

Jak motywować i wspierać dzieci do nauki w domu?

1. Na początku warto wyjaśnić dziecku, co spowodowało, że nauka w szkole przeniosła się w tak nieoczekiwany i zaskakujący sposób do domu.
2. Warto wyjaśnić dziecku, w jaki sposób zajęcia szkolne pomogą mu w życiu (czego nauczą się dzieci dzięki konkretnym zadaniom, podajmy sposoby wykorzystania wiedzy lub umiejętności poza szkołą).
3. Zapewnijmy dziecku pozytywne informacje zwrotne – to je wzmacnia i buduje ich wysoką samoocenę, a co za tym idzie – pewność siebie, która z kolei jest drogą do samorealizacji.
4. Zawsze wyraźnie mówmy dziecku, że w nie wierzymy („Wiem, że to potrafisz...”, „Wiem, że sobie poradzisz...”).
5. Nie bójmy się powiedzieć, że praca jest trudna, jednak unikajmy stwierdzeń typu: „Nie umiesz tego zrobić?! Przecież to takie proste!” – to demotywujące.
6. Pokazujmy dzieciom pozytywne przykłady, my też nie zawsze radziliśmy sobie ze wszystkimi lekcjami w szkole, możemy na przykład powiedzieć – „Ja też miałam/miałem trudności z matematyki, ale razem spróbujemy sobie poradzić z tym zadaniem”.
7. Nie wymagajmy zbyt dużo od dziecka, ta sytuacja jest przytłaczająca nie tylko dla nas, ale również dla dzieci, to nie czas na wygórowane wymagania.
8. Interesujmy się tym, jak czuje się dziecko, nie bójmy się zapytać, czy nie potrzebuje pomocy, a może wystarczy je przytulić?
9. Wystrzegajmy się porównywania dzieci i podawania za przykład rodzeństwa lub kolegów – każde z nich jest wyjątkowe, bo jest sobą!
10. Motywujmy nasze dzieci, powiedzmy im, że świetnie sobie radzą, że zrobiły coś bardzo dobrze. Takie słowa z ust rodzica, uskrzydlają bardziej niż pozytywna ocena.

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu?

1. Uregulujmy czas pracy: nauka codziennie o tym samym czasie, w tym samym miejscu,
2. Zapewnijmy ciszę i spokój, wyciszmy telefon.
3. Uporządkujmy miejsce nauki i przygotujmy potrzebne pomoce i przybory.
4. Podczas wykonywanej pracy nie odrywajmy dziecka od niej, nie rozmawiajmy z nim na inne tematy, powstrzymujmy się od wydawania poleceń niewiązanych z nauką.
5. Po każdych 45 minutach pracy róbmy 5-10 minutowe przerwy. Można zastosować ćwiczenia relaksujące i rozciągające.
6. Zadbajmy o dobre oświetlenie - światło powinno padać od strony lewej lub z prawej w zależności od tego czy dziecko jest prawo czy leworęczne
7. Jeśli istnieje taka konieczność, spróbujmy nauki w słuchawkach (w celu wyciszenia dźwięków z otoczenia)
8. Zapewnijmy dostęp świeżego powietrza, wietrzmy pokój.
9. Zapewnijmy lekki posiłek przed nauką, tak, by dziecko nie uczyło się po obfitym posiłku – organizm nastawiony jest na trawienie, dziecko może być ospałe, niechętne. Niech dziecko pije dużo wody.
10. Zapewnijmy chwilę odpoczynku bezpośrednio po zakończeniu lekcji,
11. Pamiętajmy, że późne godziny wieczorne nie sprzyjają efektywnej nauce. Czas pracy dostosujmy indywidualnie do swojego dziecka.



DOSTROJONA INFORMACJA

Informacja o wirusie (lęku):

- dostrojona do wieku, konkretnego dziecka, do potrzeb oraz dostrojona do Was i Waszego języka.



TRUDNE PYTNIA

W rozmowach:

- dostrojona szczerosc, prawo do niewiedzy, odpowiedzialnosc i poczucie bezpieczenstwa.



INFORMACJE O LĘKU

- on jest - możemy go oswoić, np. lęk to rycerz, który tak naprawdę chce nas chronić!
- czasami czujemy go w ciele, ponieważ czyni je gotowym do działania.



JAK WSPIERAĆ DZIECI W KRYZYSIE?



OSWAJANIE LĘKU

- lęk - jak ty go widzisz?
- co on lubi, robi?
- z kim Ci się kojarzy? (maskotka, książki, bohaterowie bajek, metafory).



ODDECH

- nauka oddychania,
- balonik, dmuchanie pizzy, dmuchanie na wiatrak/ piłeczki typu ping-pong.



RUCH

- informacje dlaczego może pomóc?
- napinanie/ rozluźnianie
- ćwiczenia relaksacyjne.