

KORONAWIRUSOWE ABC...

JAK ZORGANZOWAĆ NAUKĘ DZIECKA W DOMU I NIE ZWARIOWAĆ?

KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW I UCZNIÓW

Przygotowała:

Psycholog/pedagog Magdalena Brzozowicz, XV LO w Łodzi

Psycholog/pedagog Agata Drogosz, XXIII LO w Łodzi

Łódź, marzec 2020r.

Szanowni Państwo,

sytuacja, w której się wszyscy znaleźliśmy nałożyła na nas nowe wyzwania, nowe obowiązki i wymusiła zmiany. Zawieszenie zajęć to czas nie tylko zadbania o siebie, zdrowy sen, zdrowe odżywianie, unikanie zarażenia się wirusem, to także czas, w którym Państwa dzieci mogą korzystać z e-nauczania. W tym zadaniu trzeba młodzieży nieco pomóc, a naszym zamiarem jest choć odrobinę Państwa wesprzeć.

Zapraszam do zapoznania się z kilkoma wskazówkami, które mogą pomóc zorganizować pracę ucznia w okresie kwarantanny oraz zrozumieć wybrane mechanizmy reagowania na sytuacje nowe, trudne.

I. Miejsce i warunki do pracy

Warto zacząć od zorganizowania właściwego miejsca pracy. Naukę należy zaplanować w dniu powszednim, dokładnie tak jak zaplanowana jest w roku szkolnym w normalnych warunkach. Najskuteczniej przyswajają się nowe informacje w godzinach 7-13, najlepszy czas na powtarzanie materiału jest między 16-18; czas pomiędzy najlepiej przeznaczyć na przerwy, ćwiczenia ruchowe, zabawę, relaks, hobby, jedzenie i inne przyjemności z dala od komputera. Miejsce pracy powinno być wygodne i pozbawione elementów rozpraszających. Niech Państwa dzieci wykorzystają fakt iż pracują z domu, to bezpieczne miejsce, w którym stres związany z nauką jest dużo niższy. Dodatkowo możliwość korzystania z pomocy naukowych bez ograniczeń stanowi fantastyczną okazję do przyswajania wiedzy, a może także do zdobycia pozytywnych ocen.

Ważne jest, aby uczniowie zaczynali naukę wypoczęci i najedzeni pożywnym śniadaniem, ubrani 😊. Na Librusie pojawiają się informacje od nauczycieli o sposobach nauki, narzędziach przekazywania materiałów i prac, zaliczeniach wiedzy – proszę czytać na bieżąco wiadomości.

Drodzy Uczniowie!

Świetnie radzicie sobie w wirtualnej rzeczywistości, macie tam znajomych, przyjaciół, grupy tematyczne. Teraz pojawia się okazja do wykorzystania umiejętności teleinformatycznych na potrzeby edukacyjne. Odpada Wam stres przed odpowiedzią przy tablicy, możecie robić notatki na komputerze, na pewno nie spóźnicie się do szkoły, bo autobus przyjechał za późno... W każdej sytuacji można znaleźć pozytywne strony 😊. **Pamiętajcie, że obecna sytuacja jest chwilowa, przejściowa.** Postarajcie się dobrze rozplanować dzień, aby mieć czas na naukę i zabawę, odpoczynek i czas dla bliskich. Poza godzinami nauki zdalnej zatroszczcie się o siebie: zróbcie dla siebie nawet coś bardzo małego, pomimo ograniczonych możliwości, coś co lubicie i co jest dla Was ważne - każdego dnia. Znajdźcie czas na przyjemności, relaks, hobby.

Jesteście teraz u siebie, w gronie najbliższych, co w tak dużej dawce bywa trudne, pamiętajcie jednak, że to także wspaniała okazja do budowania dobrych i jeszcze lepszych relacji. Na atmosferę rodzinną wpływacie wszyscy. Wspierajcie się. Dla nikogo ta sytuacja nie jest łatwa. Życzliwość to w każdej, szczególnie tej sytuacji słowo-klucz. Stosujcie 😊

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu?

