Dla rodziców

Dziecko znalazło się w trudnej sytuacji nauczania zdalnego.

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.

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).

Dotychczas to nauczyciele i rówieśnicy uczestniczyli w środowisku dziecka i szybko mogli zaobserwować trudności dziecka, z którymi się zmaga.

Teraz możliwości nauczycieli są ograniczone, dlatego ważne jest, aby rodzic starał się być na bieżąco ze sprawami dziecka, jego zmaganiami oraz życiem szkolnym. Oczywiście jest to ważne przez cały rok szkolny, ale w okresie nauczania zdalnego szczególnie ważne.

Miejsce do nauki jest istotne i ułatwia proces edukacji.

Powinno być:	Nie powinno być:
- wydzielona przestrzeń na miejsce do nauki (biurko, stół), - zachowanie porządku jak w ławce szkolnej (by miejsce do nauki było tylko miejscem do nauki), - zapewnienie dziecku właściwego siedzenia, - odłączenie od wszelkich rozpraszaczy (w tle nie powinno słychać telewizora czy innych urządzeń, które zakłócają ciszę).	- 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 (podkreślenie, że nauczanie zdalne jest tak samo ważne jak nauczanie w szkole),
- kontrolowanie samopoczucia dziecka, rozmowa o trudnościach, obawach, lękach, motywacji,
- bycie w stałym kontakcie z wychowawcą, gdy rodzic zobaczy coś niepokojącego.

Przestrzeń do nauki mojego dziecka

Jak wygląda ?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……..

Co powinienem zapewnić?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Co możemy razem zmienić?

……

……

……

……

……

……

……

……

Ważne jest także, aby Rodzice zadbali o swoją kondycję psychiczną.

Warto przyjrzeć się:

- swojemu samopoczuciu, nastrojowi oraz wpływie pandemii na stan psychiczny
- czy wiem do kogo się zwrócić po pomoc w razie wystąpienia problemu?
- jakie mam podejście do oferowanej pomocy przez różnorodne instytucje?

Jak można wspierać dziecko w tym trudnym czasie?

Zadbaj o siebie

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). Spróbuj porozmawiać o tym z dzieckiem.

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 miejscu w domu i o którym nie mówi się.

Karta samopoczucia

Jakie emocje towarzyszą mi w obecnym czasie?

smutek, żal, złość, obawa, niepokój, zniecierpliwienie, bezradność, radość, znużenie, spokój, bezczynność, siła, lęk, gniew, strach

……

Co robię, gdy mam gorszy nastrój?

……

……

……

……

Jak radzę sobie w trudnych momentach?

……

……

……

……

Kto/co pomaga mi, gdy muszę zmierzyć się z różnorodnymi utrudnieniami/ zmartwieniami?

……

……

……

……

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 (wiele poradni psychologiczno-pedagogicznych udostępnia specjalne dyżury pomocy na czas pandemii),
- **https://800100100.pl/dla-rodzicow** 800 100 100 (telefon wsparcia dla rodziców i nauczycieli)
- przeorganizować życie rodzinne (poniżej wytłumaczenie).

Przeorganizowanie życia rodzinnego w trakcie pandemii

Dziecko w trakcie edukacji zdalnej pozbawione jest ruchu. Warto organizować wspólne wyjścia, zachęcać do wyjść, do aktywności w miejsca, gdzie jest to dozwolone z zachowaniem środków ostrożności.

Rozmawiajcie o emocjach, uczuciach, trudnościach, braku motywacji. Nie ma złotego środka na obecną sytuację. Dziecko w dużej części musi „przetrwać", tak jak i rodzice i pedagodzy. Mówcie głośno co czujecie, zapisujcie, rysujcie. Jeśli nigdy nie było to normą - niech w tym czasie będzie.

„Najdziwniejsze pomysły rodzą często niespodziewane efekty". Stwórzcie skrzynkę problemów, kartki zmartwień na lodówce czy „Koronawirusowy pamiętnik". Czasy, które nastały są dziwne, dlatego mogą wymagać różnych pomysłów.

Stwórzcie „Plan nauki zdalnej". Niech dziecko określi co mu przeszkadza, co chce zmienić, co sprawia mu największą trudność. Warto zbudować domową naukę zdalną.

Nauka zdalna

Brak motywacji

Brak chęci do uczenia się w domu

Niechęć do siedzenia w domu

Tęsknota za normalnością

WSKAZÓWKI:

- poprawa samopoczucia (wszelkie problemy związane z nauczaniem zdalnym są skutkami obecnej trudnej sytuacji) - jeśli nie czuję się na siłach pomóc samodzielnie – kieruję się do wychowawcy lub specjalisty
- problem traktuję jako wyzwanie dla całej rodziny (nie obarczam tylko dziecka, a w miarę możliwości staramy się jako rodzina ustalić jak wspólnie możemy sobie pomóc)
- pandemia ma prawo przynieść trudności i wyzwania (dlatego warto nie zmniejszać skali problemu czy też lekceważyć).