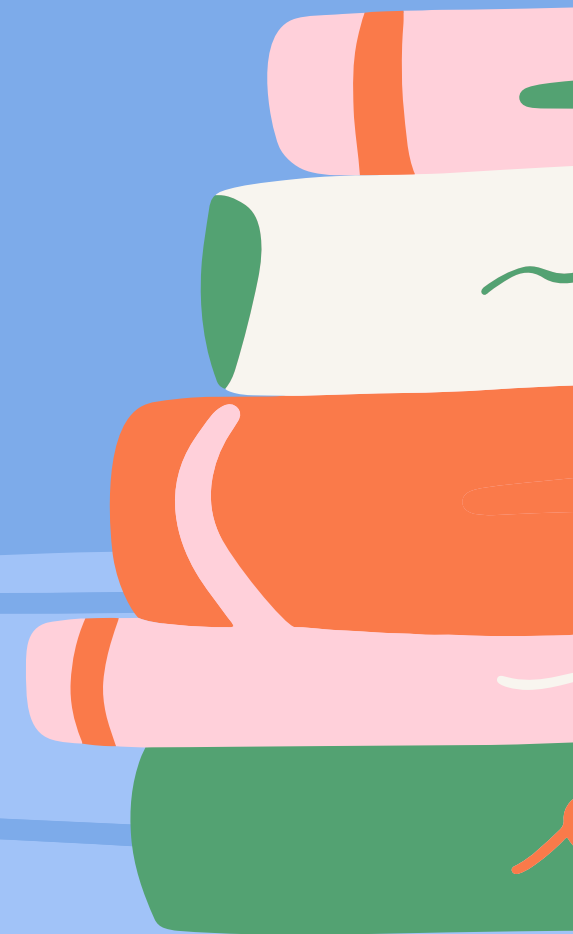


Nauka zdalna

Jak pomóc sobie i
dziecku w tym
czasie?





Edukacja zdalna zaburza normalny cykl edukacji w szkole, gdzie wszystko było uporządkowane, harmonijne oraz przebiegało wedle planu.

Dziecko, które uczy się w domu potrzebuje namiastki, aby środowisko rodzinne/ domowe stało się uporządkowanym światem w którym będzie czuło się:

- bezpiecznie
- będzie miało warunki do nauki
- będzie wiedziało jak radzić sobie w trudnej sytuacji
- będzie wiedziało do kogo zwrócić się o pomoc w razie wystąpienia problemu




W MIEJSCU DO NAUKI POWINNO BYĆ

- wydzielona przestrzeń na miejsce do lekcji i zadań (biurko, stół)
- zachowanie porządku jak w ławce szkolnej (by miejsce do nauki było tylko miejscem do nauki)
- odłączenie od wszelkich rozpraszaczy (w tle nie powinno słychać telewizora czy innych urządzeń, które zakłócają ciszę)

W MIEJSCU DO NAUKI NIE POWINNO BYĆ

- hałas w miejscu, gdzie uczeń się uczy
- miejsce do nauki w ciągłym chaosie,
bałaganie, ze stertą innych rzeczy
- telefon komórkowy w zasięgu wzroku
dziecka z przychodzącymi połączeniami,
komunikatami
- uczestniczenie w lekcji z łóżka (pobudka
kilka minut przed rozpoczęciem lekcji)

