



**Jak rodzic może
wspomagać swoje dziecko
w czasie zdalnego
nauczania?**

Poradnik dla rodziców dzieci z klas I i II

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Szczytnie
20.04.2021

Wstęp	2
Część 1 - Moje dziecko ma problemy w nauce czytania	3
Drogi Rodzicu, aby wspierać czytanie swojego dziecka, pamiętaj:	4
Część 2 - Moje dziecko ma problemy w nauce pisania	5
Drogi Rodzicu, aby wspierać pisanie swojego dziecka, pamiętaj:	6
Część 3 - Moje dziecko ma problemy z percepcją słuchową	8
Symptomy zaburzonej percepcji słuchowej w pisaniu:	8
Symptomy zaburzonej percepcji słuchowej w czytaniu:	8
Drogi Rodzicu, aby wspierać percepcję słuchową swojego dziecka, pamiętaj:	9
Część 4 - Moje dziecko ma problemy z mową	11
Drogi Rodzicu, aby wspierać mowę swojego dziecka, pamiętaj:	12
Część 5 - Moje dziecko ma mało ruchu	13
Drogi rodzicu, aby wspierać rozwój ruchowy swojego dziecka pamiętaj:	14
Część 6 -Wsparcie rozwoju emocjonalnego dzieci z klas I i II w trakcie zdalnego nauczania:	15
Drogi Rodzicu, aby wspierać rozwój emocjonalny swojego dziecka pamiętaj:	15
Część 7 - Moje dziecko ma problemy z zapamiętywaniem	18
Korzystamy z zabaw i gier, które wpływają pozytywnie na rozwijanie pamięci:	20
Część 8 - Moje dziecko ma problemy ze skupieniem	20
Ćwiczenia i zabawy, które można wykonywać z dzieckiem, aby rozwijać koncentrację uwagi:	21
Część 8 - Zakończenie	22
Literatura	23

Wstęp

Kiedy od 12 marca 2020 r. zawieszono zajęcia w przedszkolach i szkołach w związku z epidemią koronawirusa, nikt nie wiedział jeszcze wówczas, jak długo przyjdzie nam trwać w nowej rzeczywistości. Każdy na inny sposób radził sobie z problemami dnia codziennego. Nikt nie był również wtedy w stanie przewidzieć, z jakimi skutkami emocjonalnymi, społecznymi i edukacyjnymi będzie się wiązało nauczanie zdalne, zwłaszcza w przypadku najmłodszych dzieci.

Podstawowe potrzeby małego człowieka, takie jak naturalna ciekawość świata, potrzeba kontaktów rówieśniczych, przynależności do grupy nie mogły być w dostatecznym stopniu zaspokajane w izolacji od grupy rówieśniczej i nauczycieli.

Najczęstszym problemem, z jakim zgłaszają się do nas rodzice uczniów klas pierwszych i drugich, to problemy z czytaniem i pisaniem.



Część 1 - Moje dziecko ma problemy w nauce czytania

Autor: Iwona Babicka, Mirosława Maroszek



Bez umiejętności czytania nie jest możliwe funkcjonowanie we współczesnym świecie. Jest to czynność i umiejętność zdobywana w początkowym etapie kształcenia będąca podstawą dalszego uczenia się.

Czytanie jest to proces polegający na koordynacji pracy oka z funkcją mózgu. Istnieje wiele definicji czytania. Najogólniej można stwierdzić, że czytanie to umiejętność rozszyfrowywania kodu graficznego i powiązanie go z jego wyobrażeniem słuchowym oraz ze znaczeniem, które występuje, gdy czytający dekoduje znaki graficzne (I. Styczek, H. Mystkowska).

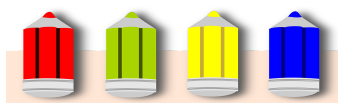
Oko widzi wyraźnie jedynie wówczas, gdy jest w stanie unieruchomić obiekt. Wzrok musi się więc zatrzymać na czytanej literze, czy wyrazie. Czytanie to ciąg zatrzymań i gwałtownych przeskoków. Podczas czytania w ciągu godziny oczy przebiegają drogę 53 km.

Tak więc czytanie głośne i ciche to czynności psychiczne angażujące funkcje słuchowe, wzrokowe i kinestetyczno – ruchowe. W przypadku obniżenia sprawności którejkolwiek z nich mogą wystąpić istotne problemy z opanowaniem tych podstawowych umiejętności szkolnych.

Drogi Rodzicu, aby wspierać czytanie swojego dziecka, pamiętaj:

