

JAK WSPIERAĆ SAMOORGANIZACJĘ DZIECKA W DOMU W TRAKCIE ZDALNEJ NAUKI?

JEŚLI DZIECKO MA TRUDNOŚĆ Z UTRZYMANIEM REGULARNEJ PRACY

CELE OGÓLNE:

1. Pomoc w rozpoczynaniu zadań.
2. Pomoc w utrzymaniu uwagi.
3. Pomoc w planowaniu.

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA:

- Idealnie jest, zanim coś się postanowi, porozmawiać z dzieckiem o tym, co i jak często będzie musiało robić, jak długo będzie ćwiczyło, by ostatecznie razem opracować TYGODNIOWY HARMONOGRAM, w którym nie tylko będzie zawarty czas na pracę, ale także na rozrywkę i odpoczynek.
- Ustal z dzieckiem, jakich podpowiedzi lub przypomnień może potrzebować, żeby pamiętać o rozpoczęciu pracy (można ustawić alarm w zegarku lub przypomnienie w telefonie).
- Porozmawiaj z dzieckiem, w jakich sposób ocenicie, czy ten plan działa (jakie będą kryteria sukcesu).
- *Z czasem zacznij stopniowo zmniejszać nadzór* poprzez podpowiedź dziecku, by rozpoczęło pracę o uzgodnionej godzinie, a po jej zakończeniu odfajkowało zrealizowane zadania na liście kontrolnej. Umieść listę kontrolną w widocznym miejscu, aby sama lista pełniła z czasem funkcję podpowiedzi. Jeśli dziecko nie zacznie pracy w ciągu 5 minut od uzgodnionej godziny, użyj słownego przypomnienia. Jeśli dziecko zacznie pracować o uzgodnionej godzinie, daj mu za to pozytywne wzmocnienie (na przykład pochwałę).
- Jeśli dziecko nie chce pracować, rozważ zmianę harmonogramu, poprzez skrócenie czasu przeznaczanego na ciągłą pracę, który będzie przeplatany krótkimi przerwami regeneracyjnymi.
- Zaplanuj na każdy dzień jakąś formę aktywności, która będzie cieszyć dziecko po zakończeniu pracy.

RODZAJ AKTYWNOŚĆ	PLAN TYGODNIA						
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ZADANIA 1							
ZADANIA 2							
ZADANIA 3							
PRZYJEMNOŚĆ							

JEŚLI DZIECKO MA TRUDNOŚĆ Z PORZĄDKOWANIEM BIURKA

CELE OGÓLNE:

1. Pomoc w rozpoczynaniu zadań.
2. Pomoc w utrzymaniu uwagi.
3. Pomoc w organizacji.
4. Pomoc w planowaniu.

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA:

- **PIERWSZE KROKI**
 - Zabierz wszystko z biurka.
 - Zdecyduj, do których szuflad pójdą poszczególne rzeczy. Zrób etykiety i umieść je na szufladach.
 - Włóż odpowiednie rzeczy do właściwych szuflad.
 - Umieść obok biurka kosz na papiery.
 - Zdecyduj, jakie rzeczy powinny się znajdować na blacie biurka (pojemnik na ołówki, zszywacz, półeczki i koszyki na obecnie wykorzystywane papiery, które muszą zostać z czasem zarchiwizowane). Rozważ umieszczenie przy biurku tablicy, na które będzie można umieszczać przypomnienia lub pamiątki).
 - Umieść rzeczy tam, gdzie chce dziecko.
 - Zrób zdjęcie uporządkowanego biurka, które będzie stanowiło wzór. Jeśli istnieje taka możliwość, umieść zdjęcie na ścianie lub na tablicy obok biurka.
- **PROCEDURA UTRZYMANIA PORZĄDKU NA BIURKU**
 - Przed rozpoczęciem odrabiania lekcji na biurku upewnij się z dzieckiem, że biurko wygląda tak jak założyliście (tak jak na zdjęciu).
 - Po odrobieniu lekcji odłóż z dzieckiem wszystko na miejsce, żeby biurko znowu wyglądało tak jak na zdjęciu.
 - W połowie tygodnia i na jego koniec przejrzyj wszystko, co masz w koszykach, i zdecyduj co powinno zostać, co można zarchiwizować, a co należy wyrzucić.
- **STOPNIOWE ZMNIEJSZANIE NADZORU**
 - Podpowiedz dziecku, żeby zaczęło procedurę utrzymywania porządku na biurku i nadzoruj wszystkie kroki, dając częste pochwały, zachęty oraz konstruktywne informacje zwrotne.
 - Dopilnuj, żeby zaczęło pierwszy krok procedury i przyjdź na koniec tego kroku, żeby sprawdzić, czy go ukończyło. Zrób to samo w przypadku drugiego. Przy trzecim kroku zostań z dzieckiem, żeby pomóc mu przejrzeć i posortować papiery w tackach.
 - Podpowiedz dziecku, żeby zaczęło wszystkie trzy kroki procedury utrzymywania porządku na biurku, ale potem odejdź i przyjdź na koniec, żeby sprawdzić, jak poszło.
 - Pochwal dziecko i zapewnij mu konstruktywne informacje zwrotne.