- 1 Ustalcie zasady i wyznaczcie strefy w domu/pokoju dziecka: strefa nauki oraz strefa zabawy i odpoczynku.
 - 2 Prawidłowa postawa to podstawa - dopasujcie wysokość biurka i krzesła do wzrostu dziecka (siedząc przy biurku, dziecko powinno mieć proste plecy. Jeżeli jego blat jest za nisko, dziecko będzie się garbić) Odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze powinna wynosić ok. 70 cm.
 - 3 Przygotujcie przestrzeń dookoła biurka - w miejscu pracy dziecka powinien panować ład i porządek – zostawcie tylko niezbędne przybory szkolne/książki/tablet/komputer z których uczeń ma korzystać i na których ma skupić uwagę podczas nauki.
 - 4 Zadbajcie o odpowiednie oświetlenie miejsca pracy - ustawienie biurka pod oknem lub przy ścianie, wówczas trzeba zwrócić uwagę na to, żeby światło padało z właściwej strony, aby dziecko nie zasłaniało go sobie ręką.
 - 5 Ustalcie zasady korzystania z narzędzi mobilnych i przygotujcie sprzęt do nauki online - czas nauki przy komputerze / tablecie / smartfonie to korzystanie wyłącznie z platform edukacyjnych / linków przesyłanych przez nauczyciela / łączenie się online z klasą i prowadzącym zajęcia. Przed rozpoczęciem nauki (przynajmniej 10 min. przed planowanym rozpoczęciem lekcji) uruchomcie sprzęt aby sprawdzić czy odpowiednio działa, sprawdźcie czy macie połączenie internetowe i zalogujcie się do szkolnej / klasowej platformy.
- ! Pamiętajcie o zasadach korzystania ze sprzętu komputerowego (laptopa, tabletu czy smartfona) – nie jemy i nie pijemy podczas nauki z wykorzystaniem komputera, wietrzmy pomieszczenie w którym znajduje się sprzęt oraz dla naszego zdrowia, stosujemy się do ograniczeń czasowych przy pracy z narzędziami mobilnymi.



II. Motywacja do nauki

Motywacja to ogólny termin odnoszący się do wszystkich procesów związanych z rozpoczynaniem, kierowaniem i podtrzymywaniem działań fizycznych i psychicznych. Niektóre formy motywacji wydają się bardzo podstawowe np. jeśli odczuwam głód, to sięgam po jedzenie; jeśli mam gorączkę, idę do lekarza; jeśli chcę wygrać zawody pływackie, regularnie ćwiczę. Wyniki wielu eksperymentów dowodzą (Zimbardo, 2009), że zachowanie jest motywowane przez popędy wewnętrzne (biologiczne jak np. głód) i zewnętrzne (podniety, nagrody). U podstaw naszych zachowań leży kombinacja wewnętrznych i zewnętrznych źródeł motywacji. Najlepiej ilustruje to zagadnienie hierarchia potrzeb humanistycznego psychologa Abrahama Maslow`a:



Hierarchia potrzeb wg A. H. Masłowa

Na samym dole piramidy znajdują się potrzeby fizjologiczne, takie jak np. sen, głód czy pragnienie; Kolejne miejsce zajmują potrzeby bezpieczeństwa, czyli poczucie stabilizacji, posiadanie własnych czterech kątów; Następne potrzeby, to potrzeby przynależności – nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi, odczuwanie miłości czy przyjaźni.

Drugie miejsce w hierarchii potrzeb Masłowa zajmują potrzeby uznania, czyli zdobycia odpowiedniej pozycji, szacunku i zaufania do samego siebie, poszanowania ze strony innych.

Najwyżej plasuje się potrzeba samorealizacji, to znaczy zaspokajanie swoich ambicji, posiadania sensownych celów, realizowania swojego potencjału. Niedawno naukowcy dodali jeszcze potrzebę transcendencji, uznając tym samym potrzeby duchowe za istotne, kierujące zachowaniem.