1. Czytanie powinno być stałym elementem każdego dnia: czytaj dziecku codziennie, np. przed snem. Nawyk czytania i miłość do książek powstaje w dzieciństwie. Czytanie rozwija wyobraźnię, wzbogaca słownictwo, uczy właściwych zachowań, ćwiczy pamięć dziecka.
2. Najważniejsza sprawa – dziecko musi rozpoznawać litery drukowane. Utrwalaj z nim litery. Bardzo pomocne jest tworzenie albumu literowego. Dziecko może wycinać różnej wielkości i kształtu litery z czasopism, a następnie wklejać do albumu dołączając obrazki, których nazwa rozpoczyna się na daną literę.
3. Na początek sięgaj po wyrazy krótkie i proste, rozpoczynające się tą samą literą, np.
 - la, lo, lu, li, le, lą, ly, lę, da, de, do, du, dy, di, dę, dą, itp.
 - z tą samą samogłoską: da, ma, ta, pa, sa, ka, la, za, do, mo, to, po, so, ko, lo, zo.
4. Sprawdzaj, jak dziecko je składa (najpierw po literce), potem sylabami (zasłaniaj część wyrazu tak, aby dziecko widziało i czytało sylaby, a potem składało z nich wyraz).
5. Do ćwiczeń w czytaniu wykorzystuj wyrazy, których sylaby zaznaczono kolorami, np., mama, tama, lata, itp.
6. Gdy dziecko składa już wyrazy dwusylabowe, przejdź do wyrazów dłuższych, najpierw dwu, potem trzysylabowych i wielosylabowych.
7. Może okazać się pomocna zakładka, którą dziecko zaznaczy czytaną linijkę tekstu.
8. Gdy dziecko już czyta wyrazy i zdania, lecz jeszcze popełnia błędy – prowadzimy z nim czytanie pod kontrolą dorosłego. Dziecko czyta powoli, a dorosły poprawia jego błędy, potem poleca przeczytać zdanie jeszcze raz i prosi, by dziecko czytało dokładnie.
9. Jeśli dziecko zaczyna sprawnie czytać tekst, zwracamy uwagę na znaki przestankowe: przecinki, kropki, znaki zapytania, wykrzykniki.
10. Jeśli dziecko ma trudności ze zrozumieniem tekstu, przed jego przeczytaniem zadaj mu 3 proste pytania przed przeczytaniem tekstu i poproś, aby po przeczytaniu udzieliło ci na nie odpowiedzi. Możesz również zadać pytania dotyczące treści po przeczytaniu przez dziecko tekstu.
11. Pamiętaj, aby trenować czytanie systematycznie, codziennie, najlepiej o stałej porze. Zadbaj o przyjazną atmosferę, bądź wyrozumiały dla trudności dziecka.
12. Chwal postępy dziecka, nawet jeśli są niewielkie.

Część 2 - Moje dziecko ma problemy w nauce pisania



Autor: Hanna Stasiłojć, Olga Szewczyk

Pisanie należy do wiodących umiejętności szkolnych, warunkuje wszelkie uczenie się. Litera jest graficznym obrazem głoski, a wyraz podstawową jednostką posiadającą odpowiednie znaczenie, do którego czytając zawsze chcemy dotrzeć.

Nauka pisania większości kojarzy się z nudnym, długotrwałym kreśleniem szlaczków i liter w zeszyte. Wbrew pozorom, zaczyna się ona dużo wcześniej i nie przy biurku, a na placu zabaw. Pisanie bardzo często jest łączone z nauką czytania. Obie umiejętności idą oczywiście w parze. Dzieci na początku przygody ze szkołą uczą się ich równolegle.

Przed rozpoczęciem nauki pisania należy **wyćwiczyć dłoń i palce** poprzez lepienie, wycinanie, nawlekanie, malowanie, chwytywanie małych piłeczek itp.

Niezbędne są także **ćwiczenia koordynacji wzrokowo - ruchowej, czyli współpracy oczu i rąk, oraz opanowanie stron: prawa/lewa**. Tutaj świetnie się sprawdzają: budowanie z klocków wg określonego schematu, układanie układanek, wyklejanie wydzieranek, rzucanie piłeczki do celu, dopasowywanie brakującego elementu do obrazka, gry w memory, układanie puzzli, wycinanie po śladzie itp.

Przy nauce pisania niezwykle istotna jest także **pozycja ciała dziecka**. Dziecko powinno siedzieć prosto, tak, by kąt prosty utworzył się w czterech miejscach: między łokciem a ramieniem (opartym na biurku), między brzuchem a udami, w kolanach: między łydkami a udami oraz między stopami opartymi o podłogę lub podpórkę a nogami. Odcinek lędźwiowy powinien przylegać do krzesła.

Podczas samego pisania ważne jest **odpowiednie ułożenie kartki** polegające na lekkim przesunięciu jej w lewą stronę u osób piszących prawą ręką, zaś u osób leworęcznych – na lekkim przesunięciu w prawo. Pamiętajmy, że optymalne oddalenie oczu od kartki wynosi 25-30 cm.

Należy pamiętać, aby **biurko było dobrze oświetlone**. Światło powinno padać z lewej strony dla dziecka praworęcznego oraz z prawej dla leworęcznego.

Trzeba też zadbać o **prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego**, powinno być ono utrzymywane w trzech palcach: pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym i być oparte o palec środkowy, pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni. W nauce prawidłowego chwytu pisarskiego można wykorzystać krótką, wesołą bajkę: dwa paluszki okrążają długopis i dają sobie buziaka (kciuk i wskazujący), środkowy palec je podgląda, a serdeczny i malutki się chowają. W sklepach dostępne są także nakładki wymuszające prawidłowy chwyt, które zakłada się na kredkę bądź długopis.

Drogi Rodzicu, aby wspierać pisanie swojego dziecka, pamiętaj:

1. Trening pisania należy prowadzić systematycznie – czyli w miarę możliwości codziennie.
2. Do nabywania umiejętności pisania niezbędna jest znajomość liter pisanych. Warto więc, zacząć od kształtowania umiejętności odtwarzania kształtu graficznego liter. W przypadku uczniów klasy pierwszej konieczne jest rozpoczynanie treningu od liter już wprowadzonych w szkole.
3. Prowadząc ćwiczenia w pisaniu uwzględniamy **etapy rozwoju umiejętności pisania**:
 - 1) odwzorowywanie (pisanie po śladzie);
 - 2) przepisywanie (zamiana tekstu drukowanego na pisany ręcznie);
 - 3) pisanie z pamięci;
 - 4) pisanie ze słuchu;
 - 5) pisanie samodzielne.

