

Szanowni Rodzice!

W tej niecodziennej i niewątpliwie trudnej dla wszystkich sytuacji pragniemy przekazać kilka istotnych informacji na temat organizacji pracy uczniów w warunkach domowych.

I. Organizacja warunków do nauki w domu:



- Wspólne opracowanie planu dnia (tygodnia) i organizacja czasu wolnego - dziecku należy w ciągu dnia wyznaczyć czas na naukę oraz czas wolny od zajęć. Bez pomocy dorosłego we właściwym zaplanowaniu i zorganizowaniu dnia, dziecko zwłaszcza małe, szybko się zniechęci, gdyż nie poradzi sobie z organizacją czasu.



- Odpowiednią ilość czasu należy przeznaczyć na odrabianie lekcji i naukę – najbardziej odpowiednie do przyswajania wiedzy (zwłaszcza dla uczniów klas młodszych) są godziny przedpołudniowe, później nasz mózg może się dekoncentrować. Siadające do lekcji dziecko powinno być najedzone i wypoczęte. Pamiętajmy także, aby do nauki, pomimo, że jesteśmy w domu, nie zasiadać w piżamie – już sam strój wyznacza granicę pomiędzy pracą, a odpoczynkiem.



Bardzo ważnym elementem nauki w domu jest miejsce, w którym się uczymy. Zdecydowanie nie powinna być to kanapa czy stół w jadalni, przy którym „przewijają się” wiele osób. Wygospodaruj dla dziecka stałe miejsce, gdzie będzie mogło

w ciszy i spokoju skupić się na wykonywanej pracy. Należy zadbać o odpowiednie oświetlenie miejsca nauki, jego wcześniejsze przewietrzenie, wyłączenie telewizji, radia oraz o zapewnienie wszystkich rzeczy potrzebnych do pracy, a usunięciu tych, które mogą rozpraszać.



Gdy zachodzi konieczność (wiek dziecka lub ilość pracy do wykonania jest duża) należy stosować krótkie przerwy, podczas których dziecko może wyjść na balkon lub taras. Przerw nie należy wykorzystywać do oglądania TV lub grania w gry komputerowe. Przerwa nie powinna być dłuższa niż 5-10 minut.



- Konieczne jest zadbanie także właśnie o ten element jakim jest odpoczynek. Najlepszą formą spędzenia wolnego czasu jest aktywność fizyczna – np.: krótki spacer (pamiętajmy, że jeżeli już zdecydujemy się na wyjście na zewnątrz, to unikajmy kontaktu z innymi, nie chodźmy w na zatłoczone place zabaw!) Ważne jest również wspólne spędzanie czasu wolnego np.: gry planszowe, kalambury, wspólne ćwiczenia fizyczne, rozwijanie pasji i zainteresowań.

