

Jak motywować i wspierać dziecko do systemu uczenia się poza szkołą?

W czasie, kiedy musimy pozostać w domu i tam podejmować obowiązek nauki, trzeba wykazać się dużym zdyscyplinowaniem i systematycznością, potrzebujemy dodatkowej motywacji i chęci do pracy, co wcale nie jest proste. Na temat aktualnej sytuacji epidemiologicznej wiemy bardzo dużo; media donoszą informacje o tym, jak się zachowywać wobec zagrożeń z niej wynikających.

Jak jednak przetrwać ten trudny czas z dzieckiem lub dziećmi w domu i pomóc mu w wywiązywaniu się z obowiązku nauki?

To pytanie zadaje sobie na pewno niejednen rodzic stojący w obliczu tego zadania.

Jest parę zasad, którymi powinien się kierować i o których warto przypomnieć, aby praca z dzieckiem w domu była efektywna i przyjemna. Oto one:

Rodzicu:

- zapewnij swojemu dziecku „bezpieczne” **miejsce do pracy**: stolik/biurko, gdzie może rozłożyć zeszyty, książki i przybory szkolne oraz dostęp do komputera. Miejsce powinno być wyciszone, bez zbędnych przedmiotów, dobrze oświetlone i wentylowane;
- do nauki przystępujemy po porannej toalecie w dziennym stroju, po lekkim, ale pożywnym posiłku;
- pomóż dziecku, a najlepiej zróbcie to razem, **ułożyć harmonogram dnia**. Wyznacz godziny nauki i odrabiania lekcji, aby nauka była stałym, systematycznym i naturalnym elementem dnia. Wyznacz czas na rozrywkę i wypoczynek;
- **zaczynaj pracę z dzieckiem od rzeczy łatwej**, wymagającej mało pracy, przyjemnej i zgodnej z zainteresowaniami dziecka, ponieważ gdy ją zrobicie będziecie mieć poczucie dobrze spełnionego obowiązku, a to motywuje do podjęcia kolejnych zadań. Nie zostawiaj jednak na koniec najtrudniejszych prac, ponieważ może zabraknąć czasu, chęci i motywacji, aby ją podjąć. Zasada jest taka: najpierw łatwą, potem najtrudniejszą lub najbardziej pracochłonną, a na koniec znowu coś niewymagającego;
- w trakcie nauki **proponuj dziecku kilkuminutowe przerwy** na króciutki wypoczynek, poruszanie się, uzupełnienie płynów, lekki posiłek. Możesz kontrolować czas nauki i czas przerwy nastawiając budzik;
- **utrwalaj z dzieckiem wyuczony materiał**. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym czego się nauczyło, wykaż zainteresowanie, zadawaj pytania tak, aby dziecko jak najwięcej opowiadało, w ten sposób zapamiętuje, utrwała sobie zdobytą wiedzę;
- **zachęcaj dziecko do używania karteczek, fiszek**, na których może zapisywać najistotniejsze informacje oraz kolorowych flamastrów, markerów i zakreślaczy, aby w zeszytach podkreślać ważne rzeczy i w ten sposób lepiej zapamiętywać;
- **wspieraj swoje dziecko w razie trudności, pomagaj rozwiązać problem**, bądź w kontakcie z nauczycielem i namawiaj, aby dziecko kontaktowało się z nim w celu wyjaśnienia problemu;
- **wprowadź nagrody** za dobrze wykonaną pracę. Każdy rodzic najlepiej zna swoje dziecko, więc to rodzic może znaleźć dla niego najbardziej atrakcyjną nagrodę. To nie musi być wymyślna i droga rzecz, ale słowa uznania, głośna pochwała na forum rodziny lub fajnie zaplanowany czas

z dzieckiem;

- **nie krytykuj** swojego dziecka, ponieważ krytyka skutecznie podcina skrzydła, zniechęca do podejmowania trudu, osłabia wiarę w swoje możliwości;
 - **stwórz miłą atmosferę** w domu, aby dziecko chciało rozmawiać i dzielić się swoimi przemyśleniami, wątpliwościami i problemami szkolnymi i nie tylko, aby zaufało i chciało podejmować obowiązki w trudnej sytuacji nauki w domu;
 - **wymyśl swojemu dziecku jakieś atrakcje**, wspólne spędzanie czasu np. gry planszowe lub inne, wspólne czytanie książek, w tym lektur, oglądanie wybranych filmów, zajęcia manualne, wspólna gimnastyka, taniec, robienie zdjęć, gotowanie, inne czynności domowe, spacer (zgodnie z zasadami bezpieczeństwa). Ważne, aby po spełnieniu obowiązków wszyscy członkowie rodziny świetnie się bawili;
 - **zachęcaj dziecko do kontaktu z kolegami i koleżankami z klasy**, aby wymieniało się z innymi informacjami i doświadczeniami z pracy w domu;
 - **zadbaj o dietę** swojego dziecka sprzyjającą zapamiętywaniu, dieta powinna być bogata w:
 - * węglowodany złożone tj. produkty pełnoziarniste (chleb razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste),
 - * warzywa i owoce: szpinak, marchewka, ziemniaki, pomidory, jabłka, pomarańcze, awokado, owoce jagodowe,
 - * bakalie: orzechy, pestki słonecznika i dyni, rodzynki, suszone morele,
 - * ryby,
 - * stosuj oliwę z oliwek i olej lniany,
 - * do picia soki owocowe, a przede wszystkim woda.
- Unikaj w diecie tłustych i ciężkostrawnych potraw, kolorowych i gazowanych napojów, słodczy i chipsów.