WAŻNE! Pisanie ze słuchu rozpoczynamy dopiero wówczas, gdy dziecko radzi sobie z pisaniem z pamięci. Uczeń klasy pierwszej przede wszystkim ćwiczy przepisywanie i pisanie z pamięci.
4. Nauka pisania i czytania powinna odbywać się równocześnie, gdyż procesy psychofizyczne leżące u ich podłoża są wspólne.
5. Ważne jest, aby nauczyć dziecko dostrzegać własne błędy:
 - 1) Zezwalaj pisać ołówkiem, ułatwi to dziecku poprawianie błędów.
 - 2) Unikaj poprawiania dziecku błędów, wskazuj zdania czy też wyrazy, w których one występują.
 - 3) Polecaj dziecku, aby samo znalazło błędy korzystając ze słownika ortograficznego.
 - 4) Błędnie zapisane wyrazy dziecko powinno napisać poprawnie 5-6 razy i ułożyć z nimi zdania.
6. Konieczne jest też wypracowanie u dziecka nawyku autokorekty: Pomóż dziecku poznać i utrwalić podstawowe zasady ortograficzne, wyjaśniając wszystkie wątpliwości ortograficzne. Wszystko co dziecko napisze, powinno przeczytać i sprawdzić.
7. Należy również zadbać o estetykę pisma i jeżeli jest taka potrzeba prowadzić również ćwiczenia graficzne: rysowanie po śladzie; pisanie ruchem płynnym bez odrywania ręki; pogrubianie konturów rysunków; odtwarzanie wzorów literopodobnych; pisanie liter, sylab, wyrazów, zdań.

Krótki, lecz codzienny trening w pisaniu, po którym nastąpi sprawdzenie poprawności, przynosi spodziewane rezultaty. Jednak nie należy zaprzestawać ćwiczeń nawet, gdy widzimy poprawę. Warto też pamiętać, że jednorazowo nie powinno dziecko wykonywać zbyt wielu ćwiczeń (czy ćwiczyć zbyt obszernych tekstów do pisania), ponieważ ich jakość będzie coraz niższa.

W pracy z dzieckiem nad rozwijaniem umiejętności poprawnego i estetycznego pisania pomocne mogą być następujące książki, gry i ćwiczenia:

Zabawy z literkami:

1. Włoch A., Marchańska A., Baran D., *Małymi kroczkami. Moje pierwsze literki*, wyd. WiR;
2. *Zabawy z pismem. Nauka pisania*, Clementoni;
3. *Nauka pisania. Uczę się bawiąc*, Clementoni;
4. *Literki - Pisanie zmazywanie*, Alexander;
5. *Literkobranie*, Alexander.

Ortografia:

1. Hinz M., *Kolorowanki ortograficzne*, wyd. Harmonia;
2. Bogdanowicz M., *Trudne litery*, wyd. Harmonia;
3. Palec A., Skoczylas M., *Wiem, potrafię i piszę poprawnie*, wyd. Pasja;
4. Suder A., *Ortografia dla najmłodszych*, wyd. WiR;
5. Kraszewska M., *Małymi kroczkami. Piszę trudne słówka*, wyd. WiR;
6. *Ortografia z mrówką i borówką. Karty obrazkowe*, Kapitan Nauka;
7. *Ortografia na wesoło. Quiz ortograficzny z rebusami i zagadkami*, Adamigo;
8. *Quiz ortograficzny*, IQ Granna;
9. *Lotto ortografia – gra edukacyjna*, Adamigo;
10. Uniwersalny System Edukacji PUS *Pomyśl – Ułóż – Sprawdź* (Zestaw kontrolny – pudełko z klockami i książeczki).

Kaligrafia:

1. Rębała M., *Litery do wyklejania i ozdabiania*, wyd. Harmonia;
2. Ciągowska E., Wujczyk E., *Kaligrafia dla najmłodszych*, wyd. WiR;
3. Kraszewska M., *Małymi kroczkami – Ćwiczenia grafomotoryczne*, wyd. WiR;
4. Bogdanowicz M., *Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według H. Tymichowej*, wyd. Harmonia;
5. Czerkas-Polit A., Sirak-Stopińska K., *Lubię ładnie pisać. Ćwiczenia do kaligrafii*, wyd. Harmonia;
6. Hływa R. A., *311 szlaczków i zygzaczków. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą*, wyd. Harmonia;
7. *Rysowanie. Zmazywanie*, Alexander.

Część 3 - Moje dziecko ma problemy z percepcją słuchową

Autor: Aneta Jankowska



Percepcja słuchowa jest podstawowym ogniwem mechanizmu czytania głośnego, pisania ze słuchu, ale towarzyszy także w mniej lub bardziej rozwiniętej formie czytaniu cichemu, pisanu z pamięci, pisanu samodzielnie. Rozwija się ona znacznie wcześniej niż umiejętność czytania i pisania u dzieci. To dzięki niej, jesteśmy w stanie rozdzielić mowę na mniejsze jednostki, takie jak zdania, słowa, sylaby czy głoski.

Symptomy zaburzonej percepcji słuchowej w pisaniu:

- pismo tzw. fonetyczne: dziecko pisze tak, jak słyszy (zamiast „krzesło”, pisze „kszesło”);
- zniekształcanie wyrazów ze zmiękczeniami (zamiast „słońce”, pisze „słonice”);
- nieprawidłowe pisanie wyrazów z [j] i [i] (zamiast „biały”, pisze „bjały”);
- brak różnicowania głosek dźwięcznych i bezdźwięcznych (zamiast „chleb”, pisze „chlep”);
- nieprawidłowe pisanie dwuznaków (zamiast [sz], pisze [cz]);
- mylenie zapisów [ą], [ę] z zespółami typu: [om], [on] (zamiast „są”, pisze „som”);
- łączenie rzeczowników z przyimkami (zamiast „w szkole”, pisze „wszkole”).