II. Motywacja i wsparcie w systematycznym uczeniu się poza szkołą:



- Bardzo istotna w zdalnej edukacji jest rola rodziców – Rodzicu wspieraj, ale nie wyręczaj! Pomagając dziecku w odrabianiu zadań domowych nie należy go wyręczać, lecz wdrażać do samodzielnej pracy. W razie zauważenia trudności trzeba pomóc dziecku w taki sposób, aby nie czuło własnej bezradności. Należy przyzwyczajać dziecko do podejmowania wysiłku, do pokonywania pojawiających się trudności, do samodzielnego odkrywania i poprawiania błędów - ponieważ w ten sposób uwierzy we własne możliwości.
- Motywacja w procesie edukacyjnym odgrywa bardzo dużą rolę, jest motorem, który napędza do nauki, zdobywania i poszerzania wiedzy i rozwijania zainteresowań. Od dawna jest wiadomo, że od kar znacznie lepsze są nagrody, ale i tutaj należy zachować umiar i ostrożność. Nagrody rzeczowe mogą spowodować, że robimy „coś za coś”, a w edukacji nie o to przecież chodzi. Dużo lepszą nagrodą będzie pochwała rodziców, słowa uznania dla wykonanego zadania i włożony trud.
- Wspomaganie dziecka w budowaniu poczucia własnej wartości. To właśnie rolą rodzica jest pomoc w wykształcaniu u dziecka energii i inicjatyw do działania. Nie pozwalaj, by dziecko mówiło źle o sobie, np.: „nie uda mi się”, „nie dam rady”, „jestem głupi”. Takie głosy oznaczają zazwyczaj lęk przed niepowodzeniem, a to może prowadzić do występowania tendencji do rezygnacji, niskich aspiracji i oczekiwań oraz unikania zadań. Niezwykle ważne jest znalezienie balansu. To, że dziecku nauka matematyki przychodzi z trudem nie oznacza, że jest słabe. Ma przecież wiele innych talentów, np.: fantastycznie śpiewa, gra w piłkę, z łatwością pisze piękne opowiadania, czy też jest „mistrzem klawiatury”. Dlatego my, dorośli musimy dostrzegać wszelkie sukcesy i starania dziecka, a omawiając jego pracę zaczynamy zawsze od

pozytywów, dobrych stron, by potem przejść do aspektów, nad którymi trzeba jeszcze popracować.

- Pokaż dziecku, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc, ale pamiętaj, nie wyręczaj go w zadaniach. Zapytaj, wysłuchaj, pokaż, wytłumacz, daj wskazówki i możliwe rozwiązania, przećwicz razem z dzieckiem.
- Dziecko, które ma trudnościami w nauce powinno wykonywać więcej ćwiczeń utrwalających, aby nie dopuścić do nagromadzenia się zaległości, które w konsekwencji mogą doprowadzić do zaniżenia własnej samooceny

III. Bezpieczeństwo w sieci:

Obecna sytuacja spowodowała, że zarówno uczniowie, jak i nauczyciele porozumiewają się ze sobą za pomocą łączy internetowych, wykorzystując różnego rodzaju platformy edukacyjne. Przeszukując zasoby Internetu w celach edukacyjnych, czy też wykorzystując w ten sposób czas wolny, uczniowie mogą natknąć się na szkodliwe i negatywnie oddziałujące treści, tj.: prezentujące przemoc fizyczną i słowną, pornograficzne, promujące zachowania autodestrukcyjne, czy dyskryminacyjne.

Rodzicu! Pamiętaj, że aby zapewnić maksimum bezpieczeństwa swojemu dziecku w cyberprzestrzeni należy wdrożyć kilka zasad:

1. Ustal z dzieckiem zasady korzystania z Internetu:

- Najmłodsze dzieci powinny korzystać jedynie z pozytywnych i bezpiecznych treści (strony, aplikacje, gry) wskazanych przez rodziców. Z czasem warto brać pod uwagę propozycje nowych treści spośród wskazywanych przez dzieci, każdorazowo je weryfikując. Po wprowadzeniu takiej zasady warto porozmawiać z dzieckiem na temat nieodpowiednich treści online – w sposób adekwatny do jego wieku należy je poinformować, że w sieci można trafić na materiały prezentujące seks, przemoc, wulgaryzmy. Trzeba zaznaczyć, że nie są to treści przeznaczone dla dzieci i że oczekujemy, iż dziecko nas poinformuje w razie kontaktu z nimi.

- Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony. Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez Internetu.
- Dzieciom w wieku przedszkolnym należy towarzyszyć podczas korzystania z sieci. Jeśli dzieci są starsze, warto jako rodzic możliwość wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają. Przy okazji warto zainteresować się aktywnościami dziecka online i nawiązać na ten temat rozmowę.
- Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z wyszukiwarek, portali społecznościowych i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć, filmów, tekstów). Stopniowe wprowadzanie takich możliwości powinno odbywać się pod kontrolą rodziców i z uwzględnieniem ograniczeń wiekowych narzucanych przez serwisy. Warto takie sytuacje wykorzystać do edukacji dziecka w zakresie skutecznego i bezpiecznego poszukiwania treści, poszerzając jego wiedzę na temat nieodpowiednich treści. Dobrze, gdy podczas swobodnych rozmów z dzieckiem wprowadzimy pojęcie ograniczonego zaufania do treści online.
- Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych. Ewentualne kontakty online powinny być ograniczone do znajomych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakaz ów należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznanymi.
- Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć. Taki zakaz powinien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji.
- Należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem kiedy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje. Kiedy dziecko zgłasza kontakt z nieodpowiednimi treściami, warto rozpoznać, co się wydarzyło, pochwalić je za poinformowanie o takim zdarzeniu. Jeżeli dziecko jest zaniepokojone, trzeba wytłumaczyć mu sytuację, zastanowić się, jak zmniejszyć prawdopodobieństwo podobnych okoliczności w przyszłości.

2. Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści

- Kontakt z nieodpowiednimi treściami, jak pornografia, przemoc czy wulgarne materiały, może mieć szkodliwy wpływ na dziecko, podczas gdy odpowiednio dobrane treści i aktywności online mogą pozytywnie wpłynąć na jego rozwój społeczny,

emocjonalny, moralny i poznawczy. Dlatego dobór stron internetowych, aplikacji czy gier staje się niezwykle ważnym zadaniem dla rodziców.

- Warto przy tym zwrócić uwagę na kilka podstawowych kwestii:
 - Zasoby internetowe udostępniane dzieciom muszą być wolne od szkodliwych treści, czyli przemocy, wulgaryzmów, erotyki. Należy się również upewnić, czy nie dają one dostępu do takich treści np. poprzez linki czy bannery.
 - Należy udostępniać dzieciom treści z wiarygodnego źródła, stworzone z myślą o odbiorcy.
 - Estetyka, sposób prezentowania informacji, nawigacja po serwisie, grze czy aplikacji powinny być przyjazne i zrozumiałe dla dziecka.
 - Udostępniane dzieciom treści powinny łączyć zabawę z edukacją i rozwojem – angażować je w aktywności plastyczne, muzyczne, rozwijać wyobraźnię, poszerzać wiedzę.
 - Należy zwrócić uwagę, czy serwis zapewnia ochronę prywatności użytkownika – kluczowe jest zadbanie o bezpieczeństwo danych i wizerunku dziecka.
 - W poszukiwaniu pozytywnych treści warto skorzystać z popularnych wyszukiwarek (np. Google) – wpisanie odpowiedniego hasła np. „aplikacje dla dzieci”, „strony dla dzieci” lub nazwy konkretnej gry czy aplikacji pozwoli zapoznać się z informacjami od dystrybutorów oraz opiniami innych internautów. Jeśli wpisujemy nazwę gry, serwisu czy aplikacji w serwisie YouTube, z dużym prawdopodobieństwem trafimy na film prezentujący ich działanie. Dla rodziców chcących świadomie kupować gry dla dzieci pomocny jest system klasyfikacji gier PEGI. W jego ramach na pudełkach gier zamieszczane są etykiety wskazujące na minimalny dopuszczalny wiek, po osiągnięciu którego można korzystać z gry, jak również ostrzegające przed pojawiającymi się w niej niebezpiecznymi treściami. Informacje o ocenie danej gry w systemie PEGI znaleźć można również w Internecie na stronie www.pegi.info
 - Szukając aplikacji dziecięcych, warto skorzystać też z katalogu BeStApp prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Jest on dostępny jako aplikacja (dla systemu Android) oraz na stronie – www.fdds.pl/bestapp. Fundacja prowadzi także katalog dziecięcych stron internetowych BeSt dostępny pod adresem www.fdds.pl/best
3. Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci
- Dobry kontakt z dzieckiem, czas na rozmowę i zainteresowanie jego doświadczeniami są niezwykle ważne do rozwoju dziecka. Zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa.

