

## Jak organizować naukę dziecka w domu?

W dobie zamkniętych szkół, rodzice stają przed nowym wyzwaniem, jakim jest organizacja nauki dzieci w domu. Poniżej kilka wskazówek, o których warto pamiętać.

1. Wprowadzenie rutyny i mniej więcej stałych godzin nauki. W przypadku spędzania czasu w domu łatwo o rozleniwienie – trudność może sprawić zmobilizowanie się do wysiłku. Warto wprowadzić stałe godziny nauki, dzięki czemu dziecko łatwiej odnajdzie się w nowej sytuacji i przyzwyczai do obowiązków. Aby nadać pewne ramy czasowe, można np. korzystać z alarmów w telefonach.
2. Zadbanie o porządek. O ile utrzymanie porządku w całym pokoju dziecka może nie być możliwe, o tyle warto zadbać o porządek w miejscu nauki. Może to być jedynie biurko czy stolik wraz z szafką. Ważne, aby leżące obok chaotycznie rozrzucone rzeczy nie rozpraszały uwagi dziecka i żeby było stosunkowo łatwo znaleźć potrzebne do wykonywania zadań przedmioty.
3. Zapewnienie warunków do skupienia. Każdy człowiek ma indywidualne potrzeby co do warunków zapewniających skupienie – niektórzy muszą mieć idealną ciszę, inni nie potrafią funkcjonować bez muzyki leżącej w tle. Zadbajmy, aby w miarę możliwości zapewnić dziecku takie warunki, których potrzebuje. Wykorzystujmy słuchawki, radia w telefonach itp., aby zadbać o swój i cudzy komfort. Pamiętajmy również, że nieustanne narażenie na odbiór niepokojących informacji, nie wpływa korzystnie na koncentrację uwagi na nauce – unikajmy wówczas śledzenia kanałów informacyjnych.
4. Ustalenie planu. Gdy w rodzinie jest kilkoro dzieci, w różnym wieku, trzeba ustalić kilka rzeczy. Po pierwsze, kto jak długiego dostępu do komputera potrzebuje? Kto potrzebuje największej pomocy rodzica w wykonywaniu zadań (im młodsze dziecko, tym więcej będzie potrzebowało czasu ze strony rodzica)? Czyje zadania są aktualnie najważniejsze i najpilniejsze (inaczej sytuacja wygląda w przypadku maturzysty, a inaczej czwartoklasisty)? Początek dnia dobrze jest zacząć od pozyskania tych informacji i ustalenia planu nauki.
5. Przerwy i odpoczynek – konieczne są zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Jeżeli jest taka możliwość, przy organizacji i nadzorze nauki dzieci korzystajmy z pomocy innych dorosłych członków rodziny – trudno będzie tylko jednemu rodzicowi pomóc w wykonywaniu zadań wszystkim dzieciom.

Poniżej przykłady stron edukacyjnych, z które są do dyspozycji rodziców:

- Serwis Rzeczypospolitej Polskiej pod linkiem <https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje> udostępnia plan lekcji, z podziałem na przedmioty i poziomy klasy.
- Wirtualny spacer i odwiedzenie ciekawych miejsc w Polsce on-line umożliwia strona <https://kulturadostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>.

- Zasoby audiobooków i e-booków dostępnych za darmo on-line <https://wolnelektury.pl/> lub <https://lektury.gov.pl/> . Użytkownicy mogą pobierać książki zarówno na swój komputer, jak również czytnik ebook czy też komórkę. Wszystkie pozycje są dostępne bezpłatnie, bez konieczności zakładania konta oraz logowania.
- **[epodreczniki.pl](https://epodreczniki.pl/)** - to bezpłatne, stworzone i administrowane przez Ministra Edukacji Narodowej narzędzie edukacyjne, które oferuje nauczycielom i uczniom gotowe materiały dydaktyczne. Na platformie można znaleźć także linki do materiałów edukacyjnych partnerów serwisu.
- **<https://ninateka.pl/edu>** - to serwis, na którym znajdują się filmy dokumentalne, fabularne, reportaże, animacje, filmy eksperymentalne, zapisy spektakli teatralnych i operowych, rejestracje koncertów, relacje dokumentujące życie kulturalne i społeczne oraz audycje radiowe. Łącznie w serwisie dostępnych jest ponad 7 tysięcy plików audio i video. Wszystkie są bezpłatne i dostępne bez logowania. Można z nich korzystać na wszelkich urządzeniach cyfrowych: komputerach stacjonarnych i przenośnych, tabletach, smartfonach.

**Ponadto pamiętajmy, że nauka szkolna jest tylko jednym z elementów codziennego życia. Zwłaszcza w obecnej sytuacji kryzysowej i wzbudzającej niepokój, ważne jest wspólne spędzanie czasu, rozmowy i dawanie dzieciom możliwości odreagowania stresu.**

Emilia Richert - psycholog