

Szanowni Państwo!

Mając na uwadze obecny czas nauki dzieci w domu, by zmotywować je do pracy przesyłamy Państwu poradnik jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak motywować i wspierać dziecko do systematycznego uczenia się oraz jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

Spokojne miejsce do pracy

Miejsce pracy dziecka ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby uczeń dobrze się w nim czuł.

Reguły ułatwiające naukę i pracę:

- Dziecko odrabia lekcje samodzielnie w czasie, który jest dla niego dogodny.
- Oglądanie telewizji czy słuchanie radia jest zabronione podczas odrabiania lekcji.
- Kartki z pracą domową są wkładane do segregatora czy teczki lub wykonywane w zeszyte przedmiotowym.
- Po odrobieniu lekcji wszystkie przybory wracają na swoje miejsce.
- Ustalmy z dzieckiem określony porządek materiałów do nauki poszczególnych przedmiotów.
- Róbmy przerwy po zakończeniu określonego zadania, wykonaniu ćwiczeń z jednego przedmiotu. W szkole przerwy są co 45 minut, a i tak trudno tyle czasu wytrwale pracować. W czasie przerwy dziecko może się przejść po domu, napić, skorzystać z toalety. Dobrze jest nastawić stoper lub czasomierz, aby przerwa nie przeciągnęła się zbyt długo.
- Uczyć dziecko przez zabawę, wykorzystywać wiedzę w praktyce, np. słówka z języka obcego do nazywania jedzenia, przeliczanie proporcji przy robieniu ciasteczek, ćwiczenia sprawnościowe i palców przy sprzątaniu, lepieniu, wieszaniu prania itp.
- Na zakończenie: konsekwentnie przestrzegajmy tego, żeby dziecko zaczynało zabawę dopiero po odrobieniu lekcji.

Nie wszystkie dzieci chętnie zabierają się do nauki. Wiele zwleka z odrabianiem lekcji, odkłada szkolne obowiązki na później, z niezadowoleniem siada do książek. Rodzice często zastanawiają się, w jaki sposób zachęcić dziecko do nauki.

Co więc zrobić, aby nauka przestała być dla dziecka uciążliwym obowiązkiem i stała się dla niego przyjemniejsza? Każde dziecko jest inne i inne metody będą najlepiej się sprawdzać przy wspieraniu jego motywacji do nauki, ale jest kilka uniwersalnych sposobów.

1. To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to **dobra organizacja czasu** nauki. Bardzo ważny jest stabilny harmonogram. Pomóżmy dziecku zabrać się do lekcji. Najlepiej, aby odrabiało je o stałej porze, w miejscu, gdzie jest cicho i spokojnie, gdzie dziecko może się skoncentrować i nic go nie rozprasza, gdzie w tle nie jest włączony telewizor. Szczególnie trzeba zadbać o komputer, który potrafi niezwykle skutecznie odciągać od nauki. Przed przystąpieniem do nauki dobrze jest przygotować sobie wszystkie książki i pomoce, tak aby później nie przerywać pracy. Uczenie się w domu warto rozpocząć od najtrudniejszego zadania, kiedy jest się jeszcze wypoczętym. Wskazane jest również rozdzielanie materiału na krótsze partie, włączanie przerw. Zwłaszcza w przypadku małych dzieci, jest to bardzo ważne. Przeciętne dziecko w klasie I

potrafi skupić się na 15 minut, w klasie III na pół godziny. Przerwę trzeba zrobić gdy dziecko zaczyna mieć problemy z koncentracją uwagi, jest zmęczone.

