

NAUKA ZDALNA - MATERIAŁY WSPIERAJĄCE RODZICÓW W PRACY Z DZIECKIEM

Szanowni Rodzice!

Zaistniała sytuacja jest dla wielu z nas niezwykle trudna. Zaburzył się codzienny rytm i podział obowiązków. Członkowie rodzin niejednokrotnie spędzają ze sobą całą dobę. Czas ten często obciążony jest dużym stresem połączonym ze świadomością niebezpieczeństw związanych z trwającą epidemią, a także z zakazem opuszczania domów i mieszkań. Dzieci muszą zrezygnować ze swoich planów, spotkań, zajęć rozwijających pasje. Ponadto uczniowie zobowiązani zostali do odnalezienia się w nowej, trudnej sytuacji szkolnej, w której nauczyciele za pośrednictwem różnorodnych narzędzi w różny sposób starają się prowadzić lekcje i realizować podstawę programową.

W jaki sposób zorganizować dzieciom optymalne warunki do nauki w domu?

Bardzo ważnym elementem zapewniającym dziecku poczucie bezpieczeństwa jest stały rytm funkcjonowania. Ponieważ w ostatnim czasie ten element jest zaburzony, zadaniem rodziców i nauczycieli jest wprowadzenie powtarzalnego planu dnia. Powinien on uwzględniać stałe pory wstawania i chodzenia spać, posiłków, stały czas na naukę i odpoczynek. Dlatego tak ważne jest, by ustalić plan dnia, który w sposób jasny i czytelny dla dziecka będzie organizował jego funkcjonowanie. Tylko w ten sposób możliwe będzie realizowanie nauki w domu.

Oto kilka praktycznych wskazówek, dotyczących warunków i organizacji nauki dziecka w domu:

Plan działania:

1. Dopilnuj, by dziecko wstawało o stałej porze (rannej).
2. Planuj z dziećmi ich dzień. Pamiętaj o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
3. Ustal z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Najlepiej zgodnie z dotychczasowym planem lekcji. Określ: czego dziecko ma się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu mu to zajmie, jakie materiały powinno zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, wydrukować zadanie, otworzyć stronę w e-podręczniku)
4. Wyznaczaj przedział czasowy (od - do), w którym dzieci będą się uczyły. Staraj się trzymać określonych terminów.
5. Sporządź rozkład zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i porcję ruchu.
6. Pamiętaj o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut - odprężają rękę, wzrok).
7. Podziel wspólnie z dzieckiem materiał do nauki na partie: zróbcie grafik - zapisujcie bieżące zadania do wykonania, zlecane przez nauczycieli danych przedmiotów i terminy ich realizacji. Grafik umieśćcie w widocznym miejscu. Odznaczajcie zrealizowane zadania – to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy!

8. Nie zapominaj o aktywności ruchowej, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu

Kalendarium zadań terminowych do wykonania na poszczególne zajęcia edukacyjne, np.:

PRZEDMIOT	ZADANIE	TERMIN

np.:

geografia: sprawdzian – 24.04 g. 12.15

j. polski: wypracowanie – 19.04 g. 8.00

j. angielski: opis – 20.04 g. 10.20 itd.

Komfort pracy:

1. Przygotuj stałe miejsce do pracy z odpowiednim oświetleniem i usytuowaniem zależnym od tego, którą ręką posługują się dzieci. Pokój powinien być wyposażony w biurko/stolik i krzesło przystosowane do wzrostu dzieci.
2. Dbaj o to, by w miejscu nauki nie było zbyt wielu rzeczy, które mogą dzieci rozpraszać.
3. Przed rozpoczęciem zdalnej nauki wywietrz pokój.
4. Zadbaj o miłą atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości.

W jaki sposób motywować dziecko do systematycznej nauki w warunkach domowych?

Możemy zmusić dziecko, żeby siedziało przy biurku, wpatrywało się godzinami w podręcznik czy nawet odrobiło lekcje, ale do nauki – nigdy. Maluch czy nastolatek będzie się pilnie uczyć tylko wtedy, gdy będzie mu to sprawiać przyjemność lub gdy będzie przekonany, że jest mu to potrzebne. Jak zatem zachęcić dziecko do nauki? Przede wszystkim porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego i po co musi codziennie się uczyć. Uświadom, że jego systematyczna praca będzie zweryfikowana przez nauczycieli.