Symptomy zaburzonej percepcji słuchowej w czytaniu:

- trudności w analizie i syntezie głoskowej i sylabowej (długo utrzymująca się technika głoskowania lub sylabizowania bez wiązania wyrazów w całość);
- opuszczanie liter, sylab, wyrazów lub ich zbitek;
- dodawanie samogłosek, zwłaszcza w zbiegach współgłoskowych (zamiast „kra”, czyta „kara”);
- skracanie wyrazów wielosylabowych (zamiast „hipopotam”, czyta „hipotam”);
- pojawiają się formy niepoprawne gramatycznie;
- zastępowanie wyrazów słowami zbliżonymi artykulacyjnie;
- mylenie znaczenia wyrazów o podobnym brzmieniu;
- ubezdźwięcznianie spółgłosek końcowych (zamiast „szedł”, czyta „szet”).

Drogi Rodzicu, aby wspierać percepcję słuchową swojego dziecka, pamiętaj:

1. Kształtuj wrażliwość słuchową, poprzez:

- rozróżnianie i nazywanie dźwięków z najbliższego otoczenia;
- rozróżnianie dźwięków instrumentów muzycznych;
- rozpoznawanie i naśladowanie dźwięków wydawanych przez przedmioty, zwierzęta;
- rozpoznawanie rzeczy zamkniętych w pudełku (groch, kamyki, gwoździe, kasza) poprzez potrząsanie nimi;
- szukanie przedmiotów wydających dźwięki np. zegarka, radia, telefonu.

2. Odtwarzaj układem przestrzennym struktury dźwiękowe, poprzez:

- ustawianie - grupowanie klocków zgodnie z usłyszonymi uderzeniami;
- zapisywanie układem kropek usłyszanej struktury rytmicznej;
- rysowanie szlaczek w rytm uderzeń;
- ruchowe odtworzenie rytmu poprzez wyklaskanie, wystukanie.

3. Różnicuj dźwięki: długi-krótki, wysoki-niski, głośny-cichy.

4. Wspólnie z dzieckiem wykonuj ćwiczenia słuchowe polegające na wyodrębnianiu zdań oraz wyrazów w zdaniu:

- rysowanie przez dziecko tylu kresek, ile usłyszało zdań, np. *To jest chłopiec. Chłopiec kopie piłkę.*
- układanie zdań i rozdzielanie ich na wyrazy;
- konstruowanie zdania z podanym wyrazem;
- rozwijanie zdań i porównywanie liczby wyrazów w zdaniach;
- układanie zdań o podobnej liczbie wyrazów;
- kończenie zdań, np. *Znaczek trzeba nakleić na Pomarańcza jest okrągła, a banan....*
- rysowanie przez dziecko tylu kresek, ile wyodrębniło słów w zdaniu;
- wypowiedzianie przez dziecko zdania z taką ilością słów, ile kresek jest narysowanych przed nim na kartce;
- wskazywanie słowa rozpoczynającego, kończącego zdanie i znajdującego się w środku.

5. Zachęcaj dziecko do zabaw z sylabami i rymami:

- zabawa w poszukiwanie przedmiotów, których nazwa zaczyna się np. od „sza”, „ko” itp.
- zabawa w sklep - dziecko kupuje w sklepie przedmioty, których nazwa zaczyna się od np. „ bu” – bu - ty, bu - dzik, bu – rak;
- wygłaszanie słów rozpoczynających się na daną sylabę, np. „ma” – ma-ma, ma-larz, ma-lutka i kończących się na daną sylabę, np. „ki” : wor-ki, san-ki, zabaw-ki;

- liczenie sylab połączone z klaskaniem, ruchami, śpiewem, marszem;
- sztafeta wyrazowa - tworzenie wyrazów rozpoczynających się na końcową sylabę poprzedniego wyrazu lub dobieranie par wyrazów, np. koza – zapałki;
- poszukiwanie wyrazów, które zaczynają się od danej sylaby np. „ba”;
- określanie pozycji danej sylaby w wyrazie (na początku, na końcu, w środku), np. „ka”;
- wymyślenie rymujących się wyrazów, np. słoń-koń, miasto-ciasto, wanna-panna itp.;
- uzupełnianie brakujących rymów: *Lata mucha koło ... (ucha). Lata osa koło ... (nosa).*

6. Zachęcaj dziecko do wysłuchiwania głosek w słowach. W pierwszej kolejności początkowej głoski, później końcowej, a następnie środkowej. Ćwiczenia należy rozpocząć od samogłosek.

Propozycje ćwiczeń:

- wskazywanie przedmiotów, których nazwy zaczynają się lub kończą daną głoską;
- wymyślanie wyrazów rozpoczynających się lub kończących na podaną głoskę;
- grupowanie przedmiotów wg pozycji głosek;
- reagowanie np. klaśnięciem na wyraz zaczynający się lub kończący określoną głoską;
- sztafeta wyrazowa - dobieranie par obrazków, których nazwa jednego rozpoczyna się na taką samą głoskę, jaką kończy się nazwa drugiego,
- dobieranie wyrazów o tych samych samogłoskach w środku, np. ser- lew, but- mur;
- tworzenie wyrazów posiadających daną głoskę w określonej pozycji;
- rozpoznawanie głoski powtarzającej się w słowach, np. maska, koło.



Część 4 - Moje dziecko ma problemy z mową

Autor: Aleksandra Brzezińska, Monika Szymańska-Wróbel, Marzena Wróblewska



Powszechnie przyjmuje się, że mowa dzieci rozpoczynających naukę w szkole powinna być już w pełni ukształtowana. Mimo ogólnej prawdziwości tego stwierdzenia dzieci w pierwszych latach nauki szkolnej wykazują dużą rozpiętość w opanowaniu mowy. Jest to zwykle uwarunkowane różnymi czynnikami, zarówno biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi. Nie można też pominąć opóźnień w rozwoju mowy. Ostatecznie umiejętności językowe i komunikacyjne doskonalą się w okresie wczesnoszkolnym.

