

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice!

Jako nauczyciele i specjaliści uczący Państwa dzieci dokładamy wszelkich starań, aby w różnych formach kontynuować nauczanie na odległość. W obecnej sytuacji Państwa rola – rodziców, którzy wspierają swoje dzieci w uczeniu się w domu – nabiera nowego znaczenia. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak trudna to sytuacja i ile wysiłku wymaga od każdej ze stron.

Zachęcamy Państwa do współpracy i komunikowania się ze szkołą w zakresie organizowania nauki zdalnej, przekazywania informacji, jeśli pojawiają się jakieś problemy czy pytania. Jesteśmy do Państwa dyspozycji poprzez dziennik Librus oraz inne komunikatory.

Przygotowaliśmy kilka informacji, które mogą być pomocne w organizacji nauki na odległość:

Plan działania:

- 1.** Dopilnujcie, by dziecko wstawało o stałej porze (rannej).
- 2.** Przeanalizujcie z dzieckiem jego plan lekcji – i dopilnujcie, aby pracowało zgodnie z nim, dokładnie w podanych godzinach – nie będą się wtedy nawarstwiały zaległości.
- 3.** Jeśli materiały do lekcji wysyłane są do samodzielnej pracy ucznia (np. ćwiczenia, materiał do obejrzenia – filmy, zadanie do wykonania) – najlepiej, jeśli dziecko zrobi je w dokładnie czasie wyznaczonym na tę konkretną lekcję, nie odkładając zadanej pracy na później.
- 4.** Jeśli lekcja prowadzona jest online (teams) – uczeń zasiada do komunikatora i uczestniczy w lekcji.
- 5.** Zadbajcie o to, aby dziecko – szczególnie młodsze – przed lekcją miało przygotowane potrzebne materiały by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, dostęp do komunikatora).
- 6.** Wyznaczajcie przedział czasowy (od - do), w którym dzieci będą się uczyły po lekcjach zdalnych – zadanie domowe. Starajcie się dotrzymać określonych terminów – nie wydłużać czasu nauki.
- 7.** Pamiętajcie o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut) – aktywność ruchowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

8. Podzielcie wspólnie z dzieckiem materiał do nauki na partie: zróbcie/narysujcie grafik - zapisujcie bieżące zadania do wykonania, zlecane przez nauczycieli danych przedmiotów i terminy ich realizacji.

Grafik umieśćcie w widocznym miejscu. Odznaczajcie zrealizowane zadania – to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy!

Kilka dodatkowych wskazówek, które pomogą motywować dziecko do pracy:

- Przygotujcie stałe miejsce do pracy. Pokój powinien być wyposażony w biurko/stolik i krzesło przystosowane do wzrostu dzieci. W miejscu nauki nie powinno być zbyt wielu rzeczy, które mogą dzieci rozpraszać, w trakcie nauki wyłącz też wszelkie źródła dźwięku.
- Zarządź, że wszystkie dzieci w domu uczą się/odrabiają zadanie w tym samym czasie. Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze dla rozrywki - to podstawowy błąd, aby pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.
- Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie. Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne. Chwal dziecko po każdej przerobionej partii materiału, ale pamiętaj, by nie szafować pochwałami. Doceniaj prawdziwy wysiłek i trud oraz wytrwałość dziecka.
- Nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji - to bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadź. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami.
- W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki dziecko już poczyniło w wykonanych zadaniach (można każdego dnia zaplanowane zadania spisać na kartce i skreślać je po ich wykonaniu).
- Podkreślaj sukcesy, zamiast braków. Jeśli dziecko ma duże problemy z jednym przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się nauczyło oraz to, w czym jest kompetentne. Nawet, jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez kilka dni.
- Ustalcie wspólnie z dzieckiem nagrody - rozrywki - od najmniej nagradzających do najbardziej pożądanых. Adekwatnie do zaangażowania dziecka w danym dniu wyrażcie zgodę na zabawę z określonej pozycji hierarchii.

Wsparcie psychologiczne:

Swoją stałą pomoc oferuje Państwu szkoła – nauczyciele, wychowawcy oraz

- psycholog szkolny – Halina Filek – kontakt poprzez dziennik Librus
- pedagog szkolny – Magdalena Maciejczyk – kontakt poprzez dziennik Librus, e-mail: mabanka@interia.pl, tel. 692 304 618

Proponujemy również wsparcie innych instytucji:

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Mikołowie pracuje w ograniczonym zakresie, zawieszono działalność diagnostyczno-terapeutyczną. Pracownicy poradni są jednak dostępni pod telefonami i gotowi pomagać osobom potrzebującym wsparcia w tej skomplikowanej rzeczywistości w zakresie wspierania dzieci, uczniów, nauczycieli i rodziców w tak trudnej, również z psychologicznego punktu widzenia, sytuacji. Placówka służy wsparciem psychologicznym - konsultacjami.


Umawiać można się telefonicznie (telefon: 32- 226-20-71, 729-884-275) lub skontaktować poprzez maila: poradnia@powiat.mikolowski.pl.


Sekretariat czynny jest codziennie od 8.00 do 15.00. Codziennie również odbywają się dyżury pracowników w podanych godzinach.

Pomoc psychologiczna w sytuacjach przemocy i innego kryzysu.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mikołowie z siedzibą w Łaziskach Górnych uruchomiło specjalne numery telefonu dla osób potrzebujących niezbędnej pomocy psychologicznej w sytuacjach przemocy i innego kryzysu.

