

## **„Jak wspierać dziecko podczas nauki zdalnej?”**

Beata Ziółkowska- psycholog

Nauka zdalna jest już codziennością dla wszystkich uczniów w naszym kraju. Dzieci uczęszczając do szkoły w trybie stacjonarnym były przyzwyczajone do regularności. Ich dni charakteryzowały się pewną przewidywalnością. Zazwyczaj budziły się o stałej porze, przygotowywały się do wyjścia do szkoły, uczestniczyły w zajęciach, spotykały się z rówieśnikami, a po szkole miały czas na odrabianie lekcji i odpoczynek. W momencie przejścia na naukę zdalną, ich plan dnia uległ w pewnym stopniu modyfikacjom. Aktualnie dzieci rozpoczynają dzień od zajęć lekcyjnych przy komputerze, po nich odrabiają zadania domowe, często wykonując różnego rodzaju projekty również przed monitorem. Wreszcie następuje czas wolny. Z uwagi na obowiązujące restrykcje kontakt z rówieśnikami odbywa się głównie przy wykorzystaniu portali społecznościowych, a czas wolny często ogranicza się do grania na komputerze lub surfowania po Internecie. Taka sytuacja może budzić niepokój. Na myśl nasuwa się pytanie, w jaki sposób zorganizować czas i wesprzeć dziecko w czasie zdalnej edukacji?

### **Kilka słów o planie dnia.**

W takiej sytuacji warto pomyśleć nad stworzeniem planu dnia. Charakteryzuje się on regularnością oraz przewidywalnością. To zapewnia dzieciom poczucie bezpieczeństwa, pomaga w radzeniu sobie z różnymi zadaniami oraz wpływa na ich produktywność. Dzięki niemu lepiej wiedzą czego mogą się spodziewać oraz co po czym następuje. Jak zatem stworzyć plan dnia? Młodszym dzieciom warto jest pomóc w zorganizowaniu oraz zaplanowaniu nauki i czasu wolnego. Można wspólnie z dzieckiem rozpisać na kartce harmonogram dnia lub wykorzystać do tego ilustracje. W przypadku starszych dzieci ważne jest aby umożliwić dziecku samodzielne rozplanowanie nauki oraz innych zajęć. Można zaproponować mu wykonanie listy rzeczy do zrobienia. Dzięki temu nauczy się dokonywania wyboru, właściwego organizowania czasu, przewidywania oraz odpowiedzialności i samokontroli.

### **Jak wesprzeć dziecko podczas nauki zdalnej?**

Podczas zajęć online ważne jest, aby pamiętać o kilku zasadach. Po pierwsze długi czas spędzony przed ekranem może powodować gorsze samopoczucie, m.in. suchość oczu, uczucie zmęczenia czy ból pleców. Z tego powodu warto jest często wietrzyć pomieszczenie oraz wprowadzać podczas nauki krótkie przerwy. Można w ich czasie wykonać kilka ćwiczeń fizycznych lub wyjść z psem na spacer. Ważne, aby w tym momencie nie korzystać z innych urządzeń multimedialnych. Jeśli jesteś nauczycielem, to warto rozważyć wprowadzenie do swoich lekcji małych przerywników w postaci kilku ćwiczeń fizycznych. Z pewnością pozytywnie wpłynie to na dalszą koncentrację uwagi u dzieci. Po drugie – stanowisko pracy. Warto zadbać o to, aby dziecko miało stałe miejsce do nauki oraz ciszę i spokój. W tym czasie wskazane jest ograniczenie bodźców zewnętrznych, czyli wyłączenie telewizora, muzyki oraz zadbanie o to, aby na biurku znajdowały się wyłącznie potrzebne przedmioty. Dzieci w czasie nauki mają tendencję do równoległego korzystania z innych urządzeń t.j. telefon lub tablet, np. w celach towarzyskich. Taki nawyk niestety rozprasza ich uwagę oraz zmniejsza

efektywność na lekcji. Z tego powodu warto wprowadzić zasadę, że w czasie zajęć online dodatkowe urządzenia typu telefon/ tablet są odkładane lub wyłączane.

### **Czy to pomoc, czy już wyręczenie?**

Pamiętajmy, że pomoc dziecku nie oznacza wykonywania za niego zadań. Pomoc powinna polegać na przykład na udzieleniu mu wsparcia podczas zaplanowania poszczególnych etapów realizacji zadania lub na wytłumaczeniu i omówieniu polecenia. Wykonując coś za dziecko, pozbawiamy go okazji do doświadczenia poczucia zadowolenia z samego siebie, ale także do doświadczenia porażki. Z tego powodu warto dać dziecku czas i pozwolić na samodzielność.

W efekcie będzie miało szansę poczuć satysfakcję, a jeśli się nie uda, to nauczy się znosić niepowodzenia w towarzystwie wspierających rodziców. Jeśli zauważysz u swojego dziecka trudności z nauką lub z funkcjonowaniem, to warto skonsultować się z wychowawcą syna/córki i wspólnie z nim ustalić plan działania.

### **Czas przed ekranem.**

Podczas nauki online, dzieci spędzają zdecydowanie więcej czasu przed ekranem niż zazwyczaj. W obecnej sytuacji to zupełnie normalne i jako rodzic nie powinieneś się w związku z tym czuć winny. To, na co warto zwrócić uwagę, to fakt czy dziecko nie spędza większej części dnia przed komputerem, a dodatkowo czy w weekendy nie jest to jego ulubiona forma rozrywki. Taka sytuacja może być powodem do niepokoju. Jeśli natomiast przed pandemią w Waszym domu obowiązywała zasada, że dziecko spędza przed monitorem 1-2 godziny dziennie, to oczywiście, że w obecnym czasie będzie spędzało tego czasu więcej i jako rodzic nie powinieneś mieć do siebie z tego powodu pretensji.

### **Jak radzić sobie z emocjami?**

Zdalne nauczanie to wyzwanie dla wszystkich. Jest to nowa sytuacja, która wyzwała różne emocje. Dlatego ważne jest, aby porozmawiać z dzieckiem na temat tego, co czuje. Jedni będą zadowoleni, że nie muszą wstawać, żeby zdążyć na autobus. Drudzy będą tęsknić za kontaktem z innymi dziećmi, a jeszcze inni mogą odczuwać silny stres związany z sytuacją pandemii. Ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem i nauczyć je tego, w jaki sposób może radzić sobie z napięciem, które powstaje. Przydadzą się tutaj wszelkie ćwiczenia relaksacyjne. Natomiast jeśli zauważysz niepokojące objawy u swojego dziecka t.j. drażliwość, wybuchowość, pogorszenie wyników w nauce, skargi na różnego rodzaju bóle, zmienne nastroje czy zachowania agresywne to warto skonsultować się ze specjalistą.