

Wskazówki dotyczące nauki w domu

Drodzy Rodzice,

w związku z przedłużeniem stanu epidemii koronawirusa COVID-19 dla wielu uczniów kontynuuje szkoła zdalne nauczanie. Wielu z Państwa pracuje w domu, tak jak przed świętami wielkanocnymi, jest pod presją zawodową, a jednocześnie musi opiekować się swoimi dziećmi i towarzyszyć im w nauce. Jest to ogromnym wyzwaniem dla całej rodziny. Zdobyliście Państwo teraz doświadczenie w radzeniu sobie z obecną sytuacją i wyzwaniami w domu. Psycholodzy szkolni zredagowali kilka wskazówek, które mogą przydać się w kształceniu na odległość. Dlatego prosimy o zrozumienie poniższych treści jako sugestii, jak wspierać swoje dziecko w nauce i jak radzić sobie z ewentualnymi sytuacjami konfliktowymi.

Tworzenie dobrych warunków do nauki

Zadaniem nauczycieli jest przygotowanie i przekazanie uczniom materiałów i aktywności do lekcji. W obecnej sytuacji jako rodzice, nie musicie Państwo zastępować lekcji w szkole. Niemniej jednak, możecie Państwo pomóc swojemu dziecku w sensownym włączeniu edukacji do codziennego życia rodzinnego i zachęcić je do nauki.

Spróbujcie Państwo ustalić razem z dzieckiem **strukturę dnia**: pobódkę o tej samej porze, regularne wspólne posiłki i jasno wyznaczony czas wolny. Proszę pamiętać, że konkretne odgraniczenie czasu pracy i nauki od czasu wolnego ochroni rodzinę od „ciągłego stresu szkolnego”.

Większość dzieci i młodzieży potrzebuje pomocy w **podziale zadań szkolnych** na kilka mniejszych plików i w sensownym rozłożeniu ich na dni robocze w tygodniu. Państwo możecie również zachęcić dziecko do rozpoczęcia lekcji o określonej porze zamiast czekać na odpowiedni moment lub nastrój. Ważne są regularne **przerwy** - koncentracja spada zwykle po 15-30 minutach.

Podobnie jak w przypadku pracy domowej, możecie Państwo **zaoferować dziecku pomoc**, jeśli nie rozumie zadań lub nie wie, co ma zrobić. Upewnijcie się Państwo, że wasze dziecko korzysta z możliwości komunikacji omówionych ze szkołą, aby pozostać w kontakcie ze swoimi nauczycielami i kolegami z klasy.

Ponadto zoorganizujcie Państwo wraz z dzieckiem odpowiednie **miejsce do nauki**: spokojny i uporządkowany kąciak, **jak najbardziej wolny od zakłóceń**, w którym szkolniak się dobrze czuje.

Motywacja do nauki

Zaznaczcie Państwo dziecku, że tematy lekcji przekazywane przez szkołę są znaczące, a także okażcie **zainteresowanie zadaniami i osiągnięciami dziecka w nauce**.

W przypadku, gdy dziecko zapiera się albo odkłada zadanie na później, możecie Państwo przedyskutować, od których zadań może dziecko zacząć naukę, być może szukając takiego zadania, które dziecko lubi albo które uważa za łatwe. Uraza ma związek z tym, że dzieci obawiają się, że nie dadzą sobie rady z zadaniem albo że nie wyrobią się w określonym czasie. Wówczas pomocne może okazać się wyznaczenie **wykonalnych, mniejszych celów**.

Przyjazną zachetą zabrania się do lekcji i pochwałą pierwszych kroków w rozwiązywaniu zadań lub choćby w próbie ich rozwiązania motywujecie Państwo najskuteczniej. Wspieracie także przez wgląd w zaczęte zadanie, uznanie wysiłku, jakie dziecko wkłada w naukę oraz zauważenie przystępu samodzielności dziecka, niezależnie od rezultatu.

Radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych

W wyjątkowych sytuacjach - jak ta w chwili obecnej - w której Państwo jako członkowie rodziny na ograniczonej przestrzeni nie tylko wspólnie żyjecie, lecz także uczycie się czy też pracujecie przez dłuższy czas, podstawowe napięcie emocjonalne może być bardzo wysokie. Do poczucia strachu, troski, smutku i nudy może dojść z czasem poczucie złości. Codzienny rytm zostaje zaburzony, indywidualne potrzeby pozostają niezaspokojone. Zdenerwowanie i opór pojawiają się zarówno u dzieci jak i u rodziców, co prowadzi do konfliktów. W takich sytuacjach radzimy Państwu zdystansować się od własnych silnych emocji i impulsów. **Proszę się najpierw samemu uspokoić, a w następnej kolejności swoje dziecko.** Wyjaśnianie powodu kłótni jest możliwe dopiero wtedy, kiedy się dziecko uspokoiło. Zapewnijcie Państwo dziecku, że to jest w porządku się czasem złościć, ale nie powinno się nikogo przez to skrzywdzić ani też nic nie powinno zostać zniszczone. Wskażcie pomocne mosty, aby droga do przeprosin była prosta i ułatwiała naprawę. Pomyślcie Państwo o rytuałach pojednania.

