

Szanowni Państwo!

Ze względu na zawieszenie zajęć w szkole, zgodnie z zaleceniem MEN, pragniemy podzielić się sugestiami dotyczącymi nauki dzieci i młodzieży w domu oraz wskazówkami radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu?

1. Wspierać dzieci i młodzież w utrzymaniu „szkolnego” trybu dnia, czyli nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole.
2. W miarę możliwości zapewnić miejsce do nauki sprzyjające skupieniu i efektywnej pracy.
3. Zachęcać dzieci do higienicznego trybu nauki (poranna higiena, śniadanie, krótkie przerwy w czasie nauki, najlepiej ruchowe).
4. Ograniczać czynniki zakłócające naukę, np. korzystanie przez młodzież z różnych form rozrywki w czasie przerw w nauce (gry, You Tube, portale), nie obciążać dzieci w czasie przeznaczonym na naukę innymi obowiązkami.

Jak motywować, wspierać dzieci i młodzież do systematycznego uczenia się poza szkołą?

1. Okazywać zainteresowanie nauką swoich dzieci, ich sukcesami i trudnościami.
2. Chwalić swoje dzieci za wytrwałość i systematyczność.
3. Uświadamiać wartość i znaczenie odbywania nauki w domu dla ich wiedzy i umiejętności.

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci?

1. Monitorować cel i czas korzystania przez dzieci i młodzież z sieci internetowej.
2. Zachęcać do odpowiedzialnego, bezpiecznego i zgodnego z prawem korzystania z Internetu.

Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy?

Wielu z nas nie zwraca uwagi, na to że nasze dzieci, które są przecież uczestnikami obecnej sytuacji też ją, po swojemu, przeżywają.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc:

- **Obserwujemy – siebie i nasze dzieci** nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością.
- **Bądźmy gotowi do rozmowy** – nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Choć część rodziców się tego obawia, ta szczerść buduje zaufanie.
- **Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem** – opowiedzmy dzieciom, co my w takiej sytuacji robimy (czytanie książek, oglądanie filmów, gry planszowe). Pytajmy, co im pomaga?. Sprawdźmy czego potrzebują w tej sytuacji. Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.
- **Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań** – szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie ograniczania ich wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.
- **Bądźmy odpowiedzialni** – nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy – starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków.

- **Zadbajmy o potrzeby dzieci** – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.
- **Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania.** Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

Materiał pomocniczy do rozmowy z dzieckiem:

<https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>