# Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą, a także jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

Drodzy Rodzice! W związku z sytuacją zagrożenia epidemicznego zaczęliśmy funkcjonować w szkole w wersji online. Wyobrażam sobie, że część z dzieci cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły. Wiem też, że niektórzy są w związku z tym zasmuceni.

W najbliższych dniach mogą doświadczać zmiennych nastroi. To naturalne, gdyż każde z nich będzie musiało wyrobić sobie zupełnie nowy tryb dnia. Należy pamiętać, że ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść i cotygodniowych zajęć dodatkowych wynikają z

bezpieczeństwa i nie są na zawsze!

Należy potraktować ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności.

To nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy - uczniowie, nauczyciele i rodzice nadal mamy obowiązki, które będziemy realizować. Zmienia się jedynie sposób, w jaki będziemy to robić.  
**Poniżej przesyłam Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas, jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci oraz jak dbać o ich bezpieczeństwo w sieci.**

Korzystnie jest utrzymać szkolny tryb dnia:

1. Wstawać o tej samej porze

2. Zachować poranną rutynę - pamiętać o higienie i śniadaniu. Nie chodzić cały dzień w piżamie.

3. Przed rozpoczęciem nauki warto wyjść do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i pooddychać świeżym powietrzem  to rozbudzi dziecka ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni jego odporność.

4. O określonej porze zacząć pracę zadaną przez nauczycieli.

5. W czasie nauki robić sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole dzieci wychodziły na korytarz, na przerwę. Rozciągnąć się, wstać z miejsca, pospacerować po mieszkaniu, co zregeneruje umysł.

6. W czasie przerw unikać oglądania you tuba, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.

7. Zaplanować sobie czas popołudniowy z dziećmi na tyle na ile jest to możliwe.

8. Utrzymywać kontakty towarzyskie TYLKO online. Niech dzieci wykorzystają po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.

9. Ustalcie z dziećmi czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić.

10.Zaproponujcie dzieciom, jak w czasie szkoły online mogą Wam pomóc w domowych obowiązkach.

11. Ustalcie dzieciom limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będę mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.

12. 1,5 godziny przed snem wyłączcie elektronikę. Zaniedbując to narażacie dzieci na problemy ze snem.

13. Przed pójściem spać podsumujcie z dziećmi to, co udało im się wykonać danego dnia. Doceńcie ich ! i wyciągnijcie wnioski na następny dzień - czego chcą robić więcej, czego mniej.

14. Uspokójcie umysł swój i dzieci !

15. Dbajcie o sen. Dobrze jest jak dzieci śpią minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

**Jak rodzice powinni postępować, aby zachęcić dzieci do nauki?**

¬ WSPIERAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ. Rodzice nie muszą na nowo uczyć się tego, co dziecko w szkole. Naukę pozostawmy dzieciom. Rodzice mają wspierać, towarzyszyć i pomagać dzieciom. Pomagaj dziecku w odrabianiu lekcji i pokonywaniu trudności – nie oznacza to jednak, że masz wykonać zadanie za dziecko! Pomóż mu zrozumieć polecenie, zaplanujcie poszczególne etapy, udziel wskazówek.

- MĄDRZE MOTYWUJ W procesie szkolnego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Od kar lepsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę.

¬ DOCENIAJ OSIAGNIĘCIA DZIECKA .Warto rozróżnić tutaj dwa pojęcia: osiągnięcia, a nie stopnie. Często pytamy dziecko po powrocie ze szkoły: „Co dziś dostałeś?”, a powinniśmy zapytać: „Czego się dziś nauczyłeś?”.

¬ NIE POZWÓL DZIECKU, BY ŹLE MÓWIŁO O SOBIE. Często mamy okazję słyszeć, że dziecko źle mówi o sobie: „jestem głupi”, „nie dam rady”, „i tak mi się nie uda”- zwłaszcza teraz, gdy zmienia się tryb nauki, do której dzieci są przyzwyczajone. Są to głosy, które są wrogami sukcesu.

¬ BUDUJ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI .Dziecko będzie myślało pozytywnie o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w dziecku energię i inicjatywę do działania i nauki.