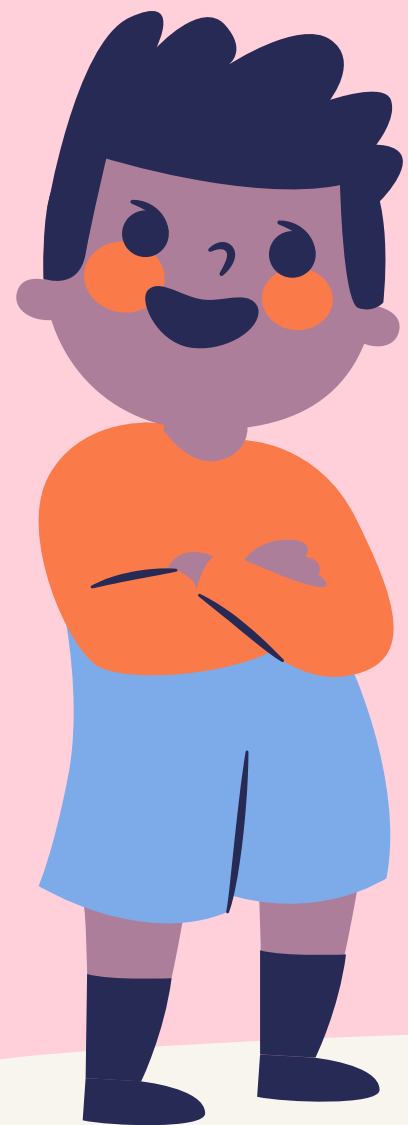
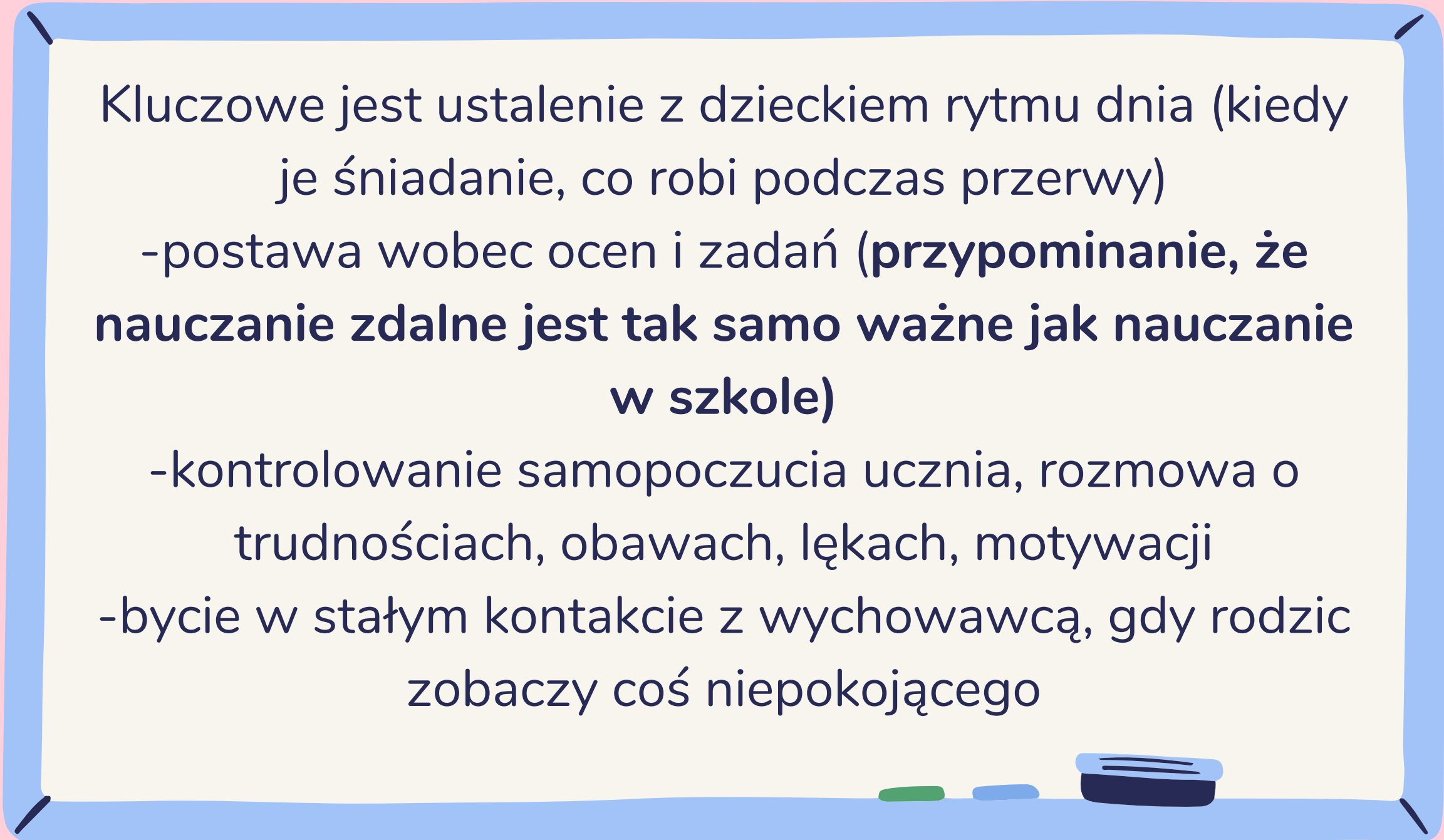


