

Kształcenie na odległość - o czym warto pamiętać



W obecnej sytuacji zarówno nauczyciele, jak i uczniowie i ich rodzice stają przed zupełnie nowym wyzwaniem. Z jednej strony zależy im na utrzymaniu ciągłości w znanej sobie bezpiecznej rzeczywistości. Z drugiej, ważne jest zdobywanie nowych wiadomości, rozwój poznawczy, realizacja podstawy programowej. W tej nowej dla wszystkich sytuacji, musimy zweryfikować, zmienić i dostosować zarówno metody przekazywania wiedzy i sprawdzania jej przyrostu, jak również sposoby na samodzielną naukę ucznia w domu. Dla rodziców, często również pracujących zdalnie, sytuacja staje się dodatkowo trudna. Wiele osób nie może skorzystać ze wsparcia dziadków, ponieważ seniorzy są grupą, którą należy szczególnie chronić w tym trudnym czasie. Rodzice muszą więc realizować swoje obowiązki zawodowe, jednocześnie wspomagając swoje dzieci w uczeniu się. Poniżej kilka zebranych wskazówek, jak zorganizować domową naukę w najbliższym czasie.

1. Bądźmy w kontakcie

W edukacji w domu ważne jest pozostanie uczniów w kontakcie z kolegami i koleżankami z klasy. Pozwoli to złagodzić poczucie izolacji. Wiele klas posiada na komunikatorach grupy klasowe. Warto w tej sytuacji, aby była to strefa nie tylko dotycząca rozmów o nauce, ale też towarzyskich kontaktów, które są niezwykle istotnym elementem szkolnego życia. Warto zadbać o przypomnienie zasad kontaktów na grupach (wiele klas wypracowało swój własny zbiór zasad), aby każdy z uczniów czuł się dobrze korzystając z tej formy kontaktu. Zazwyczaj ograniczany i kontrolowany przez dorosłych sposób komunikowania się uczniów między sobą, czyli komunikatory typu Messenger czy WhatsApp, aktualnie jest dla nich główną płaszczyzną kontaktu między sobą. Warto więc w domu ustalić nowe zasady obowiązujące w tym czasie np. ustalenie czasu na korzystanie z urządzeń mobilnych w celach „towarzyskich”, przypomnienie o zasadach tzw. netykiety, aby kontakt był dla uczniów przyjemny i wspierający, a nie zawierał hejtu, słów niecenzuralnych itp.

2. Dbajmy o równowagę - pracujmy rozsądnie

Podejdźmy ze zrozumieniem i umiarem do proponowania zadań do wykonania w domu. Istotne jest zrównoważone dobieranie zadań, kart pracy, najlepiej w porozumieniu z innymi nauczycielami, aby zapobiec przeładowaniu ucznia zadaniami do wykonania. Proponujemy zadania, aktywności, które są dostosowane do możliwości i potrzeb dziecka, aby było w stanie wykonać je samodzielnie. Rodzice pracując zdalnie z domu nie zawsze będą mieć możliwość poświęcenia dziecku podczas nauki w domu takiej ilości czasu, jak nauczyciel tłumacząc dane zagadnienie na lekcji w szkole. Angażujące i inspirujące zadania dostosowane do możliwości dziecka pozwolą uczniowi w wartościowy sposób spędzić czas, a rodzicom ułatwią wykonywanie pracy zdalnej. Bieżąca sytuacja jest dla wszystkich trudna i stresująca, więc warto zadbać o równowagę, aby nauka w domu nie stała się dodatkowym źródłem stresu, a była wsparciem dla uczniów i rodziców w tej trudnej sytuacji.

3. Nie rezygnujemy z aktywności ruchowej

Istotne jest aktualnie takie planowanie dnia, żeby zapobiec narastającej frustracji i nerwowości. Dzieci dotychczas uczestniczyły w wielu zajęciach dodatkowych, treningach sportowych, różnych aktywnościach, które w naturalny sposób zajmowały czas, ale też pozwalały na rozładowanie napięcia, stresu, dostarczały przyjemności i satysfakcji. Wielu rodziców również korzystało z takich aktywności. Obecnie ciągle przebywanie w domu może być frustrujące i trudne. Oczywiście jest to okazja do wspólnych gier planszowych, rozmów itp., czyli zadbania o relacje między sobą, natomiast istotne jest również, żeby uwzględnić aspekt koniecznej aktywności ruchowej, znaleźć czas na spacer z dala od ludzi (np. w lesie), a nawet do ćwiczeń fizycznych realizowanych w domu. Można w tym celu skorzystać z oferowanych przez instruktorów treningów online.

4. Czas wolny

Warto korzystać z różnego rodzaju form aktywizowania dzieci, np. w postaci form plastycznych, aktywności znajdujących się w obrębie zainteresowań dziecka (jeśli dziecko interesuje się np. piłką nożną, może poszukać ciekawostek i dodatkowych informacji o ulubionych piłkarzach). Wiele opracowań dostępnych w internecie, zawiera dużo ciekawych propozycji zabaw, które poprzez pryzmat nowości mogą dla dziecka okazać się interesujące i wciągające. Pamiętajmy, że zabawy, oprócz tego że mają wiele walorów społeczno-emocjonalnych czy edukacyjnych, potrafią być również okazją do zacieśniania więzi z rodzicem i pozytywnie wpływają na obniżenie napięcia.