Nie należy mylić **pomocy i zainteresowania z nadmierną kontrolą**. Jeśli rodzic weźmie na siebie odpowiedzialność za wszystko, automatycznie dziecko poczuje się z niej zwolnione, a tak nie powinno być. Lepiej byłoby zapewnić dziecku warunki, wyjaśnić i pomóc

w zorganizowaniu się, ale później powinno sobie radzić samodzielnie mając świadomość, że zawsze może liczyć na pomoc ze strony rodziców.

Kilka wskazówek, które pomogą motywować dziecko do pracy:

1. **Traktuj naukę dziecka, jako rzecz świętą.** Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku.
2. **Zarządz, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie.** Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze. To podstawowy błąd rodziców, aby pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.
3. **Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie.** Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne.
4. **Chwal dziecko po każdej przerobionej partii materiału,** ale pamiętaj, by nie szafować pochwałami. Doceniaj prawdziwy wysiłek i trud oraz konsekwencję dziecka.
5. **Wpajaj mu pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować.**
6. **Wspieraj, ale nie wyręczaj.** To bardzo ważne. Kiedy dziecko prosi o pomoc, nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadź, udziel wskazówek, wyjaśnij wątpliwości. Zachęć do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Należy wdrażać dziecko do samodzielnej pracy. W procesie uczenia się ważną rolę odgrywa samokontrola wykonanej pracy. Chodzi w niej o to, aby dziecko samo odkryło swoje błędy i samo je poprawiło. Należy dziecko przyzwyczajając do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości.
7. **W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki już poczyniło dziecko w wykonanych zadaniach** (w tym celu każdego dnia należy zadania spisać na kartce i skreślać je po ich wykonaniu).
8. **Doceniaj osiągnięcia dziecka.** Podkreślaj sukcesy, a nie stopnie. 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 nauczyło oraz to, w czym jest kompetentne. Nawet, jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez kilka dni.
9. **Mądrze motywuj.** W procesie szkolnego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Od kar lepsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę.
10. **Nie pozwól dziecku, by mówiło źle o sobie.** Często mamy okazję słyszeć, że dziecko źle mówi o sobie: „jestem głupi”, „nie dam rady”, „i tak mi się nie uda”. Są to głosy, które są wrogami sukcesu. Czasem nieświadomie nadajemy dziecku etykietę i tak o nim mówimy: „ten nie jest zdolny, ten powolny, ten zapominalski”. Sprawiamy, że dziecko tak zaczyna myśleć o sobie. Opatrywanie dzieci etykietami ogranicza ich nadzieję, marzenia i możliwości. Wspierająca postawa rodzica, konsekwentne przestrzeganie stałych pór w planie dnia dziecka, jasno sprecyzowane oczekiwania wobec niego w sytuacji nauki poza szkołą mogą ułatwić dziecku przystosowanie się do tej nowej sytuacji. Lęk przed niepowodzeniem powoduje u tych dzieci występowanie tendencji do rezygnacji, formułowanie niskich aspiracji i niskich oczekiwań oraz unikanie zadań.
11. **Buduj w dziecku poczucie własnej wartości.** Dziecko będzie myślało pozytywnie o

sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w dziecku energię i inicjatywę, by zrekomensować poczucie niskiej wartości, by znaleźć sposób zrównoważenia swojej słabości, by dziecko myślało: „Może nie jestem najlepszym uczniem w klasie, ale za to najlepiej śpiewam, czy gram w piłkę”. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, bo wówczas często jedynym źródłem poczucia własnej wartości jest akceptacja grupy rówieśniczej. Wiara we własne możliwości może zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

Jak się uczyć? Zasady efektywnej nauki.

