

## Efektywna nauka w domu

01.04.2020 r.

W związku z zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych nauczyciele, uczniowie oraz ich rodzice aktualnie stanęli przed trudnym zadaniem jakim jest nauka zdalna. Samodzielna nauka w domu nie jest łatwa ponieważ wymaga od uczniów sporej dyscypliny oraz odpowiedniej organizacji czasu. Warto więc wspomagać dzieci, by w efektywny sposób opanowały wymaganą wiedzę.

### Co możemy zrobić by wspomóc zdalną naukę dziecka?

**Organizacja czasu i miejsca.** Bardzo ważna sprawa to zorganizowanie czasu oraz przestrzeni, które umożliwią dziecku efektywną naukę. Pomóż dziecku w zaplanowaniu czasu, który przeznaczy na dany przedmiot. Zadbaj o odpowiednie otoczenie - biurko Twojego dziecka powinno być czyste, bez dekoncentrujących drobiazgów, na biurku powinny pozostać tylko narzędzia niezbędne do pracy. Pamiętaj o odpowiednim oświetleniu pomieszczenia. Miejsce pracy dziecka powinno umożliwiać pracę w ciszy, na czas zdalnych lekcji wyłącz telewizor oraz muzykę. Przed nauką przewietrz pokój, w którym Twoje dziecko będzie się uczyć.

**Motywacja do nauki.** Pamiętaj, by nie rozwiązywać zadań za dziecko, zachęcaj je do samodzielnej pracy. Doceniaj małe kroki oraz sukcesy dziecka, chwal je za dobre wyniki. Zaproponuj mu atrakcyjne metody pracy i nauki. By zaktywizować odpowiednie ośrodki w mózgu, które zaowocują lepszą pamięcią i koncentracją, zachęć dziecko do używania kolorów w notatkach oraz map myśli w ramach powtórzeń materiałów z zajęć. Zachęcaj dziecko do oglądania programów w telewizji oraz audycji radiowych, które są związane z tematyką zdalnych zajęć.

**Kondycja psychofizyczna dziecka.** Zadbaj o stały rytm dnia dziecka – wspólnie wyznaczcie czas na lekcje, wykonywanie zadań domowych, a także odpoczynek. Zadbaj, by nie przedłużać niepotrzebnie czasu spędzonego przy komputerze. Pamiętaj o przerwie między zdalnymi lekcjami a innymi obowiązkami szkolnymi (na przykład ćwiczeniami zadanymi przez nauczyciela). Odpowiednio zagospodaruj wolny czas dziecka. W obecnym stanie epidemii utrudnione jest uprawianie sportu na zewnątrz. Motywuj więc swoje dziecko do ćwiczeń w domu – na przykład krótkich rozgrzewek na macie. Obserwuj długość i jakość snu dziecka. Pamiętaj o zdrowych przekąskach w postaci owoców i warzyw. Zadbaj o to, by dziecko przed zdalnymi lekcjami zjadło pełnowartościowe śniadanie.

**Korzystanie z Internetu.** Zadbaj, aby Twoje dziecko bezpieczne korzystało z Internetu. Wspólnie omówcie zasady bezpiecznego korzystania z sieci, a także porozmawiaj z nim o niebezpieczeństwach, na które może tam natrafić. Interesuj się tym, co Twoje dziecko publikuje w mediach społecznościowych. Wspólnie ustalcie czas, jaki będzie spędzać w Internecie. W tym szczególnym okresie sprawdzaj z jakich źródeł internetowych korzysta czytając o COVID-19. Pamiętaj, że zbyt duża ilość informacji, często niepotwierdzonych, może powodować u dziecka niepotrzebny niepokój.

**Kontakt ze szkołą.** Na bieżąco korzystaj z dziennika elektronicznego oraz sprawdzaj informacje na stronie internetowej szkoły. Zapoznaj się z platformą, na której odbywają się zdalne lekcje. Jeżeli coś Cię zaniepokoi, zgłaszaj swoje spostrzeżenia szkole.

**Czas dla Rodziny.** Postaraj się wygospodarować parę chwil każdego dnia, by spędzić czas z całą rodziną. Wspólnie zagrajcie w grę, obejrzyjcie film, upieczcie ciasto. Pamiętaj o codziennej rozmowie ze swoim dzieckiem. W tym szczególnym trudnym okresie rozmawiaj z nim o emocjach, które się u niego pojawiają oraz wspieraj w przeżywaniu trudnych sytuacji.

Pamiętaj, że nauka zdalna i organizacja tego trudnego czasu to spore wyzwanie nie tylko dla Ciebie, ale i dla dziecka. Odpowiednia organizacja dnia z uwzględnieniem wszystkich potrzeb Twojego dziecka może znacząco pomóc mu odnaleźć się w trudnej sytuacji oraz wspomóc proces zdalnej edukacji.

Jessika Trojak  
psycholog