Nabywanie sprawności językowych jest długotrwałym procesem, który nie polega na samej produkcji słów i tworzeniu zdań. To także kształtowanie umiejętności rozumienia, tworzenia poprawnych pod względem gramatycznym i logicznym wypowiedzi, wzbogacania zasobu słownictwa. Podstawą do prawidłowego nabywania umiejętności językowych jest kontakt z drugim człowiekiem.

Obecna sytuacja związana z nauczaniem zdalnym nie sprzyja właściwemu nabywaniu sprawności językowych u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, wydłuża ten proces. Długotrwałe korzystanie z wysokich technologii (komputera, telefonu itd.) ogranicza możliwość swobodnego dialogu z nauczycielami, a także utrudnia kontakty z rówieśnikami. Wypowiedzi dzieci stają się coraz krótsze, a te pisane w komunikatorach często są hasłowe.

W obecnych czasach to rodzic jest głównym partnerem dialogu z dzieckiem mającym wpływ na rozwój jego sprawności językowej. Wspólna zabawa to czas, w którym możemy świadomie kształtować jego język - wprowadzać nowe słowa, budować poprawne zdania, rozmawiać, pytać i odpowiadać.

Drogi Rodzicu, aby wspierać mowę swojego dziecka, pamiętaj:

1. Rozmawiaj z dzieckiem, wciągaj w rozmowę, pytaj o zdanie.
2. Ucz swoje dziecko wierszyków, piosenek, daj możliwość swobodnego wypowiedzenia się.
3. Znajdź czas, by uważnie wysłuchać tego, co ma do powiedzenia. Okaż, że to co mówi jest dla Ciebie ważne.
4. Zwróć szczególną uwagę aby Wasze rozmowy były dialogiem (nie monologiem), a dziecko ich aktywnym uczestnikiem. Staraj się mówić tak, by dziecko widziało twoją twarz i usta, by nie tylko słyszało, co mówisz, ale i widziało, jak mówisz.
5. Stwarzaj sytuacje sprzyjające rozmowom np. podczas wspólnego pieczenia ciasta, spaceru, zabawy, porządkowania pokoju.
6. Rozmawiaj na temat zainteresowań dziecka i zachęcaj do zadawania pytań.
7. Codziennie czytaj dziecku bajki, zadawaj pytania do obrazków/treści, wspólnie opowiadaj ilustracje; snuj opowiadki na dobranoc.
8. Baw się we wspólne wymyślanie historyjek w oparciu o obrazki/sytuacje, zachęcaj dziecko do tworzenia własnych wersji bajek.
9. Baw się w rymowanki, czyli szukajcie wspólnie par rymujących się słów, zachęcaj dziecko do dokańczania rymowanych wierszyków.
10. Wymyślaj i rozwiązuj wspólnie z dzieckiem zagadki (rodzic - dziecku, dziecko - rodzicowi).

Możesz również:

11. Tworzyć rodziny wyrazów np. *dom-domek-domeczek-domownik* itp.
12. Wymyślać przeciwieństwa np. rodzic mówi *duży*- dziecko odpowiada *mały*.
13. Wyszukiwać wyrazy o tym samym znaczeniu, np. *odważny-dzielny-nieustraszony*.
14. Bawić się w rozwijanie prostych zdań, np. *Ala idzie. Ala idzie z mamą. Ala idzie z mamą do sklepu. Ala idzie z mamą do sklepu po chleb.*
15. Starać się w rozmowie z dzieckiem używać prostych, krótkich zdań, unikać potoku słów.
16. Czytać dziecku polecenia podczas odrabiania prac domowych dzieląc je na etapy, tak by dziecko krok po kroku wykonywało zadanie.
17. Upewnij się czy treść czytanego tekstu jest zrozumiała dla dziecka. W razie potrzeby wyjaśnij znaczenie niezrozumiałych słów.

Część 5 - Moje dziecko ma mało ruchu

Autor: Marta Małkowska



Ruch jest niezbędny do poznania własnego ciała i nabrania pewności w kontroli nad nim. Ruch pozwala stać się samodzielnym, dzięki czemu świat staje się bardziej dostępny. Dzieci szybciej realizują swoje potrzeby, wzmacniając swoje poczucie odrębności i samodzielności. Uczą się w ten sposób pewności siebie i sprawności. Aktywność ruchowa dziecka wpływa pozytywnie na jego zdrowie oraz rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i umysłowy. Ruch jest naturalną potrzebą a jednocześnie niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju, uzyskania prawidłowej postawy ciała, wydolności oraz utrzymania optymalnej wagi ciała.

Obecna sytuacja związana z nauką zdalną oraz ograniczeniem dostępu do zorganizowanych zajęć sportowych, bardzo utrudnia zapewnienie dziecku odpowiedniej dawki aktywności. Według Światowej Organizacji Zdrowia minimalna dawka ruchu dla dzieci i młodzieży to 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej.

Drogi rodzicu, aby wspierać rozwój ruchowy swojego dziecka pamiętaj:

1. W trakcie lekcji zdalnych dziecko na każdej przerwie powinno odejść od komputera i przejść się po mieszkaniu, może również wykonać kilka skoków, przysiadów, skrętów tułowia itd. to poprawi krążenie i odświeży mózg.
2. Zadbaj o regularne i zbilansowane posiłki, nie pozwalaj na podjadanie na każdej przerwie, kontroluj wagę ciała.
3. Dziecko powinno pić dużo wody (nawodniony organizm lepiej funkcjonuje, ma większą zdolność koncentracji i szybszy czas reakcji).
4. Dziecko codziennie powinno spędzić czas aktywnie na świeżym powietrzu.
5. Ćwicz razem z dzieckiem dając mu dobry przykład, a to dobry sposób na wspólne spędzanie czasu. Każdą porażkę i sukces w ćwiczeniach traktuj z poczuciem humoru.
6. Wybierając ćwiczenia w domu zadbaj o odpowiednio przewietrzone pomieszczenie.
7. Wychodźcie na częste spacer, organizujcie wycieczki rowerowe, korzystajcie z placów zabaw, grajcie w piłkę itd.