1. **Przewietrz pokój**, w którym będziesz się uczył.
2. **Kontroluj temperaturę**. Wiosną zwykle nie ma tego problemu, ale zimą uważaj, by nie zrobić sauny w pokoju. Zbyt wysoka temperatura nas rozleniwia.
3. **Zrób porządek w pokoju i na biurku**. Oczywiście nie wyciągaj teraz papierów z szuflad, żeby je poukładać. Nie zaczynaj też oglądać starych pamiątek. To zgubne! Posprzątaj tylko to, co znajduje się na wierzchu, co rozprasza Twój wzrok.
4. **Rozpisz, czego musisz się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu**. Jeżeli tego nie zrobisz, możliwe, że Twoja nauka będzie rozciągać się w nieskończoność.
5. **Przygotuj kartkę, na której będziesz zapisywać przychodzące Ci do głowy zadania i myśli**. Po to byś nie rzucał się do innych zadań podczas nauki.
6. **Jedz dobrze, ale nie przejadaj się**. Twój mózg ma się koncentrować na nauce, a nie na trawieniu.
7. **Nie jedz zbyt wielu słodczy**. Podczas nauki, aż kusi, żeby uprzyjemnić sobie życie! Cukier powoduje przypływ energii, ale później jej gwałtowny spadek, który może zakończyć Twoją naukę.
8. **Pij wodę**. Bez niej już po chwili poczujesz się ospały.
9. **Ucz się przy naturalnym świetle**, a po zmroku przy żarówkach o ciepłej barwie.
10. **Siedź prosto**, przy biurku. Nie zbliżaj się do pozycji leżącej, bo zaśniesz. W łóżku to pewne!
11. **Ustaw czasomierz i rób sobie przerwy**. Podobno najczęściej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 minut zajęć. Tak samo jest z uczeniem się. Dobrze uczyć się przez 30-45 minut. Potem zrób sobie 5-15 minutową przerwę.
12. **Ruszaj się!** Ruszaj się w trakcie przerwy, by pobudzić krążenie. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.

UWAGA!

Uczniowie mając do dyspozycji komputer z Internetem przy braku nadzoru mogą mieć pokusę skorzystania z niego w sposób dla siebie przyjemniejszy, niż wykonywanie poleceń nauczycieli. Możliwość i umiejętność korzystania z zasobów Internetu jest prawdziwym dobrodziejstwem, daje ogromne korzyści, ale niestety niesie ze sobą wiele poważnych zagrożeń.

W obecnej sytuacji rolą rodziców jest przestrzec i zabezpieczyć dzieci przed niebezpieczeństwami związanymi z korzystaniem z Internetu.

Zagrożenie	Na czym polega/czym grozi	Jak go unikać/jak pomóc
Niechciane i nieodpowiednie dla dzieci treści	Dziecko korzystając z Internetu może napotkać treści prezentujące przemoc lub pornografię, może zostać poddane psychomanipulacji nawołującej do popełnienia przestępstw, hazardu, narkotyków lub samobójstwa.	Trzeba uczyć dzieci odpowiedzialności, unikania zagrożeń. Stosować zapory, blokady niepożądanych treści – stosując dostępne na rynku pakiety zabezpieczające np. cenzor, opiekun, strażnik ucznia lub inne mechanizmy wbudowane w aplikacje serwerowe, programy filtrujące.
Nękanie w Internecie	Przemoc werbalna czyli wyzywanie, poniżanie, ośmieszanie, straszenie, szantaż. Zamieszczanie w Internecie kompromitujących materiałów także sfalszowanych. Ofiara ma trudną sytuację, gdyż usunięcie kompromitujących materiałów jest często niemożliwe, trudno także odnaleźć sprawcę bez pomocy odpowiednich służb, gdyż w Internecie istnieje wysoki poziom anonimowości.	Tego trudno unikać, może dotyczyć każdego – warto jednak rozmawiać z dzieckiem, aby unikało niewłaściwych środowisk rówieśniczych. Nie lekceważyc problemu, gdy dziecko go zgłasza, nie wystarczy dziecku powiedzieć, żeby się nie przejmowało. Być dla dziecka oparciem i podejmować kroki oczekiwane przez dziecko, gdyż konsekwencje są niejednokrotnie najgorsze z możliwych, czyli prowadzą nawet do samobójstwa.
Kontakt z przestępcami	Uwiedzenie dziecka przez osobę dorosłą. Zwabienie w celu kradzieży. Zwabienie w celu zgwałcenia. Porwanie.	Niezawieranie znajomości przez Internet. Uczenie dziecka, by nie ufało osobom próbującym się przypodobać przez Internet.

