

Drodzy Rodzice,

W imieniu pedagogów naszej szkoły chcę zamieścić kilka uwag na temat tego, jak sytuacja epidemiologiczna wpływa na nas wszystkich, a w szczególności na nasze dzieci i zaproponować pewne praktyczne rozwiązania, które pomogą nam sprostać tej trudnej sytuacji.

Po pierwsze nasze poczucie bezpieczeństwa zostało zagrożone. Dzieci odczuwają sytuację jeszcze dotkliwej niż my-dorośli, z kilku powodów:

- z dnia na dzień zostali wytrąceni z roli ucznia, członka społeczności klasowej i szkolnej.
- zaburzony został ich plan dnia, ustalony porządek i codzienne rytuały, na które składała się różnego rodzaju aktywność, dająca możliwość angażowania sfery intelektualnej, fizycznej, emocjonalnej i społecznej.
- zablokowana jest możliwość aktywności społecznej, czyli spotkań z kolegami i koleżankami i przebywanie w tym gronie na świeżym powietrzu.

Po drugie dzieci stanęły przed wyzwaniem zdalnej nauki, która wymaga dużej samodyscypliny, sprawnej organizacji i samodzielności. To niełatwa lekcja, w której niezbędna jest Państwa pomoc.

Poniżej kilka praktycznych wskazówek:

### **Jak próbować przywrócić poczucie bezpieczeństwa dzieciom?**

Nie będzie to nic nowego ani odkrywczego, ale naprawdę skuteczna jest rozmowa o uczuciach i emocjach, swoich i dzieci. W ten sposób „oswajamy” to, co trudne – niepokój, czasami lęk, znudzenie, rozdrażnienie, zmęczenie itp. Odczuwamy cały wachlarz różnych emocji, ich natężenie w tym trudnym czasie znacznie wzrosło, koniecznie porozmawiajmy o tym z dziećmi. Rozmowa zawsze pomaga, buduje poczucie zrozumienia i wspólnoty, które jest nam bardzo potrzebne.

Warto zadbać o kontakty społeczne w grupie rówieśniczej drogą elektroniczną. Dzieci powinny mimo oddalenia utrzymać więzi poprzez rozmowę, SMS, wymianę informacji na portalach społecznościowych, oczywiście z zachowaniem kontroli rodzicielskiej.

Trzeba zadbać o przywrócenie rytuałów, opracować zasady obowiązujące w nowej sytuacji i konsekwentnie je egzekwować. Dzieci lubią jasne zasady i potrafią je uszanować. Reguły, których wszyscy domownicy przestrzegają, są dzieciom bardzo potrzebne, bo na nich opierają poczucie bezpieczeństwa. Więcej konkretnych porad znajdziecie Państwo w opisie sposobu nauki na odległość.

### **Jak pomóc dziecku w sytuacji zdalnej nauki?**

Warto ustalić z dziećmi plan dnia, który będzie zawierał czas na naukę, odpoczynek, aktywność fizyczną.

Aktywności intelektualnej sprzyjają godziny poranne, kiedy mózg i ciało jest wypoczęte. Warto ustalić stałą godzinę wstawania i rozpocząć naukę po śniadaniu zgodnie z obowiązującym planem lekcji.

Należy ustalić stałe miejsce nauki i zadbać o porządek na biurku i dostęp do narzędzi i pomocy dydaktycznych. Sprzątanie to czynność mobilizująca i redukująca stres, a po jej wykonaniu doświadczamy poczucia zadowolenia. To bardzo pożądane uczucie, dobrze nastrajające do działania i wysiłku.

Warto pamiętać, że intensywny wysiłek intelektualny jest możliwy, w zależności od wieku dziecka, od 2 do 4 godzin. Bardzo ważne i niezbędne są przerwy. Średnio co 30 minut. Konieczna jest zmiana

pozycji ciała, wstanie od biurka, zrobienie kilku prostych ćwiczeń, takich jak wymachy rąk i nóg, podskoki czy skłony. Proste, ale bardzo skuteczne. Nauka w pierwszych i ostatnich minutach jest najefektywniejsza, dlatego trzeba ustalić przerwy, aby mobilizować mózg do pracy.

Przerwa na przekąskę, napicie się wody czy poćwiczenie powinna trwać krótko ok. 15- 20 minut, ale po pierwszych 30 minutach nauki wystarczy 5 minut przerwy. To sprawa bardzo indywidualna. Przerwa nie może być związana z korzystaniem ze sprzętu elektronicznego. Używając telefonu czy komputera, dzieci nie odpoczną. Ich system nerwowy potrzebuje odmiany.

Z unikaniem znużenia wiąże się sposób planowania pracy. Warto tak wykonywać zadania, aby różnicować ćwiczenia np. przeczytać zadany tekst, wybrać najważniejsze treści, coś zanotować, odpocząć, pochylić się nad tym, co wymaga skupienia itp. Należy unikać zbyt długiego wykonywania tej samej czynności.

Apeluję do wszystkich zaangażowanych w proces edukacyjny- rodziców, dzieci i nauczycieli o umiar i zdrowy rozsądek. Sytuacja jest trudna dla wszystkich i wymaga wzajemnego zrozumienia, a czasami okazania wyrozumiałości.

Zachęcam do kontaktu ze mną przez dziennik elektroniczny. Życzę zdrowia i wytrwałości.

Opracowała: Ewa Naglik