

Pri učení doma sú dôležité nielen pravidlá, ale aj prestávky

Opatrenia proti koronavírusu poznačili aj školské zariadenia, ktoré sú až do odvolania zatvorené. Popasovať sa s neľahkou situáciou musia nielen pedagógovia, ale aj rodičia. Tí sa so svojimi ratolesťami musia učiť doma. O tom, ako túto mimoriadnu situáciu zvládnuť a „nezbláznit“ sa, sme sa rozprávali s Katarínou Tomanovou, riaditeľkou Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Považskej Bystrici.

Rodičia sa museli zhostiť úlohy učiteľov, viacerí s tým najmä pre ďalšie pracovné povinnosti zvädzajú poriadny boj. To, či sa tento školský rok už definitívne skončil alebo sa školy ešte otvoria, je otázne. Jednoduché to však nemajú ani samotní učitelia, mnohí so svojimi žiakmi vedú on-line učenie, pripravujú pre nich domáce úlohy, radia rodičom. Dôležité je v tejto situácii podľa Kataríny Tomanovej najmä pochopenie, ale tiež vzájomná komunikácia. - Domnievam sa, že tieto opatrenia sú náročné nie len pre rodičov, ale aj deti a učiteľov. Situáciu, v ktorej sa nachádzame, je možné v mnohých domácnostiach považovať za núdzový stav. Pre niektoré rodiny môže byť táto skúsenosť pozitívna a naopak pre iné rodiny ide skôr o negatívnu skúsenosť, pretože dvoj rola - rodič/učiteľ nie je pre každého rodiča ani pre každé dieťa. Byť chápujúci a starostlivý rodič a zároveň rodič vyžadujúci autoritu nie je ľahké, - uviedla riaditeľka centra.

RODIČOV, ZAMESTNANEC A UČITEĽ V JEDNOM

Ako dodáva, učitelia sa k dištančnej forme vzdelávania postavili rôzne. - Vo väčšine prípadov si zvolili spôsob, pri ktorom je nutný aktívny rodičovský prístup. Mnohí rodičia detí sa tak dostávajú do veľmi náročnej situácie. Obzvlášť tí, ktorí musia pracovať, či už na pracovisku alebo formou home office. Takýto rodičia sa venujú osem hodín denne svojmu zamestnaniu, musia zvládať aj vyučovanie svojich detí a tiež ich stravovanie a organizovanie voľnočasových aktivít. Pri vzdelávaní svojich školopovinných detí sa rodičia musia vopred pripraviť a hľadať riešenia ako sa daných úloh čo najlepšie zhostia a bohužiaľ mnohí učitelia im túto situáciu neľahčujú. Spôsoby zadávania úloh sú v každej škole iné. Niektorí pedagógovia zasielajú úlohy e-mailom, cez edupage alebo iné aplikácie. Vzdelávanie prebieha aj formou on-line, čo síce na jednej strane znižuje záťaž u rodičov, no na druhej strane berie rodinám časovú flexibilitu a nároky na IT techniku. Každodenný stres z práce, domácnosti, výchovy a vzdelávania detí stavia rodičov často do neprijemnej situácie. O čom svedčia aj časté komentá-

ra na sociálnych sieťach. - Mnohí už po krátkom období pociťujú, že ich výkon vo všetkých oblastiach trpí, stávajú sa podráždenými, nedokážu sa tešiť z detí, sú fyzicky i emocionálne vyčerpaní. Z času na čas každá mama či otec pocíti niektorých z týchto prejavov. A je to úplne bežný jav. Preto je v týchto dňoch najdôležitejšie pochopenie, porozumenie a všímavosť, - doplnila K. Tomanová.

SAMOSTATNOSŤ DETÍ

Učiť deti doma si podľa riaditeľky centra vyžaduje časový harmonogram, ale aj prestávky. Doporučuje, aby sa deti podporovali k individuálnej práci a k samostatnosti. - Oplatí sa daným dňom dar určitý poriadok, zorganizovať čas. Ide o to, že sa s dieťaťom dohodne na programe. V akom čase sa

budík na mobile alebo kuchynské hodiny. Deti mladšie ako štyri roky to obvykle zvládnu s podporou staršieho súrodenca. Vždy je potrebné zvážiť bezpečnosť a vyspelosť nášho dieťaťa a byť minimálne na dosah, - dodáva. Potrebné je deťom pre učenie vytvoriť aj vhodné podmienky. Treba si určiť konkrétne miesto na učenia, odstrániť všetky nepotrebné veci. Je nutné, aby malo dieťa dostatok spánku - najmenej 8 hodín denne. - Dôležité sú v učení prestávky. Pravidelné prestávky pomôžu dieťaťu lepšie sa sústrediť a zvýšia jeho výkonnosť. Optimálne je, ak sa dieťa učí 20 minút a následne by mala nasledovať krátka prestávka. Približne po hodine učenia by mala prísť dlhšia v trvaní 15 až 20 minút. Pri domácom vzdelávaní je vhodné, ak rodičia pri akýchkoľvek nejasnostiach, či pochybnostiach kontaktujú svojho pedagóga, ktorý im môže pomôcť s konkrétnou situáciou, - dodáva K. Tomanová.

