**Przedszkolak (i jego rodzice) w nauczaniu zdalnym**

Mijają miesiące, pandemia koronawirusa uderza kolejną falą. Zamiast wracać do długo wyczekiwanej „normalności”, musimy radzić sobie z kolejnymi obostrzeniami i ograniczeniami, a także często z lękiem, niepewnością jutra i narastającym zmęczeniem czy frustracją. Sytuacja jest trudna nie tylko dla dorosłych. Dzieci bardzo przeżywają wszelkie zmiany i zaburzenia w dotychczasowej rutynie przedszkolnej i domowej. Obserwują i bezbłędnie odczytują emocje dorosłych, często poddając się wszechobecnemu stresowi. Jakby tego było mało – dochodzi jeszcze nauczanie zdalne.

Edukacja na odległość, zwłaszcza wprowadzona w trybie doraźnym, bez odpowiedniego, wieloetapowego i systemowego przygotowania wszystkich zainteresowanych stron, jest nie lada wyzwaniem. Przedszkolaki są w tym obszarze całkowicie zdane na pomoc dorosłych – rodziców   
i nauczycieli. Dorośli natomiast działają pod presją pogodzenia nowych i starych obowiązków   
w pandemicznej rzeczywistości. Zamiast jednak skupiać się na ograniczeniach zdalnej edukacji   
w odniesieniu do kształcenia najmłodszych dzieci (które odczuwamy każdego dnia), skupmy uwagę na tym, jak można pomóc sobie i dziecku odnaleźć się w tej niewątpliwie skomplikowanej sytuacji.

1. Rodzicu, zadbaj o … siebie! Twój spokój, stabilność emocjonalna, opanowanie są rdzeniem poczucia bezpieczeństwa dziecka. Jeśli przeżywasz trudności – nie ukrywaj ich, lecz powiedz o tym dziecku (bez szczegółów) i pokaż, jak szukasz rozwiązania. Wypróbuj różne metody obniżania poziomu stresu – aktywność fizyczna, hobby, ćwiczenia relaksacyjne, masaż, rozmowa z bliską osobą – ucz dziecko na swoim przykładzie, jak radzić sobie ze stresem. Jeśli trudności cię przytłaczają, nie wahaj się skorzystać z profesjonalnej pomocy – rodzina jest systemem i kiedy jeden element niedomaga, cały system nie działa prawidłowo.
2. Rutyna to podstawa. W kalejdoskopie zmian wywoływanych przez czynniki zewnętrzne postaraj się ustalić kilka punktów, które będziesz mogła/mógł realizować z dzieckiem codziennie. Taki plan dnia może zawierać np. wstawanie o określonej godzinie, wspólny posiłek i odwiedzenie strony internetowej przedszkola, zapoznanie się z materiałami przygotowanymi przez panie nauczycielki, następnie wypełnianie domowych obowiązków albo popołudniowa rozmowa telefoniczna z babcią itp. Powtarzalność i stałość tych czynności pomoże dziecku odbudować poczucie bezpieczeństwa oraz ukierunkować myśli i działania.
3. Dobrostan ponad wiedzą. Z pewnością realizacja podstawy programowej jest istotnym zadaniem stojącym przed dorosłymi. Staramy się, by niecodzienność pandemicznej sytuacji nie odbiła się negatywnie na wiedzy i umiejętnościach dzieci. Należy jednak pamiętać, że efektywna nauka, przyswajanie wiedzy jest możliwe dopiero po zaspokojeniu bardziej podstawowych potrzeb dziecka, takich jak potrzeba bezpieczeństwa, bliskości, akceptacji. Przedszkolak musi czuć realne wsparcie dorosłego, jego obecność i gotowość do pomocy. Poznawanie świata, zdobywanie wiedzy przez kilkulatka powinno się odbywać na zasadach zabawy czy eksperymentu, a nie „odrabiania lekcji”. W warunkach presji i pośpiechu dziecko uczy się mechanicznie i z trudem, traci motywację do samej czynności uczenia się. Z punktu widzenia rozwoju przedszkolaka ważniejsza wydaje się nauka systematyczności   
   i samodzielności, niż znajomość np. wszystkich obrzędów wielkanocnych. Braki w wiedzy łatwo będzie nadrobić, braki w dobrych nawykach – nie.
4. Relacje mimo izolacji. W zdalnym nauczaniu najbardziej brakuje dzieciom żywych relacji   
   z rówieśnikami i paniami z przedszkola. Żaden kontakt online tego nie zastąpi. Warto jednak wykorzystać wszystkie dostępne sposoby, by te relacje w miarę możliwości podtrzymywać. Czasami można spotkać się przypadkiem na osiedlowym placu zabaw,   
   a czasami musi wystarczyć oglądanie grupowych zdjęć w Internecie czy rozmowy przez komunikator z kolegami z grupy. Panie nauczycielki mogą też proponować zadania „zdalne” do wykonania w małych grupach, co zmotywuje dzieci i ich rodziców do nawiązania kontaktu, a potem do podziwiania efektów wspólnej pracy. Już kilka ciepłych słów przesłanych przez panią w smsie czy krótkim filmiku przywołuje w pamięci dziecka atmosferę przedszkola i sprawia, że po rozłące łatwiej będzie mu do przedszkola wrócić. Natomiast wysyłanie do pani zdjęć wykonanych prac czy po prostu bieżących informacji lub pozdrowień uczy dziecko zasady wzajemności i dbania o relacje.