Aby pomóc dziecku w nauce, warto wiedzieć, co nim kieruje, jakie potrzeby chce zaspokoić. Wtedy łatwiej dobrać środki i metody prowadzące do celu np. **nagrody** za realizację kilku zadań. Uczeń zazwyczaj wie, jaką nagrodę chciałby otrzymać, wystarczy zapytać. Naukowcy odkryli, że najskuteczniej działa łączenie kar i nagród, przy czym nagród ma być więcej, a kary nie mogą być przesadnie dotkliwe. Warto pamiętać, że karę dajemy zaraz po zaistnieniu niewłaściwego zachowania, nagrodę ustną także zaraz po zachowaniu, które nam się podoba. Nagroda może być

odroczone w czasie i nie musi być materialna (prezent, zabawka, pieniądze) ale ważne jest: zainteresowanie, uśmiech, pochwała przy rodzinie, wspólna zabawa.

Oprócz określenia potrzeb, Rodzic może także posłużyć się słowem - narzędziem pozytywnych oddziaływań, wzmocnień. Od jakości werbalnych komunikatów zależy skuteczność wpływów rodzicielskich. Słowa mogą zachęcić, zmobilizować, ukierunkować, wesprzeć, zaciekawić, wzmocnić samoocenę. Młody człowiek ma duże zapotrzebowanie na dobre informacje na swój temat oraz komunikaty pokazujące kierunek, jak stawać się lepszym. Poniżej kilka przykładowych wypowiedzi, które można kierować do dziecka:

- widzę, że angażujesz się w prace domowe, cieszy mnie to,
- doceniam twój wysiłek włożony w wykonanie tej pracy,
- cieszę się, że pomagasz bratu w zadaniach domowych,
- doceniam twoje starania,
- ważne dla mnie jest to, że jesteś wytrwały,
- widzę, że z szacunkiem odnosisz się do siostry, podoba mi się to,
- dowiedziałam się od nauczycieli, że w ostatnim czasie bardzo uważasz na lekcjach, jestem zadowolona,
- zauważyłam, że chętnie pomagasz, teraz inni mogą brać z ciebie przykład,
- cenię w tobie...,
- podziwiam cię za....

Mamy nadzieję, że przedstawione propozycje zainspirują Państwa do tworzenia kolejnych komunikatów budujących motywację do działania u młodych.

III. Stres, lęki - jak wspierać?

Sytuacja, w której się wszyscy znaleźliśmy jest stresująca, niepewna, lękotwórcza. Każdy ma prawo do przeżywania różnych emocji, odczuć z tym związanych a całkowite wyeliminowanie nieprzyjemnych odczuć jest niemożliwe. Przecież stres pełni ważną funkcję w życiu człowieka – mobilizuje do działania, jest informacją, że to, co się teraz dzieje, jest ważne. Dzięki temu chronimy bliskich, zostajemy w domu, wspieramy się. Dodatkowo każdy z nas w czasie swojego rozwoju przeszedł przez pewne fazy stanów lękowych, charakterystycznych dla danego okresu.

CZY STRACH JEST NIENORMALNY?

WSZYSTKO PRZEZ EWOLUCJĘ...

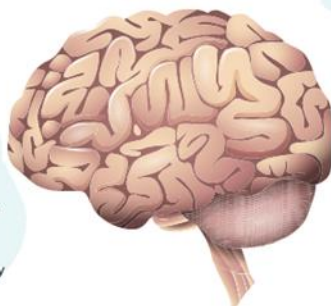
Dzięki ewolucji człowieka, mózg wykształcił pewną predyspozycję do wyszukiwania potencjalnych zagrożeń. Jest na nie szczególnie wyczulony, co wynika z faktu, iż nasi przodkowie jaskiniowcy żyli w dzikim środowisku, pełnym niebezpieczeństw. Strach pomagał im przetrwać.

PAMIĘĆ MA ZNACZENIE

Nasze reakcje są często podpierane tym, czego już doświadczaliśmy. Kiedy pojawia się podobna sytuacja, mózg odnajduje w hipokampie, czyli w magazynie pamięciowym, wzorzec, jak powinniśmy interpretować aktualne zdarzenie. Duży wpływ ma dzieciństwo - to, jak reagujemy, w dużej mierze zawdzięczamy naszym rodzicom, których za dziecka bacznie obserwowaliśmy.

