

Jak zaplanować pracę z dzieckiem w domu?

Czas zdalnej nauki podczas zawieszenia funkcjonowania szkół jest okresem, w którym rodzice jeszcze bardziej niż na co dzień powinni skupić się na pomocy swoim dzieciom w edukacji. Na pewno może to nieść ze sobą równie wiele pozytywów, jak i trudności. Jak pracować z własnym dzieckiem, aby nauka była ciekawa, przyjemna i efektywna?

PLAN DNIA

Bardzo ważnym elementem wpływającym na efektywność naszej pracy jest wspólne ustalenie rytmu i planu dnia. Planując zajęcia warto pamiętać, iż nasz mózg najefektywniej pracuje w godzinach rannych i przedpołudniowych. Potwierdzają to badania. Lewa półkula, która odpowiada za pamięć i logiczne analizowanie faktów, jest aktywna do południa. Prawa półkula, która odpowiada za myślenie kreatywne, uaktywnia się bliżej wieczoru. Oznacza to, że najlepiej zdobywać nową wiedzę i informacje między godziną 8.00, a 12.00, a utrvalać ją i szukać rozwiązań między 17.00 a 19.00.

Istotne jest również, aby w ciągu dnia naszą aktywność podzielić na obowiązki szkolne, domowe, posiłki i czas relaksu. Ważne, aby czas poszczególnych zadań był w miarę możliwości stały, co uporządkuje nasz dzień oraz da nam poczucie stałości i bezpieczeństwa.

Brak możliwości zaspokojenia potrzeby ruchu przez nasze dzieci często skutkuje tym, że obserwujemy u nich tzw. nadmiar energii. Zaproponujmy im więc takie aktywności, które sprawią, że dzieci będą mogły się zmęczyć. Oprócz porannej gimnastyki mogą być to też drobne obowiązki i prace domowe: podlewanie kwiatów, pościelenie łóżka, odkurzanie, rozpakowywanie zmywarki, wieszanie prania itd.

OGRANIZACJA PRACY

Pracując z dzieckiem warto pamiętać, aby:

- ograniczyć ilość bodźców – wpłynie to pozytywnie na koncentrację uwagi oraz zmniejszy pobudzenie dziecka, np. wyłączmy TV, wyciszmy telefon,
- zapowiedzieć, uprzedzić dziecko o zbliżającej się godzinie rozpoczęcia nauki; dziecko poinformowane przez rodzica o tym, że za 15 minut zaczyna pracę, ma czas na dokończenie ważnej dla siebie czynności, zabawy, posprzątania po zabawie i oswojenie się z myślą o czekającym je obowiązku, co może zmniejszyć opór z jego strony,

- ograniczyć ilość materiałów znajdujących się na otoczeniu dziecka – ważne, aby podczas nauki na biurku znajdowały się tylko zeszyty, podręczniki i pomoce niezbędne do danego przedmiotu,
- wspierać dziecko – ważne jest, aby nasza pomoc polegała na sprawdzeniu, czy dziecko rozumie treść polecenia, czy właściwie zabrało się do zadania; zamiast dawać gotowe odpowiedzi, należy ukierunkowywać pracę dziecka przez zadawanie pytań o nakłanianie do samodzielnego myślenia,
- wydawać krótkie i jasne polecenia – ważne jest również kontrolowanie, czy dziecko właściwie zrozumiało nasz przekaz, warto pozwolić mu na powtórne zapoznanie się z treścią poleceń oraz na zadawanie pytań.
- pamiętać o krótkich przerwach w nauce, w czasie których możemy przewietrzyć pokój, zjeść małą przekąskę, napić się wody lub poruszać; kiedy zauważamy objawy dekoncentracji, warto skrócić czas wykonywania ćwiczeń lub podzielić je na fragmenty.
- wykorzystywać metody efektywnej nauki, np. metodę skojarzeń, mapy myśli, pierwsze litery, wierszyki i rymowanki, warto również używać kolorowych kredek, zakreślaczy i rysunków do zaznaczania fragmentów tekstu, wyrazów czy liter, objaśniania treści zadania;
- pamiętać o pochwałach, które działają na dziecko motywująco, rozwijają jego inicjatywę, poczucie własnej wartości i są zachętą do podejmowania wysiłku; pochwały powinny być konkretne, krótkie, powinny zawierać dokładny opis sytuacji i pozytywne emocje chwalonego, np. „Widzę, że samodzielnie wykonałeś zadanie w ćwiczeniach. Cieszę się”, „To nazywa się wytrwałość”.
- rozmawiać z dzieckiem – ważne jest, aby mówić o trudnościach, emocjach, jakie pojawiają się podczas wspólnej pracy, warto pamiętać, iż szczerść i autentyczność wobec dziecka są najlepszym rozwiązaniem.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

W aktualnej sytuacji epidemii zarówno dorośli, jak i dzieci doświadczają różnych emocji, takich jak strach, smutek, gniew, złość. Pytanie: *Jak z nimi sobie radzić, jak rozmawiać o nich z dziećmi?* pozostaje dziś jednym z najważniejszych pytań. Poniżej odsyłamy do ciekawych materiałów, które mogą ułatwić nam rozmowę.

<https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie>

https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Koronawirus_historyjka-spo%C5%82eczna-dla-dziewczynek.pdf

https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Koronawirus_historyjka-spo%C5%82eczna-dla-ch%C5%82opc%C3%B3w.pdf