

Jak zorganizować warunki do nauki w domu podczas nauczania zdalnego?

W tym trudnym czasie ograniczonego funkcjonowania szkół wyzwaniem dla rodziców i dzieci jest odnalezienie się w nowych warunkach zdalnego nauczania w domu. Poniżej propozycja kilku porad, które warto zastosować, aby nauka była efektywna i nie stanowiła trudności.

1. Kluczowe w obecnej sytuacji jest przywrócenie dzieciom rytmu zaburzonego przez zamknięcie szkół i pozostawanie w domach. Szczególnie dla najmłodszych uczniów ważny jest **plan dnia** zapewniających przewidywalność, a co za tym idzie poczucie bezpieczeństwa. W planie dnia razem z dzieckiem należy ustalić porę nauki, pory posiłków, relaksu oraz zabaw lub ćwiczeń ruchowych. Wspólnie sporządzony plany należy powiesić lub położyć w widocznym miejscu, aby w każdej chwili móc się do niego odwołać.
2. Ustalając plan należy pamiętać o odpowiednich **proporcjach czasowych nauki i odpoczynku**.
3. Aby nie dopuścić do rozchwiania **rytmu okołodobowego** uczniowie powinni wstawać w tygodniu codziennie o tej samej porze.
4. Ważne jest oddzielenie czasu na naukę również poprzez **zachowanie codziennych rytuałów** – ubrania się „jak do szkoły”, przygotowanie miejsca pracy.
5. **Stworzenie czytelnego grafiku** – zapisywanie na bieżące zadań do wykonania i terminów ich realizacji i umieszczenie go w widocznym miejscu.
6. Wydzielenie **stałego miejsca pracy** (dla każdego z dzieci), będzie pomocne w utrzymaniu odpowiedniej koncentracji uwagi. Należy dbać o to, by w miejscu nauki nie było zbyt wielu rzeczy, które mogą dzieci rozpraszać. Przed odrabianiem lekcji można wywietrzyć dobrze pokój. Jeśli mają Państwo taką możliwość, warto rozdzielić rodzeństwo na czas nauki, aby dzieci wzajemnie sobie nie przeszkadzały.
7. Podczas nauki należy zaplanować **przerwy** podczas których dziecko będzie mogło odpocząć, szczególnie jeśli pracuje przed komputerem. Przerwy powinny być krótkie, ale częste. Wybierzmy wspólnie z dzieckiem co będzie robić podczas przerwy: może być to czas na przekąskę, wyjście na świeże powietrze, zabawę z domowym zwierzęciem, zabawy ruchowe. Należy unikać aktywności od których trudno się „oderwać”, szczególnie grania w gry na tablecie, telefonie komórkowym itp.
8. Pomocną strategią jest **odznaczanie** w grafiku zadań które zostały już wykonane - dziecko widzi wtedy jak dużo już zrobiło i ile jeszcze mu zostało do zrobienia, nabiera poczucia sprawstwa.
9. Pomimo wszystko warto wspólnie zadbać o miłą atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości – przed rozpoczęciem codziennej nauki należy wyłączyć telewizję, radio, media społecznościowe, aby nie tworzyć „szumu informacyjnego”.

Opracowanie: Zofia Palibuda, psycholog szkolny