

**Zdalna pomoc psychologiczno-pedagogiczna
w Szkole Podstawowej nr 323 im. Polskich Olimpijczyków**



SKŁAD ZESPOŁU

- Maria Szilagyi – pedagog szkolny klas 1-3
- Marta Michalska – psycholog szkolny klas 1-2
- Karolina Perz-Stroińska – pedagog szkolny klas 4-6
- Małgorzata Majchrzak – pedagog szkolny klas 7 - 8
- Agata Błady – psycholog szkolny 3-8

Spis treści

INFORMACJE O POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ ON-LINE

Zdalna pomoc psychologiczno-pedagogiczna SP 323

INFORMACJE DLA UCZNIÓW

Jak utrzymać w domu szkolny tryb dnia?

Zasady bezpieczeństwa w sieci. Porady.

INFORMACJE DLA RODZICÓW

Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu?

Jak motywować dziecko do nauki?

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Bezpieczeństwo w sieci naszych dzieci.

INFORMACJE DLA NAUCZYCIELI

Nauczanie zdalne - Jak nauczyciel może wspierać ucznia?



Zdalna pomoc psychologiczno-pedagogiczna SP 323

Jako społeczeństwo po raz pierwszy mierzymy się z globalną pandemią. Nasze codzienne funkcjonowanie na jakiś czas musi zostać przeorganizowane. Ważne w tej chwili jest, aby dbać o swoje bezpieczeństwo, nosić maseczki, zachowywać dystans społeczny i bez potrzeby nie wychodzić z domu. W tym trudnym okresie nasi specjaliści w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej wspierają uczniów i rodziców także online.

Można się z nami kontaktować poprzez Teams lub mailowo w godzinach naszych dyżurów. Ponadto, na platformie Teams zostały utworzone zespoły „Pedagog i psycholog dla klas...” prowadzone przez naszych specjalistów odpowiedzialnych za poszczególne klasy, gdzie są zamieszczane informacje i porady, jak odnaleźć się w tej niełatwej sytuacji.

Zapewniamy

- Rozmowę w warunkach empatii, szacunku, zrozumienia, która może dać poczucie spokoju i bezpieczeństwa, rozładować trudne emocje.
- Wsparcie w radzeniu sobie z pojawiającymi się problemami, lękami i innymi trudnościami.

Jak można się z nami skontaktować

Kontaktujcie się z nami poprzez Teams, Librus lub wyślijcie maila. Możecie pisać do nas z każdym nurtującym Was problemem czy niepokojem.

Marta Michalska	marta.michalska@spnr323.onmicrosoft.com
Agata Blady	agata.blady@spnr323.onmicrosoft.com
Maria Szilagyi	maria.szilagyi@spnr323.onmicrosoft.com
Karolina Perz-Stroińska	karolina.perz@spnr323.onmicrosoft.com
Małgorzata Majchrzak	malgorzatomajchrzak@spnr323.onmicrosoft.com



PORADNIK DLA UCZNIÓW

Jak utrzymać w domu szkolny tryb dnia?

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę – pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
3. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
4. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziłeś/aś na korytarz. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
5. W czasie przerw unikaj oglądania YouTube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
6. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli będą w domu i nie mogą spędzać z tobą czasu, kiedy ty masz już wolne.
7. Dbaj o kontakty towarzyskie, ale ze względów bezpieczeństwa utrzymuj je tylko online.
8. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić, pograć, porozmawiać.
9. Zapytaj rodziców, jak możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować.
10. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć teraz i tak więcej czasu spędzonego przy komputerze niż zwykle.
11. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie! I wyciągnij wnioski na następny dzień.
12. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.



Bezpieczeństwo w sieci

Dziś każdy z nas korzysta bardzo dużo z internetu. Jednak w danej sytuacji, w której wszyscy się obecnie znajdujemy nasza aktywność wirtualna jest jeszcze większa. Pracownicy naszej szkoły oraz Wy nasi uczniowie korzystacie ze zdalnego nauczania. Tak jak zawsze powtarzamy Wam na co dzień o bezpieczeństwie w szkole, teraz chcemy Wam przypomnieć o bezpieczeństwie w sieci. Oto przedstawiamy Wam zasady, których powinniście przestrzegać, gdy z korzystacie internetu.

Zasady bezpieczeństwa

1) **Chroń swoją prywatność!**

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

2) **Mów, jeśli coś jest nie tak!**

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

3) **Nie ufaj osobom poznanym w sieci!**

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4) **Szanuj innych w sieci!**

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

5) **Korzystaj z umiarem z internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

Zasady Bezpieczeństwa w sieci już znacie, dlatego też zachęcamy Was do przeczytania poniższych porad. Na pewno już nie raz spotkaliście się z poniżej wymienionymi "zwrotami sieciowymi". Nie każdy z Was wie, jak poradzić sobie w nieprzyjemnych sytuacjach wirtualnych. Nie są one zbyt przyjemne. W związku z tym zachęcamy Was do zastosowania poniższych porad. Dzięki nim sami zadbacie o własne bezpieczeństwo.

Porady – warto wiedzieć!

