JOANNA SZULC 08.04.2020

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

Decyzja o zamknięciu szkół, choć konieczna i zrozumiała, zaskoczyła wszystkich: uczniów, nauczycieli, a przede wszystkim rodziców. Chodzi nie tylko o to, jak zorganizować opiekę nad dzieckiem, lecz także jak podejść do obowiązku nauki w domu. Również dla nauczycieli ta sytuacja jest trudna i zupełnie nowa. Część z nich już w pierwszych dniach bez szkolnych lekcji przesłała uczniom informacje 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 zajęcie, a jednocześnie pracować zawodowo. Wszyscy chcą dobrze, choć może nie wszyscy potrafią to odpowiednio zakomunikować.

Tymczasem przyglądają się nam dzieci i młodzież. Sami są przejęci niezwykłą sytuacją, być może przestraszeni czy sfrustrowani. Potrzebują wsparcia, rozluźnienia napiętej sytuacji (Więcej o tym, jak wspierać dziecko i radzić sobie ze strachem, przeczytasz w specjalnym artykule z magazynu „Świerszczyk” (https://swierszczyk.pl/polecane-artykuly/zlosc-smutek-strach/koronawirus-a-dzieci-porozmawiajmy-o-strachu)).

Dlatego lepiej kilka razy głęboko odetchnąć i ustalić plan działania na najbliższe dni. O co warto szczególnie zadbać?

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 musieli 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 posłanie łóżka, zjedzenie śniadania, ubranie się, umycie zębów. Warto wywietrzyć pokój, a potem zasiąść do nauki. Nauczyciele przesyłają uczniom wytyczne, określają,

jakie teksty należy przeczytać, jakie zadania wykonać. W ostatnich dniach tworzone są platformy do nauki online (także na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej (https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje?fbclid=IwAR39rUQHrb6ollrj0D-5zOdBbO5sq_NnUZc3o1Si0OoBxrq_cbeGGBWlqQc), gdzie oprócz lekcji znajduje się zbiór inspiracji i wskazówek, z jakich źródeł korzystać), pedagodzy wymieniają się pomysłami, jak prowadzić zdalne lekcje, jakich narzędzi używać. To dla wszystkich wyzwanie, ale jak bardzo wzrosną kompetencje cyfrowe dzieci i nauczycieli! Poza tym uczniowie mogą realizować kolejne tematy z podręczników zgodnie z ustaleniami przekazanymi przez nauczycieli za pomocą dziennika elektronicznego.
O stały rytm dnia warto zadbać szczególnie w przypadku dzieci wysoko wrażliwych, dzieci z nadpobudliwością psychoruchową oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Ale także innym może pomóc rutyna – pozwala czuć, że jesteśmy bezpieczni, a świat nadal przewidywalny.
Naukę domową można zaplanować na wzór szkolnego planu i trzymać się dobrze znanego rytmu (np. geografia w czwartek, historia w środę i piątek, polski codziennie itd.). Ale można także wybrać inną metodę i przerabiać większe partie materiału blokami tematycznymi (jednego dnia nauki przyrodnicze, innego cały rozdział z historii). Niektóre lekcje zadawane online mają określony czas realizacji, trzeba więc pilnować, by nie przegapić momentu zamknięcia zadania.
Nieco inaczej można podejść do nastolatków. Ich zapotrzebowanie na sen (https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/ile-snu-potrzebuje-nastolatek) jest większe niż w przypadku dzieci wczesnoszkolnych. Jeśli jest taka możliwość, warto pozwolić pospać młodemu człowiekowi nieco dłużej niż zwykle.
Jednak po obudzeniu się należy zjeść zdrowe śniadanie i zająć się obowiązkami. Szczególnie uczniowie klas ósmych (https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic) powinni przeznaczyć ten czas na intensywną naukę do egzaminów.

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, upewniajmy 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. Sprzątanie 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".

*

Uczniowie, którzy już płynnie czytają, piszą i liczą, nie powinni mieć większych problemów z realizacją zadanego materiału. Ale jak pracować zdalnie z najmłodszymi dziećmi? Czy udział rodziców jest w tym konieczny?

O swoich doświadczeniach opowiada Aleksandra Stolarczyk, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w SP nr 39 w Sosnowcu.

> *Na razie mam za sobą pierwsze dwa dni zdalnych lekcji z drugą klasą. Dawałam dzieciom instrukcje, zadawałam ćwiczenia, podsyłałam linki do filmików, mieli też gry na popularnej platformie. Jednym z zadań było wykonanie rysunku; zdjęcia swoich prac mogą wstawiać na Padlecie. Codziennie wspólnie czytamy, teraz mają do odsłuchania audiobook. Oczywiście mamy podręczniki i będziemy stopniowo realizować kolejne tematy. Staram się ich zająć, myślę, że szczególnie teraz to ważne.*
> *Pomoc rodziców jest potrzebna w kwestiach technicznych, np. przy wstawieniu zdjęć na Padlet czy wysłaniu informacji o wykonaniu zadania przez dziecko. Właściwie do niczego więcej. Wolę, żeby dzieci przesyłały mi prace, które zrobiły samodzielnie, bez sprawdzania przez mamę czy tatę. Rodzice często chcą, by prace dzieci były idealne, nie dają przestrzeni na popełnianie błędów. Czyli na prawdziwą naukę. My, nauczyciele też nie jesteśmy tu bez winy, bo wielu z nas chciałoby, żeby dzieci od razu wszystko dobrze umiały. Ale każde uczy się w swoim tempie, wyciągając wnioski ze swoich błędów. Kiedy dostaję pracę od ucznia, wiem, ile włożył w nią wysiłku. Nawet jeśli dla kogoś wygląda na niedbałą, ja wiem, że dziecko dało z siebie wszystko, i doceniam jego starania.*

Joanna Szulc
Dziennikarka z wykształceniem socjologicznym i psychologicznym, autorka tekstów i książek z zakresu wychowania i wspierania rozwoju. Współpracuje z wydawnictwem Nowa Era.