Unikaj atmosfery napięcia, nie okazuj ciągłego niezadowolenia, lecz szukaj mocnych stron swojego dziecka i udzielaj mu wsparcia.

- CHWAL– za osiągnięcia, a także za włożony wysiłek. Nie porównuj dziecka do rodzeństwa, kolegów, lecz do poprzedniego jego poziomu umiejętności – uświadamiasz mu w ten sposób postępy i motywujesz do dalszej pracy. W przypadku zniechęcenia dziecka lub doświadczenia przez niego porażki – nie zaprzeczaj jego uczuciom mówiąc, że nic się nie stało, lecz nazwij jego uczucia: „Widzę, że jest Ci bardzo smutno z tego powodu…, że jesteś rozczarowany…,

Najważniejszą sprawą w zakresie motywowania dzieci do nauki jest ich akceptacja przez rodziców, bez względu na to, co dziecko robi czy jak się zachowuje. Dziecko, które wyrasta w atmosferze akceptacji, poczuciu, że jest kochane i szanowane, łatwiej przyjmie nasz punkt widzenia. Dziecko, który nabierze wiary i pewności siebie, łatwiej pokona problemy i chętniej będzie stawiało czoła przeciwnościom.

**Jak zachować bezpieczeństwo w sieci ?**

**Oto kilka praktycznych rad jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci :**

Pamiętaj!

* Przedyskutuj z dzieckiem, które aplikacje warto ściągnąć i na co podczas korzystania z nich należy zwracać uwagę. W przypadku dzieci starszych możesz uzgodnić z nimi, które aplikacje mogą instalować samodzielnie.

Możesz też poszukać specjalnych aplikacji, które wspomagają rodziców w ochronie rodzicielskiej.

W szczególności uważaj na aplikacje wymagające podania wielu danych osobowych lub dostępu do wielu zasobów urządzenia mobilnego.

* Najlepiej instaluj aplikacje pochodzące z oficjalnych sklepów, które albo weryfikują aplikacje ze swojej oferty, albo umożliwiają zgłaszanie aplikacji wadliwych.
* Rozmawiaj z dzieckiem na temat przemocy w sieci, przestrzeż je przed podejmowaniem takich działań i zapewnij, że zawsze w sytuacji zagrożenia oferujesz swoją bezwarunkowa pomoc.
* Czaty i komunikatory to narzędzia pozwalające twojemu dziecku szybko i bezpłatnie kontaktować się z ważnymi dla niego osobami. Pamiętaj jednak, by uczulić dziecko, aby nie dzieliło się online wszystkimi informacjami, o jakie proszą je rozmówcy. Sprawdź właściwości czatu i komunikatorów, z których korzysta twoje dziecko: czy czat jest moderowany, czy ma ograniczenia wiekowe, czy usługi te dają możliwość zgłaszania niepokojących sytuacji i blokowania agresywnych użytkowników. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego ważne jest by przestrzegało regulaminu w przypadku czatów mających ograniczenia wiekowe. Jego łamanie może się wiązać z sytuacjami nieprzyjemnymi, trudnymi i niebezpiecznymi, które na długo mogą pozostać w pamięci dziecka. Ostrzeż dziecko, by nie dało się namówić na zachowanie, które może sprowadzić na nie kłopoty (np. rozebranie się przed kamerką internetową). Po drugiej stronie mogą być osoby, które mogą mieć zupełnie inne intencje niż sądzi dziecko.
* Udostępniając dziecku urządzenie z dostępem do Internetu, upewnij się, że jest ono wyposażone w program ochrony rodzicielskiej, kontrolujący dostęp do nieodpowiednich treści. Dostosuj ustawienia narzędzia do wieku dziecka. Dziecko powinno wiedzieć o oprogramowaniu do kontroli rodzicielskiej, które jest zainstalowane na urządzeniu. Wytłumacz dziecku czemu służy dane narzędzie.

**Proszę dbać o siebie i dzieci, przestrzegać ograniczeń!**

Na podstawie materiałów :

1. Instytut Kształcenia Eko-Tur , materiały wspomagające na czas pracy online.
2. Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców, nauczycieli i profesjonalistów. Polskie Centrum Programu Safer Internet ,Warszawa 2014

Pedagog szkolny

mgr Bogumiła Bubula