

# Wskazówki do pracy zdalnej dla rodziców nastolatków

## Drodzy Rodzice!

Chcemy Państwu zaproponować kilka rad, które pomogą udźwignąć i zorganizować nową rzeczywistość. Wyjaśnijcie Państwo dziecku, że teraz tak wygląda jego kształcenie. To nie ferie ani wakacje. Czas jaki dotąd przeznaczony był na lekcje w szkole, teraz trzeba przenieść na warunki domowe. Jeśli na przykład w poniedziałek w planie było 5 lekcji – mniej więcej tyle samo czasu należy poświęcić na naukę, powtarzanie itp. tyle, że w domu. Pomóżcie dziecku zaplanować i zorganizować ten czas. Pomocne będzie także ustalenie i zachowanie rytmu dnia. Wstawanie o jednej porze, toaleta poranna, śniadanie, ubranie się. Nie zgadzajcie się Państwo na pozostawianie dziecka w piżamie przed telewizorem lub komórką do południa bądź zasypianie o północy i spanie do późna. Wyznaczcie czas na naukę, zabawę, kontakty z rówieśnikami przez telefon, komputer (pamiętajcie, że teraz nikt, także dzieci, nie organizuje spotkań towarzyskich), wspólny czas w gronie rodziny/domowników poświęcony na rozmowy, oglądanie filmów czy programów, gry, wspólne gotowanie i posiłki. Trzymajcie się ustaleń i pilnujcie przestrzegania wyznaczonych godzin zwłaszcza nauki przez Wasze dziecko. A w weekend... odpoczywajcie. Cieszcie się sobą, bliskością, wolnym czasem.

1. Traktuj naukę dziecka, jako rzecz świętą. Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku.
2. Nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji. To bardzo ważne. Kiedy 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.
3. Zarządź, że wszystkie dzieci ucą 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.
4. Dopilnujcie, by dziecko wstawało o stałej porze (rannej).

5. Planujcie z dziećmi ich dzień. Pamiętajcie o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
6. Ustalcie z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Najlepiej zgodnie z dotychczasowym planem lekcji. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu im to zajmie, jakie materiały powinno zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, wydrukować zadanie, otworzyć stronę w e-podręczniku)
7. Wyznaczajcie przedział czasowy , w którym dzieci będą się uczyły. Starajcie się trzymać określonych terminów.
8. Sporządźcie rozkład zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i porcje ruchu.
9. Pamiętajcie o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut)(odprężają rękę, wzrok).
10. Nie zapominajcie o aktywności ruchowej, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu.
11. Chwal dziecko, ale pamiętaj doceniaj prawdziwy wysiłek i trud oraz konsekwencję dziecka.
12. W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki już poczyniło dziecko w wykonanych zadaniach

### **Ważne wskazówki dla rodziców:**

Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nie przerywanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość, pobudzenie ruchowe. Aby zapobiec występowaniu tych objawów należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks i czynny wypoczynek.

Ważnym elementem higienicznym jest racjonalny tryb życia ucznia, który regulowany prawidłowym rozkładem dnia prowadzi do systematyczności oraz nawyków higienicznych. Należy przestrzegać przede wszystkim prawidłowej proporcji między takimi elementami jak: sen, zajęcia ruchowe oraz nauka w domu.

Sen powinien odbywać się tylko w nocy od godziny:

- 20 –tej dla dzieci młodszych
  - 20.30, 21.00 dla dzieci starszych
- i trwać:
- 12 godzin – dzieci 5 –8 lat,
  - 11 godzin – dzieci 11 lat,
  - 10 godzin – dzieci 11-15 lat,
  - 8 – 9 godzin dzieci powyżej 15 lat.

### **Drogi Rodzicu,**

pamiętaj, że można dziecko zmusić, żeby siedziało przy biurku, żeby wpatrywało się godzinami w podręcznik czy nawet żeby odrobiło lekcje, ale do nauki – nigdy. Maluch czy nastolatek będzie się pilnie uczyć tylko wtedy, gdy będzie mu to sprawiać przyjemność oraz gdy będzie przekonany, że jest mu to potrzebne. Przede wszystkim porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego i po co musi codziennie się uczyć. Uświadom, że jego systematyczna praca będzie zweryfikowana przez nauczycieli. Razem zadbajcie o miłą atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości.

Psycholog Paulina Princ  
Pedagog Bożena Juszak – Kowalska