

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu ?

Drodzy Rodzice w obecnej sytuacji, gdzie króluje chaos i przesyt informacji warto przede wszystkim zadbać o poczucie bezpieczeństwa u dzieci. To co ma ogromne znaczenie w budowaniu bezpieczeństwa i minimalizowaniu stresu to schematy, rutyna dnia i wzmacnianie poczucia kontroli.

Te zasady mają również zastosowanie w organizacji nauki w domu:

1. Ustalmy wspólnie z dzieckiem ogólny plan dnia, w którym zawieramy czas na naukę, zabawę i regenerację.

Pamiętajmy, że nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w porannych godzinach dlatego warto ustalić czas na naukę rano, od razu po wstaniu i po śniadaniu. Warto ustalić z dzieckiem godzinę wstawania.

Dobrze jeśli dziecko od razu wykona jakąś czynność, która daje widoczny efekt i jest zależna od niego: np. pościelić łóżko, przygotuje sobie ubranie, śniadanie itp.

Przed nauką najlepiej nie rozpraszać się grą na komputerze, oglądaniem seriali, itp - najlepiej zacząć od razu od nauki.

2. Wyznaczamy miejsce do nauki.

Dziecko powinno mieć swoje stałe miejsce, w którym się uczy, w którym ma dostęp do pomocy.

Przed rozpoczęciem nauki dziecko powinno zadbać o porządek na biurku i w miejscu wokół siebie. Utrzymywanie porządku nie tylko pomoże w skupieniu, ale sprzątanie samo w sobie redukuje stres, daje poczucie sprawczości i działania (tak jest ! nikt nie lubi sprzątać, ale jak już się posprząta to czuć dumę i samozadowolenie ;))

3. Ustalamy przerwy i sposoby ich wykorzystania.

Pomiędzy zadaniami warto zrobić przerwę na ruch, posiłek albo zabawę. Dzieci w zależności od wieku w ciągu dnia mogą poświęcić czas na intensywną naukę od 2 do 4 godzin dziennie. Jednorazowy czas koncentracji dla dzieci na zadaniu to od 20 do 30 minut.

Dobrze jest pozwolić dziecku na korzystanie z przerw wtedy kiedy tego potrzebuje.

W domu typowy szkolny rozkład po prostu nie zda egzaminu ;)

Pozwólmy dziecku na odrobinę rozproszenia. Nie wymagajmy całkowitego skupienia w danym czasie. Dzieci w szkole mają możliwość korzystania z dobrych „rozpraszaczy” - czyli, takich które nie dekoncentrują całkowicie np: odwracanie się, patrzenie w okno, rozmowy z kolegami, rysowanie po zeszycie. Złe rozpraszacze to gry i seriale.

Przerwy można wykorzystać na posiłki, ruch czy czynności domowe, które nie wymagają dużo czasu, np. wyrzucenie śmieci, wyjście z psem, nawet odniesienie kubka.

4. Lista zadań.

Listę zadań można wykonać wspólnie z dzieckiem, tak żeby miała ciekawą formę graficzną i była jasna i przejrzysta.

Lista zadań na dany dzień może trochę spełniać rolę planu lekcji. Uporządkuje ona działania dziecka w wyznaczonym na naukę czasie. Dziecko będzie wiedziało co ma zrobić w danym dniu, jeśli czegoś nie zrobi będzie wiedziało co mu zostało na następny dzień.

Nauka w domu jest wyzwaniem zarówno dla Państwa jak i Waszych dzieci - we wszystkim najważniejszy jest umiar i wzajemne wsparcie.