Wsparcie można uzyskać pod numerami telefonów:

 530 220 954

 530 309 759

Wsparcie i pomoc dla osób, które znalazły się w sytuacji kryzysowej w związku z pandemią koronawirusa, osób objętych kwarantanną, chorych i ich rodzin organizują:

Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis” w Katowicach

Telefoniczne porady psychologa i pedagoga pod numerem 32 209 53 14 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:00.

Więcej informacji dotyczących sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysowej na stronie internetowej Ośrodka – www.metis.pl;

Centrum Psychiatrii im. dr Krzysztofa Czumy w Katowicach

Zdalna pomoc od poniedziałku do soboty poprzez:

- połączenia telefoniczne (numery i harmonogram na stronie Centrum),
- Skype'a pod hasłem: wsparcie@centrumpsychiatrii.eu
- pocztę elektroniczną pod adresem: wsparcie@centrumpsychiatrii.eu

Więcej informacji na stronie – www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php

Nowa strona Unicef

Uruchomiona została nowa strona unicef-koronawirus.pl dla wszystkich, którzy poszukują rzetelnych informacji o tym, jak chronić siebie i swoich bliskich oraz porad, jak wesprzeć dzieci w tej trudnej sytuacji, jak młode osoby mogą dbać o swoje samopoczucie i wiele innych.

W zakładce „Higiena” znajduje się artykuł „Wszystko co powinieneś wiedzieć o myciu rąk, aby ochronić się przed koronawirusem”

W zakładce „Edukacja” znajduje się m. in. artykuł „5 wskazówek dla rodziców, jak mogą wspierać dzieci w czasie zdalnej nauki” oraz ogólnodostępne zasoby Unicef związane z prawami dzieci, które mogą stanowić rozrywkę dla dzieci, młodzieży i całych rodzin.

W zakładce „Psychologia” znajduje się m. in. materiał „Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie” oraz „Jak młodzi ludzie mogą zadbać o swoje dobre samopoczucie podczas pandemii?”

W zakładce „Aktualności” można poczytać o sytuacji w Polsce i na świecie w dobie pandemii, w tym artykuł „6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa”, jest to wywiad z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży. Zachęcamy do korzystania i udostępniania strony.

Akademia Zdrowia NFZ „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii.”

Na kanale You Tube można zobaczyć serię filmików w ramach Akademii Zdrowia NFZ „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii.” Redaktor naczelny „Focus”, Piotr Kościelniak rozmawia z psychologiem i psychoterapeutą, Dorotą Mintą. Polecamy w tym wymagającym czasie, na przykład:

„Lęk, co robić by Tobą nie zawładnął.”

<https://www.facebook.com/BetkowskiAndrzejMarszalek/videos/57617572632>

[3780/?v=576175726323780&external_log_id=f8140dbe8b661ade57422e058b45f0ca&q=akademia%20nfz](https://www.facebook.com/BetkowskiAndrzejMarszalek/videos/888433554935559/)

„Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi”

<https://www.facebook.com/BetkowskiAndrzejMarszalek/videos/888433554935559/>

„Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić”

https://www.facebook.com/PowiatOstrodzki/videos/1880212878945005/?v=1880212878945005&external_log_id=a1fdc6f666ea22925d5cd901b49181ac&q=akademia%20%E2%80%9EWsparcie%20psychologiczne%20w%20czasie%20epidemii.%E2%80%9D

„Obniżony nastrój i wskazówki, jak go opanować”

https://www.facebook.com/PowiatOstrodzki/videos/2525382581055013/?v=2525382581055013&external_log_id=b3e05fbf95ee29477f1cf8dc331f9aed&q=akademia%20nfz

Można skorzystać również z ogólnopolskich telefonów zaufania:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111
- Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciół” – pomoc@telefonzaufania.org.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia PTP
- Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich tel. 801 889 880
- Anonimowa policyjna linia specjalna – tel. 800 120 148
- Antydepresyjny telefon zaufania 22 654 40 41
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Materiały przydatne dla Rodziców i Uczniów:

<https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/nauka-i-zycie-w-domu-jak-to-pogodzic?fbclid=IwAR3ZQidGcBelp->

[OWxb5HpF-v6-DT4vG-1dfZ6rqd5UCGExd3DWH-CWwEVfU](https://www.youtube.com/watch?v=OWxb5HpF-v6-DT4vG-1dfZ6rqd5UCGExd3DWH-CWwEVfU) – jak połączyć życie z nauką w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc> – Jak się uczyć, żeby się nauczyć

[https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s&fbclid=IwAR3VZU5rLio7AQPRy1iPR-](https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s&fbclid=IwAR3VZU5rLio7AQPRy1iPR-OBzq1VkleWYQSrxW3__xunpPewNDm4pbA2lw&app=desktop)

[OBzq1VkleWYQSrxW3__xunpPewNDm4pbA2lw&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s&fbclid=IwAR3VZU5rLio7AQPRy1iPR-OBzq1VkleWYQSrxW3__xunpPewNDm4pbA2lw&app=desktop) – Domowa szkoła – tutorial

https://www.youtube.com/watch?v=_4P3j9FofAQ - Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki relaksacyjne

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickim?fbclid=IwAR00uMShySVEFL5sFD3qskn9oArbEG6IQZ1hl3u6UB5EEF0ILzGp4O9KoFI> - Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii? Rozmowa z psychologiem dr. Tomaszem Srebnickim

<https://www.youtube.com/watch?v=srrPodn3aag> - Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem? - dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutral