

Wskazówki do pracy z dzieckiem w trybie zdalnym w domu

1. Pamiętajmy, że zachowanie dziecka jest nie tylko wynikiem jego wrodzonych cech, ale także naszego sposobu reagowania na dziecko.
2. Jesteśmy wyrozumiali, cierpliwi, spokojni, zapewniamy poczucie bezpieczeństwa. Niezależnie od zachowań dziecka. Dlaczego? Bo jesteśmy starsi i mądrzejsi. Nasze opanowanie daje dziecku poczucie, że kontrolujemy sytuację, nasze zdenerwowanie wzmacnia frustrację u dziecka.
3. Ustalamy z dzieckiem zasady zachowania, postępowania i jesteśmy konsekwentni w ich stosowaniu. Akceptujemy to, że dzieciom te zasady się nie podobają i pozwalamy im wyrazić te emocje, nawet jeśli są negatywne w stosunku do rodziców, jednak dalej postępujemy konsekwentnie (np. rozumiem że jesteś zły na mnie i nie chcesz odrabiać lekcji, ale takie są zasady, dzieci muszą realizować zadania szkolne).
4. Konieczny jest stały plan zajęć codziennych oraz planowanie wspólnie z dzieckiem, co będzie robić w najbliższym czasie i przestrzeganie tych ustaleń. W planie powinny znaleźć się zarówno obowiązki, jak i przyjemności.
5. Jeżeli dziecko ma tendencję do nadruchliwości: pozwalamy mu na nią o ile nie utrudnia całkowicie pracy (może bawić się ołówkiem, kołysać na krześle, wiercić itp.).
6. Pochwała to jeden z najskuteczniejszych środków wychowawczych. Pochwała działa tylko wtedy, gdy jest jednoznaczna (zwroty „jest świetnie, ale...”, „bardzo ładnie, ale...” pozbawiają radości) i natychmiastowa. Pochwały stosujemy regularnie – nie ma możliwości „przechwalenia kogoś”.
7. W trakcie rozmowy z dzieckiem warto upewnić się, że słucha. Przypomnieć żeby na was patrzyło, kiedy mówicie. Nie należy mówić do dziecka, które gdzieś siedzi i coś tam robi. Mówimy spokojnie i pytamy o powtórzenie polecenia. Używamy jak najmniej słów.
8. W trakcie odrabiania lekcji usuwamy, co mogłoby rozproszyć uwagę dziecka – przede wszystkim telewizor, komputer i telefon komórkowy (tak by nie było słychać dźwięków przychodzących powiadomień).
9. Dostosowujemy tempo pracy do możliwości dziecka. Co maksymalnie 30 minut stosujemy krótkie przerwy – najlepiej przeznaczone na proste ćwiczenia fizyczne (kilka wymachów ramion, kilka przysiadów). Rozkładamy zadania na etapy, tak żeby dziecko widziało postęp w swojej pracy, tak żeby miało poczucie, że coś ma już z głowy.
10. W czasie pracy nie mówimy dziecku: „nie kręć się, nie ruszaj nogami, siedź prosto” itp., ponieważ całą swoją uwagę będzie wówczas kierowało na opanowanie ruchliwości, a nie na wykonywane zadania. Lepiej powiedzieć: pisz, patrz tutaj itp.

Literatura:

1. Kołakowski A., Pisula A. „Sposób na trudne dziecko”.
2. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M. „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”.