

Jak skutecznie się uczyć

Podczas społecznej kwarantanny.

Nauka i życie w domu – jak to pogodzić?

Szkoły zamknięto w związku z zagrożeniem epidemicznym. Jednak przymusowa przerwa nie oznacza wakacji. Uczniowie powinni uczyć się w domach. Jak taką naukę organizować? Czy rodzice powinni włączać się w proces dydaktyczny? Czego może nas wszystkich nauczyć okres kwarantanny?

Lekcje w czasie kwarantanny

Część z nauczycieli już w pierwszych dniach bez szkolnych lekcji przestała uczniom informację o zakresie materiału do opanowania podczas kwarantanny. To wzbudziło w niektórych rodzicach poczucie, że muszą wejść w rolę nauczycieli własnych dzieci. A przecież rodzice mają swoją pracę, obowiązki, nie muszą też mieć kompetencji w zakresie nauczania. Warto na początek powściągnąć emocje. Niespodziewane sytuacje powodują stres. Nauczyciele denerwują się, bo myślą o tym, jak uchronić uczniów przed zaległościami i wywiązać się z realizacji podstawy programowej. Rodzice martwią się o to, jak zapewnić dzieciom zajęcia, a jednocześnie pracować zawodowo. Wszyscy chcą dobrze, choć może nie wszyscy potrafią to odpowiednio zakomunikować.

1. Pozytywny nastrój

Zagrożenie epidemią to poważna sprawa, ale warto chronić rodzinę przed życiem w ciągłym strachu. Lepiej unikać częstego słuchania serwisów telewizyjnych i radiowych (niech dorośli sprawdzają je 1-2 razy dziennie, dzieciom wystarczy odpowiadać na ich pytania, jeśli takie się pojawią). Stres źle wpływa na nasz organizm, obniża także odporność. Warto zrobić, co w naszej mocy, by zachować spokój.

Niemal wszyscy źle znoszą sytuację, gdy tracą – przynajmniej częściowo – kontrolę nad swoim życiem. Dorośli i dzieci muszą teraz zmienić swoje plany i przyzwyczajenia, zrezygnować ze spotkań towarzyskich, zajęć sportowych, wypraw do kina. Ale warto sobie przypominać o tym, że wcale nie jesteśmy bezradni. Właśnie pozostając w domu, dbamy o bezpieczeństwo swoje i bliskich. To nasz sposób sprawowania kontroli nad zagrożeniem. Dobrym pomysłem jest rodzinna narada i sporządzenie listy rzeczy, które najskuteczniej poprawiają humor. Wypiszcie ulubione filmy, gry, piosenki, dania. Sprawiajcie sobie drobne przyjemności. Nie zapominajcie o ćwiczeniach, bo ruch bardzo dobrze wpływa na samopoczucie (stymuluje wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za stabilny nastrój), a także wspiera odporność. Osoby nieobjęte oficjalną kwarantanną mogą wyjść na spacer w odludne miejsce, pobiegać, poskakać, zagrać w piłkę z domownikiem.

2. Określony plan dnia

W czasie kwarantanny nie trzeba spieszyć się do szkoły, można nieco dłużej pospać (a sen sprzyja odporności i dobremu samopoczuciu). Ale warto zadbać o zachowanie regularnego rytmu dnia, stałych pór nauki, posiłków, odpoczynku. Po przebudzeniu niech dziecko wykonuje wszystkie codzienne obowiązki, takie jak postanie łóżka, zjedzenie śniadania, ubranie się, umycie zębów. Warto wywietrzyć pokój, a potem zasiać do nauki. Nauczyciele przesyłają uczniom wytyczne, określają, jakie teksty należy przeczytać, jakie zadania wykonać.

3. Samodzielność i odpowiedzialność

Nauka szkolna to obowiązek dziecka, wykonywany przy wsparciu nauczyciela. Zasadniczo rodzice nie powinni ingerować w to, jak i czego dziecko się uczy. Warto pamiętać, że im bardziej rodzice przejmują kontrolę nad lekcjami, tym mniej dziecko czuje się za ten obszar odpowiedzialne. Kontrolowanie, poprawianie, wytykanie błędów, ciągłe przypominanie – to prosta droga do tego, by dziecko zniechęcić. Nikomu nie jest miło słuchać, że sam niczego nie umie przypilnować i trzeba po nim sprawdzać – dzieci także źle znoszą taką krytykę. I przestają się starać.

Czas nauki w domu to może być cenne doświadczenie dla całej rodziny. Okazja do tego, by oddać dziecku odpowiedzialność za własny rozwój. Oczywiście rodzice zawsze mogą pomagać, wyjaśniać, gdy coś sprawia trudność. Ale w pierwszej kolejności lepiej, by uczeń zgłosił się z problemami do nauczyciela. To, że jest on dostępny jedynie za pośrednictwem cyfrowych mediów, nie znaczy, że nie może skutecznie wspierać.

Nieco inną sytuację mają dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, np. dysleksją, dyskalkulią. Mogą potrzebować większego wsparcia w codziennej nauce. Rodzice mogą poprosić o zdalną pomoc pedagoga szkolnego i nauczycieli przedmiotowych. W tym trudnym czasie wszyscy powinniśmy starać się sobie pomagać. Nawet jeśli nie wszystko da się zrealizować, upewniamy się nawzajem, że mamy dobre intencje i gotowość do współdziałania w miarę możliwości.

4. Zasady (współ)pracy w domu

W wielu domach sytuacja jest dość wyjątkowa – pod jednym dachem znajdują się rodzice, którzy mają możliwość pracy zdalnej z domu, i dzieci uczące się online. Wszyscy mają ważne sprawy do załatwienia, muszą korzystać z komputera i WiFi, czasem chcą o coś spytać. Ktoś musi przygotować posiłek, posprzątać, zająć się domowym zwierzakiem, wstawić pranie. Bywa, że pojawiają się spięcia. Dlatego warto ustalić zasady współpracy. Np. określić gest czy sygnał, który oznacza: „Teraz do mnie nie mów, muszę się skupić”.

Spróbujcie ustalić, kiedy jest czas pracy i nauki, a kiedy robicie sobie przerwę. Dla dziecka to ważne, żeby mieć jasny komunikat, kiedy będzie czas na przytulanie, chwilę zabawy, rozmowę.

Jeśli dziecku trudno jest znaleźć dla siebie zajęcie, podczas gdy rodzice są pochłonięci pracą, warto razem sporządzić listę rzeczy do zrobienia. Np. czytanie ulubionego czasopisma popularnonaukowego, rozwiązywanie aktywności w magazynach i książkach, oglądanie filmu w angielskiej wersji językowej, słuchanie audiobooków, malowanie, rysowanie, szycie itp.

5. Zajęcia praktyczne

Nauka to nie tylko poznawanie teorii. Podczas przymusowego siedzenia w domu można przećwiczyć wiele praktycznych umiejętności. Znajomość ułamków, obliczanie procentów, proporcji – to wszystko przyda się w kuchni podczas pieczenia ciasta. Sprząatanie pomaga w zrozumieniu zasad fizyki (np. z myślą o grawitacji lepiej sprzątać od góry do dołu). Jest też czas, by godzinami podróżować palcem po mapie. No i można nadgonić zaległości w czytaniu lektur. Pamiętajmy, że dzieci uczą się także oglądając filmy przyrodnicze, rozwiązując krzyżówki czy grając w gry. Nowoczesne technologie dają im wiele możliwości. Przez Internet można grać z kolegami w chińczyka albo zaprosić dziadka na wideokonferencję, by porozmawiać o tym, „jak było dawniej”.