

Drodzy Rodzice,

Chcemy dzisiaj napisać Wam w skrócie, jak ułatwić sobie ogarnianie kwestii zdalnego nauczania Waszych pociech oraz jak motywować dzieci do pracy (bo domyślamy się, że nie jest to łatwe ;)).

W pierwszej kolejności bardzo ważne jest, abyście nie zapominali o SOBIE - zadbajcie o siebie. Jeżeli Wy będziecie przemęczeni i sfrustrowani, nie będziecie mieli zasobów, aby zadbać o Wasze dzieci – a dzieciaki jak gąbka chłoną nastroje, przez co też stają się marudne i poddenerwowane. Zróbcie coś dla siebie, nawet coś bardzo małego - coś co lubicie i co jest dla Was ważne (i nie zapominajcie o tym każdego dnia!). Wiemy, że będzie to niezwykle trudne, by „wydzielić” w ciągu dnia chociaż odrobinę czasu na własną przyjemność, prosimy Was jednak, abyście postarali się zadbać o własne potrzeby - na pewno świat się nie zawali, gdy raz odpuścimy sobie pranie, zmywanie naczyń czy odkurzanie na rzecz czegoś miłego :)

Po drugie: zadbajcie o pozytywną, wspierającą atmosferę w Waszych domach. Nauka jest ważna, ale nie NAJWAŻNIEJSZA. Aby dzieci mogły się efektywnie uczyć, muszą czuć się bezpiecznie. Za jakiś czas dzieci nie będą pamiętały koronawirusa, ale zapamiętają emocje, jakich doświadczały w tym czasie – a wiemy, że emocji jest teraz wiele: od strachu i niepokoju, przez brak jasności, na złości kończąc (choćby dlatego, że nie mogą bezkarnie wychodzić na podwórko, chociaż jest cudowna pogoda). Pamiętajmy, że w tym czasie dzieci odczuwają też olbrzymią samotność – z niezrozumiałych powodów z dnia na dzień ograniczono im kontakty rówieśnicze, zakazano spotkań z przyjaciółmi i kolegami.

Do całej sytuacji postarajmy się podchodzić na chłodno - dajmy sobie czas na odnalezienie się w tej nowej dla nas rzeczywistości; dajmy sobie prawo do popełniania błędów. Tak samo dla Was - Rodziców, jak dla nas – nauczycieli, sytuacja jest stresująca – wszyscy przechodzimy przez to po raz pierwszy, skąd tak dużo trudności organizacyjnych. Wszyscy uczyliśmy się na błędach, dlatego bardzo prosimy o wyrozumiałość – jesteśmy otwarci na Wasze uwagi i informacje zwrotne dotyczące zdalnego nauczania. Spróbujmy też znaleźć jakieś plusy, przecież każdy medal ma dwie strony ;) Potraktujmy bieżące wydarzenie jako wyzwanie, jako lekcję, z której można się wiele nauczyć o nas samych, o naszych relacjach, o naszych dzieciach, o szkole.

W tym miejscu chcemy Wam w skrócie podać kilka praktycznych wskazówek do organizacji nauczania w domu:

- Naukę zawsze lepiej zaczynać z rana, gdyż nasz mózg znacznie lepiej wtedy pracuje; Zadbajmy o zrealizowanie podstawowych potrzeb: ciężko uczyć się, gdy jesteśmy głodni czy męczeni - najpierw należy porządnie wyspać i zjeść dobre śniadanie
- Przygotujmy wygodne miejsce do nauki i ograniczmy wszystko, co może nas w danym czasie rozpraszać; zadbajmy o porządek na biurku i w przestrzeni wokół, przewietrzmy pokój

- Gdy podczas nauki napotykamy na jakieś trudności, gdy nie wiemy, co zrobić dalej **KONIECZNIE** zrobmy przerwę - wróćmy do zadania, gdy emocje opadną, gdy się wyciszymy;
- Ustalmy limit czasowy – ograniczenie czasu na naukę domową pozwoli zadbać o dobrostan psychiczny. Nie zapominajmy, że czas odpoczynku i czas zabawy są równie istotne, bo dają chwilę wytchnienia, regeneracji i pozwalają odreagować napięcie emocjonalne.
- Starajmy się nie doprowadzać do sytuacji konfliktowych, gdy nasze dziecko nie chce się uczyć, spytajmy dlaczego, jaką ma trudność, co lubi, a czego nie lubi, jaką ono ma propozycję, co by mu pomogło. Dzieci też mają swoje pomysły, są skarbnicą wiedzy i warto korzystać z ich pomysłów. Ale nigdy nie rozmawiajcie w silnych, negatywnych emocjach, wtedy zawsze róbcie przerwę;
- Ogromnie ważna jest higiena snu. Dbajcie o to, aby Wasze dzieci nie chodziły późno spać i aby dwie godziny przed snem nie korzystały już z urządzeń elektronicznych;
- Niesamowicie ważny jest również ruch na świeżym powietrzu i w ogóle ruch, im mniejsze dzieci, tym więcej tego ruchu potrzebują – wspólny spacer pozwoli nie tylko wyładować energię, ale także przewietrzy mózg
- Koniecznie róbcie przerwy dostosowane do indywidualnych potrzeb Waszych dzieci, - im młodsze dziecko, tym przerwy będą częstsze
Dajmy sobie wzajemnie wsparcie w takiej sytuacji - jeżeli macie trudności, jeżeli czegoś nie wiecie, albo nie dajecie rady, kontaktujcie się z nauczycielką - oni chętnie pomogą, sami też są w nowej sytuacji i też cały czas się uczą,
- Obecna sytuacja jest dobrym czasem, aby przyjrzeć się swoim dzieciom z uwagą: zobaczyć, jakie przedmioty lubią, a jakich nie lubią, co je interesuje (może warto bardziej skupiać się na tych treściach?), a co sprawia trudności.

Poniżej umieszczamy kilka linków przydatnych przy organizacji domowej nauki:

- https://prezi.com/dyn24fxuit6/jak-dobrze-uczyc-sie-w-domu/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&fbclid=IwAR2fpMZ2Lm7flWnw6bTJvyFZnygpa7sG6zAPFpFym3VoDsZXPpsVWjS8Wrw
- https://drive.google.com/file/d/1_KD7UAajSwjjoeu2HjmSu6oVM-oJzD0R/view?fbclid=IwAR1pWOeATgl2kGnbCP7hLShA1sbHHHw2m7FteynkcWG6tOWXgQ_JhLyRBlk
- <https://www.facebook.com/tandem.warsztaty/photos/a.701452149935715/2837716082975967/?type=3&theater>
- <https://www.facebook.com/tandem.warsztaty/photos/a.701452149935715/2836141076466801/?type=3&theater>

Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że nie jesteście sami. Możecie korzystać z naszej pomocy. Może to jest też dobry czas na to, aby zastanowić się, po co nam szkoła, czego od niej oczekujemy, czego chcemy nauczyć nasze dzieci, czego oczekujemy od naszych nauczycieli i siebie nawzajem.