2. **Ważna jest systematyczność.** Czasem dziecko po prostu nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy. Podpowiedzmy dziecku, co może zrobić, aby wykorzystać czas przeznaczony na naukę w sposób jak najbardziej efektywny. W systematycznej nauce znaczącą rolę odgrywają rodzice. Są dla dziecka przykładem i wsparciem, ale powinni je też kontrolować i przepytować.
3. Duży wpływ na motywację ma także **pozytywna ocena rezultatów własnej pracy.** Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiamy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujemy do jego możliwości. Dzieci różnią się między sobą pod względem zdolności do nauki, więc nie każdy uczeń może mieć same piątki. Warto doceniać nie tylko końcowy efekt pracy (np. w postaci ocen), ale również sam fakt przystąpienia do niej, wysiłek wkładany w proces uczenia się. Jest to szczególnie ważne w przypadku słabszych uczniów, którzy często pomimo dużego nakładu pracy i czasu osiągają nie zawsze zadowalające efekty. Jeśli rodzice będą skupiać uwagę jedynie na niepowodzeniach dziecka, wówczas szybko straci ono chęć do nauki. Najlepszy efekt da pochwała konkretna, wskazująca na pozytywne działanie, a nie pochwała dziecka jako takiego np. „Świetnie obliczyłaś to zadanie z matematyki”, „Znalazłaś bardzo dobrą drogę do rozwiązania tego zadania”, „Fantastycznie narysowałaś to drzewo”, zamiast zdań typu: „Jak zawsze jesteś dobra z matematyki”, czy też „Masz niezłe zdolności plastyczne”. Poza tym od czasu do czasu potrzebna jest też tzw. marchewka, nagroda. Może nią być jakiś upominek, wspólny spacer, cokolwiek – w zależności od upodobań. Nie powinno się natomiast płacić pieniędzmi, dawać jakiegokolwiek upominku za każde dobre oceny, gdyż nie są to skuteczne metody na dłuższą metę.
4. W nauce warto stosować różnego rodzaju **techniki ułatwiające zapamiętywanie.** Notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń i zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli. Wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa kluczowe i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku. To wszystko może pomóc dziecku lepiej i bardziej trwale opanować materiał.
5. Każdy uczeń w jakimś momencie swojej kariery szkolnej zadaje sobie pytanie: **„Po co właściwie tego wszystkiego się uczyć?”**. Pomóżmy więc dziecku dostrzec korzyści, jakie może odnieść z posiadanej wiedzy, pokażmy mu, w jaki sposób powiązać ją z codzienną rzeczywistością i jak wykorzystać ją w praktyce np. dziecko w szkole uczyło obliczać się pole prostokąta, więc zapytajmy je czy mogłoby Wam pomóc policzyć ile metrów wykładziny, parkietu muszą Państwo kupić do danego pokoju, gdyż w niedługim czasie mają Państwo zamiar położyć nową wykładzinę. Dzieci stawiające sobie za cel zdobycie wiedzy lepiej się uczą, czerpią większą przyjemność z nauki. Tutaj wsparcie rodziców i dawanie przykładu własnym postępowaniem jest niezastąpione. Już samo okazanie zainteresowania może działać bardzo wiele. Zachęcajmy dziecko do rozmów, do myślenia, do wyrażania własnych opinii. Rozbudzajmy w nim zainteresowanie otaczającym światem. Pokażmy mu, że nauka naprawdę może być interesująca i przyjemna.
6. **Nie wyręczajmy dziecka w odrabianiu lekcji.** To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawajmy mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadźmy, udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości. Zachęćmy ucznia do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmocnia

w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Jest to szczególnie ważne, ponieważ uczeń posiadający wiarę w swoje siły nie zraża się niepowodzeniami, a stawiane przed nim zadania traktuje nie jak uciążliwe obowiązki, ale jak przyjemne wyzwanie, któremu jest w stanie sprostać.

Warto dać dzieciom możliwość wyboru i sięgnięcia po to, co je interesuje. Można namówić je do poćwiczenia tego, co mogą poćwiczyć samodzielnie. Można do tego wykorzystać atrakcyjne formy – matematyka na platformie online może okazać się całkiem fajna. Można nawet ustalić coś w rodzaju domowego planu lekcji. Naradzcie się wspólnie z dziećmi – nie przyjmujcie na siebie roli nauczyciela, ale wspólnie poszukajcie ciekawych źródeł wiedzy, zaplanujcie czas, włączcie dzieci w ten proces kryzysowego zarządzania domem, to też je czegoś nauczy.

Bezpieczeństwo dzieci w sieci

Czas zdalnej nauki warto wykorzystać jako szansę na pokazanie dziecku innych możliwości technologii informacyjnej, niż te najczęściej wykorzystywane przez uczniów (gry, portale społecznościowe, oglądanie filmików, słuchanie muzyki). Niech będzie to czas grania, ale w gry rozwijające umiejętności i wiedzę; rozwiązywania sprawdzianów z poszczególnych przedmiotów udostępnianych online, wirtualnych wycieczek do muzeów (np. Muzeum Powstania Warszawskiego), tworzenia obrazków w Powerpointcie, słuchania audiobooków.