PLAN TYGODNIA							
ZADANIE	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Uporządkować blat biurka							
Opróżnić koszyki							
Biurko wygląda jak na zdjęciu							

JEŚLI DZIECKO MA TRUDNOŚĆ Z SAMODZIELNYM ODRABIANIEM LEKCJI

CELE OGÓLNE:

1. Pomoc w rozpoczynaniu zadań.
2. Pomoc w utrzymaniu uwagi.
3. Pomoc w planowaniu.
4. Pomoc zarządzaniu czasem.
5. Metapoznanie.

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA:

- Wyjaśnij dziecku, że opracowując plan odrabiania lekcji, może się nauczyć, jak tworzyć inne plany i harmonogramy. Powiedz mu, że powinno opracować plan odrabiania lekcji, przy pomocy szablonu, który mu dasz (patrz niżej).
- Kroki, które dziecko powinno zrobić:
 - Zapisać wszystkie zadania (można to zrobić w skrócie, ponieważ bardziej szczegółowe polecenia powinny być zapisane w zeszycie lub na osobnych arkuszach zadań).
 - Upewnić się, że ma wszystkie materiały potrzebne do każdego zadania.
 - Określić, czy będzie potrzebować pomocy przy odrabianiu zadania i kto udzieli tej pomocy.
 - Oszacować, jak długo potrwa odrabianie każdego zadania.
 - Zapisać, kiedy zacznie odrabiać każde zadanie.
 - Przedstawić plan tobie, żebyś mógł pomóc wprowadzić jakieś korekty w razie potrzeby (na przykład dotyczące szacowanego czasu na wykonanie zadania).
 - Podpowiedz dziecku, aby zaczęło odrabiać zadanie o godzinie określonej w planie.
 - Monitoruj pracę dziecka przez cały czas. W zależności od możliwości dziecka, może to oznaczać konieczność bycia z nim od początku do końca albo sporadyczne sprawdzanie, jak mu idzie.
- *Aby stopniowo zmniejszać nadzór rodzicielski w tym zakresie:*
 - Podpowiedz dziecku, żeby zrobiło plan, a potem zaczęło odrabiać lekcje; zapewnij mu częste pochwały i zachęty, a także konstruktywne informacje zwrotne. W razie potrzeby, bądź z dzieckiem w przy odrabianiu lekcji. Jeśli dziecko nie chce napisać planu, ty sam wypełnij pola w szablonie, ale niech dziecko mówi ci, co napisać.
 - Podpowiedz dziecku, żeby zrobiło plan, a potem zaczęło odrabiać lekcje zgodnie z tym planem. Sprawdzaj często, jak mu idzie, zapewniając zachęty i pochwały.
 - Podpowiedz dziecku, żeby zrobiło plan, a potem zaczęło odrabiać lekcje zgodnie z nim. Poproś dziecko, żeby zgłosiło się do ciebie, gdy skończy odrabiać lekcje.
- Opracuj oddzielny kalendarz dla projektów długoterminowych, aby dziecko mogło monitorować pracę, którą trzeba wykonać przy ich realizacji.
- Dodaj nagrody za rozpoczęcie/zakończenie odrabiania lekcji o określonej porze lub za zapamiętanie, że trzeba odrobić lekcje bez przypominania z twojej strony.

CODZIENNY PLAN ODRABIANIA LEKCJI

Data:

Przedmiot/Zadanie	Czy mam wszystkie materiały?	Czy potrzebuję pomocy?	Kto mi pomoże?	Ile czasu to zajmie?	O której godzinie zacznę?	Zrobione (☑)
	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tak Nie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>

JEŚLI DZIECKO MA TRUDNOŚĆ Z WYKONYWANIEM ZADAŃ OTWARTYCH (napisaniem wypracowania, sformułowaniu odpowiedzi na pytania: „Dlaczego?”, szukaniem rozbudowanych odpowiedzi na pytania dotyczące tekstu)

CELE OGÓLNE:

1. Pomoc w kontroli emocjonalnej.
2. Elastyczność.
3. Metapoznanie.

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA:

