

PORADY DLA RODZICÓW

1. Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu?
2. Jak motywować i wspierać dziecko do systematycznego uczenia się poza szkołą?
3. Metody relaksacji w sytuacjach trudnych dla dziecka.

1. ORGANIZACJA DZIECKU NAUKI W DOMU

Dziecko będzie z przyjemnością odrabiało lekcje, jeśli będzie miało odpowiednie warunki do pracy.

- Właściwym miejscem do nauki jest pomieszczenie, w którym nie ma bodźców rozpraszających dziecko podczas pracy, gdyż wtedy trudno mu się będzie skupić na nauce (**wyłączamy telewizor, radio, wyciszamy telefon, prosimy by nikt z domowników nie kręcił się po pokoju** itd.).
- Biurko (lub stół) i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu dziecka.
- Pomieszczenie powinno być wywietrzone.
- Miejsce pracy powinno być jasne, najlepiej usytuowane pod oknem.
- Oświetlenie miejsca pracy – najlepiej, jeśli światło pada z lewej strony stołu czy biurka.
- Zabawki czy podręczniki, których dziecko nie potrzebuje przy odrabianiu powinny być sprzątnięte z biurka czy stołu.
- Dla uniknięcia stresu miejsce pracy powinno być uporządkowane.
- Niezbędne przybory szkolne (ołówki, kredki itp.) powinny być zawsze pod ręką.

2. JAK MOTYWOWAĆ I WSPIERAĆ DZIECKO DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ

Dziecko będzie się pilnie uczyć wtedy, gdy będzie sprawiało mu to przyjemność. Dziecko ma naturalną potrzebę zdobywania wiedzy. Rola rodzica polega tylko na tym, żeby je do tego nie zniechęcać. Zachęcać możemy na różne sposoby:

1. Traktujmy naukę jako coś bardzo ważnego (nie przerywajmy jej z błahych powodów, nie wołajmy do telefonu w trakcie nauki, wyłączmy wszelkie źródła dźwięku).
2. Pokazujmy dziecku, że cenimy jego samodzielność przy wykonywaniu zadań. Chwalimy, gdy zrobi pracę.
3. Rozmawiajmy z dzieckiem, jak ważne jest: zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu, dotlenienie organizmu.
4. Poświęcajmy czas na zabawy edukacyjne.
5. Angażujmy w codzienne czynności, które pomagają (rozpoznawać kształty, sortowanie, mierzenie, porównywanie, używanie kalendarza, odczytywanie godzin na zegarze, pieczenie ciasta itp. – według możliwości dziecka).
6. Chwalmy dziecko za włożony wysiłek, ale nie rozdajmy pochwał! Nie chwalmy za byle jakość, bo to zniechęca do nauki. Łączmy krytykę z pochwałami („pokolorowałeś ładnie, musisz pisać po śladzie”). Jedna nagroda wystarczy (za zrealizowanie zadań przewidzianych na dany dzień). Nie zwlekaj zbyt długo z wręczeniem lub zrealizowaniem nagrody.
7. Można wprowadzić system motywacyjny, taki jak w ośrodku: tabela motywacyjna (na każdy dzień tygodnia) i przyczepiamy buźki za zrealizowane danego dnia zadania).

SAMODZIELNOŚĆ – SWOBODA WYBORU I KSZTAŁTOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

1. Dzieci powinny znać jasne, dobrze zobrazowane zasady i znać konsekwencje ich łamania (np. wybór alternatywa: kolorujemy czy piszemy, czytamy taką czy taką książkę). W ten sposób pobudzamy dziecko motywację do nauki.
2. Pozwalamy dziecku na wybór stylu pracy np. czytać możemy na dywanie.

NAGRADZAMY:

1. Chwalimy (słownie)
2. Nagradzamy za wykonane zadanie (np. naklejamy buźkę na tabelkę, na każdy dzień).
3. Możemy zaproponować ulubiony deser/ czynność itp. – jak dziecko wykona dane zadania.
4. Nie dajemy deseru/ nie bawimy się w ulubiony sposób – jak dziecko nie chce pracować.

ZAWSZE SPRAWDZAMY DLACZEGO DZIECKO NIE CHCE PRACOWAĆ: np. czy dobrze się czuje.