Jeżeli w świecie dziecka pojawiają się urządzenia elektroniczne i Internet, to ważne, żeby również one były tematem rozmów z nim. Dzięki temu będziemy na bieżąco z doświadczeniami dziecka, poznamy jego preferencje, zobaczymy efekty jego aktywności online, damy mu szansę na pochwalenie się osiągnięciami (ważne, żeby je zauważać i doceniać). Rozmowa o doświadczeniach online będzie pomocna w zauważeniu niepokojących zdarzeń – również tych związanych z kontaktem z niebezpiecznymi treściami.

- Jeżeli dowiemy się, że dziecko miało kontakt z pornografią czy scenami przemocy, nie wpadajmy w panikę. Ważne, żeby nie oceniać ani nie obwiniać dziecka za takie zdarzenia. Wyniki badań pokazują, że zdecydowana większość dzieci nie podzieliłaby się z rodzicami niepokojącymi zdarzeniami w sieci właśnie dlatego, że boją się oceny i konsekwencji (np. pozbawienia dostępu do Internetu). Ważne jest więc, żeby spokojnie ustalić okoliczności zdarzenia. Jeżeli kontakt z nieodpowiednimi treściami wprowadził dziecko w zakłopotanie, należy wytłumaczyć mu sytuację, w której się znalazło. Ważne, żeby nie pozostawiać pytań dziecka bez odpowiedzi. W przypadku scen filmowych czy fragmentów gier, które przstraszyły dziecko, należy wytłumaczyć mu, że to fikcja, że nikomu nie stała się krzywda. W przypadku kontaktu z erotyką i pornografią na miarę wieku dziecka należy wytłumaczyć mu koncept seksu i przekazać, że materiały, które widziało, przeznaczone są dla dorosłych. Następnie należy się zastanowić, jak unikać podobnych sytuacji – zainstalować oprogramowanie filtrujące, wyeliminować szkodliwe gry, poinstruować dziecko, jakich aktywności w sieci unikać itd. Jeżeli dziecko opowiada o kontakcie ze szkodliwymi treściami poza domem – w szkole, domu rówieśników, należy porozmawiać o tej sytuacji z wychowawcą czy rodzicami kolegów dziecka. Należy też być wyczulonym na sytuacje, w których ktoś prezentuje dziecku takie treści. Pomocni w interwencji mogą być konsultanci bezpłatnej linii 800 100 100.
4. Udostępniając dziecku urządzenie z dostępem do Internetu, należy odpowiednio skonfigurować ich system operacyjny. Jest to dosyć proste i powoduje znaczne ograniczenie dostępu do szkodliwych treści. W przypadku tabletów i smartfonów z systemem Android warto odpowiednio skonfigurować Google Play, przeglądarkę oraz aplikację serwisu YouTube. W nowszych wersjach systemu istnieje także możliwość stworzenia profilu ograniczonego, który będzie stanowił bezpieczną przestrzeń dla dziecka.

- Właściciele urządzeń mobilnych z systemem iOS (iPad, iPhone) mogą ograniczyć dziecku dostęp do wybranych treści, korzystając z funkcji „Ograniczenia”, która znajduje się w ustawieniach ogólnych. Określimy tam m.in. ograniczenie wiekowe dotyczące wyświetlanych filmów oraz używanych programów.
- Jeżeli dziecko korzysta z Internetu na komputerze wyposażonym w system Windows 7, możemy aktywować moduł Ochrony Rodzicielskiej, który umożliwia kontrolowanie czasu korzystania z komputera oraz ograniczenie dostępu do wskazanych gier i aplikacji. Moduł znajdziemy w panelu sterownia.

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

Pedagog szkolny

Źródła:

Harmin. M – „Duch klasy”. Jak motywować uczniów do nauki?

Joanna Steinke-Kalebka – „Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?”

<http://www.dzieckowsieci.pl/>