- Możesz pomóc dziecku z zadaniami otwartymi na dwa sposoby: (1) zmodyfikuj zadanie, żeby stało się bardziej zamknięte albo (2) naucz dziecko, jak sobie radzić z takimi zadaniami.
- Ponieważ problemy z takimi zadaniami najbardziej ujawniają się w ramach wykonywania przez dziecko samodzielnej pracy domowej, skontaktuj się z nauczycielem, żeby on też wiedział, jaką trudność takie zadania sprawiają twojemu dziecku, aby móc dokonać pewnych modyfikacji.
- *Sposoby przekształcania zadań otwartych na bardziej zamknięte:*
 - Omów z dzieckiem zadanie – pomóż mu zacząć albo porozmawiaj o każdym kroku w zadaniu i bądź z nim, gdy wykonuje każdy z tych kroków.
 - Nie proś dziecka, żeby coś wymyśliło – daj mu pewne rzeczy do wyboru lub zmniejsz zakres rzeczy do wyboru. Warto to robić, konsultując się z nauczycielem, żeby nauczyciel rozumiał, jak – i dlaczego – zadanie zostało zmodyfikowane. Z czasem możesz stopniowo wycofywać się z modyfikacji, na przykład poprzez stopniowe zwiększanie liczby rzeczy do wyboru lub poprzez zachęcanie dziecka do tego, by dodało coś do twoich propozycji.
 - Daj dziecku „ściągę” lub procedurę działania (na przykład kroki w złożonym zadaniu matematycznym, takim jak dzielenie liczb wielocyfrowych).
 - Zmodyfikuj zadanie tak, by usunąć z niego element rozwiązywania problemów. Na przykład ćwicz pisownię pisząc każdy wyraz dziesięć razy, zamiast układać zdania z tymi wyrazami, lub daj dziecku zdania z brakującymi słowami, które trzeba wpisać. Tu znowu dobrze jest wprowadzać takie modyfikacje za wiedzą i zgodą nauczyciela.
 - Daj dziecku szablony do wypracowań. Już sam szablon pokazuje, jakie kroki trzeba zrobić, żeby wykonać zadanie.
 - Zapewnij wiele wsparcia na etapie przed rozpoczęciem pisania, w szczególności przeprowadź z dzieckiem burzę mózgów, żeby znaleźć pomysły na wypracowanie lub uporządkuj z nim te pomysły.
 - Poproś nauczyciela dziecka, aby udostępnił ci zasady oceny, które precyzują, jakie są oczekiwania wobec każdego zadania.
- *Sposób, żeby pomóc dziecku lepiej radzić sobie z zadaniami otwartymi*, to przejście z nim przez całe zdanie myślenie na głos (demonstrowanie tego rodzaju myślenia i strategii, które są potrzebne do wykonania zadania).

JEŚLI DZIECKO MA TRUDNOŚĆ Z WYKONYWANIEM ZADAŃ WYMAGAJĄCYCH WIELE WYSIŁKU

CELE OGÓLNE:

1. Pomoc w rozpoczynaniu zadań.
2. Pomoc w utrzymaniu uwagi.

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA:

- Są dwa sposoby na to, żeby zadanie, które według dziecka wymaga wiele wysiłku, stało się dla niego łatwiejsze do wykonania. (1) Możesz ograniczyć konieczny wysiłek, skracając lub ułatwiając zadanie, albo (2) zaoferować dziecku dostatecznie wysoką nagrodę, żeby było gotowe włożyć więcej wysiłku.
- Podziel zadanie na bardzo małe części, tak by każda z nich nie wymagała więcej niż pięć minut pracy. Daj dziecku małą nagrodę po zakończeniu każdej części.
- Pozwól dziecku zdecydować, jak podzielić zadanie. Na przykład zrób listę zadań i pozwól dziecku zdecydować, w jakiej części każde zadanie musi zostać wykonane, żeby dziecko mogło zrobić sobie przerwę.
- Obiecuj dziecku, że po wykonaniu zdania będzie mogło robić coś, co bardzo lubi. Na przykład może zdobyć 45 minut gry na komputerze za wykonanie zadania bez narzekania, w określonym czasie i z uzgodnioną jakością.
- Nagródź dziecko za gotowość do wykonania zadań, które wymagają wiele wysiłku. Pomocne może być stworzenie skali wysiłku – od 1 za najłatwiejsze zadanie do 10 za najtrudniejsze zadanie, jakie dziecko może sobie wyobrazić. Następnie możesz przyznać większą nagrodę za wykonanie trudniejszych zadań.

Opracował mgr Sławomir Szpak, psycholog, terapeuta. Na podstawie: Dawson, P., Guare, R. (2012). *Zdolne, ale rozkojarzone. Wspieranie rozwoju dziecka za pomocą treningu umiejętności wykonawczych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.