1) Prywatność

W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska

Twoje internetowe hasła to Twoja tajemnica. Jeżeli musisz w sieci wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było łatwe do odgadnięcia i strzeż go, jak oka w głowie.

Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę, nigdy nie podawaj tam swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.

Jeśli wypełniasz formularz rejestracji, gdzie należy wpisać dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, wiek, adres e-mail), skonsultuj to z rodzicami. Umieszczanie danych osobowych w sieci jest niebezpieczne, warto więc, aby to rodzic zdecydował, czy wpisywanie prywatnej informacji o sobie jest na pewno konieczne.

Odchodząc od komputera, nie zapominaj o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać Twoich danych.

2) Zdjęcia w sieci

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć Twoje zdjęcia jakiś „Sieciuch”, który zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

3) Znajomości w sieci

Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec Ciebie złe zamiary.

Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.

4) Cyberprzemoc

Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie, zawsze zapytaj tę osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać ani fotografować osób, które sobie tego nie życzą.

Nie umieszczaj w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody. Jeśli ktoś umieści w Internecie materiał, który Cię obraża lub ośmiesza, zgłoś to natychmiast

administratorowi danej strony. Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.

Nie przenoś konfliktów do sieci. Nie umieszczaj w Internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Możesz nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Szanuj innych internautów. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.

5) Hejt

Zasady antyhejtowe:

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościš, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

6) Nadmierne korzystanie

Uważaj! Zbyt długie korzystanie z internetu może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty z kolegami.

Nie spędzaj całego wolnego czasu w Internecie. Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać.

Nie zanedbuj szkoły i kolegów, staraj się spędzać z nimi dużo czasu. Nie wykorzystuj internetu tylko do rozrywki, poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.

Rozwijaj swoje zainteresowania także poza siecią.

7) Zakupy

Jeżeli chcesz coś kupić w Internecie, poproś o pomoc rodziców. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.

Korzystając z aplikacji mobilnych, uważaj na mikropłatności. Niektóre z aplikacji, choć początkowo bezpłatne, posiadają możliwość zakupów wewnątrz aplikacji. Informacja o tzw. mikropłatnościach czy zakupach w aplikacji zazwyczaj znajduje się obok ikony danej aplikacji w sklepie mobilnym.

8) Prawa autorskie

Szanuj prawo własności w sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie, programami, muzyką czy filmami, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.

Korzystając z internetu podczas odrabiania prac domowych, zawsze sprawdzaj wiarygodność źródła. Nie wszystkie treści w sieci są prawdziwe i wartościowe.

9) Netykieta

Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci, i Ty bądź dobry dla innych internautów. Aby zapobiec „wpadce”, zapoznaj się z netykietą:

- Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
- Staraj się nie nadużywać emotikonów (uśmieszków, buziaczków).
- Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
- Nie bądź „Bełkotem”, nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.
- Wystrzegaj się „Bełkota”. Nie daj się sprowokować.
- Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w Internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
- Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
- Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.



PORADNIK DLA RODZICÓW

Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu?

1) Plan dnia dziecka

Pamiętaj o planie dnia. Podczas tych dni, kiedy zajęcia w szkole są zawieszane, łatwo sobie odpuścić podstawowe obowiązki, które wykonujemy na co dzień. Dlatego też ważne jest, aby dziecko nie chodziło cały dzień w piżamie, nie spało do godzin popołudniowych, jadło regularnie posiłki oraz wstawało i kładło się o takiej samej porze, jak w czasie, gdy chodziło do szkoły. Ważne, aby dbało o higienę osobistą i każdy dzień traktowało tak, jakby miało pójść do szkoły. Zaplanuj czas na naukę (z krótkimi przerwami) i na odpoczynek.

2) Miejsce do nauki

Zanim dziecko rozpocznie naukę, warto dopilnować, aby nic go nie rozpraszało – wyłączyć telewizor, zamknąć drzwi do pokoju, zadbać o spokój i o to, by pozostali członkowie rodziny nie przeszkadzali dziecku w czasie nauki. Zapewnij dostęp świeżego powietrza do pomieszczenia regularnie wietrząc pokój. Zadbaj też o odpowiednie oświetlenie – dobrze, aby światło padało z lewej strony, gdy dziecko jest praworęczne a z prawej, gdy dziecko jest leworęczne.

3) Biurko

Sprawdź, czy na biurku dziecka panuje porządek. Dla wielu dzieci bardzo istotne jest, aby miały cały czas dostęp do wszystkiego, czego potrzebują w nauce i by nie musiały niczego daleko szukać. To, co dla Ciebie jest chaosem, dla dziecka może być wygodne i pomagać w nauce. Gorzej, jeżeli na biurku znajdują się rzeczy, które z całą pewnością nie pomagają, takie jak zabawki, gry, komiksy. Z dużym prawdopodobieństwem nie będą one służyły skupieniu. Naradźcie się z dzieckiem i wspólnie ustalcie które przedmioty powinny zdaniem dziecka zostać na biurku, a które rzeczywiście przeszkadzają.

