

Tanácsok szülőknek

A kialakult helyzetre nem számítottunk. A vírus alapvetően megváltoztatja mindannyiunk életét. Az iskolákat bezárták, a gyermekek otthon maradnak. Új kihívásokkal kell szembe néznünk. A szülőknek ez plusz feladatot jelent, amit az iskolától át kell vállalniuk a következő időszakra, hiszen a tantermen kívüli, digitális munkarend *nem szünet!*

A szülők feladata nem könnyű! A rendszeres tanulást otthon kell betartani, betartatni. Néhány ötletet szeretnék ajánlani:

A napirend meghatározása együtt:

- ugyanabban az időpontban ébredjenek és feküdjenek le, mintha iskolába járnának,
- órarend szerint szervezzék meg a tanulást, már előző este *együtt* beszéljük meg a másnapi teendőket, feladatokat,
- egy listába, naptárba összegyűjteni, majd egy lapra lejegyezni részletesen a feladatokat és ahogy halad a diák, úgy kipipálni azt, amit addig elvégzett. Így láthatja, hogy mivel készült el, mennyire halad.
- a gyermekek használják a megfelelő tankönyveket, füzeteket, munkafüzeteket ugyanúgy, mint az iskolában.
- a tanulási lendületüket és motivációjukat ne veszítsék el, eddigi tudásunk ne vesszen el, megmaradjon („ismétlés a tudás anyja”)
- a tanárok által elküldött tananyaggal tartsák a tempót, haladjanak, ne maradjanak le.

A tananyag haladásának ellenőrzése most a szülők feladata, hiszen nincs a közelben tanító vagy a tanár.

Hogyan tud a szülő az ellenőrizni?

A tankönyvekben ellenőrző kérdéseket talál a tananyag végén. Ezek kikérdezésével tudják ellenőrizni a megtanultakat: alsós gyermekeket lehet szóban, felsős gyermekeket pedig lehet akár írásban is ellenőrizni. Az internetes felület segítségével lehet próba dolgozatot, tesztet végezni. A digitális tananyagok segítik a tudás megszerzését, valamint színesebbé tehetjük velük a tanulást is!

A megszokott napi ritmus is felborulhat, ha nem figyelünk tudatosan:

- ✓ *Az alvásritmus* felborulása hosszú távon alvászavarhoz vezethet. Ez kihathat arra az időszakra, mire újra iskolába kell járni.

- ✓ *Mozgásszegény életmód:* a gyermekek otthon maradnak, nem mozognak annyit, nincs rendszeres testnevelés óra.
- ✓ *Internet függőség* kialakulásának veszélye: a több szabadidő és a digitális tanulás következtében.

A tanulási nehézséggel (BTMN) élő, illetve a sajátos nevelési igényű gyermekekre jóval nagyobb figyelmet kell fordítani a szülőknek. Hiszen egyedül nem, vagy csak nehezen tudnak megbirkózni a digitális tananyaggal. A szülőknek feltétlenül segíteni kell a tanulónak:

- a tananyagot felolvasni, akár többször, lehet, hogy 3-4 alkalommal is szükséges,
- értelmezni,
- újra magyarázni,
- kulcsszavak alapján kikeresni, aláhúzni, bejelölni,
- jegyzetelni, vázlatírás.
- odaülni és a gyermekkel az előbb felsoroltakat együtt elvégezni.

A hiperaktív gyerekek esetében a mozgás hiánya a legnagyobb probléma. Valamilyen formában meg kell oldani a napi mozgás biztosítását! Lehet játékos formában edzeni, súlyzókkal, ásványvizes palackkal, együtt mozgással, példamutatással. Az aktív tanulási szakaszok közé mindig iktassanak be 5-10 perc mozgást!

A család élete meg fog változni a következő időszakban. Közös családi programokat lehet végezni, amibe a gyermekeket is be lehet, illetve be kell vonni: napi rendszeres takarítás (pl. portörletés, porszívózás, kutya sétáltatás, hajtogatás, ablaktisztítás stb.).

Mindenki vigyázzon magára és családtagjaira!

Bódogné Stircz Zita
pszichológus