Kluczowe jest ustalenie z dzieckiem rytmu dnia (kiedy je śniadanie, co robi podczas przerwy)

-postawa wobec ocen i zadań (**przypominanie, że nauczanie zdalne jest tak samo ważne jak nauczanie w szkole**)

-kontrolowanie samopoczucia ucznia, rozmowa o trudnościach, obawach, lękach, motywacji

-bycie w stałym kontakcie z wychowawcą, gdy rodzic zobaczy coś niepokojącego



Rodzicu, zastanów się czy w okresie wydłużającej się nauki zdalnej w przestrzeni do nauki:

- dbasz o to jak wygląda i czy umożliwia uczniowi uczenie się bez przeszkód
- zapewniłeś wszystko co konieczne
- możesz coś zmienić





Rodzic w trakcie nauczania zdalnego pełni kluczową rolę, dlatego ważne jest zrozumienie trudności jakie mogą wystąpić w związku z zaistniałą sytuacją. Istotne jest, aby również w tym okresie zadbać o siebie (swoje samopoczucie, swój komfort psychiczny).

JAK ZORGANIZOWAĆ WSPARCIE?



Zadbaj o siebie

Rodzicu pamiętaj, że jeśli zmagasz się z problemem i czujesz się równie przygnębiony/a sytuacją masz prawo szukać pomocy u specjalisty. Warto w tym czasie porozmawiać z kimś, kto będzie potrafił udzielić profesjonalnej pomocy: psycholog-odbędzie konsultacje, psychoterapeuta-poprowadzi terapię, psychiatra-przepisze leki oraz udzieli wsparcia w aspekcie medycznym



Przeorganizowanie celów

Okres pandemii jest czasem nietypowym, nieplanowanym. Cele, które mieliśmy stworzone przed nastaniem pandemii nie zostaną zrealizowane albo będą zrealizowane z opóźnieniem. Warto wtedy stworzyć nowe cele, które będą adekwatne do trudnego czasu. Mogą być również takie cele, które uwzględnią potrzeby budżetowe (np. konsultacja z psychologiem). Te cele pojawiły się, gdy wystąpił okres pandemii.





Wspólne wspieranie się

Warto wziąć pod uwagę swoje możliwości, gdy w okresie przedłużającej się pandemii wiele rzeczy uległo zmianie. Nie

należy ignorować problemu albo bagatelizować go.

Przedłużający się okres nauki zdalnej może budzić wiele negatywnych emocji (np. frustrację, złość, lęk, obawę).

Rozmawiaj o tym z dzieckiem, gdy tego potrzebuje.

Dom w trakcie pandemii

Dom w trakcie pandemii jest przestrzenią w której człowiek spędza więcej swojego czasu niż zazwyczaj. To taki moment, że dom stanowi bezpieczną ostoję. Dokonajcie zmian, które sprawią, że dom stanie się miejscem przyjaznym, a przy tym będzie uporządkowany. Warto rozmawiać o tym co pandemia przyniosła nowego, innego, co zmieniła, co zabrała, co dała, co zostawiła. Niech obecna pandemia nie będzie tematem na który nie ma miejsca w domu i o którym nie mówi się.





**Co jako rodzic mogę zrobić, gdy
wystąpi problem u mojego
dziecka?**

- porozmawiać z dzieckiem (znaleźć przyczynę,
stworzyć plan działania)
- skontaktować się z wychowawcą lub pedagogiem
szkolnym i przedstawić dany problem



-skontaktować się z psychologiem/pedagogiem w regionie
(poradnia psychologiczno-pedagogiczna udostępnia
specjalne dyżury pomocy na czas pandemii)

-<https://800100100.pl/dla-rodzicow>

**800 100 100 (telefon wsparcia
dla rodziców i nauczycieli)**



STRONY WARTE UWAGI

<https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=161> -
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (materiały dla
Rodziców)

<https://800100100.pl/dla-rodzicow-> witryna dla Rodziców