4) Plan nauki

Ustal z dzieckiem, ile czasu dziennie będzie się uczyć. Najlepiej wygospodarować czas na naukę rano – jeżeli dziecko będzie zaczynać dzień od tego, co jest dla niego przyjemne, jak granie na komputerze czy oglądanie ulubionego serialu, trudno będzie mu potem zabrać się do nauki. Dobrze, aby na każdy dzień dziecko przygotowywało listę zadań do zrobienia – może ona odnosić się do planu lekcji na dany dzień lub zadań przesłanych przez nauczycieli. Dodatkowym ułatwieniem może być rozpisanie zadań na cały tydzień i wpisanie w tygodniowy plan na przykład zadań domowych czy projektów do wykonania, na które jest więcej czasu. Dzięki temu nic wam nie umknie, a nad wszystkimi zadaniami będziecie mieli kontrolę.

5) Przerwy w nauce

Mniej więcej co 30 minut nauki warto, aby dziecko robiło sobie krótkie przerwy w nauce. W trakcie przerwy można się poruszać czy w coś pobawić, jednak dobrze, żeby nie były to wciągające aktywności, jak granie na komputerze czy układanie klocków lego, bo potem trudno będzie dziecku wrócić do pracy. Możesz dziecku pomóc oferując narzędzia, jak na przykład zegar, klepsydra czy stoper, które pomogą trzymać się ustalonego harmonogramu. Nie zapomnij o docenieniu pociechy za to, że udaje się działać zgodnie z planem.

6) Wsparcie

To, co najbardziej dziecku pomoże zawsze, a zwłaszcza teraz, to czas, jaki poświęcisz swojemu dziecku. Kluczowe dla relacji rodzic-dziecko są kontakt i zainteresowanie, uznanie i akceptacja, szacunek dla myśli, marzeń i potrzeb dziecka.

Bądź gotowy do pomocy w nauce, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samo. Pamiętaj, że odpowiedzialność za naukę leży po stronie dziecka. Możesz też wywierać wpływ na ten obszar, informując je: „Jeśli potrzebujesz mojej pomocy przy odrabianiu zadań, to najbardziej pasowałby mi czas przed kolacją. Możesz to dla mnie zrobić?”

Nie jest jednak dobrze, jak dziecko ma poczucie, że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo, zwłaszcza teraz. Aby wesprzeć dziecko w samodzielnej nauce, możecie się umówić na kilkunastominutowe spotkania wieczorem, w trakcie których dzieci będą opowiadały o tym, czego się tego dnia nauczyły z każdego przedmiotu.

7) Kontakty dziecka z rówieśnikami

Zachęcaj dziecko do tego, aby konsultowało się z innymi dziećmi z klasy. Starsze dzieci mogą podtrzymywać kontakt poprzez telefon czy komunikatory, na których mogą wymieniać się informacjami dotyczącymi także zadań szkolnych.

8) Odpoczynek i aktywność fizyczna

Dbaj o odpoczynek i aktywność fizyczną dziecka. Ćwiczcie w domu, wyjdźcie na rodzinny lub samotny spacer na zewnątrz. Tlen zawsze jest potrzebny do prawidłowej pracy naszych komórek. Jednak omijajcie skupiska ludzi i przestrzegajcie zasad higieny i bezpieczeństwa.



Jak motywować dziecko do nauki?

Motywacja do nauki to trudna sztuka, a odpowiednie wsparcie rodziców jest bardzo ważne, zwłaszcza w niełatwym dla wszystkich czasie pandemii, kiedy nasza dotychczasowa codzienna rutyna uległa załamaniu i możemy mieć problem w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Także nauka zdalna to dla większości zupełnie nowa sytuacja. Dlatego niezmiernie istotne jest, aby pomóc dzieciom odpowiednio zagospodarować czas w domu i wspierać je w zdobywaniu wiedzy. Jak to robić?

1) Zadbaj o motywację wewnętrzną

Jeśli zależy ci, by dziecko czerpało radość z tego, co robi, by w przyszłości było asertywne, a jednocześnie otwarte na trudne wyzwania, rozwijaj w nim motywację wewnętrzną. Dzięki niej bardziej świadomie, z większym zaangażowaniem i przyjemnością będzie brać udział w różnych zajęciach, chętniej uczyć się odpowiedzialności, doświadczać dumy z sukcesu i radzić sobie z porażkami.

W psychologii wyróżniamy motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Motywacja zewnętrzna („robię, bo muszę”) pochodzi od innych osób. To inni starają się mnie przekonać, że warto się starać. Taka motywacja jest często podpierana wartościami materialnym, nagrodami lub karami. Gdy ustają czynniki motywujące, czynność przestaje być atrakcyjna i zostaje zarzucona. Motywacja wewnętrzna („robię, bo chcę”) pochodzi wyłącznie z własnych przekonań, osobistego poczucia, że warto się starać. Z przekonania, że wyznaczony cel jest ważny i warto o niego zabiegać.

