

Jak w czasie zdalnego nauczania pomóc dziecku w domu?

mgr Iwona Antczak

Wyniki szkolnej diagnozy

- wg dzieci 20% uczniów odczuwa zniechęcenie i wg 15% rodziców uczniowie odczuwają zniechęcenie
- wg 43% uczniów i 69% rodziców z powodu izolacji społecznej nastąpiło pogorszenie nastroju u dzieci

Ogólnokrajowe wyniki badań

- wyniki podobne do tych w naszej szkole:
poczucie osamotnienia, spadek motywacji do nauki,
do życia, do wszystkiego (osłabienie lub utrata
sensu- po co? skoro nie wiadomo co i kiedy będzie,
kiedy będzie normalnie, kiedy wrócę do szkoły, czy
moi najbliżsi będą chorzy czy zdrowi, czy wszyscy
przeżyjemy)
- pogorszenie samopoczucia

Przyczyny:

- nagła zmiana dotychczasowego życia
 - izolacja społeczna
- pozbawienie pewnego rytuału, znanej rzeczywistości
 - zakłócenie edukacji

Skutek:

frustracja istotnych potrzeb: bezpieczeństwa, afiliacji-relacji rówieśniczych w realu, edukacji. Przewlekły stres.

Fundament funkcjonowania

ucznia:

- edukacja
- rówieśnicy
- rodzina

Edukacja:

- pomagać w trudnościach adekwatnie do potrzeb
 - szukać rozwiązań
 - kontrolować, ukierunkowywać
 - współpracować z nauczycielami

Rówieśnicy

- dla zdrowego rozwoju dzieci potrzebują kontaktu z rówieśnikami w realu przy zachowaniu reżimu sanitarnego, nie wystarczy kontakt tylko przez komunikatory.

Rodzina/rodzice

- pomagać w pokonywaniu trudności w nauce szkolnej, w relacjach rówieśniczych
 - pamiętać, że gdy **dziecko** odczuwa samotność to **potrzebuje kontaktu** nie tylko z rówieśnikami, ale też z **rodzicami**.

Co mogą zrobić rodzice?

- dbać o dobre warunki w domu do nauki zdalnej (cisza, spokój, sprawne urządzenie)
 - zachęcać do aktywnych przerw między lekcjami, odejścia od komputera, kontaktu z naturą
- budować relacje, kontakt poprzez wspólne czynności, zajęcia czy rodzinne rytuały np. wspólne posiłki, wspólne majsterkowanie, gotowanie ...

Co może zrobić rodzic cd.:

- obserwować, słuchać i zachęcać do rozmowy, okazywać zainteresowanie, czas, uwagę
- dziecko musi wiedzieć, że jest kochane, akceptowane, że może nam wszystko powiedzieć
 - w rozmowie pytać **co czuje**? o trudności, o potrzeby, o sposoby na stres i odprężenie, zadawać pytania (ale nie przesłuchiwać)
- odciągać od komputera, telefonu – wyciągać z domu na np. wspólny spacer, rowery, grę w piłkę, dobroczynny wpływ na psychikę ma kontakt z naturą

Co może zrobić rodzic cd.:

- uczyć racjonalnego podejścia do pandemii z jednej strony dbania o zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz innych, a z drugiej strony budowania dystansu do pandemii poprzez poszukiwanie jej dobrych stron dla mnie, dla innych, dla świata
- podobnie poszukiwać dobrych stron zdalnego nauczania
- bardzo ważne jest zachęcać dziecko **do planowania w tym miłych zdarzeń (dla siebie ale i dla innych np. pomocowych), do marzenia, do stawiania sobie bliższych i dalszych celów** w tym nadających sens nauce

Co może zrobić rodzic cd.:

- wspierać rozwój zainteresowań, zamiłowań
- wzmocniać odporność psychiczną dziecka czyli umiejętność radzenia sobie z trudnościami poprzez dbanie o przeżywanie przez nie przyjemnych emocji (w tym przywoływanie miłych wspomnień), zdrowe odżywianie, ruch na świeżym powietrzu i sen

ROKOWANIE radzenia sobie z sytuacją izolacji i zdalnego nauczania tym lepsze im silniejsza rodzina, bliska i ciepła więź rodzinna.

Rodzic modelem/ wzorcem

- bądź optymistycznie nastawiony
- doceniaj wartość nauki i trud uczenia się
- wyznaczaj sobie cele i realizuj marzenia
 - dbaj o swoje zdrowie
 - okazuj miłość i przyjaźń.

Jak oswoić lęk przed powrotem do szkoły?

- pytać co czujesz?, rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach i uczuciach
- okazywać im zrozumienie i akceptację
- wspólnie poszukać sposobów na obniżenie napięcia, dyskomfortu emocjonalnego np. wykorzystać wizualizację, techniki oddechowe i inne zajęcia odprężające.

Jeśli dziecko nie chce
rozmawiać zapewnij je, że
jesteś gotowy mu pomóc.
„Jesteś dla mnie ważny/a”.
„Pamiętaj, że zawsze jestem”.

Kiedy szukać pomocy u specjalisty?

- gdy pojawiła się zmiana w funkcjonowaniu dziecka i nie potrafimy mu pomóc w tym zachowania dysfunkcyjne
- gdy problemy z samopoczuciem utrzymują się dłużej (powyżej 2 tygodni) i jest to np. znaczne obniżenie nastroju, widoczny spadek aktywności, bierność, apatia lub znaczny wzrost drażliwości
- pojawiły się myśli rezygnacyjne typu: bez sensu, po co?
 - pogorszyły się relacje rówieśnicze
 - obserwujemy spadek apetytu, problemy ze snem.

Dziękuję za uwagę.