Część 6 - Wsparcie rozwoju emocjonalnego dzieci z klas I i II w trakcie zdalnego nauczania:

Autor: Danuta Sass

Rzeczywistość, do której adaptujemy się już od ponad roku, zmieniła się nie do poznania. Inny jest nie tylko sposób uczenia się, ale przede wszystkim świat społeczny, na który składa się spędzanie wolnego czasu, zabawa, kontakty międzyludzkie. Obecna sytuacja jest dla dzieci olbrzymim wyzwaniem emocjonalnym. Dzieci mogą silnie przeżywać obecną sytuację, nawet jeśli nie pokazują tego po sobie. Może wydawać się, że niewiele rozumieją z tego, co się dzieje wokół, jednak tak samo jak dorośli czują lęk, napięcie, zmęczenie, znużenie, tęsknotę za kolegami oraz wieloma innymi elementami „starego życia”. Do tego dochodzi, wyczuwane przez nie, napięcie i lęk dorosłych. Początkowe zadowolenie z powodu zamknięcia szkoły oraz z obecności rodziców w domu, może z biegiem czasu przekształcić się w rozdrażnienie. Czasami pojawia się bunt, nasilają się napady złości, dlatego zachowanie dziecka może wraz z upływem czasu zacząć stanowić dla niektórych rodzin wyzwanie. Wielu rodziców niepokoją trudne emocje, pojawiające się u dzieci. Co możemy zrobić żeby dziecku pomóc?

Drogi Rodzicu, aby wspierać rozwój emocjonalny swojego dziecka pamiętaj:

1. **Rozmawiaj z dzieckiem.** Dziecko czując niepokój dorosłych może przestać pytać o niepokojące je rzeczy. Ważne jest, aby usłyszało od rodzica, że zawsze może go zapytać o to, co jest dla niego niezrozumiałe lub „straszne”. Udzielajmy rzeczowych, konkretnych wyjaśnień dostosowanych do poziomu rozwoju dziecka.
2. **„Jesteś Ok taki, jaki jesteś.”**- przyjmij to, co dzieje się z Twoim dzieckiem i pomóż mu zaakceptować jego uczucia. Dlatego tak ważne staje się, aby być uważnym na emocje, których doświadcza dziecko. Ważne jest, aby usłyszało, że to normalne, że czuje się smutne, zestresowane, dezorientowane, czy złe.
3. **Dbaj o normalność** dającą poczucie bezpieczeństwa i porządku, w czym pomoże plan dnia. Wspólnie ustalcie jak będzie przebiegał wasz dzień. Wyznaczcie konkretne godziny na posiłki, naukę, zabawę, tak aby dziecko wiedziało czego się spodziewać. Brak określonego i stabilnego planu, wywołuje napięcie i frustrację. Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa. Żyj normalnie: rano trzeba wstać, ubrać się, umyć zęby, zjeść śniadanie, „pójść do szkoły”, później powinien przyjść czas na inne obowiązki i przyjemności.
4. **Stawiaj rozsądne granice.** Trudne zachowania dzieci, nawet jeśli sprawiają takie

wrażenie, niemal nigdy nie wynikają z ich złej woli. Zazwyczaj są wynikiem utraty kontroli spowodowanej znajdowaniem się w sytuacji przekraczającej możliwości dziecka, czyli po prostu dla niego za trudnej. Inną przyczyną trudnych zachowań może być brak umiejętności zastosowania innego zachowania np. dziecko zaczyna krzyczeć na rodzica, ponieważ nie potrafi w inny sposób wyrazić swojej złości. Wiele zachowań, które niepokoją rodziców, wiąże się z fazą rozwojową, którą przechodzi dziecko, z jego indywidualnymi cechami temperamentalnymi lub nie w pełni zaspokojonymi potrzebami. Stres wywołany trwającym kryzysem może nasilać zwyczajne trudności.

5. **Trudne emocje.** Gdy dziecko jest w dobrym nastroju ustalcie, co może zrobić w trudnej sytuacji aby się wyciszyć. Warto zachęcić je, aby wybrało sobie miejsce, w którym czuje się dobrze. Warto wyposażyć je w przedmioty, które pomagają się dziecku uspokoić (np. poduszka, koc, ulubiona książka). Umówcie się, że kiedy emocje będą brały górę, dziecko będzie mogło udać się w to miejsce, aby się zrelaksować i poczuć lepiej. Dziecko, które czuje się źle, zachowuje się źle. Często, zwłaszcza u młodszych dzieci, odwrócenie uwagi jest skutecznym sposobem na przywrócenie spokoju.
6. **Zredukuj ekrany** (skoro siedzi przed ekranem na lekcjach, ogranicz granie i bajki później). Dawaj dobry przykład – ograniczaj czas który spędzasz korzystając z telefonu lub/i komputera do niezbędnego minimum. Zbyt długi czas spędzony przed ekranem przyczynia się do zwiększania napięcia emocjonalnego u dzieci, zwiększenia ich drażliwości i sprzyja przeżywaniu trudnych emocji o większym nasileniu.
7. **Znajdź alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu** (zabierając ekrany – daj coś w zamian, pomóż dziecku zaplanować czas wolny, rozwijać zainteresowania i hobby). W radzeniu sobie z nudą pomocne może okazać się zrobienie spisu różnych rzeczy, które dzieci mogą robić w wolnym czasie (bank zabaw i aktywności). Zabawa jest naturalnym, najskuteczniejszym sposobem na rozładowywanie emocji i poprawę nastroju u dzieci.
8. **Szukaj możliwości kontaktu z rówieśnikami** (spotkania w małych grupach, na powietrzu). Izolacja społeczna jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Kontakt z rówieśnikami jest niezbędny do prawidłowej socjalizacji dziecka.
9. **Czas i przestrzeń dla siebie.** Dbanie rodzica o własne potrzeby jest równie ważne jak troska o potrzeby dzieci. Wygospodarowanie w ciągu dnia choć kilkunastu minut na relaks, hobby lub zwyczajne „nicnierobienie” pomoże w nabraniu siły i cierpliwości do mierzenia się z wyzwaniem, jakie często stawiają przed nami dzieci.