2) Rutyna i przewidywalność

Przewidywalność życia daje poczucie bezpieczeństwa, dlatego, zwłaszcza teraz, warto zadbać o to, aby był zachowany plan dnia. Umów się z dzieckiem na wspólnie wypracowany harmonogram np. że po śniadaniu dziecko siada do swoich obowiązków, a rodzic pracujący w domu do swojej pracy. Po obiedzie spędźcie razem czas. Stabilny harmonogram nada najbliższymi dniami rytm i pomoże uporządkować nadchodzący czas. Dobrym rozwiązaniem, szczególnie w przypadku najmłodszych, jest grafika np. zegar z codziennymi zadaniami. Wypełnianie obowiązków pozwoli też zająć czymś naszą głowę. Ale bez napięcia, jak się nie uda wszystkiego dopiąć na ostatni guzik, to nie koniec świata.

3) Rób wyjątki

Konsekwencja w wychowaniu jest ważna, warto jednak być również elastycznym i od czasu do czasu robić wyjątki. Jeśli widzisz, że dziecko z coraz większą niechęcią wykonuje jakieś polecenie, zastanów się, co może być tego przyczyną. Może nie chce przerwać zabawy, która pochłonęła jego uwagę, może jest głodne, śpiące albo zmęczone, może pokłóciło się z rodzeństwem i chce, by wszyscy dali mu na chwilę spokój. To są problemy równie ważne, jak problemy dorosłych w pracy czy w związkach. Dziecko nie potrafi jeszcze sprawnie radzić sobie z takimi trudnymi sytuacjami, więc wpływają one na jego funkcjonowanie. Troskliwa i nienachalna rozmowa o problemie zapewne pozwoli złagodzić smutek czy rozdrażnienie. Takim empatycznym podejściem pokazujesz dziecku, że jest dla ciebie ważne i że liczysz się z jego potrzebami. Umacnia to również relację między dzieckiem i rodzicem oraz uczy wzajemnego szacunku.

4) Nadaj sens działaniom

Jeśli znamy cele naszych działań, wówczas mocniej się angażujemy. Tak samo jest w przypadku dziecka. Argumenty w rodzaju „Tak ma być i koniec” czy „To ja decyduję” nie pozwolą mu zrozumieć, jaki jest cel tego, że akurat teraz ma przerwać zabawę i zacząć się uczyć. Rozmawiaj z dzieckiem i precyzyjnie wyjaśniaj, po co ma coś zrobić (np. „Posprzątaj pokój, żebyś mógł rozłożyć nowy tor dla samochodów”, a nie „Posprzątaj pokój, bo jest bałagan”).

Ważne, żeby uświadomić dziecku, dlaczego nauka zdalna jest teraz jedynym wyjściem, a brak systematyczności spowoduje zaległości po powrocie do szkoły. Porozmawiaj też z dzieckiem o tym, do czego wiedza przydaje się w życiu codziennym, jakie korzyści z nauki może mieć dziecko teraz i w przyszłości. Zapytaj, kim chciałoby zostać. Wspólnie zastanówcie się, jakie są powody tego, że dziecko nie chce się uczyć, czego potrzebuje, żeby jego stosunek do nauki się zmienił i czy możesz mu w tym pomóc. Pokaż pozytywne aspekty edukacyjne na przykładzie ludzi znanych i lubianych przez dziecko. Porozmawiaj o wewnętrznej motywacji dziecka, zastanówcie się, czy uczy się dla siebie, czy dla ocen.

Nadawanie sensu to również ważna kwestia z perspektywy rodzica, daje mu bowiem możliwość odpowiedzenia sobie na pytanie: „Po co moja córka/mój syn ma to zrobić? Dla kogo ważne są szóstki ze wszystkich przedmiotów: dla mnie czy dla niej/dla niego?”

5) Negocjuj, analizuj, planuj

Jeśli chcesz wprowadzać jakieś zasady, konsultuj je z innymi domownikami. Oczywiście nie chodzi o to, żeby dziecko decydowało, czy w ogóle ma się uczyć, ale niech samo postanowi, kiedy będzie to robić. Jeśli weźmie udział w ustalaniu zasad, poczuje się bardziej odpowiedzialne za ich przestrzeganie. Takie negocjacje można wprowadzać dość wcześnie. Oczywiście, im młodsze dziecko, tym zakres decyzji mniejszy.

Jeśli znasz sytuacje, w których dziecko ma problemy z motywacją, to zastanów się nad ich przyczynami. Jakie to są sytuacje? Jak dziecko się w nich zachowuje? Jak zachowujesz się ty: co robisz, mówisz, myślisz? Jaki masz kontakt z dzieckiem – wydajesz mu polecenia z kuchni czy przekazujesz je bezpośrednio? Dobrym pomysłem będzie zapisanie na kartce takich pytań i odpowiedzi na nie. Łatwiej wtedy wyciągać wnioski i przewidywać potencjalnie trudne sytuacje.

6) Doceniaj starania, a nie efekt

Chwaląc dziecko nie należy zwracać uwagi wyłącznie na wynik, jaki osiągnęło, lecz na to, ile pracy włożyło w dane zadanie, ile się przez to nauczyło. W takiej sytuacji nawet coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się porażką, można przekuć w sukces lub wyciągnąć z tego wnioski na przyszłość. Dziecko chwalone za pracę włożoną w coś jest nastawione na rozwój. Wierzy, że nic nie jest z góry ustalone i jeśli się ciężko pracuje, można wiele osiągnąć. I że niezależnie od talentu można zająć w wielu dziedzinach daleko, jeżeli się postara.