METODY RELAKSACJI, WYCISZENIA dla DZIECKA I RODZICÓW:))

(gdy widzimy, że dziecko tego potrzebuje – oczywiście oceniamy indywidualnie skuteczność dla nas i naszego dziecka). Wszystkie wymienione techniki znajdziecie Państwo w internecie, również muzykę.

1. Muzykoterapia

Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne, a tym samym powoduje odprężenie psychiczne i fizyczne, obniża lęk, agresję pozwalając przywrócić dziecku wewnętrzną równowagę.

1. Spokojne melodyczne piosenki lub utwory instrumentalne (np. dźwięki natury).
2. Utwory marszowe
3. Muzyka poważna, jazz nowoczesny, muzyka hinduska.

2. Relaksacja progresywna Jacobsona

W tle odtwarzamy spokojną muzykę, bez akcentowania rytmu. Najważniejsza jest melodia. Mówimy dziecku, że pobawimy się w „słabego mocnego i silnego”. Zaczynamy od dłoni (wgniatanie pięści w materac i jej zupełne rozluźnienie, aby dziecko poczuło, jak to jest być słabym), potem noga (zaciskanie palców stóp, wciskanie pięty w materac, zaciskanie klocka pod kolanem – i oczywiście dla przeciwwagi rozluźnienie), brzuch (wypuszczanie i wpuszczanie powietrza – dziecko śledzi, jak unosi się i opada jego brzuszek). Później wciskanie głowy w materac, marszczenie czoła, zaciskanie oczu, szczęk, ruchy ust, robienie min, wyciąganie języka.

3. Trening autogenny Schultza (w adaptacji Polender)

Przykład: „Miś leży w łóżeczku i myśli sobie – czuję, jak moja lewa noga staje się ciężka, jest już bardzo ciężka. Jest już tak ciężka jak duży kamień na drodze. Jest już tak ciężka, że nie mogę jej podnieść. (...) Oddycham równo i spokojnie. Nóżki też są już leniwe. Najpierw prawa nóżka staje się ciężka, coraz cięższa. Jest już taka ciężka, że nie chce mi się nią ruszać. A teraz lewa nóżka zachowuje się tak samo. Jest bardzo ciężka. Czuję ciepło w rączkach i nóżkach. Ciepło jest w brzuszku. Całe ciało jest ciepłe jak w kąpielu.”

4. Techniki wizualizacyjne

Ten typ relaksacji może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami – takimi jak strach czy złość. Ważne jest, by prowadzący posiadali wiedzę o relaksacjach, aby nie dołożyć czegoś od siebie do tekstu relaksacji, co spowoduje np. wzrost strachu przed ciemnością.

Proponuje się dziecku wyobrażenie sobie różnych sytuacji, w których świetnie sobie radzi, dobrze się czuje, jest spokojne, zadowolone i radosne. Dziecko może leżeć i wczuwać się w mówiony przez nas tekst lub może ruszać się. Tak jak np. w ćwiczeniu replay – mówimy do dzieci: „Znacie na pewno zdjęcia filmowe, powtarzające ujęcia sportowe. Każdy ruch jest spowolniony i wyraźnie widoczny (możemy pokazać taki ruch ręką). Dziś spróbujemy naśladować biegacza pokazywanego w zwolnionym tempie, ale pozostaniemy w miejscu. Spróbujcie bardziej zwolnić ruchy. Teraz naśladujemy narciarza zjeżdżającego ze stromej góry. Teraz jesteśmy na ringu. Poruszajcie się

bardzo wolno, nie dotykając się na wzajem.”

5. Relaksacja Wintreberta

Metoda ta wymaga indywidualnego kontaktu z dzieckiem, a to bardzo ważne dla jego prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Szczególnie polecana jest ta metoda dzieciom z nadpobudliwością ruchową, z deficytem uwagi (ADHD), bo dziecko nie musi się na niczym koncentrować i chętnie poddaje się takim zajęciom.

Ruchy poszczególnymi częściami ciała wykonuje prowadzący (rodzic lub nauczycielka). Trzeba z dzieckiem nawiązać ciepły kontakt słowny – tak, aby stworzyć poczucie bezpieczeństwa. Schemat ruchów obejmuje kolejno – ręce, twarz i okolice, a na końcu nogi. Ruchy wykonywane przez prowadzącego powinny być czterech rodzajów – obroty, krążenia, huśtanie (balansowanie), opuszczanie bierne – zawsze w tej kolejności. Ćwiczenia zaczynamy zawsze od ręki dominującej.