CIAŁO MIGDAŁOWATE

Za strach odpowiada w mózgu część zwana ciałem migdałowatym. Aktywuje się zawsze wtedy, kiedy wyczuwa, że coś jest nie tak. Zanim człowiek zdąży zorientować się, co się tak naprawdę dzieje, ciało migdałowate wywołało już reakcję lękową.



MÓZG CHODZI NA SKRÓTY

W każdej sekundzie do mózgu dopływa niezliczona ilość sygnałów. Aby nadać im sens, mózg pobiera informacje z kilku obszarów (m.in. wzrokowych, słuchowych, pamięciowych). Przez nieustanne bombardowanie bodźcami z różnych źródeł, mózg w ciągu ułamka sekundy musi podjąć decyzję, które są dla nas ważne i które z nich ma przetworzyć na nasz użytek. Często idzie na skróty, aby zapanować nad sytuacją.

ŁATWO SPANIKOWAĆ

Kiedy nasz mózg postrzega jakąś sytuację za stresującą, a my nie przejmujemy nad tym kontroli, stres coraz bardziej zaczyna pęcznieć. Brak kontroli oznacza większy ładunek emocjonalny danej sprawy, co może prowadzić do paniki oraz nieprzemyślanych zachowań.

Strach to naturalny system alarmowy człowieka.

Ważne, aby umieć nim zarządzać

- inaczej będzie on sterował naszym życiem.

www.borntoperform.info

BORN TO
PERFORM
SPORT BUSINESS STAGE LIFE

www.borntoperform.info

Chcąc pomóc swojemu dziecku i sobie bezpiecznie przeżyć ten czas warto:

- przyznać mu prawo do bania się, do wyrażania emocji; powiedz, że każdy czasem się boi i jest to całkiem normalne,
- rozmawiać o obawach i lękach, tyle ile potrzebujecie,
- stosować metodę małych kroków – pomaga stopniowo oswajać lękotwórczą sytuację,
- kontrolować, co dziecko ogląda w necie, TV, redukować oglądanie wiadomości o rozwoju wirusa,
- zadbać o czas na relaks, hobby, rozwój zainteresowań, wspólną zabawę i posiłki,
- wspierać innych.

W sytuacji, gdy lęk jest okazywany, ma szansę być opanowany. Lęk tłumiony zwykle prowadzi do pojawiania się reakcji nerwicowych, np. zaburzeń zachowania, objawów somatycznych, zaburzeń snu lub jedzenia. W takich sytuacjach należy skonsultować się z lekarzem psychiatrą i/lub psychologiem.

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

CENTRUM PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
www.cppb.pl

Sytuacje nowe, zaskakujące, spostrzegane jako trudne, stawiające nas przed podejmowaniem różnych zadań i ról w życiu nie pozostają bez wpływu na sferę emocjonalną. Mogą one wzbudzać zaciekawienie, zainteresowanie, zniecierpliwienie, ekscytację, napięcie, niepokój, obawę, przerażenie, bierność, niechęć, przygnębienie, bezradność, lęk przed oceną/ porażką/ stratą. W zależności od naszej interpretacji nowego zdarzenia inna będzie reakcja: aktywna, bierna, wycofana, zadaniowa; rezygnacja z wysiłku, prośenie o pomoc, oczekiwanie wyręczenia, kierowanie agresji na siebie lub innych, umniejszanie własnej wartości, negatywne myślenie na swój temat to różne sposoby poradzenia sobie z trudną sytuacją. Nie wszystkie są korzystne dla dziecka w dłuższej perspektywie czasu. Znaczący wpływ na generowanie pożądanych reakcji na sytuacje trudne, nowe, zaskakujące mają m.in.: poczucie własnej wartości, pozytywna samoocena, wiara w siebie, odwaga, poczucie bezpieczeństwa, wcześniejsze pozytywne doświadczenia w radzeniu sobie, adekwatna do wieku samodzielność i zaradność. Starajcie się więc być blisko. Rozmawiać, słuchać. Mówcie o tym co będziecie robić miłego po tym, kiedy życie wróci do normy. Jak spędzicie wakacje, rozmawiajcie o dalszych ścieżkach kształcenia, może fakt zaistnienia tej wyjątkowej sytuacji uruchomi kreatywność Waszych dzieci w kwestii poszukiwania nowych dróg zawodowych. Nie pozwólcie na izolację i zbyt długie przepadanie w grach komputerowych i świecie multimedialnym. Towarzyszcie dzieciom w tym czasie.

