

## **Jak motywować i wspierać dzieci do pracy w domu?**

Każda nowa sytuacja wymaga oswojenia. Przeniesienie nauki ze szkoły do domu to nowe realia dla wszystkich zaangażowanych: i dzieci, i nauczycieli, i rodziców. Wszyscy muszą nauczyć się funkcjonowania w nowych okolicznościach, do których nikt nie miał czasu wcześniej się przygotować. Dlatego podpowiadamy, jak motywować dzieci, by czas przymusowo spędzony w domu sprzyjał ich rozwojowi.

### **1. Zrób listę sukcesów i dokonań dnia**

Uzupełniaj ją wspólnie z dzieckiem codziennie wieczorem o to, czego nowego dziś udało się mu nauczyć, zrozumieć czy, o co poszerzyło swoje umiejętności. Nie muszą to być wyłącznie szkolne dokonania. Premiuj nie tylko wynik, ale też drogę dojścia, również tę wyboistą i pełną pomyłek, bo naprawdę każdy człowiek najlepiej uczy się na błędach, jeśli potrafi je dostrzec i skorygować. Kładź nacisk na wytrwałość, a nie tylko efekty.

### **2. Określ domowe zasady ekranowe**

Ekran są coraz bardziej obecne w naszych domach. Zdarza się, że używamy ich nadmiarowo i ze szkodą zarówno dla relacji rodzinnych, jak i zdrowia domowników. Problem dotyczy nie tylko dzieci, ale też rodziców, dlatego proponujemy rozwiązania obejmujące całą rodzinę. Zachęcamy do refleksji na temat roli ekranów w naszym domu z uwzględnieniem potrzeb wszystkich domowników – czy nie korzystamy z nich nadmiarowo, czy dbamy o dostęp dzieci jedynie do pozytywnych i bezpiecznych treści, czy zapewniamy dzieciom odpowiednią dawkę snu, ruchu, kontaktów z innymi. Smartfony, tablety i inne urządzenia ekranowe to stały element naszej codzienności. Dla wielu rodziców wyzwaniem okazują się decyzje dotyczące udostępniania ich dzieciom. Często pojawiają się pytania i wątpliwości odnośnie czasu oraz sposobów korzystania z sieci w codziennym życiu. Z całą pewnością jest to obszar, który wymaga refleksji oraz wprowadzenia odpowiednich zasad. Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

#### **Przykładowe zasady dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych:**

1. Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
2. Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2–12 lat).

3. Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.
4. Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (dotyczy osób powyżej 2. roku życia).
5. Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.
6. Wspólnie dbamy o różnorodność aktywności wspierających rozwój.
7. Dbamy o odpowiednią ilość snu.
8. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.
9. Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.
10. Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.
11. Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
12. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
13. Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
14. W czasie spędzanym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.
15. Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.
16. Rozmawiamy o zagrożeniach online.
17. Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.
18. Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.

Uwaga: w sytuacji, gdy wiele materiałów edukacyjnych dostępnych jest online, można wydłużyć czas spędzony przed ekranem, który dziecko poświęca edukacji. Wiele badań naukowych sugeruje bowiem, że dla rozwoju dziecka nie tylko ilość spędzonego w sieci czasu ma znaczenie, ale również jakość interakcji. Wykorzystywanie technologii do tworzenia lub współtworzenia, a nie tylko biernego konsumowania, może pobudzać kreatywność i umiejętność rozwiązywania problemów. W każdym przypadku ważna jest jednak równowaga między czasem podłączenia się do multimediów a tym w świecie rzeczywistym. Warto wiedzieć, że zbyt wiele bodźców, które często serwują dostępne cyfrowo treści, osłabia koncentrację uwagi i zdolności uczenia się.

### **3. Rozszerz perspektywę**

Człowiek uczy się cały czas, a najlepiej wtedy, gdy dzieje się to mimochodem, np. przez zabawę. W tym celu warto wykorzystać gry planszowe. Można sięgnąć do typowych gier czy quizów edukacyjnych lub po planszówki rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne, które w równym (a może nawet większym) stopniu pozwalają odnaleźć swoje miejsce w życiu, a także lepiej zrozumieć siebie i ludzi wokół.

#### **4. Ruch jest potrzebny**

O czym łatwo można zapomnieć, siedząc w domowej izolacji. Aktywność fizyczna nie tylko dba o zdrowie ciała (m.in. wzmacnia odporność), ale też i umysł (odstresowuje, poprawia nastrój, wzmacnia zdolności uczenia się) Jeśli jesteśmy w stanie wybrać się na spacer w miejsce, gdzie nie spotyka się zbyt wielu ludzi, wpiszmy taką aktywność w codzienną rutynę. W domu możemy wspólnie zainspirować się filmikami na YouTube, np. Fitty Kid Polska lub pograć w dostosowane do warunków mieszkaniowych gry ruchowe: twister, rzutki, czy piłkę z miękkiego materiału.