Doceniaj więc starania, nawet jeśli towarzyszą im błędy i nie kończą się osiągnięciem wyznaczonych celów – w ten sposób na pewno zmotywujesz dziecko do podejmowania kolejnych prób (np. „Włożyłeś dużo pracy w ten rysunek, jesteś zadowolony?”).

Badania wykazały, że ludzie cechują się dwoma podejściami do życia. Jest to nastawienie na trwałość i rozwój. Ci pierwsi uważają, że inteligencja i wszelkie inne zdolności są czymś wrodzonym, stałym i niezmiennym. Sukces – i to najlepiej nieokupiony zbyt dużym wysiłkiem – jest dla nich dowodem na to, że są zdolni, a porażka wskazuje na to, że się takim nie jest. Często nie cenią oni wysiłku i nie są skłonni do pracy nad sobą, gdyż ta w ich mniemaniu nie może nic zmienić. Wg nich porażka jest tragedią, której za wszelką cenę należy unikać, nawet jeśli wiązałoby się to z rezygnacją z najciekawszych, lecz wymagających zadań. Z kolei osoby nastawione na rozwój wierzą w to, że każdy człowiek może wiele osiągnąć, jeśli tylko będzie wytrwale nad sobą pracował. Skłonne są do stawiania sobie ambitnych celów i brania na siebie trudnych zadań. Każda porażka jest dla nich okazją, by dowiedzieć się czegoś więcej o sobie oraz się czegoś nauczyć. Wierzą, że ciężka praca prowadzi do sukcesu.

7) Bądź przykładem

Dzieci są świetnymi obserwatorami. Z wiekiem zachowania i wypowiedzi dzieci coraz bardziej przypominają zachowania, z jakimi spotykają się w domu. Warto zatem, by rodzice stali się dla nich modelami. Realizuj więc swoje obowiązki i przestrzegaj zasad. Rozmawiaj też z dziećmi np. o swojej pracy: o tym, czym się zajmujesz, co ci się w tym podoba, a co sprawia problemy. Taką rozmowę możesz wykorzystać do pokazania, że odpowiednie planowanie pomaga przezwyciężyć nawet trudne z pozoru problemy. Trzeba też rozmawiać o obowiązkach domowych. Nie ma co przekonywać dzieci, że wszystko robisz z radością, bo szybko się zorientują, że to nieprawda. Warto natomiast mówić, co i dlaczego sprawia ci satysfakcję. Istotnym elementem modelowania są też twoje reakcje na prośby dziecka. Zastanów się, jak często słyszy od ciebie: „zaraz”, „poczekaj”, „teraz nie mogę”, „jeszcze chwila”. Czy nie jest ono twoim lustrzanym odbiciem, gdy odmawia wykonania jakiejś czynności?

8) Pułapka kar i nagród

Karanie nie jest skuteczne. Kary fizyczne (bicie, szarpanie, popychanie) to przestępstwo, które budzi jedynie strach, a strach to nie szacunek. Inne formy karania, np. odbieranie przywilejów, zakazy itp. jedynie mobilizują do unikania. Z kolei nagradzanie to intensywne wzmacnianie motywacji zewnętrznej. Szczególną „moc” mają nagrody rzeczowe i przywileje. Już ponad pół wieku temu badania wskazywały, że nagrody skutecznie zabijają motywację wewnętrzną dzieci (np. po nagrodzeniu za czynności podejmowane z własnej inicjatywy przestawały się w nie angażować). Nagradzanie uczy kombinowania i uzależnia dzieci od zewnętrznych opinii i osób, które posiadają coś, co jest ważne. Ciągłe nagradzanie może doprowadzić również do sytuacji,

w której żadna nagroda nie będzie na tyle atrakcyjna, aby zmotywować dziecko do spełnienia próśb czy poleceń rodziców.

9) Nie porównuj swojego dziecka do innych

Jeśli powiesz swojemu synowi: „Zobacz, Michał tak ładnie jeździ na rowerze, a ty nie potrafisz”, odbierze to jako komunikat: „Bardziej bym cię kochał, gdybyś był jak Michał”. Będzie to dla niego sygnał, że nie jest akceptowany taki, jaki jest. A przecież akceptacja to bardzo ważny aspekt więzi rodzica z dzieckiem (i tym samym motywacji wewnętrznej). Porównując dziecko do innych, bardziej sprawnych w jakiejś dziedzinie, stawiasz je w pozycji tego „gorszego”. Bez wątpienia nie jest to dla dziecka przyjemne. Takie porównania świadczą też o tym, że zapominasz, iż dzieci nie są takie same – na różnych etapach rozwoju zaczynają korzystać z nocnika, mówić czy jeździć na rowerze.