Praca zdalna wymaga cierpliwości i samodyscypliny, ale też nauki właściwego korzystania z internetu, dlatego też proponujemy Państwu garść informacji, jak korzystać z nowych technologii i zapewnić bezpieczeństwo dzieciom w sieci.

Bezpieczny Internet w domu

Każda rodzina, uwzględniając swoje wartości, potrzeby i zwyczaje, powinna ustalić własne zasady dotyczące korzystania z nowych technologii i Internetu. Dzieci muszą rozumieć, dlaczego korzystanie z mediów elektronicznych jest regulowane zasadami. Ponadto najmłodszy internauci powinni być świadomi, że ograniczenie dostępu do sieci nie jest wymierzoną w nich karą. Stanowi natomiast wartość samą w sobie i powinno być postrzegane w kategorii zysków. Dzieci muszą być pewne, że stanowisko rodziców – związane z koniecznością ustalenia przejrzystych zasad korzystania z urządzeń dających dostęp do Internetu – wynika z troski o dobro dzieci i zmierza do wzmocnienia wzajemnych więzi, jest wyrazem szacunku i otwartości.

Pewne ustalone reguły związane z dostępem do sieci oraz urządzeń ekranowych powinny obejmować wszystkie osoby w rodzinie, w tym dorosłych. Dzieci bowiem uczą się o wiele lepiej, obserwując to, co robią rodzice, niż tylko słuchając wydawanych przez nich dyspozycji i nakazów. Bliskie dorosłe osoby pełnią w życiu dzieci i młodzieży bardzo istotną rolę, tworząc odpowiednie wzorce zachowania. Dlatego też rozmowy na temat Internetu i/lub treści zamieszczanych w sieci, a także zasad korzystania z niej powinny być regularnym zwyczajem, a nie jednorazowym incydentem.

Poniżej zamieszczono kilka rozwiązań, które warto wprowadzić do swojej rodziny, ustalając zasady korzystania z urządzeń ekranowych.

- ✓ Poranne i wieczorne rytuały (począwszy od kolacji aż do zaśnięcia dzieci) powinny być czasem wolnym od urządzeń ekranowych. Szczególnie istotne jest to, aby rodzice nie udostępniali dzieciom mediów elektronicznych minimum godzinę przed zaśnięciem. Badania wykazują, że małe dzieci, którym zezwolono przed snem na korzystanie z urządzeń ekranowych, śpiąją w nocy znacznie krócej niż maluchy pozbawione takiego dostępu. Przyczyną takiej sytuacji są nie tylko treści zamieszczone w mediach, ale przede wszystkim niebieskie światło emitowane przez urządzenia ekranowe, które hamuje uwalnianie melatoniny, pobudza organizm, a tym samym ma niekorzystny wpływ na jakość i długość snu dziecka.
- ✓ Dobrym pomysłem jest wyłączenie telefonów na noc i włączanie ich dopiero rano. Warto też pamiętać o tym, aby ładować telefony w innym pomieszczeniu niż to, w którym śpi dziecko.
- ✓ Wszystkie rodzinne posiłki (nie tylko w domu), spotkania przy stole powinny być wolne od mediów. To dobry moment na budowanie relacji – rozmowę, okazanie zainteresowania, wspólną zabawę. Korzystanie z urządzeń podczas posiłków odwraca uwagę od jedzenia i powoduje, że dzieci jedzą niejako automatycznie, bez świadomości tego, co i ile jedzą, oraz bez zwracania uwagi na smak, zapach czy teksturę potraw. Sprzyja to tworzeniu się nieprawidłowych nawyków żywieniowych i jest związane z otyłością i przyrostem masy ciała u dzieci.
- ✓ Dobrze jest zadbać o czas rodzinny bez elektroniki – to mogą być wszystkie te momenty, kiedy rodzina jest razem, albo określone sytuacje, np. w samochodzie, podczas spaceru, w drodze do szkoły, podczas zabawy itd. Każda taka okazja to czas na pogłębianie relacji i poznawanie dziecka.
- ✓ Ważne jest, żeby ustalić kiedy, ile czasu i w jaki sposób dzieci mogą korzystać z mediów elektronicznych. W przypadku najmłodszych największy potencjał edukacyjny ma oglądanie odpowiednio dobranych treści czy korzystanie z aplikacji mobilnych wspólnie z opiekunami.

Rodzice powinni zwracać uwagę na tworzenie się nowych nawyków i rytuałów u dzieci, ponieważ te szybko przyzwyczajają się do konkretnych rozwiązań (np. dostępności do tabletu, kiedy bliski dorosły chce porozmawiać przez telefon).