KEDY SA UČIŤ?

Pýtali sme sa aj na to, kedy je vhodné učiť sa s deťmi a aké

školy, ihriská, prečo sa ľudia nemôžu stretávať. Ak sú deti informované, majú svoje otázky primerane svojmu veku zodpovedané, vedia sa prispôbiť danému režimu bez väčších dopadov na ich správanie a prežívanie, - dodáva.

TREBA MYSLEŤ POZITÍVNE

Veľa rodičov má obavu z toho, či dokážu svojmu dieťaťu poskytnúť potrebné vzdelanie. Či sa tento „výpadok“ zo školy neodrazí na prospechu ich ratolesť v ďalších ročníkoch. - Obava z neprebraného a neodúčeného učiva u rodičov je neopodstatnená, pretože neprebrané učivo sa môže presúvať do ďalších ročníkov. Rodičom by som odporučila, aby nevenovali pozornosť strachu z budúcnosti, ale zamýšľali sa skôr nad peknými a príjemnými vecami. Napríklad máme čas, aj keď „nútene“, byť s deťmi spolu. Máme priestor si s deťmi navzájom čítať, hrať spoločenské hry, niečo si spoločne uvariť, upiecť, vytvoriť, pozrieť si film, rozprávkou, ísť do prírody. Menšie deti sú väčšinou nadšené z čohokoľvek, čo môžu robiť s nami, s rodičmi. Toho sa dá využiť aj v domácnosti - upratovanie, sťahovanie a iné. Zapojenie starších detí nemusí byť také ľahké, ale je účinné, ak nájdeme činnosť, ktorá bude baviť všetkých členov rodiny. Rodičia by sa nemali báť byť trochu autoritatívni. Deti nemusia baviť všetko, čo od nich rodičia žiadajú, - radí K. Tomanová.

ON-LINE PORADENSTVO

Okrem učiteľov radia rodičov aj rôzne organizácie, vytvorili sa sociálne skupiny či špeciálne internetové stránky. Tam nájdú návody, úlohy a pomoc, ktorá im pomôže ľahšie zvládnuť túto neľahkú situáciu. Takúto formu ponúka aj Centrum poradenstva v Považskej Bystrici. - Ak sú rodičia neistí vo svojich rozhodnutiach, majú obavy z budúcnosti a potrebujú poradiť, môžu využiť bezplatné on-line poradenstvo alebo získať užitočné informácie cez centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie ccppappb@gmail.com, centrum.zamestnanci@gmail.com alebo na facebookovej stránke: Centrum poradenstva Považská Bystrica. Tiež je možné využiť facebookovú skupinu - Zavretá škola, ktorej cieľom je navzájom sa povzbudzovať, prinášať zaujímavé nápady a prepojenia pre školákov, rodičov ale aj učiteľov. Odporúčame tiež relácie RTVS, ktoré sú určené pre deti rôznych vekových kategórií, - doplnila K. Tomanová.

K. Vávrová



bude učiť, koľko úloh za daný deň vypracuje. Kedy požiada o pomoc rodiča. Odporúčam sa s deťmi dohodnúť aj na čase, kedy nebudú rodičia rušiť, v akom čase bude mama či otec pracovať. Takto dohodnutý časový plán je užitočný aj pre rodiča, ktorý sa vie počas dňa nastaviť na jeho vlastnú prácu, ktorú vykonáva z domu, - hovorí K. Tomanová. Náročné to podľa jej slov môže byť najmä pri menších deťoch. - Rodič si musí uvedomiť, že čas, kedy nechce byť vyrušovaný, by mal byť rozvrhnutý do krátkych intervalov. Štvorročné dieťa obvykle zvládne čas okolo pol hodiny. S orientáciou v čase pomôže

metódy majú rodičia zvoliť. Veľa detí totiž berie otca či mamu ako kamarátov, chýba potrebný rešpekt, ktorý majú v prípade učiteľa. Problémom môžu byť aj ďalší súrodenci, ktorí môžu pri učení rozptyľovať. - Optimálny čas výkonnosti dieťaťa je medzi 10:30 a 11:30 a 16:30 a 17:30. Najväčší pokles má výkonnosť okolo 14:30 a 15:30. A po 20:00 hodine by sa už malo dieťa začať pripravovať na spánok, - hovorí riaditeľka centra. Podľa jej slov je veľmi dôležité, aby rodičia hovorili deťom o tom, čo sa deje. - Deti potrebujú rozumieť tomu, čo sa deje a prečo sa to deje. Hovorte s deťmi o tom, prečo sú zatvorené