Warto dbać także o regularne kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Świadomość bycia otoczonym przez bliskich i życzliwych ludzi, na których pomoc zawsze można liczyć, daje człowiekowi, również temu najmniejszemu, siłę do pokonywania codziennych trudności.

1. Świat realny, świat wirtualny. Równowaga to w tym obszarze słowo-klucz. Nie unikniemy kontaktu dziecka z technologią, możemy je natomiast uczyć bezpiecznego korzystania z jej dobrodziejstw. Chodzi tu zarówno o zasady bezpieczeństwa „w sieci”, jak i o higienę korzystania z urządzeń: wyznaczone godziny, a nie dostępność przez cały dzień, wyznaczone zadania do zrobienia czy wybrane treści do obejrzenia, a nie oglądanie wszystkiego, co się wyświetla; zagwarantowany w planie dnia czas na aktywny odpoczynek i ruch, zabawę „analogową”, nie cyfrową, czytanie bajek, słuchanie opowiadań, wyjścia na dwór, wycieczki itd. Jeśli sami mamy problem z nadmiernym korzystaniem z technologii, postarajmy się zmienić swoje nawyki albo przynajmniej tak zorganizować swoje zajęcia, by dziecko nie widziało nas ciągle ze wzrokiem utkwionym w smartfonie czy laptopie. Rodzice, którzy muszą pracować w domu przy komputerze, też powinni demonstrować dziecku, że świadomie planują – choćby krótkie – przerwy w swojej pracy. Warto wtedy wspólnie spędzić czas, porozmawiać i posłuchać się nawzajem.

Wszyscy uczymy się nowej rzeczywistości, czas pokaże, które rozwiązania były lepsze, a które gorsze. Jak to się mówi – nie popełnia błędów tylko ten, kto nic nie robi. Ważne jest, by próbować dostosować się do zmian i skupiać uwagę na bieżących możliwościach, a nie ograniczeniach.   
W kontekście zdalnej edukacji najmłodszych dzieci i związanych z nią wyzwań – emocjonalnych, osobowościowych, organizacyjnych i innych – warto postawić na umiar i spokój, nie popadać   
w skrajności. Niech to będzie czas refleksji nad tym, co dla nas jest naprawdę istotne w obecnej sytuacji, jakie są nasze priorytety w odniesieniu do dziecka – jego rozwoju, wychowania, jego psychiki, jego przyszłości. Warto co jakiś czas porzucić perspektywę dorosłego i spojrzeć na rzeczywistość oczami kilkulatka, jego aktualnych potrzeb i marzeń. Mądrze rozumiane dobro dziecka powinno być wyznacznikiem naszych działań i decyzji. Pamiętajmy, że dzieciństwa naszych dzieci nie da się już powtórzyć w bardziej sprzyjających okolicznościach.

Autor: Monika Osmańska, psycholog

Warto przeczytać:

<https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/nauczanie-zdalne-zalecenia-dla-rodzicow>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/nauka-przez-internet-jak-prowadzic-i-jak-ulatwic-dzieciom-nauczanie-online>