5. Dbanie o relację nauczyciel-uczeń

Dla nauczycieli istotnym wyzwaniem aktualnie, jest po pierwsze sięgnięcie w szerszym zakresie do interaktywnych, internetowych sposobów nauki i kontaktu, ale także sposobów sprawdzenia przyrostu wiedzy. Warto jednak przede wszystkim dbać teraz o nawiązanie kontaktu między nauczycielem a uczniami, zachowanie relacji, udzielenie wsparcia, żeby kontakt nie ograniczał się tylko do

przekazywania zadań do wykonania, podania stron do zrobienia w ćwiczeniach. Uczniowie doświadczają obecnie większego stresu, sytuacja w kraju jest trudna i nieprzewidywalna, to budzi niepokój. Należy aktualnie dbać o kondycję psychofizyczną, emocje, zapewnić wsparcie. Wzajemne zrozumienie na pewno zwiększy poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

6. Bezpieczeństwo i higiena pracy ucznia

Mając na uwadze, że obecne kształcenie odbywa się w głównej mierze za pośrednictwem internetu, warto pamiętać również o tym, by nauka przebiegała w sposób bezpieczny i z zachowaniem odpowiedniej higieny pracy. Zwłaszcza teraz, kiedy dzieci więcej czasu spędzają przed ekranami monitorów. Na co więc należy zwrócić szczególną uwagę?

- Odpowiednie oświetlenie - zadbajmy, aby oświetlenie było rozproszone. Najzdrowsze jest oczywiście naturalne światło dzienne, natomiast wieczorem zaleca się, by wyłączyć górne oświetlenie i ewentualnie dodatkowo lampkę biurkową.
- Rozsądny czas korzystania z komputera - przy pracy komputerowej i wykonywaniu ćwiczeń na różnego rodzaju platformach edukacyjnych, należy uwzględnić przerwy w nauce. Dłuższe siedzenie przed urządzeniami (zwłaszcza przy małych ekranach) może powodować skurcze akomodacyjne oka. Stąd dla prawidłowej higieny oczu i zdrowia kręgosłupa (zwłaszcza gdy laptop w rezultacie łąduje na kolanach lub dziecko korzysta z tabletu leżąc na kanapie) jest robienie przerw np. w postaci aktywności ruchowych lub wykonywania innych zadań, które nie wymagają korzystania z komputera.
- Dodatkowa czujność - bądźmy uważni na to, z jakich stron korzysta dziecko. Czasem na niektórych stronach mogą pojawiać się nieadekwatne treści. Warto również podejmować z dzieckiem tematy dotyczące niebezpieczeństw w sieci i rozmawiać o tym, na co powinno szczególnie uważać.

7. Planujmy dzień, ustalmy harmonogram

Istotne jest, aby w celu zadbania o właściwe proporcje czasu spędzanego na poszczególnych aktywnościach, ale także zachowania potrzebnej codziennej rutyny, zaplanować dzień ustalając stałe godziny na naukę, odpoczynek, relacje koleżeńskie, ruch i aktywność. Organizując pracę i naukę w domu pamiętajmy, że pewien ustalony harmonogram ma służyć nam, a nie my harmonogramowi. Dostosujmy rytm nauki do sytuacji i potrzeb naszej rodziny. Warto jednak wypracować pewne stałe nawyki, które pozwolą mimo realizacji nauki w domu oddzielić ją od czasu wolnego. Taki uporządkowany plan dnia pomoże zachować właściwą higienę pracy umysłowej, pozytywnie wpłynie na nastrój, poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Starajmy się traktować posiłki jako czas przerwy od nauki i pracy. Warto przed rozpoczęciem nauki przygotować sobie przeznaczone do tego miejsce, ale warto do tej kwestii podchodzić elastycznie, jeśli w danym momencie, czy przy konkretnym zadaniu dziecko będzie wołało uczyć się np. leżąc na dywanie lub siedząc na balkonie. Warto uczyć się z przerwami, zmieniać rodzaje aktywności oraz ustalić porę, kiedy kończymy naukę i pracę.

8. Wzajemne zrozumienie i współpraca

Nauczyciele obecnie odczuwają często presję związaną z oczekiwaniami wobec ich pracy, efektów itp. Sami często pracując z domu, opiekują się równocześnie swoimi dziećmi. Jednocześnie chcą, aby ich uczniowie, z którymi są zżyci, o których dbają, których wyniki nie są im obojętne, czuli się w tym trudnym czasie dobrze i bezpiecznie, a także otrzymali konieczną wiedzę. Taka sytuacja rodzi napięcie i stres, który zdecydowanie nie sprzyja efektywnej pracy. Szczególnie ważne jest teraz, żeby wszyscy wykazali się zrozumieniem sytuacji i życzliwością. Wtedy zamiast oczekiwań wobec siebie nawzajem pojawi się współpraca, wzajemne wsparcie, konstruktywna wymiana spostrzeżeń, co pozwoli wszystkim przetrwać ten trudny czas z poczuciem, że nie był to edukacyjnie czas zmarnowany, ale też nie będący źródłem dodatkowych napięć i frustracji.

Opracowanie psycholożdy PPP „Osiek”: Karolina Muszyńska, Agnieszka Gurzyńska-Ellwart, Agnieszka Wiankowska