**Jak pomóc dziecku w zorganizowaniu nauki w czasie zdalnego nauczania ?**

Obecna sytuacja wymusza na rodzicach dodatkowe obowiązki. Nauka zdalna i wszystko, co się z nią wiąże, spędza sen z oczu niejednego rodzica. Jak pomóc dziecku w zaplanowaniu i zorganizowaniu nauki? Trudność pojawia się zwłaszcza gdy rodzice pracują, a także przy problemach z motywacją do nauki u samego dziecka. Co może wtedy pomóc?

• **Ustalenie planu dnia –** kiedy dziecko wstaje (najlepiej o stałej porze),w jakich godzinach się uczy (najlepiej dopołudniowych). Należy pamiętać o przerwach w nauce i zmianie aktywności (np. j.polski, matematyka, j.angielski). Mózg potrzebuje zmiany, inaczej spada koncentracja uwagi. Przerwy w nauce nie powinny jednak być przeznaczone na gry komputerowe, telewizję czy Internet, ponieważ mogą skutecznie odwrócić uwagę od nauki. W planie dnia warto też umieścić inne aktywności – zabawę, czas z rodziną, odpoczynek, obowiązki domowe. Jeżeli rodzice pracują, to plan nadal obowiązuje – dziecko robi to, co umie, później rodzice sprawdzają i ewentualnie dziecko uzupełnia to, z czym samo sobie nie poradziło. Jest to bardzo ważne, ponieważ uczy samodzielności i odpowiedzialności, a przez to buduje poczucie sprawstwa i samoocenę.

Stały rytm pomaga zmobilizować się do pracy, a poza tym zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa (przewidywalność, rutyna).

**• Zadbanie o potrzeby dziecka.**Ważne aby był to też czas na rozwijanie/odkrywanie zainteresowań dziecka, wzmacnianie relacji z bliskimi, zadbanie o kontakt z rówieśnikami (telefon, Internet). Bardzo ważne jest zaspokajanie potrzeby ruchu, co w obecnych okolicznościach może być utrudnione. Pamiętajmy, że niezaspokojenie tej potrzeby skutkuje zazwyczaj trudnościami w koncentracji uwagi u dziecka. Ważny jest też odpoczynek, czas na "nic nie robienie".  
I wreszcie potrzeba bezpieczeństwa, bardzo zachwiana w ostatnim czasie - starajmy się zachować spokój w rozmowach z dzieckiem, kontrolować wiadomości o wirusie, które do niego docierają, rozmawiać o obawach dziecka, pytać, jak się czuje w obecnej sytuacji, mówić, jak może sobie poradzić z trudnymi emocjami, np. zniechęceniem, lękiem...

**• Dzielenie zadań na etapy,**upewnianie się, czy dziecko właściwie zrozumiało, co trzeba wykonać. W szkole też dzieci pracują etapami, łatwiej jest im ogarnąć mniejszą część. Warto zacząć od najprostszych rzeczy - sukces może zachęcić do wykonywania trudniejszych zadań.

**•** Młodszym dzieciom, które trudno jest zachęcić do samodzielnej nauki można zaproponować, żeby same pobawiły się w nauczyciela (oczywiście, muszą najpierw wiedzieć, co trzeba zrobić). Dzieci często lubią odgrywać różne role. Mogą więc „uczyć” lalki, miśki, wyimaginowana „klasę” tego, czego same się uczą, a potem mogą same „ocenić” ich pracę.

**• Wspieranie koncentracji,** zadbanie o to, żeby nic dziecka nie rozpraszało. Należy zabrać niepotrzebne rzeczy z biurka, wyłączyć telewizor, zabrać telefon czy tablet. Rozpraszaczem mogą być też myśli, np. o tym, co będę robić później - warto wtedy odnieść się do planu dnia.

**• Dbanie o motywujące myśli.**Sami wiemy dobrze, jak ciężko jest nam się zabrać do czegoś, o czym myślimy z niechęcią. Warto porozmawiać z dzieckiem o tym, co myśli o takim sposobie nauki. Czy traktuje go jako taki sam obowiązek, jak w szkole, czy jest to dla niego pod jakimś względem trudniejsze. Pokazać mu, jak można popracować nad swoimi myślami: : „mam z tym problem, mogę spróbować sam, mogę poczekać na rodzica" zamiast „jestem głupi", „to jest trudne, ciężko mi się uczyć samemu" zamiast „nauka jest głupia", „takie mam na dziś zadanie” zamiast „nie chce mi się”.

**• Ograniczanie bodźców.**Ważne jest, aby ustalić godziny w ciągu dnia, kiedy można obejrzeć telewizję, zagrać w grę – i mieć nad tym kontrolę. Mózg przyzwyczaja się do bodźców, które otrzymuje – jest kolorowo, coś się rusza, zmienia, cały czas cos się dzieje, a potem w książce czy zeszycie już tak nie jest i trudno się skupić.

**• Systematyczność.**Niedopuszczanie do zaległości, nawarstwiania nieprzerobionych tematów i zadań, lektur itp. Świadomość tego, jak dużo mamy do zrobienia może skutecznie zniechęcić do podjęcia aktywności.

**• Postawa rodzica.**Trzeba pamiętać o tym, jak duży wpływ na dziecko ma nasze zachowanie i nasze emocje. Nasz spokój i opanowanie udzieli się dziecku. Konsekwentne odnoszenie się do ustalonego wcześniej planu pomoże dziecku się w tym odnaleźć.

Oswojenie się z nową sytuacją wymaga czasu. I dla dziecka, i dla rodzica. Gdy bierzemy się za coś, czego nie umiemy, do czego nas wcześniej nie przygotowano, popełniamy błędy. To normalne. Warto mieć to na uwadze. Ważny jest plan działań, bo porządkuje rzeczywistość, czyni ją bardziej przewidywalną. Ale jak od planu zdarzy się wyjątek, to też się nic nie stanie. W końcu zazwyczaj najlepiej pamiętamy te chwile, kiedy zrobiliśmy coś spontanicznie.