o wsparciu, zachęcanie do dalszego wysiłku, przypominanie sytuacji, gdy wcześniej poradziło sobie z trudnym zadaniem,

- przypominanie, co miłego czeka dziecko po zakończeniu nauki,

- od czasu do czasu docenienie wysiłków dziecka większą nagrodą,

- nieporównywanie do innych dzieci, nagradzanie nawet, gdy jego sukcesy są mniejsze od innych dzieci,

- właściwe reagowanie na porażki - kiedy dziecko nie radzi sobie samodzielnie z wykonaniem zadania lub wykonało je źle nie powinno się na niego krzyżeć, ale też nie wolno tego zdarzenia bagatelizować, należy wesprzeć je w wykonaniu zadania.

PRACA NAD MOTYWACJĄ TO RÓWNIEŻ:

- czytanie z dzieckiem książek,

- wspólne oglądanie filmów np. przyrodniczych,

- wspólne rozwiązywanie krzyżówek, zagadek, granie w gry logiczne,

- ćwiczenie podczas codziennej aktywności różnych umiejętności np. liczenia, budowania wypowiedzi,

- dawanie przykładu własnym postępowaniem (dziecku łatwiej usiąść do lekcji, gdy rodzic w tym czasie czyta gazetę lub książkę, a nie ogląda film),

- dotrzymywanie przez rodziców zawartych umów,

- zadawanie pytań o umiejętności (np. poprzez zadawanie pytań typu: „czego dowiedziałeś się dzisiaj?”)

RODZICU PAMIĘTAJ!

- brak lub słaba motywacja do nauki nie świadczy o tym, że dziecko jest leniwe, złe, może wynikać z niewykształcenia nawyków samodzielnego uczenia się, dotychczasowych niepowodzeń, zaburzeń funkcji poznawczych, chorób, zmęczenia lub lęku,
- nie należy oczekiwać natychmiastowych efektów pracy dziecka,
- należy stawiać realne wymagania i oczekiwania dziecku, wspierać je,
- rodzic/opiekun ma prawo odczuwać „bezradność”, zmęczenie, zniecierpliwienie, ale to nie zmienia faktu, że dla dziecka stanowi oparcie, gdy jest spokojny,
- wsparcie rodzica/opiekuna pomaga efektywnie i z przyjemnością uczyć się,
- jeśli pojawia się zmęczenie należy zrobić przerwę. W przyzwyczajaniu dziecka do pracy w domu niezwykle istotna jest konsekwencja postępowania rodziców; rodzice powinni wspólnie ustalać zasady dotyczące nauki, mieć podobne sposoby postępowania podczas odrabiania lekcji, aby nie podważać wzajemnie swoich autorytetów. Podczas domowej nauki warto stosować różnego rodzaju techniki ułatwiające zapamiętywanie - podkreślanie na kolorowo, wprowadzanie symboli graficznych, wykorzystywanie skojarzeń, robienie dużych rysunków. Aktywność dziecka w Internecie może dawać wiele korzyści ale może stwarzać wiele zagrożeń. Ważne jest kontrolowanie czasu i treści, z którymi dziecko styka się w sieci.