	Zwabienie w celu pozbawienia życia.	Niezamieszczanie swoich danych w Internecie. Nieprowadzenie aktywności dającej możliwość kontaktu z dzieckiem nieznanym (portale społecznościowe, blogi).
Uzależnienie od Internetu	Nadużywanie Internetu ma bardzo negatywny wpływ na funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej, rodzinnej. Dziecko uzależnione od Internetu spędza w sieci tak dużo czasu, że brakuje go na naukę, spotkania z przyjaciółmi, rodzicami, rodzeństwem. Doprowadza to do zaniku więzi rodzinnych, utratę przyjaciół, a może doprowadzić do fobii społecznej lub szkolnej, zaburzenia w normalnym funkcjonowaniu, utratę dotychczasowych zainteresowań, zaburzenia osobowości, zacieranie granic pomiędzy światem wirtualnym i realnym.	Kontrolować czas spędzany przy komputerze przez dziecko. Zachęcanie do innych form aktywności, rozwijania zainteresowań. Spędzanie czasu z dzieckiem. Poszukanie pomocy, jeśli problem zostanie rozpoznany.

Nauczanie zdalne jest ogromnym wyzwaniem, ale też obciążeniem zarówno uczniów, jak i rodziców. Stąd nasza prośba o uważną obserwację dziecka – być może potrzebuje ono Państwa pomocy lub wsparcia przy organizacji nauki/miejsca pracy. Niezwykle ważne jest również zapewnienie bezpieczeństwa w cyberswiecie, a także poczucia bezpieczeństwa psychicznego w tej zupełnie nowej, kryzysowej rzeczywistości.

Niezależnie od tego, gdzie i za pomocą jakich narzędzi odbywa się edukacja, zależy ona od człowieka. To nauczyciel decyduje, czy dostępnymi narzędziami – e-podręcznikami, mailami, platformami oraz komunikatorami edukacyjnymi i mnóstwem innych, które się właśnie objawiły – będzie uczniów wspierał, czy obrabiał. Prosimy o informację, jak Państwa dzieci radzą sobie z nauką zdalną oraz w jaki sposób możemy ją usprawnić. Prosimy również zachęcać i motywować dzieci do korzystania z lekcji on-line. W domowej edukacji ważne jest

pozostanie w kontakcie z ludźmi – wirtualne spotkania z nauczycielami i kolegami z klasy łagodzą poczucie izolacji.

Jeżeli zauważą Państwo, że dziecko nie radzi sobie z obecną sytuacją, ma problemy z przyswajaniem wiedzy, pojawiły się jakiegokolwiek problemy emocjonalne – **serdecznie zachęcamy do kontaktu za pośrednictwem dziennika elektronicznego Librus lub sekretariatu (nr telefonu: 85 7422318).**

Z poważaniem,

Monika Miastkowska, Ewa Repsz-Korotkich (pedagogzy szkolni),
Grażyna Karpiuk (psycholog szkolny)

Źródła:

1. *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, Materiały dla nauczycieli*, MEN, Warszawa 2010 r.
2. *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi Materiały szkoleniowe, cz.1,2.*, MEN, Warszawa 2010 r.
3. Małgorzata Celuch *,Placówki oświatowe w czasie pandemii koronawirusa. Współpraca z rodzicami,* ,Oświata Grupa Wydawnicza, Warszawa 2020 r
4. Cybulska R., Derewłana H., Kacprzak A., Pęczek K., *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym iw systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego,* Warszawa 2017
5. J. Brophy *Motywowanie uczniów do nauki,*
6. Ch. Buchner *Sukces w szkole jest możliwy,*
7. H. Hamer *Do efektywności nauczania,*
8. M. Harmin *Duch klasy. Jak motywować uczniów do nauki?,*
9. A. Mc Ginnisa *Sztuka motywacji,*
10. A.Faber, E.Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci uczyły się w domu i w szkole,*
11. Strony internetowe: www.edux.pl, www publikacje.edu.pl,
www.zsl.szczecin.pl/dzialy/pedagog/dokumenty/2015_03_23_motywacja.pdf
www.sp24.lublin.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=393:nauczanie-w-domu-wskazowki-dla-rodzicow-oraz-uczniow&catid=24&Itemid=221