Część 7 - Moje dziecko ma problemy z zapamiętywaniem

Autor: Karolina Domańska



<https://blog.schoolvoice.com/2017/11/06/creativity-not-memorizing-thats-students-learn/>

Umysł dziecka rozpoczynającego naukę w szkole podstawowej jest szczególnie otwarty i podatny na zapamiętywanie nowych informacji. Na tym etapie u dziecka rozwija się gotowość do bardziej świadomego korzystania z pamięci. Dziecko, które do tego czasu uczyło się wielu rzeczy i czynności jakby mechanicznie odkrywa, że w większym stopniu potrafi wpływać na to, co i jak zapamiętuje. Zdolność ta jest kluczowa w zdobywaniu i wykorzystywaniu umiejętności szkolnych, zarówno podczas nauczania zdalnego, jak i stacjonarnego w klasie. Dzięki odpowiednio dobranym i wykorzystywanym technikom nauka dla uczniów klas I i II może być nie tylko skuteczniejsza, ale także bardziej przyjemna.

Co jest pomocne w zapamiętywaniu?

W przypadku pierwszo i drugoklasistów, bardzo dobrym pomysłem jest uatrakcyjnianie nauki poprzez **mnemotechniki**, które są sposobami zapamiętywania z wykorzystaniem wszystkich zmysłów: *wzroku, słuchu, smaku, dotyku i węchu*. Za ich pomocą dzieci łatwiej i szybciej opanowują niezbędne informacje. W mnemotechnikach wykorzystuje się rymowanki, obrazki szyfrowane, opowiadania, żarty, ruch, kolor. Pozwala to uniknąć nudy, której to dzieci tak bardzo nie lubią.

Wybieramy i wykorzystujemy konkretne techniki:

- 1) **Metoda pierwszych liter** - polega na ułożeniu historyjek lub zdań z pierwszych liter słów, które chcemy zapamiętać. np. kolejność planet w Układzie Słonecznym:

Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Upiecze Nam Placek.

Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun, Pluton.

- 2) **Akronimy** - polega na wymyśleniu słowa albo wyrażenia np. gdy chcemy zapamiętać nazwy trzech największych rzek w Polsce:

*Wisła, Odra, Warta możemy posłużyć się zwrotem: **WOW**.*

- 3) **Wierszyki** - ułatwiają zapamiętywanie różnych reguł pisowni, zasad bezpieczeństwa itp.:

Zapamiętaj zawsze tu. Pisz otwarte zwykle „U”. W słowach skUwka i zasUwka. Gdyż wyjątkiem są te słówka...

- 4) **Technika haków** - polegającą na zapamiętywaniu informacji, dzięki skojarzeniu ich z wcześniej utrwalonymi elementami, reprezentującymi kolejne liczby np.

1 - świeca, 2 - łabędź, 3 - jabłko, 4 - krzesło, 5 - haczyk, 6 - trąba słonia, 7 kosa, 8 - bałwan, 9 - słuchawka telefoniczna

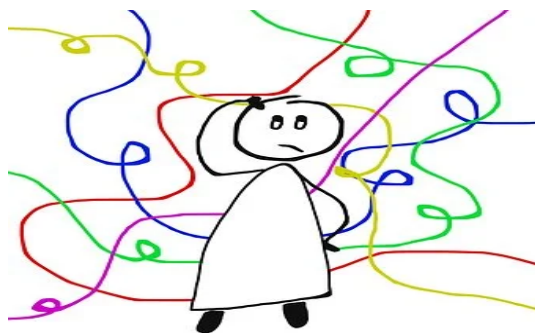
- 5) **Pantomimy** – metoda najczęściej wykorzystywana do nauki cyfr czy alfabetu, np. zadaniem dziecka jest przedstawienie za pomocą swojego ciała danej cyfry lub litery.

Korzystamy z zabaw i gier, które wpływają pozytywnie na rozwijanie pamięci:

- 1) **Karty memory:** które możemy sami przygotować mogą być bardzo przydatne np. w nauce liter i liczb.
- 2) **Gry logiczne:** np. domino (zarówno w wersji klasycznej, jak i obrazkowej); proste krzyżówki; rebusy wymagające rozszyfrowania hasła, zagadki.
- 3) **Gry planszowe:** takie jak warcaby, szachy, grzybobranie, chińczyk, młynek, ucza dzieci planowania ruchu, przewidywania reakcji przeciwnika
- 4) **Skarbnica wiedzy:** zabawa polega na tym, by wymienić jak najwięcej słów, spełniających określone wymogi, np. tylko białe rzeczy, tylko to, co fruwa, co jest koloru czerwonego itp.
- 5) **Co zapamiętałeś?** Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego, co znajdowało się na obrazku.
- 6) **Podaj kolejność:** za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odstawiamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.

Część 8 - Moje dziecko ma problemy ze skupieniem

Autor: Marek Domański



Dziecko rozpoczynające naukę w klasie pierwszej bardzo często nie ma w pełni rozwiniętej sprawności uwagi. Skupia się ono na bodźcach zewnętrznych tj. patrzy przez okno, bawi się różnymi rzeczami. Ma ono trudność z dłuższym skupieniem swojej uwagi na wykonywanej czynności, zadaniu lub konkretnej myśli, sytuacji czy rzeczy. Rodzice mogą otrzymywać od nauczycieli informację typu „Krzyś nie uważał na lekcji, zajmował się czymś innym”. Oznacza to iż syn lub córka ma trudności z utrzymaniem uwagi na dwóch czynnościach – słuchaniu poleceń kierowanych przez nauczyciela oraz notowaniu w czasie lekcji. Dzieci, które mają kłopot ze skupieniem swoje uwagi często określane są „bujające w obłokach, „Dyzio marzyciel”.

