

COVID - 19

PIERWSZY ROK ZDALNEGO NAUCZANIA I CO DALEJ...

Refleksje. Wskazówki dla rodziców

Nauczanie zdalne - efekt

Dziś mija rok od kiedy nasze dzieci rozpoczęły naukę zdalną.

Z pozoru sytuacja jest opanowana, uczniowie mają dostęp do edukacji, siedzą w domach, jest dobrze. To "dobrze" to tylko pozornie. Nasze dzieciaki dosłownie i w przenośni "toną w ciszy". Pod gładką powierzchnią pozornego spokoju, kryje się efekt zdalnego nauczania- dramat tysięcy dzieci w naszym kraju.

Sytuacja naszych dzieci przypomina wakacyjne ostrzeżenie przez cichym utonięciem: zazwyczaj osoby, które toną nie krzyczą dramatycznie i nie wołają o pomoc. W ciszy znikają pod wodą. Nasze dzieciaki tak właśnie znikają. We własnych pokojach, w sieci. Toną powoli i w ciszy.

Dlaczego tak o tym piszę?



Może na początek kilka danych, potem przejdę do uzasadnienia.

W lutym 2020 roku średnia ilość czasu spędzanego przez dzieci i młodzież (10 - 18 lat) wynosiła **5 godzin**. W maju 2020 roku było to średnio **9 godzin**. **32% badanych**, spędza **więcej niż 10 godzin** czasu przed komputerem.

Zobaczcie, to prawie cały dzień, zakładając że odejmiemy czas na posiłek, toaletę i sen. Życie naszych dzieciaków zostało ograniczone do siedzenia przed ekranem. Bez ruchu, aktywności intelektualnej, bez czytania, pisania. Wszystko to w okresie intensywnego rozwoju ciała i mózgu.

Jak to wpływa na dzieci i młodzież?

Wpływa koszmarne. Od tego chcę zacząć. Tyle godzin przez ekranem, przebudźcowanie, światło niebiskie (zaburza wydzielanie melatoniny).

51% nastolatków ma **poważne problemy ze snem**. Spora ich część dosłownie traci przytomność o 2 w nocy przeglądając wiadomości na telefonie.

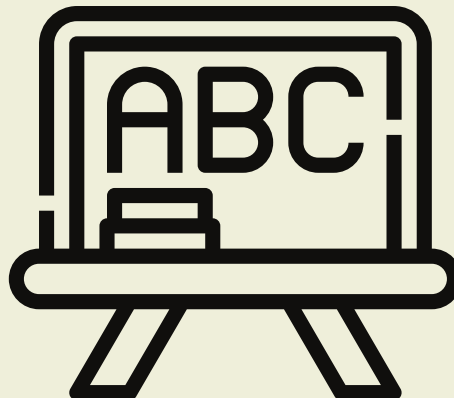
Nie kładą się normalnie do łóżka, ich sen jest zupełnie zaburzona. Nie piszę tu o wybranych przypadkach, taka jest rzeczywistość znacznej większości młodych ludzi.

Oprócz tego na trudności z zachowaniem rytmu dobowego nakładają się: **problemy z koncentracją, drażliwość, stany depresyjne, stany lękowe** a to wszystko związane z całonocnym siedzeniem przed komputerem oraz izolacją społeczną.

Po co chodzimy do szkoły?

Chodząc do szkoły to nic innego jak stałe przemieszczanie się z miejsca na miejsca, wchodzenie w interakcje z innymi, nawiązywanie relacji społecznych, trenowanie umiejętności społecznych w naturalnym środowisku.

Dzieci i młodzież mogą wyjść, spotkać się z rówieśnikami, pogadać, odpompować w kontakcie napięcie emocjonalne, odwrócić uwagę od tego co może źre je od środka kiedy pozostają w kontakcie z kolegami, koleżankami. To szczególny czas, zwłaszcza dla nastolatków. Czas którego nie da się nadrobić. Prawda jest tak, że dzieci i nastolatki zostali skazani na konieczność samodzielnego radzenia sobie. Mimo tego, że szkoły zintensyfikowały oddziaływania w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej, biorąc pod uwagę bieżące potrzeby naszych dzieciaków- poradnie psychologiczno- pedagogiczne pękają w szwach a do psychiatrii dzieci i młodzieży trzeba czekać długimi tygodniami na wolny termin.



Co mogę zrobić - Ja Rodzic?

Drogi Rodzicu, możesz zrobić bardzo wiele. To co postanowisz wcielić w życie swojego dziecka, z pewnością przyniesie rezultat, da owoce.

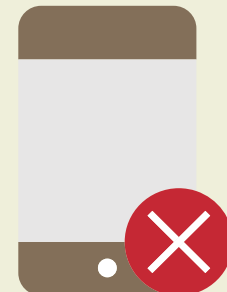
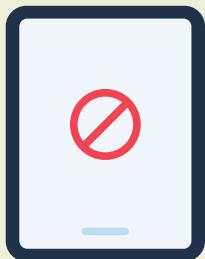
A więc konkrety- bo skoro jesteś w tym miejscu, zakładam że chcesz pomóc swojemu dziecku lub nastolatkowi przetrwać ten czas związany z nauką zdalną.

Po pierwsze:

Musimy założyć blokady rodzicielskie, na WSZYSTKICH urządzeniach, z których korzystają dzieci. Koniec z oszukiwaniem się, że nasze dziecko jest za małe, że jeszcze nie korzysta, nie jest zainteresowane. Seksuolodzy już rok temu alarmowali, że mają przypadki uzależnionych od pornografii 12 - latków. Niestety prognozy pokazują, że będzie gorzej.

Po drugie:

Zakaz lub maksymalne ograniczenie ekranów poza lekcjami. Ekran to również telewizor. Żadnych smartfonów w zamkniętym pokoju, żadnego siedzenia po lekcjach przed komputerem. Film oglądany przy pomocy projektora- tak.



Po trzecie:

Każda przerwa w lekcjach to czas aby wstać od komputera.

Możesz poprosić dziecko, aby pomogło Ci w zrobieniu obiadu, skoczyło z psem na spacer, poszło po zakupy. Myślę że pomysłów na zagospodarowanie młodego człowieka w czasie przerwy od lekcji- Ci nie zabraknie.

Po czwarte:

Zorganizuj zajęcia ruchowe po lekcjach. Niech to będzie cokolwiek, piłka nożna, spacer, basen, jazda na rowerze- ale niech będzie i to możliwie jak najczęściej, najlepiej codziennie.



Po piąte:

Zorganizuj czas z rówieśnikami. W niewielkich grupach, parach, cokolwiek – ważne jest to aby dzieciaki miały kontakt ze sobą na żywo. Zainicjuj to, pogadaj z innymi rodzicami, umówcie się na to że wasze pociechy będą się widywać w realu. Dbajcie o systematyczność takich spotkań, wspólne wyjścia.

Po szóste:

Rozmawiaj, gadaj, szukaj kontaktu ze swoim dzieckiem. Słuchaj, nie oceniaj, nie krytykuj. Jesteś ważniejszy niż rówieśnicy, choć czasem możesz czuć inaczej (szczególnie będąc rodzicem nastolatka), okaż wsparcie, daj zrozumienie. Usłysz z czym się mierzy, co przeżywa, czego pragnie a co go przeraża. Przytulaj, głaskaj po plecach jeśli lubi)– nawet tych dużych, wyższych od Ciebie. Po prostu bądź i towarzysz.

