

Zawód - uczeń

Szkoła dla ucznia może być tożsama z tym, czym praca jest dla dorosłych. Warto więc zadbać o komfort młodej osoby tak, jak dbamy o własny idąc do pracy. Nasza kondycja psychofizyczna ma wpływ na całe funkcjonowanie – koncentrację, nastrój, pamięć, motywację do działania, czy realizowanie obowiązków edukacyjnych. Wspierajmy dziecko aktywnie choćby przez:

- zdrowe odżywianie (dieta dla mózgu);
- pilnowanie godzin snu;
- higienę pracy (przerwy od nauki, zapewnienie możliwości relaksu, wietrzenie pomieszczeń);
- akceptację oraz umożliwienie wielu sposobności do okazywania emocji (także tych nieprzyjemnych jak frustracja, złość czy niezadowolenie) w sposób akceptowalny i bezpieczny;
- rozumienie potrzeby wsparcia.

Spokój i rutyna

W tym szczególnym czasie, który wymaga od nas szczególnych rozwiązań, pomóżmy dziecku znaleźć elementy powtarzalne w ciągu dnia. Ramy, które nadajemy naszym dniom mogą przyczynić się do poczucia większego spokoju i kontroli, a te wpłynąć na samopoczucie i motywację do nauki. Umożliwmy, a nawet zachęćmy dziecko do zaplanowania kilku drobnych, niezwiązanych z nauką aktywności w ciągu dnia – nawet 15 minutowych – które będą sprawiać mu przyjemność np. rozmowę telefoniczną z bliskimi, spotkanie na Skype, słuchanie muzyki, ulubiony kubek herbaty/kawy. Pomoże to, by nastrój i motywacja dziecka nie uległy znaczącemu obniżeniu, szczególnie przy przymusowym ograniczeniu aktywności fizycznej i spotkań ze znajomymi. Bądźmy uważni na to, co dzieje się z samopoczuciem dzieci, ponieważ szczególnie z nim wiążą się motywacja i odpowiedzialność za realizowanie obowiązków edukacyjnych.

Rozproszenie uwagi

To jedna z największych trudności przy wypełnianiu zaplanowanych zadań. Jeśli dziecko jest sfrustrowane problemami z koncentracją w nauce w domu, pomóżmy mu w stworzeniu korzystniejszych do nauki warunków. Jeśli uczeń nie zrobił tego co zaplanował, zobaczcie, co wtedy robił. Co go rozpraszało? Czasami odpowiedzią na problem nie jest siedzenie w całkowitej ciszy – czasami np. włączenie muzyki w tle może pomagać w odwróceniu uwagi od nudnego czy trudnego zadania i może pomóc je wykonać. To jest sprawa indywidualna, sprawdźcie jak to działa u Waszego dziecka.

Planowanie Krok po Kroku – terminarz tygodniowy

Pomóż dziecku zrobić listę celów na ten tydzień. Uwzględnijcie w nim najtrudniejsze zadania do wykonania. Zaplanujcie aktywność, która jest dla dziecka trudniejsza do wykonania przed aktywnością, której wykonanie jest bardziej prawdopodobne. Niech rzecz łatwiejsza do wykonania następuje zaraz po trudniejszej. Dopasujcie czas aktywności do zmieniającego się poziomu energii w ciągu dnia np. jeśli

dziecko popołudniu ucina sobie drzemkę (co może utrudniać zaśnięcie wieczorem) zaplanujcie drobną popołudniową aktywność fizyczną zamiast alternatywnej w pozycji siedzącej, np. czytanie książki. Planujcie więcej „siedzących” zajęć w czasie, w którym łatwiej przychodzi dziecku koncentrować uwagę. Zakreślajcie wykonane zadania – od razu po wykonaniu. Nanoście te, które są nowe – do zrobienia

Najtrudniejszy pierwszy krok

Czasami dziecko może czuć, że zadanie je przerasta. Problemem staje się wtedy nie tyle skończenie zadania, co nawet jego rozpoczęcie. Można wtedy rozłożyć czynność w czasie i zaplanować wykonywanie zadania przez jedynie 10, a nawet 5 minut dziennie. Przykłady:

Czynności przygotowawcze np. spędź 10 minut planując pisanie wypracowania przed południem i drugie 10 minut popołudniu. Oczywiście, gdy już zaczniesz, możesz poczuć, że chciałbyś to robić dłużej i możesz. Najlepiej jednak jest nie przedłużać nadmiernie czasu wykonywania czynności, szczególnie na początku. O wiele lepsze jest powrót kilka razy do aktywności na kolejne 10 minut, później w ciągu dnia.

Jeśli to możliwe, przygotuj się do danej aktywności już poprzedniego dnia wieczorem, np. jeśli masz trudności z porannym wstawaniem, możesz poprzedniego dnia przygotować sobie ubranie i przygotować śniadanie. Jeśli planujesz napisać wypracowanie, przygotuj papier i długopis, potrzebne książki, adresy internetowe źródeł, z których zamierzasz korzystać. W ten sposób zredukujesz swoje napięcie.