

PORADY

jak efektywnie funkcjonować w okresie pandemii

Nowa, nietypowa sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się w związku z pandemią koronawirusa, wpływa na nas wszystkich. Martwimy się o zdrowie nasze i naszych bliskich, próbujemy odnaleźć się w nowych warunkach, szukamy sposobów efektywnego gospodarowania czasem. Te okoliczności z jednej strony mogą powodować radość w związku z brakiem przymusu chodzenia do szkoły, z drugiej strony mogą wzbudzać lęk i napięcie ze względu na brak kontaktów z rówieśnikami, z nauczycielami czy ze zmianą rytmu dnia. W związku z tym przedstawiamy poniżej wskazówki, które mogą pomóc Wam – Rodzicom, dzieciom i młodzieży, efektywnie i skutecznie funkcjonować w okresie pandemii.

DO UCZNIÓW:

Poznaj sześć prostych sposobów, które pomogą Ci zmotywować się do nauki.

1) Znajdź ważne powody do nauki (po co? dlaczego? co mi to da?).

Nawet jeżeli nauka jakiegoś przedmiotu w danej chwili wydaje Ci się niepotrzebna, to w szerszym kontekście może ona wpłynąć np. na ukończenie klasy z wynikami, z których będziesz zadowolony, będziesz bogatszy o nową wiedzę oraz będziesz miał poczucie wykonania sensowniej pracy.



2) Ucz się w przyjemnym dla Ciebie miejscu.

Stwórz lub znajdź miejsce, które będzie dobrze zorganizowane, czyste, z niezbędnymi materiałami do nauki oraz koniecznie ze szklanką wody do picia. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony.

3) Stwórz system nagród.

Wymyśl sobie ekstra nagrodę za osiągnięcie wyznaczonych przez naukę celów, np. gra planszowa, wieczorny seans filmowy itp.



4) Ucz się z innymi.

Znajdź osobę, z którą będziesz mógł systematycznie się spotykać (Skype) i wspólnie monitorować postępy w nauce. Zadawajcie sobie pytania, rozmawiajcie o tym co było dla was trudne a co najbardziej ciekawe.

5) Wprowadź poranną rutynę.

To, w jaki sposób rozpocznesz poranek może wpłynąć na jakość całego dnia. Jeśli rozpocznesz dzień od czegoś inspirującego, łatwiej Ci będzie później być zmotywowanym, produktywnym oraz skupionym (ćwiczenia fizyczne, wyznaczenie celów na bieżący dzień, prowadzenie dziennika itp.)



6) Stwórz mapę marzeń.

Mapą Marzeń może być kolaż utworzony z np. inspirujących słów, rysunków, zdjęć, cytatów- wszystkiego, co wyzwoli Twoją motywację i ułatwi Ci skupić się na celach.



DO RODZICÓW



Drodzy Rodzice należy sobie uświadomić, że nauka dla dziecka jest tym, czym dla dorosłych praca zawodowa. Niezbędnym jest więc zapewnienie dzieciom odpowiednich warunków do nauki w domu.

❖ Trzeba zadbać o to, by dziecko siadało do nauki wypasane, najedzone, z właściwą motywacją, w przewietrzonym pokoju.

❖ Zanim dziecko zasiądzie do nauki w domu, warto

zadbać, by nic go nie rozpraszało: wyłączyć telewizor, radio, zamknąć drzwi do pokoju, sprawdzić czy nie dochodzą z innych pomieszczeń np. odgłosy świetnie bawiącego się rodzeństwa. Im mniej będzie dookoła rozpraszających bodźców, tym lepiej. Pamiętajmy w pomieszczeniu w którym dziecko się uczy powinna panować cisza.

- ❖ Rodzicu nie spodziewaj się, że dziecko będzie odrabiać pracę domową dwie godziny bez przerwy. Gdy się zmęczy nauką, jego koncentracja osłabnie. Dlatego najlepiej jest, by robiło w czasie uczenia krótkie 10-15-minutowe przerwy np. na zrobienie herbaty czy inną mało absorbującą aktywność – pamiętaj nie może to być nic od czego będzie je trudno oderwać.
- ❖ Bądź gotowy do pomocy, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie jest dobrze, jeśli dziecko ma poczucie, że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samo.
- ❖ Pomagaj, ale nie wyręczaj (pomóż zrozumieć polecenie, zaplanujcie poszczególne etapy niezbędne do wykonania zadania, w razie potrzeby udziel wskazówek).
- ❖ Gdy dziecko odrabia lekcje, dyskretnie sprawdzaj, czy rzeczywiście się uczy.
- ❖ Należy pomóc dziecku racjonalnie dzielić czas na: naukę, zabawę czy obowiązki domowe
- ❖ Warto zacząć od łatwiejszych zadań, a dopiero później przechodzić do trudniejszych.
- ❖ Dobrym pomysłem może być ustalenie nagród po zrealizowaniu określonych zadań, (choć warto powtarzać myśl, że nauka jest celem sama w sobie).
- ❖ Można pomóc dziecku w dostrzeganiu prawdziwej wartości nauki: poprawa jakości życia, sukces zawodowy, samoświadomość, lepsze zrozumienie otaczającego świata, wzrost pewności siebie
- ❖ Doceniaj pracę i samodzielność, chwal za osiągnięcia, ale także za włożony wysiłek. Pochwała za odrobione lekcje skutecznie dodaje dziecku skrzydeł.
- ❖ Nie stawiaj wymagań wobec dziecka ponad jego możliwości.
- ❖ Unikaj atmosfery napięcia, nie okazuj ciągłego niezadowolenia, lecz szukaj mocnych stron swojego dziecka i udzielaj mu wsparcia.
- ❖ Nie porównuj dziecka do rodzeństwa, kolegów, lecz do poprzedniego poziomu jego umiejętności - uświadamiasz mu w ten sposób postępy i zmotywujesz do dalszej pracy.
- ❖ W młodszych klasach sprawdzaj czy dziecko odrobiło wszystko co było zadane, sprawdź też czy zadania wykonane są prawidłowo.
- ❖ Pamiętaj Rodzicu, że od kar lepsze są nagrody!