10) Zadbaj o samodzielność dziecka

Ilu rodziców robi coś za swoje dzieci: myje je, ubiera, karmi, sprząta, zawiązuje buty, zmienia spodnie? Problem jest jednak w tym, że jeżeli wszystko robi rodzic i o wszystkim myśli rodzic, to nie robi tego samo dziecko, ani samo o tym nie myśli. Jeżeli rodzic wszystko kontroluje to dziecko poczuje, że nie jest to jego obowiązkiem i nie musi tego robić samo. Nie dlatego, że jest leniwe, lecz dlatego, że nie zostanie tego nauczone. Zabraknie mu kompetencji zdobywanych dzięki doświadczeniu, a także motywacji do samodzielnych działań, bo przecież zawsze znajdzie się ktoś, kto je wyręczy.

Ważne jest, by dziecko z wyzwaniem mierzyło się samo, ale ze świadomością, że może skorzystać z pomocy dorosłych w razie problemów. W czasie nauki zdalnej dobrym pomysłem może być też wspólna nauka. Poczytanie z dzieckiem książki, zapoznanie się z programem może być wartościową formą spędzenia czasu z dzieckiem.

11) Dbaj o relację z dzieckiem

Nie skupiaj się teraz tylko na nauce. Obecna sytuacja zagrożenia zdrowia jest trudna dla wszystkich. Twoje dziecko może przeżywać teraz szereg różnych emocji, może się bać, niepokoić o zdrowie swoje lub swoich bliskich, czuć się zagubione. Świat, jaki znało dziecko wcześniej w tym momencie się załamał, a to budzi lęk, nawet, jeżeli twój syn czy córka o tym nie mówi. Dlatego ważniejsza może okazać się rozmowa z dzieckiem o tej sytuacji (proponujcie jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie dostali Państwo od psychologa szkolnego na Librusie). Teraz masz szansę spędzić z dzieckiem dużo więcej czasu niż wcześniej – pograjcie w planszówki, skorzystajcie z dostępnych zasobów w Internecie, czytajcie książki, oglądajcie razem filmy, upieczcie ciasto. Róbcie wszystko to, na co wcześniej brakowało wam czasu. Potraktujcie tę sytuację jako nową możliwość – nagle wszyscy musimy zwolnić i niespodziewanie dostaliśmy w prezencie czas, którego zawsze było za mało. Wykorzystajcie go na bycie razem.



Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Sytuacja zagrożenia zdrowia, w jakiej się znaleźliśmy, jest dla wszystkich nowa i budzi niepokój. Nic więc dziwnego, że wiele osób czuje się teraz zagubionych czy wystraszonych – zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jednak dorośli zazwyczaj potrafią zrozumieć swoje obawy, znaleźć wiarygodne źródła informacji, uspokoić się. Dzieci nie mają takich strategii. Docierają do nich strzępki naszych rozmów, wiadomości z telewizji czy internetu, widzą puste półki w sklepach, słyszą o zamknięciu granic. Nie wszystko rozumieją i nie potrafią właściwie zinterpretować tej sytuacji. Dlatego tak ważne jest, by nie zostawiać dzieci z tym samych i nie lekceważyć dziecięcych przeżyć.

1) Miej świadomość, że spokojny rodzic to spokojne dziecko

Dzieci mają niezwykle umiejętność wyczuwania stanów emocjonalnych swoich rodziców i dopasowywania się do nich. To rodzice są źródłem wiedzy o świecie, zwłaszcza dla maluchów. Dziecko myśli „jeżeli moja mama czy tata się boi, to ja też mam powód, by się bać”. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby dorośli przyjrzeni się temu, jak sami się zachowują i jak sami radzą sobie z własnym lękiem. W obecnej sytuacji naturalne jest, że my, dorośli, także się boimy. Warto zaakceptować zarówno to, że mamy prawo tak teraz czuć, jak również to, że nie mamy wpływu na tę sytuację, nie możemy jej w pełni kontrolować i wiedzieć, jak ona się potoczy i zakończy. Takie tolerowanie niepewności jest bardzo skuteczną metodą w radzeniu sobie z własnymi zmartwieniami.

2) Oswajaj własny lęk

Można sobie pomóc stosując różne strategie – wyznaczyć czas na zmartwienia czy godziny, w których sprawdzamy informacje na temat koronawirusa, aby nie być na stałe podłączonym do newsów. Można też zaplanować ciekawe aktywności na czas spędzony w domu, na które nie mieliśmy wcześniej czasu. Sposobem na poradzenie sobie, jak najbardziej słusznym, jest podejmowanie działań mających zminimalizować zagrożenie – na przykład odpowiednie mycie rąk, stosowanie środków dezynfekujących, niewychodzenie z domu bez potrzeby, ograniczenie kontaktów z osobami starszymi, unikanie zatłoczonych miejsc. Pomocna okaże się też rozmowa z bliskimi, poczucie humoru, rozrywka, czy, dla niektórych, strategie związane z duchowością, medytacją.

