

## **JAK WESPRZEĆ DZIECI W TRAKCIE ZDALNEGO NAUCZANIA?**

Okres zdalnej nauki odbił się mocno na zdrowiu psychicznym dzieci oraz rodziców. Izolacja od przecież tak potrzebnych dzieciom interakcji społecznych zbiegła się z równoległym rozbudowaniem życia w sieci, z dala do „prawdziwych” relacji. Dzieci teraz częściej niż kiedykolwiek uczestniczą w nim poprzez ekran komputera czy smartfona.

Od początku pandemii rodzice zgłaszają nam wyraźny wzrost drażliwości wśród swoich dzieci i spadek motywacji do nauki. Samodzielne pilnowanie lekcji, mobilizacja podczas nauki on-line leży teraz w dużo większym stopniu po stronie uczniów. W trakcie tradycyjnych lekcji nauczyciel mógł mieć większą kontrolę nad pracą uczniów, mógł ich mobilizować, motywować. Dzieciom znacznie trudniej jest samemu zmotywować się do efektywnej pracy. Nie potrafią jeszcze zadbać o samodyscyplinę, szybko zniechęcają je porażki, trudności sprawia im śledzenie lekcji online w skupieniu. W efekcie często nie pracują na miarę swoich możliwości, mają zaległości, a to zwykle kończy się napiętymi relacjami z rodzicami. Dzieci czują się nierozumiane, a rodzice – oszukiwani. Dzieci przeżywają smutek, złość, lęk o to czy uda im się wszystkiemu zaradzić i uniknąć negatywnych konsekwencji. Rodzice zaś czują się bezsilni i zmęczeni.

### **RODZICU, JAK MÓGŁBYŚ POMÓC SWOJEMU DZIECKU?**

#### **1) ZADBAJ O TY, BY CZUŁO SIĘ ZROZUMIANE, OKAŻ WSPARCIE.**

Przecież to nie jest tylko tak, że to my dorośli musieliśmy odnaleźć się w tej nowej sytuacji. Dzieci także są postawione przed koniecznością pokonywania trudności i zaadaptowania się do nowych warunków. Okażmy zrozumienie dziecku, gdy te nie uzupełniło notatek czy nie zrobiło zadania samemu „rozumiem, że to trudne tak siedzieć samemu przed ekranem i słuchać”, „widzę, że samodzielna praca jest dla Ciebie wciąż trudna, trudno ci się zmotywować i skupić, czy tak?”

#### **2) ROZWIJAJ JEGO SAMODZIELNOŚĆ**

Bardzo ważne jest, abyśmy nie wyręczali dzieci w odrabianiu lekcji. W sytuacji, kiedy prosi nas o pomoc, udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości, ale nie podawajmy gotowych rozwiązań. Niech odrabianie lekcji zaczyna od najprostszych rzeczy, bo szybki sukces wzmoże motywację do rozwiązywania trudniejszych zadań. Uczmy, że to dziecko jest odpowiedzialne za odrobienie prac domowych i swoją naukę. Samodzielne wykonanie pracy dostarczy dziecku satysfakcji i wzmocni jego wiarę we własne siły.

#### **3) MOTYWUJ!**

Zauważ starania, doceniaj próby, okaż zainteresowanie tym, czego akurat uczy się Twoje dziecko. Popytaj go czego ciekawego się nauczył dziś na lekcji, a może mógłby ci o tym opowiedzieć? Dzięki temu dzieci widzą, że nie tylko o zadowolenie ocenami rodziców tu chodzi, a o rzeczywiste czerpanie przyjemności z poznawania świata.

#### **4) ZAMIAST SANKCJI I KAR – UMOWA I OFERTA POMOCY**

Często rodzice w obliczu odkrycia kolejnej złej oceny lub zaległości u swojego dziecka sięgają po kary i kolejne „szlabany” po to, by dziecko odczuło dotkliwość konsekwencji swoich zaniedbań. Tymczasem kary powodują wzrost negatywnych uczuć i dystansują od siebie rodziców i dzieci. Dzieci uczą się ich unikać – ukrywają gorsze oceny, oszukują i zamiast poprawy sytuacji często prowadzi to do jej pogorszenia.

Gdy dowiesz się o kolejnej gorszej ocenie lub o brakach w zadaniach –usiądź z dzieckiem, porozmawiaj o tym co ono sądzi o tym co się stało (czy mu to odpowiada, czy to akceptuje, jak się czuje z narastającymi zaległościami?). Zapytaj go, czy chce żeby tak to wciąż wyglądało, czy chciałby coś z tym zrobić? Zapytaj go wreszcie jak dziecko widzi rolę rodzica w procesie rozwiązywania problemu? Umów się z dzieckiem na to, jak będzie wyglądać wasza współpraca dotycząca poprawy jego sytuacji szkolnej. Daj mu jasno do zrozumienia, że chcesz pomóc i będziesz się starać być wyrozumiały ale to od starań dziecka zależy przede wszystkim efekt.

## **5) WSPÓŁPRACUJ ZE SZKOŁĄ**

Zgłaszajmy szkole na bieżąco swoje spostrzeżenia i wnioski, w szczególności dotyczące przebiegu uczenia na odległość, np. trudności (w tym trudności techniczne), zasoby i możliwości sprzętowe dostępne dla dziecka.

### **A CZEGO NIE POWINNIŚMY ROBIĆ?**

- nie porównujemy do starszego/młodsze rodzeństwa lub kolegów/koleżanek,
- nie straszmy, nie krytykujemy: piętnowanie czy wyśmiewanie niepowodzeń nie jest żadnym hartowaniem charakteru, szczególnie u wrażliwych dzieci,
- nie stawiamy wymagań ponad możliwości dziecka,
- nie podważamy sensu nauki, pracy, kompetencji nauczycieli,
- nie przejmujemy obowiązków dziecka.

Życzymy sukcesów w twórczym procesie kształtowania swoich pociech!

Wasz psycholog i pedagog szkolny.