### **Jak organizować warunki do nauki w domu dla dzieci?**

Droży rodzice bardzo ważna dla procesu nauczania waszego dziecka jest przyjazna atmosfera oparta na poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji z Waszej strony. Spokój i opanowanie ze strony Państwa będzie kojąco wpływać na dzieci. Bardzo często dzieci przejmują emocje towarzyszące rodzicom. Zaplanowana praca według wcześniej określonych zasad nie będzie wprowadzać chaosu, niepokoju oraz nerwowej atmosfery, która niekorzystnie wpływa na wszystkich członków rodziny.

Przede wszystkim warto przyznać, że tymczasowa nauka w domu to nie szkoła i duża część dzieci będzie mniej skupiona niż ma to miejsce na lekcjach w szkolnej klasie. Dom nie musi być szkołą, ale warto tak zorganizować przestrzeń i czas, by dzieci poczuły się bezpiecznie i, by – w miarę możliwości – wykorzystały okres przymusowej izolacji na rozwój swojego potencjału.

#### **1. Plan jest ważny**

Wspólnie ustalcie harmonogram dnia, z uwzględnieniem pobudki, posiłków, obowiązków domowych, odpoczynku, zabawy, no i – nauki (z podziałem na przedmioty) oraz kolejności korzystania z urządzeń – jeśli urządzeń jest mniej niż osób z nich korzystających (to ważne). Pamiętaj, że to do Ciebie – rodzicu – należy ostatnie słowo w tej kwestii, ale warto wziąć pod uwagę zdanie i potrzeby swojego dziecka. Dla młodszych dzieci można wspólnie stworzyć plan ilustrowany i powiesić go w miejscu widocznym dla wszystkich członków rodziny. Bez względu na wiek, współuczestniczenie w układaniu rozkładu dnia da dzieciom bezcenne poczucie sprawczości i podmiotowości.

#### **2. Uwaga: nauka, nie przeszkadzaj.**

Podczas czasu przeznaczanego na naukę, zadbaj o atmosferę skupienia w domu. Zatrósz się, by nie docierały odgłosy włączonego telewizora, radia czy rozmowy telefonicznej, którą prowadzisz. Nie zagaduj, nie rozpraszaj. Pokaż, że naukę swojego dziecka traktujesz poważnie.

### **3. Miejsce nauki: istotna kwestia.**

Zadbaj, by na stoliku czy biurku znajdowały się tylko niezbędne do nauki przedmioty, bez rozpraszaczy w postaci ulubionych zabawek, smartfonu czy naczyń po śniadaniu. Dzieci z problemami z koncentracją uwagi powinny siedzieć z dala od okna. Warto pamiętać, że należy wziąć pod uwagę specyficzne potrzeby dziecka. Niektórzy będą potrzebowali stałego lub regularnego nadzoru postępów w realizacji zadań. Ważne: by rodzeństwo w wieku szkolnym uczyło się w tym samym czasie, a młodsze zajęło się zabawą, która jednocześnie nie rozprasza, ale i nie wzbudza zazdrości oraz poczucia niesprawiedliwości.

### **4. Czas pracy, czas przerwy.**

Warto wiedzieć, że zdecydowana większość dzieci poznawczo lepiej funkcjonuje w godzinach przedpołudniowych lub wczesno popołudniowych. Dlatego zajęcia – do tej pory – typowo szkolne zaplanuj w pierwszej połowie dnia. Jednocześnie każda rodzina może wprowadzić modyfikacje, które bardziej odpowiadają jej potrzebom i rytmowi życia. Warto jednak trzymać się planu, bo nauczenie się funkcjonowania bez dzwonek, realizując zamierzone edukacyjne zadania, to cenna życiowa umiejętność, której właśnie teraz uczniowie mają szansę się nauczyć jak nigdy wcześniej.

## **Jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci?**

1. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Uczul je na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w sieci, ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią.
2. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy chcą mu zrobić krzywdę. Rozmawiaj o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu prywatnych danych – często dostęp do stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga ich wpisania.
3. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść ujawnienie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu i nie przesyłało zdjęć.
4. Wiele dzieci używa Internetu do rozwijania swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy. Mali

internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w sieci informacje są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

5. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka. Często zdarza się, że najmłodszy przypadkowo znajduje się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze, kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.
6. Pamiętaj, że dzieci często same obciążają się winą. Powiedz, jak ważne jest dla Ciebie to, by z Tobą rozmawiało. Docień jego odwagę i zaufanie, jakim Cię obdarzyło. Powiedz swojemu dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć.
7. Zapoznaj dziecko z etykietą – zasadami dobrego zachowania w Internecie. Przypominaj mu o zasadach dobrego wychowania. W Internecie, podobnie jak w każdej dziedzinie naszego życia obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, itp. (zasady netykiety znajdziesz na stronie [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)). Twoje dziecko powinno je znać.
8. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami. Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również źródłem rozrywki.
9. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez sieć bogactwa.