3) Porozmawiaj z dzieckiem

Każde dziecko, podobnie jak każdy dorosły, jest inne i inaczej reaguje na tę sytuację. Niektóre dzieci mogą zadawać dużo pytań, inne będą milczeć, a jeszcze inne zachowywać się tak, jakby nic się nie stało lub radośnie odpowiadać, że w sumie to się cieszą, bo nie muszą chodzić do szkoły. Obserwuj swoje dziecko. Ono nie zawsze musi pytać wprost. Może rzeczywiście o tym nie myśli, ale może być też tak, że trudno jest mu wyrazić swoje niepokoje. Jednak informacje o koronawirusie z pewnością do niego docierają – nie chodzi przecież do szkoły czy do przedszkola, nie wychodzi do sklepu czy na plac zabaw, nie odwiedza babci i dziadka, a rodzice częściej zwracają uwagę na mycie rąk. Dla dzieci to wszystko są sygnały, które mogą wzbudzać stan alarmowy i powodować niepokój. Dlatego nie ma co udawać, że nic się nie dzieje. Jeżeli dziecko nie dostanie od rodziców wyjaśnienia, może sobie stworzyć wizję nieodpowiadającą rzeczywistości.

Rozmowa z dzieckiem powinna odbyć się w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Pamiętaj, że poczucie bezpieczeństwa dzieci jest w dużej mierze uzależnione od poczucia bezpieczeństwa rodziców, dlatego przyjrzyj się sobie. Jeżeli trudno jest ci poradzić sobie z własnym lękiem, poproś partnera lub inną bliską osobę o pomoc w rozmowie z dzieckiem.

4) Bądź szczerzy

Bądź szczerzy i mów to, co wiesz. Nie warto koloryzować i opowiadać, że sytuacja wróci do normy za dwa tygodnie. Nikt nie wie, jak będzie, nie ma co oszukiwać. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia.

Spokojnie wyjaśnij, co się dzieje, słowami dostosowanymi do wieku dziecka. Poinformuj o wirusie, opowiedz, jak można się zarazić i jakie objawy daje choroba, ale też zapewnij, że większość osób szybko dochodzi do zdrowia. Daj nadzieję i poczucie bezpieczeństwa – wyjaśnij, że po to nie chodzimy do szkoły czy pracy, aby powstrzymać wirusa, że są naukowcy, którzy pracują nad szczepionkami i że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. Pokazuj też, co sami robimy, żeby nie zachorować – zostajemy w domu, dbamy o seniorów robiąc im zakupy, przestrzegamy zasad higieny. Kiedy dziecko zapyta, czy jesteśmy bezpieczni, będziesz mógł powiedzieć, że robimy wszystko, żeby tak było. To ważne dla niego słowa, które przyjmie je z ulgą. Ze starszym dzieckiem możesz porozmawiać o fałszywych informacjach, jakie się teraz pojawiają i nauczyć korzystania z wiarygodnych źródeł.

5) Poważnie potraktuj obawy dziecka

Razem z dzieckiem rozpoznaj i nazwij uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe. Z empatią reaguj na to, czego doświadcza dziecko. W żadnym wypadku nie wyśmiewaj czy nie zawstydzaj dziecka. Nie mów „nie ma się czego bać”, „uspokój się”, „nie przesadzaj”, nie odwracaj uwagi i nie zmieniaj tematu, kiedy dziecko zaczyna pytać, czy dziadek zachoruje. Już samo nazwanie i zaakceptowanie emocji powoduje, że zaczynamy sobie z nimi radzić, oswajamy je.

Daj dziecku możliwość wygadania się i zadawania pytań. Nie zostawiaj go samego ze swoimi lękami. Twój syn czy córka może martwić się nie tylko o własne bezpieczeństwo, lecz także o zdrowie krewnych. Może być też tak, że w waszym domu po raz pierwszy pojawi się temat śmierci.

Powiedz, że strach w takiej sytuacji jest naturalny. Zaakceptowanie dziecięcego lęku nie tylko pomaga mu poradzić sobie z nim, pokazuje też, że akceptujesz to, że dziecko się boi. Dajesz dziecku sygnał, że może mówić o tym, jak się czuje, może pokazywać siebie takim, jakie jest, że to uznajesz, dzięki czemu budujesz też poczucie własnej wartości dziecka.

6) Naucz dziecko radzić sobie z lękiem

Rodzina to dla dziecka pierwsze „laboratorium”, w którym sprawdza, co się z danym uczuciem dzieje i jak na nie reagują bliscy. Dzięki temu, przyglądając się rodzicom, uczy się, jak samo ma sobie z nim radzić. Dlatego bądź uważny na to, co mówisz i jak reagujesz na informacje o wirusie.

Porozmawiaj też z dzieckiem, jak sobie radzić z lękiem. Opowiedz, co tobie pomaga w trudnych sytuacjach, zastanówcie się, które z tych sposobów mogą być dobre dla dziecka. Może jest to czytanie książek, słuchanie muzyki, może stosujesz techniki wyobrazeniowe czy relaksacyjne, a może pomaga ci rozmowa z bliskim czy pobycie w samotności.

Niezależnie od sposobu radzenia sobie dziecko zawsze musi mieć poczucie, że rodzic jest gotowy je wspierać. To może być bliskość fizyczna, przytulenie, a czasem po prostu świadomość, że dziecko zawsze może przyjść i porozmawiać, mimo, że w konkretnym momencie nie wyraża do tego gotowości.