IV. Jak mogę wspomagać teraz moje dziecko?

Drogi Rodzicu, możesz wspierać swoje dziecko towarzysząc mu, dając mu swoją uwagę, ciepłe słowo, ulubioną potrawę, czas. Możesz pomóc mu korzystać ze źródeł wiedzy, zadbać o bezpieczeństwo w sieci, organizować przerwy w nauce. W nowej sytuacji, w której znaleźliśmy się wszyscy, te proste zajęcia są jednocześnie źródłem bezpieczeństwa i stabilizacji. Odwagi! Czas kwarantanny, izolacji jest okresem przejściowym.

CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

To, czego potrzebuję Twoja głowa w tym okresie, to:

- ŚWIADOMOŚĆ
- POCZUCIE KONTROLI
- POCZUCIE SPRAWCZOŚCI
- SPOKÓJ



ANALIZUJ, NA CO MASZ REALNY WPŁYW

Zwracaj uwagę, w którą stronę kierujesz swoje myśli. Jeśli nagminnie martwisz się, że np. wzrasta liczba zarażeń w innych krajach, zastanów się, czy faktycznie masz na to wpływ. Przyjmij tę wiadomość, natomiast nie skupiaj się na niej, jeśli sam/a nie możesz nic z tym zrobić. Skup się na tym, co od Ciebie zależy, jak np. zostanie w domu, zdrowe odżywianie się i nawadnianie, zachowanie higieny, praca zdalna. Sprawdź też, jakie strony www przeglądasz najczęściej.



ZAAKCEPTUJ SYTUACJĘ

Kiedy trudno nam zaakceptować coś, z czym się nie zgadzamy, narasta w nas napięcie. Wywołuje je układ współczulny, który bardzo nas pobudza, powodując m.in. wzrost napięcia mięśniowego czy ciśnienia. Wpływa to nie tylko na nasze samopoczucie, ale przyczynia się też do bezsenności, zmęczenia czy nieprzyjemnych emocji. Dlatego akceptacja tego, co się dzieje, jest tak ważna - ciągle dopływ adrenaliny jest dla nas niekorzystny.



WYKORZYSTAJ TEN CZAS

Natłok obowiązków oraz pęd życia codziennego często pozbawia możliwości myślenia o wolnym czasie. Teraz, gdy zaleca się pozostawanie w domu, możesz to wykorzystać! Zrób listę rzeczy, które od dawna miałeś/aś ochotę zrobić, spędź więcej czasu z rodziną, nadrob zaległości filmowe. Internet oferuje też wiele platform dydaktycznych. Możesz także stworzyć plan działania, co będziesz chciał/a zrobić, kiedy okres koronawirusa minie. Możliwości jest wiele!



ZRELAKSUJ SIĘ!

Trudno mówić o relaksacji, kiedy sytuacja na świecie zmienia się z dnia na dzień, jednak ma ona naprawdę pozytywne działanie! Możesz wykorzystać proste techniki oddechowe: nabierz powietrza przez nos (3 sekundy), zatrzymaj powietrze na 2 sekundy, wypuść powietrze buzią (6 sekund), a następnie odczekaj 2 sekundy do następnego oddechu. Poświęć na nie 5 minut dziennie. Innym sposobem jest także ciepła kąpiel, dobry film, książka czy muzyka, maseczki na twarz. Zrób coś miłego dla siebie!

www.borntoperform.info

BORN TO
PERFORM
sport business stage life

www.borntoperform.info

Życie toczy się teraz wolniej, obecne okoliczności są okazją do zatrzymania się w codziennym pędzie. Rzadko mamy do tego okazję. Korzystajmy z tego.

Poza jednak czasowym spowolnieniem i zmianą codziennych zadań w bardziej stacjonarne, życie toczy się dalej i edukacja Państwa dzieci nie może się zatrzymać. Nasi nauczyciele są dostępni online, gotowi do pomocy, wyjaśnienia trudnych zagadnień.

Do zobaczenia w szkole wkrótce!