Najskuteczniej będziemy chronić dzieci i młodzież przed niebezpiecznymi treściami, towarzysząc im przy eksploracji Internetu i rozmawiając o tym, co napotykają w sieci. Jednocześnie możemy korzystać z rozwiązań technicznych, które mają na celu ochronę dzieci podczas odwiedzania przez nie stron internetowych i uruchamiania aplikacji. Na rynku istnieje obecnie bardzo wiele narzędzi kontroli rodzicielskiej. Obejmują one programy autonomiczne, oprogramowanie wbudowane w system operacyjny, funkcje bezpiecznego wyszukiwania w wyszukiwarkach internetowych.

Rodzicu pamiętaj!

- ✓ Pamiętaj, że filtr kontroli rodzicielskiej pomaga ograniczyć kontakt dziecka z potencjalnie niebezpiecznymi dla niego stronami internetowymi, zawierającymi szkodliwe treści. Zwróć uwagę na to, że dzieci i młodzież rzadziej łączą się z Internetem, korzystając z komputera stacjonarnego, a coraz częściej wykorzystują do tego celu urządzenia mobilne (np. smartfon, tablet, konsolę do gry).

- ✓ Pamiętaj, że żadne narzędzie nie zapewnia gwarancji ochrony dziecka przed zetknięciem się z ryzykownymi i szkodliwymi treściami. Dlatego tak ważne są umiejętność mądrej reakcji ze strony osoby dorosłej oraz udzielenie wsparcia. Zachęcaj dzieci do dzielenia się z tobą wszelkimi niepokojącymi sytuacjami, jakie je spotkały w sieci czy których były świadkami.
- ✓ Uczul dziecko na zagrożenia związane z korzystaniem z publicznych/ otwartych sieci Wi-Fi (hotspotów). Mogą one w nieograniczony sposób umożliwiać dostęp do szkodliwych treści i narażać najmłodszych użytkowników sieci na wiele zagrożeń (np. na utratę danych i/lub nawiązanie niebezpiecznych kontaktów).
- ✓ Staraj się towarzyszyć dzieciom w odkrywaniu bogactwa Internetu i rozmawiaj z nimi o ich zainteresowaniach. Jeśli dzieci będą wiedzieć, że rodzice interesują się ich aktywnością online, wówczas chętniej w trudnej sytuacji zwrócą się do dorosłych o pomoc.
- ✓ Ucz dziecko krytycznego podejścia do informacji. Dyskutuj o treściach, które są prezentowane online, podkreślając, że nie każda wiadomość przeczytana w sieci jest prawdziwa. Internet jest kopalnią wiedzy, a niestety często też przestrzenią niesprawdzonych i potencjalnie szkodliwych doniesień i porad, w której każdy może przedstawić się jako ekspert oferujący najlepsze rozwiązanie problemu. Porozmawiaj z dzieckiem o sposobach weryfikacji wiedzy pozyskiwanej online.
- ✓ Wspieraj dzieci, pomagając im uodpornić się na obraz świata rozpowszechniany w Internecie, a w szczególności w mediach społecznościowych. Wyjaśnij, że bardzo często promuje się wyideali - zowany świat i nierealne do osiągnięcia kanony piękna. Pomóż dzieciom i młodzieży stworzyć ich pozytywny wizerunek online. Nie zaniedbuj rozmów o tym, co warto, a czego nie warto ujawniać w sieci.
- ✓ Porozmawiaj z dzieckiem/nastolatkiem o tym, że Internet może stać się idealną przestrzenią dla osób głoszących radykalne, niekiedy szokujące, poglądy czy tych, którzy prezentują rażące zachowania w celu zdobycia jak największej popularności. Zwróć uwagę, że internauci (np. youtuberzy, blogerzy) wykorzystują swoją widownię w celu zwiększenia oglądalności lub finansowania dalszej aktywności w sieci.
- ✓ Pamiętaj, że zawsze możesz anonimowo zgłosić na stronie www.dyzurnet.pl treści, które są twoim zdaniem nielegalne bądź szkodliwe.

Opracowanie:

Kamilla Brodzik – pedagog szkolny

Monika Łagowska – Gawęł – psycholog szkolny

Opracowane na podstawie:

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów.

<https://www.saferinternet.pl/materialy-edukacyjne/poradniki-i-broszury.html>