W zapobieganiu sytuacjom konfliktowym ważne jest, aby **dać czasami sobie nawzajem wolność** do posiadania miejsca i chwili tylko dla siebie. Pomocne może okazać się czasowe zachowanie dystansu i skupienie się tylko na sobie. **Chwilowe oderwanie uwagi** może też być dobrą **strategią**. Zróbcie Państwo coś razem lub osobno, co sprawia wam przyjemność lub pomaga się zrelaksować.

Zachowanie cierpliwości

Wielkie wymagania stawiane są Pańskiej rodzinie. Dzieci nadal nie mają ani stacjonarnych lekcji, ani też bezpośredniego kontaktu z nauczycielami i rówieśnikami. Często my dorośli mamy zbyt wielkie wymagania wobec samych siebie jak również oczekujemy ponad miarę od naszych dzieci. Podzielcie się Państwo z dziećmi, co pomaga wam osobiście poradzić sobie z obecną sytuacją lub co ułatwia zrobić rzeczy, na które nie macie ochoty. Zachowajcie Państwo spokój, kiedy nie wszystkie dni są równie produktywne.

Dobrotliwa obserwacja siebie i swojego dziecka:

- Kiedy i w jakich okolicznościach udaje nam się, a kiedy nieco mniej?
- Co charakteryzuje te dni, w których lepiej wychodziło?
- Kto lub co było pomocne?

Pomoc i wsparcie

- Jeśli zastanawiacie się Państwo również nad tym, w jaki sposób możecie stworzyć dobre warunki do nauki w domu lub zmotywować swoje dziecko, zapraszamy do **kontaktu telefonicznego lub mailowego ze Szkolną Poradnią Psychologiczną** w Państwa regionie: <http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg>
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących zadań szkolnych, wyboru odpowiednich materiałów do nauki lub technik uczenia się i pracy, najlepiej skontaktować się z nauczycielami dziecka.
- W razie jakichkolwiek pytań dotyczących edukacji, zalecamy skorzystanie z usługi doradztwa online bke: www.bke-jugendberatung.de lub www.bke-jugendberatung.de. Dane kontaktowe lokalnego ośrodka poradnictwa rodzinnego i edukacyjnego można znaleźć na przykład na stronie: <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>
- W nagłych sytuacjach kryzysowych prosimy o kontakt pod numerem: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 116 111
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550

Porozmawiajcie Państwo o wybuchu epidemii COVID-19

Pomocne jest, abyście Państwo jako rodzice byli dobrze poinformowani o objawach COVID-19, a także o środkach ochronnych i zaradczych. Szczególnie ważne jest, aby nauczyć swoje dziecko tego, **jak chronić siebie i innych przed wirusem**, na przykład poprzez regularne mycie rąk i zachowanie dystansu. Młodszym dzieciom trudno jest zrozumieć, czym jest "wirus". Spróbujcie Państwo używać terminów, które dziecko już zna. Na przykład, wyjaśnijcie, że jest to choroba, która jest nowa dla organizmu. Należy podkreślić, że wielu dorosłych ludzi na całym świecie pracuje obecnie nad lekarstwem na to zjawisko.

Na spokojnie przekażcie Państwo dziecku istotne i rzetelne informacje w sposób odpowiedni dla jego wieku - **uważnie słuchając i pytając, co dziecko chce wiedzieć**. Zwróćcie Państwo szczególną uwagę już teraz na konsumpcję mediów u swojego dziecka. Najlepiej jest oglądać wspólnie wiadomości dla dzieci.

Jeśli są jakieś nowe i niepokojące wydarzenia, proszę poświęcić sobie czas na uporządkowanie swoich własnych myśli i uczuć. Podzielcie się Państwo swoimi przemyśleniami i uczuciami z innymi dorosłymi. W sytuacjach stresowych, dzieci zwracają szczególną uwagę na zachowanie dorosłych. **Zrównoważone i niepodekscytowane zachowanie**, słowne i fizyczne, pomoże dziecku dobrze przejść przez stresujące fazy i opracować pomocne sposoby radzenia sobie z nimi.

Przeznaczcie Państwo swojemu dziecku, że strach, złość lub smutek są całkiem normalne w nietypowych sytuacjach kryzysowych. Traktujcie poważnie obawy dziecka i wspólnie zastanówcie się, co może pomóc Wam jako rodzinie w radzeniu sobie z silnymi uczuciami.