

JAK STWORZYĆ DZIECKU PRZESTRZEŃ I WARUNKI DO NAUKI W DOMU

Od tego, jak będzie przebiegała dalsza edukacja Waszego dziecka, dzisiaj w niełatwej dla nas wszystkich rzeczywistości zagrożenia koronawirusem, zależy bardzo dużo. Jeśli chcesz, aby nasze wspólne działania przyniosły zamierzony skutek, musisz zapewnić mu dobre warunki (w miarę możliwości) do zdobywania dalszej wiedzy zapewniając odpowiednią atmosferę w domu. Podpowiadamy, co zrobić, by pomóc dziecku w przyswajaniu wiedzy i budowaniu dobrych nawyków podczas pracy.

1. Ogranicz wszelkie rozpraszacze uwagi

We współczesnym świecie jesteśmy ciągle podłączeni do iPadów, smartfonów, wiadomości tekstowych i facebooka, które niewątpliwie ułatwiają nam życie, są źródłem wiedzy, ale wykorzystywane w nadmiarze i nieograniczonym czasie powodują dekoncentrację i wpływają na jakość naszej pracy. Aby stworzyć bardziej efektywne środowisko do nauki, zorganizuj w pokoju dziecka strefę wolną od zakłóceń. Przenośna technologia może znajdować się w każdym miejscu oprócz tego jednego (z wyjątkiem konieczności korzystania z niej podczas wykonywania zdalnych zadań i w czasie nauki). Trzymaj smartfony i iPody poza zasięgiem ręki, a na czas nauki zablokuj facebooka. Zdziwisz się, jak szybko przyniesie to pozytywne rezultaty.

2. Stwórz spójną przestrzeń roboczą do nauki

Oznacza to, że przestrzeń robocza dla dzieci powinna być tak skonfigurowana, aby nie trzeba było codziennie wyszukiwać ołówków, gumek czy kalkulatorów. W pokoju naszego dziecka potrzebne jest biurko, przy którym odbywać się będzie nauka. Jednak sam fakt istnienia biurka dla dzieci nie wystarczy. Niezwykle istotne jest to, by na biurku panował porządek i by szuflady biurka miały stałą zawartość.

3. Zadbaj o odpowiednią lokalizację

Dzięki nowoczesnej technologii mogłoby się wydawać, że to, gdzie i jak uczy się twoje dziecko, nie ma większego znaczenia. Często zdarza się, że dziecko pisze przez chwilę przy biurku, potem pracuje z laptopem na podłodze, a następnie leży na kanapie, czytając książkę. Trudno jest utrzymać taki sam poziom koncentracji, leżąc na łóżku, jak podczas pracy przy biurku. Ciało człowieka przyzwyczajone jest do tego, że leżenie oznacza relaks i sen, dlatego, leżąc, dziecko musi walczyć z tą naturalną tendencją podczas nauki. Ważne jest, aby nauka odbywa się w większej części w pozycji siedzącej, i to nie na kanapie czy podłodze, ale przy przeznaczonym do tego biurku, które sprzyja koncentrowaniu uwagi, jednocześnie zapewniając wygodną pozycję ciała. Starajmy się dbać o higienę i właściwe warunki pracy.

4. Pamiętaj o regularnym wietrzeniu pomieszczenia i czasie korzystania z Internetu

Bardzo ważne jest to, aby dbać o higieniczne warunki w pomieszczeniu do nauki, regularnie wietrzmy pokój, poprawia to koncentrację i lepszą pracę naszego mózgu. Zaleca się robienie 5 minutowych przerw co 30 minut. Wtedy nasz mózg ma czas na odpoczynek, a informacje lepiej się przyswajają. A to dlatego, że najlepiej **uczymy** się podczas pierwszych i ostatnich 20 minut nauki. Myślę, że każdy musi przetestować to na własnej skórze. Nie powinno się rozciągać przerwy do więcej niż 20 minut.

5. Zadbaj o dobrą, życzliwą atmosferę do nauki dla Twojego dziecka

Bardzo ważne jest, abyśmy w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, zadbali o nasze dzieci. Rodzice stwarzajcie dobrą i życzliwą atmosferę w domu, aby nauka Waszego dziecka mogła przebiegać, w miarę możliwości bez zakłóceń i niedogodności.

Rodzicu wspieraj Twoje dziecko, motywuj do działania, wzmacniaj pozytywnie. Zadbaj o dobre relacje w domu. To właśnie teraz jest dla nas wszystkich ten czas, czas próby i egzamin z dojrzałości i odpowiedzialności oraz troski o naszych najbliższych.

*Z pozdrowieniami,
Wasz Szkolny Psycholog*