Niewłaściwy stopień uwagi na zadaniu rozpoznajemy poprzez to, iż dziecko:

- skupia się na zadaniu tylko przez krótki czas;
- trudność sprawia mu skupienie się na jednej rzeczy;
- szybko rozprasza się w pod wpływem czynników zewnętrznych.

Jeśli dostrzegamy, iż syn lub córka ma trudność w dłuższym skupieniu uwagi na zadaniach, pomocne mogą być następujące wskazówki:

- polecenie kierowane do dziecka powinno być proste i konkretne;
- przed przystąpieniem do rozwiązywania zadania musimy mieć pewność iż rozumie ono, to co powinno konkretnie zrobić w danym momencie;
- na wykonanie zadania/pracy domowej powinno mieć czas dostosowany do jego możliwości i tempa pracy.

Ćwiczenia i zabawy, które można wykonywać z dzieckiem, aby rozwijać koncentrację uwagi:

- **Ciepło-Zimno** – dziecko poszukujące ukrytego przedmiotu może być kierowane do celu w różny sposób, np. podpowiadacze wykorzystują kierunki prawo-lewo, bliżej-dalej itp.
- **Powtarzanie „numeru telefonu”** (zaczynamy od 3 - 4 cyfr, dziecko ma je powtórzyć).
- **Wymieniamy ciąg słów.** Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć, np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
- **Jedziemy na wycieczkę...** zabawę zaczynamy mówiąc: „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”; każdy wymyśla i wymienia rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę, powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.:

Rodzic: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

Dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

Rodzic: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

Dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd

- **Labirynty** – nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.
- **Gry planszowe i edukacyjne** np. warcaby, „chińczyk”, „dooble” itp.

Dodatkowo każde dziecko ćwiczy uwagę przy wykonywaniu rysunków lub spełnianiu poleceń angażujących czynności grafomotoryczne.

Część 8 - Zakończenie

Autor: Gabriela Woźniak



Wobec rozwoju pandemii zaczęliśmy „przyzwyczajać się” do nauczania zdalnego naszych dzieci. Pogodziliśmy się z koniecznością łączenia różnych sfer życia - edukacji dzieci, opieki nad nimi i oczywiście pracy zawodowej. Jest to ogromne wyzwanie dla Rodziców.

Zdajemy sobie sprawę, że Rodzice są obciążeni nowym sposobem nauczania, mobilizowaniem swoich dzieci do nauki i koniecznością pomagania im.

Mamy nadzieję, że Wasze pociechy wrócą do szkół, a Wy Rodzice nie będziecie tak absorbowani procesem nauczania.

Z naszych analiz wynika, że nie wszyscy uczniowie obecnych klas pierwszych osiągnęli wcześniej gotowość szkolną. Na ten stan rzeczy wpłynęło wiele czynników, w tym też przygotowanie przedszkolne prowadzone w formie nauki zdalnej i brak możliwości dokonania oceny umiejętności sześciolatków w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem. Zauważamy, że coraz więcej uczniów z klas I i II jest kierowanych do Poradni na diagnozę w związku z trudnościami w nauce czytania, pisania. Ponadto izolacja utrudniła nabywanie i rozwijanie umiejętności społecznych - komunikacji, współpracy, rozwiązywania konfliktów, podtrzymywania relacji.

Zgodnie z misją naszej placówki tj. wspomaganie wszechstronnego rozwoju dziecka młodszego oraz wparcie rodziców w rozwiązywaniu problemów wychowawczo-dydaktycznych, przekazujemy Państwu „Poradnik dla Rodziców klas I i II”. W Poradniku znajdziecie Państwo różne pomysły do pracy z dzieckiem w domu. Zamieszczone propozycje ćwiczeń, możecie wykorzystać w codziennej zabawie

z dzieckiem, a opanowywanie podstawowych umiejętności szkolnych przez Wasze pociechy nie będzie kojarzyło się im z dodatkowym wysiłkiem.

Taką uniwersalną, podstawową formą pomocy dziecku, do której bardzo zachęcamy jest czytanie książek, ponieważ wspomaga:

- ❖ *rozwój mowy* (rozwija komunikację, wzbogaca zasób słownictwa, rozwija mowę opowieściową),
- ❖ *rozwój poznawczy* (percepcję słuchową, rozumienie, myślenie przyczynowo-skutkowe, pamięć, uwagę),
- ❖ *rozwija kreatywność i wyobraźnię*,
- ❖ *buduje pozytywne relacje z dzieckiem i osobą czytającą - rodzicem*,
- ❖ *dostarcza wzorców zachowań* (np. prospołecznych, rozwiązywania konfliktów) i wzorców ról społecznych,
- ❖ *ułatwia przepracowanie sytuacji trudnych, odreagowanie napięć i lęków*,
- ❖ *rozbudza ciekawość świata*,
- ❖ *przygotowuje do nauki czytania i pisanie*.

Zachęcamy Państwa do korzystania z pomysłów do pracy z dzieckiem w domu zawartych w Poradniku.

Literatura

1. H. Mystkowska "Uczę się czytać z rodzicami", wyd. Siedmioróg
2. I. Styczek "Logopedia", wyd. PWN
3. A. Kaczmarska - Strzebońska, R. Pitala "Uczymy się czytać", wyd. Greg

Źródło ilustracji: www.pixabay.com