7) Bądźcie teraz razem

Nie rozmawiaj tylko o koronawirusie. Teraz masz szansę spędzić z dzieckiem całe dnie – pograjcie w planszówki, skorzystajcie z dostępnych zasobów w internecie, czytajcie książki, oglądajcie razem filmy, upieczcie ciasto. Róbcie wszystko to, na co wcześniej brakowało wam czasu. Potraktuj tę sytuację jako nową możliwość – nagle wszyscy musimy zwolnić i niespodziewanie dostaliśmy w prezencie czas, którego zawsze było za mało. Wykorzystaj go na bycie razem.



Bezpieczeństwo w sieci – poradnik dla rodziców

Nikt z Nas nie spodziewał się takiego rozwoju sytuacji na świecie. Zmuszeni jesteśmy do zupełnie innego funkcjonowania na co dzień. Nie jest to łatwe. Większość z nas przeszła na pracę on-line, a ze względu na zamknięcie szkół, Państwa dzieci zaczęły zdalnie się uczyć. Ponadto mają większy dostęp do internetu, w którym znajdują się różne informacje - nie zawsze dostosowane do ich wieku. Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za nie, więc ważne abyśmy czuwali nad ich bezpieczeństwem w sieci.

Poniżej przedstawiamy Państwu 10 rad dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu przez dzieci:

1) Odkrywaj internet razem z dzieckiem.

Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron. Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

2) Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.

Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

3) Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci.

Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznanymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie po uzyskanej zgodzie rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych lub przyjaciół.

4) Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim,

żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

5) Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci.

Wiele dzieci używa internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Mali internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w sieci informacje są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

6) Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka.

Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze, kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.

7) Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline’u (www.dyzurnet.pl). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.

8) Zapoznaj dziecko z netykietą – kodeksem dobrego zachowania w internecie.

Przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, a więc także w internecie, obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (o zasadach netykiety piszemy na str. 9). Twoje dzieci powinny je poznać.

9) Poznaj sposoby korzystania z internetu przez Twoje dziecko.

Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem internetu. Ustalcie zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

10) Pamiętaj, że pozytywne strony internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami.

Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarczycielem rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez sieć bogactwa.

11) Kontrola rodzicielska - zwłaszcza dla najmłodszych

Ten punkt dotyczy zwłaszcza rodziców dzieci najmłodszych. Nie zawsze mamy czas, aby na bieżąco sprawdzać, z czego dziecko korzysta w Internecie. Do tego stworzono odpowiednie programy. Podajemy stronę, gdzie taki program mogą Państwo uzyskać: https://download.komputerswiat.pl/bezpieczenstwo/kontrola-rodzicielska/beniamin#utm_source=www.komputerswiat.pl&utm_medium=Link&utm_campaign=TOP-Kontrola-rodzicielska

Źródło: www.dzieckowsieci.pl



PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

Nauczanie zdalne – jak nauczyciel może wspierać ucznia?

1) Budowanie relacji z uczniem. W tym szczególnym czasie istotne jest, by nie zarzucać uczniom setkami zadań do wykonania w domu. Tu sprawdzi się zasada „Mniej znaczy więcej”. Warto jest wzbudzić w uczniach ciekawość i zaprosić do wspólnej przygody, nie zapominając o skupieniu się na aktualnych potrzebach uczniów. Jak uczeń rozumie to, co w obecnym czasie się dzieje.

2) Zadania lepiej jest planować w formie projektu.

3) Planując zadania lepiej dzielić je na mniejsze fragmenty.

Uczeń stopniowo będzie mógł dochodzić do rozwiązania i będzie miał większą motywację do tego, żeby spróbować rozwiązać chociaż fragment.

4) Obecność nauczyciela – konsultanta.

Ważne jest, by po przekazaniu zadania uczniowie mieli możliwość omówienia z nauczycielem napotkanych trudności np. poprzez obecność w wyznaczonym czasie na komunikatorze. Warto monitorować postępy pytając np. na zespole Teams lub kontaktując się z uczniem indywidualnie – „Jak Ci idzie.”

5) Doceniaj ucznia - ty jesteś jego autorytetem.

Chwaląc dziecko nie należy zwracać uwagi wyłącznie na wynik, jaki osiągnęło, lecz na to, ile pracy włożyło w dane zadanie, ile się przez to nauczyło. W takiej sytuacji nawet coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się porażką, można przekuć w sukces lub wyciągnąć z tego wnioski na przyszłość. Dziecko chwalone za pracę włożoną w coś jest nastawione na rozwój. Wierzy, że nic nie jest z góry ustalone i jeśli się ciężko pracuje, można wiele osiągnąć. I że niezależnie od talentu można zająć w wielu dziedzinach daleko, jeżeli się postara.

6) Promuj współpracę uczniów.

Warto jest planować zadania, które uczniowie będą mogli wykonywać w parach, to zawsze bardziej angażuje w pracę. Taka nauka jest znacznie bardziej efektywna.