

## „Jak pomóc dziecku radzić sobie podczas nauki zdalnej ?

### *Praktyczne porady dla Rodziców.*

Nauka zdalna w domu to trudny czas dla wszystkich, zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Podobnie jak wiosną, kolejny raz stawiamy czoło wielu wyzwaniom. Niektóre są znane, inne, takie jak codzienne łączenie z nauczycielami na lekcje wymagają sprawnego sprzętu technicznego, dyscypliny, dostosowania się do innego porządku dnia.

W tym niełatwym czasie dzieci przeżywają wiele trudnych emocji, począwszy od stresu, frustracji, znudzenia, nadmiaru niewykorzystanej energii, po tęsknotę za rówieśnikami, szkołą, normalnością.

Jak zatem wspierać dziecko, aby radziło sobie z nauką, emocjami i wszystkimi wyzwaniami tej sytuacji? Oto kilka praktycznych porad:

1. Zapewnij dziecku stałe miejsce i warunki do nauki (odrębny pokój, biurko, sprawny sprzęt komputerowy). Zadbaj, aby w czasie lekcji nic go nie rozpraszało, aby mogło skoncentrować się na nauce.
2. Dopilnuj, aby dziecko przestrzegało stałego porządku dnia (wyznaczone godziny na lekcje onlin-e, prace domowe, posiłki, czas wolny, sen).
3. Zachęcaj swoje pociechy do aktywności fizycznej. Pomimo niesprzyjającej pogody, ruch na świeżym powietrzu jest wskazany, dotlenia organizm, relaksuje, uwalnia emocje.
4. Zadbaj o właściwą dietę i odpowiednią ilość snu. Sprawdź, czy Twoje dziecko nie siedzi zbyt długo wieczorem przed komputerem.

Według Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu, dzieci powinny spać:

*6-12 lat: 9-12 godzin na dobę.*

*13-18 lat: 8-10 godzin na dobę.*

5. Dostosuj swoje oczekiwania do możliwości dziecka.

Wielu uczniom nauka zdalna nastęrcza różne trudności, choćby problemy ze sprawnym łączeniem się z nauczycielem, przyswojeniem materiału z lekcji, dostosowaniem się do nowej formuły uczenia się. Wpływa to na spadek motywacji do nauki, zaangażowania, jakie dziecko wykazywało podczas nauczania stacjonarnego.

Ważne zatem jest zrozumienie problemów dziecka i okazanie wsparcia.

Stawiaj oczekiwania zgodne z jego możliwościami, unikaj nierealistycznych, perfekcjonistycznych wymagań.

6. Doceń wysiłek dziecka i częściej chwal, zauważaj drobne postępy. Pochwała bardziej zmobilizuje dziecko do nauki niż krytyka.
7. Poświęć czas dziecku- rozmawiaj nie tylko o tym, co było na lekcjach, ale również o tym, jak się czuje, co przeżywa. Pozwól mu na wyrażenie wszystkich emocji.  
Wspólne wykonywanie zajęć w domu, oglądanie filmów, granie w gry, zabawy, umocnią wzajemne relacje i uprzyjemnią ten czas.
8. Współpracuj z wychowawcą dziecka. Na bieżąco omawiaj napotkane przez dziecko problemy czy wątpliwości. W przypadku poważnych trudności skontaktuj się z psychologiem szkolnym lub pedagogiem. Współpraca ze szkołą oparta na wzajemnym zrozumieniu i pomocy jest w obecnej sytuacji kluczowa.

Podsumowując:

**Rodzicu! Bądź blisko dziecka. Okaż zrozumienie, wspieraj, zachęcaj, wymagaj rozsądnie.**

**Pamiętaj! Są sprawy ważne i najważniejsze.**

Joanna Turowska