

Propozycje wsparcia dzieci w czasie zdalnego nauczania.

1. Rozmowy z dziećmi o ich potrzebach, trudnościach, samopoczuciu.

2. Zachęcanie do planowania i organizacji dnia, w którym ważnym elementem jest:

- odpowiednia ilość snu, zachowanie właściwego rytmu zasypiania i wstawania
- właściwe odżywianie uwzględniające min. 3 posiłki dziennie
- czas przeznaczony na naukę realizowaną z nauczycielami w wybranych formach oraz samodzielną pracę
- czas przeznaczony na wypoczynek/przyjemności

3. Zachęcanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa wynikających z zagrożenia epidemicznego.

4. Monitorowanie prawidłowej pracy dzieci przy komputerze (czas spędzany przy komputerze związany z nauką i z innymi obszarami, postawa ciała, oświetlenie, bezpieczeństwo w sieci).

4. Wykazanie zrozumienia dla przeżywanych trudności m.in. związanych z brakiem motywacji, samodzielnej organizacji pracy czyli wysłuchać nie krytykować. Przy jednoczesnym wskazywaniu sposobów, możliwości, celów.

5. Korzystanie z możliwości wsparcia rodziców i dzieci takich jak:

- rozmowy z wychowawcami, nauczycielami, Dyrekcją szkoły
- rozmowy z pedagogiem szkolnym (od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00. Kontakt przez e- dziennik, e-mail: mschmiegel@7lo.bydgoszcz.pl lub Skype, Messenger.
- Kontakt ze specjalistami (szczególnie ważne jest utrzymanie kontaktu przez uczniów objętych dotychczasową pomocą specjalistów).
- Pomoc specjalistów w kryzysie 24 h, siedem dni w tygodniu – TELEFON ZAUFANIA - 116 111
- Propozycje wsparcia udostępnione przez Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej do zastosowania dla rodziców i dzieci. Pomocą są karty "Do it yourself" - "Wnętrze-Życie", których twórcą jest Michael Bohne (niemiecki psychiatra i psychoterapeuta) oraz jego koleżanka Sabine Ebersberger. Zostały one przetłumaczone na 10 języków, rozesłane do ludzi z różnych zakątków świata, z nadzieją, że mogą one *przydać*, jak napisali twórcy, *choć trochę sensu, pomocy i optymizmu*.

Karty w linku: https://www.innen-leben.org/wp-content/uploads/2020/04/INSIDE-LIFE_card-set_Polish.pdf

▪ Pomocne strony:

<https://strefa.ksdo.gov.pl/>

<https://www.dzieckowsieci.pl/>

<https://sieciami.pl/>

<https://fdds.pl>

