

## Częste choroby a funkcjonowanie dziecka w roli ucznia

**Zdobywanie nowych umiejętności, kontakt z rówieśnikami, uczestnictwo w zabawach czy wycieczkach, to codzienność każdego małego człowieka. Niestety niektóre dzieci tak często chorują, że spędzają większość tego okresu w domu. Jak możemy pomóc dziecku, które ze względu na częste choroby nie może w pełni realizować się w roli ucznia? Na te i inne, ważne pytania odpowiada psycholog Alicja Niedźwiecka, ekspert programu „Zdrowa ONA”.**

*Jeżeli dziecko często choruje, warto porozmawiać z jego nauczycielem, wyjaśnić sytuację i dowiedzieć się, jakie są bieżące wymagania wobec uczniów. Następnie, razem z córką lub synem, opracujcie plan pracy. Ważne, żeby dziecku mogło odczuć, że ma wpływ na to jak, kiedy i czego się uczy. Przecież tak naprawdę chodzi o jego rozwój i powodzenie w szkole, a nie o realizację poleceń dorosłych. Racjonalny plan nauki powinien uwzględniać zarówno czas na naukę, jak i na zabawę i odpoczynek. Dziecko, tak jak i osoba dorosła, uczy się bardziej efektywnie, gdy jest wypoczęte – mówi Alicja Niedźwiecka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*



### Jak radzić sobie z zaległościami w szkole?

- **Zastosuj interwałowy system nauki.** Kiedy dziecko ma kilka różnych przedmiotów, dobrze jest przeplatać treści między sobą, np. kilka ćwiczeń z matematyki, a następnie jedna czytanka. To pomaga skupić uwagę na konkretnych treściach, których dziecko ma się nauczyć. Zbyt intensywne i długie powtarzanie tych samych elementów powoduje zniecierpliwienie i znudzenie.
- **Obserwuj dziecko podczas nauki.** Kiedy widzisz, że jest nieuważne, zrób przerwę lub zmień formę nauki. To co Tobie wydaje się ciekawe, Twoje dziecko może odbierać zupełnie inaczej.
- **Pomyśl o zabawach aktywizujących.** Możesz skorzystać z technik ułatwiających uczenie, które korzystnie wpływają na uczenie się, dając wymierne skutki w postaci lepszych ocen i większego zainteresowania dziecka nauką. Czas poświęcony na naukę staje się znacznie bardziej atrakcyjny. Oto kilka propozycji:
  - **Mapa myśli,** czyli rysowanie tematu z wykorzystaniem głównych pojęć, rysunków, schematów czy symboli. Pozwoli to na usystematyzowanie wiedzy, a następnie jej przypomnienie przed sprawdzianami. Możecie też taką mapę stworzyć w formie elektronicznej na komputerze lub tablecie.
  - **Fiszki,** czyli kartki z różnymi pojęciami. Określone hasła i ich wyjaśnienia umieszczaj wspólnie z dzieckiem w różnych miejscach domu, np. na lodówce, na biurku czy lustrze. Sprawdza się to szczególnie w nauce języków obcych. Dodatkowo karteczki mogą być wykorzystywane podczas zabawy w zgadywanki – kto więcej zgadnie, ten wygrywa.
  - **Gry edukacyjne,** w które może grać cała rodzina. Nie tylko pozwalają mile spędzić czas, ale są bogate w treści dydaktyczne i wychowawcze (przestrzeganie zasad, reguł gry). Obecnie są dostępne różnego rodzaju gry planszowe, opracowane specjalnie w celu przyswojenia określonej wiedzy, np. z danego okresu historycznego lub zadań matematycznych. Możecie też wspólnie przygotować własną grę planszową, dostosowaną do aktualnie przerabianego w szkole materiału.

## **Nieobecność w szkole a funkcjonowanie dziecka w roli kolegi/koleżanki**

Choroba dziecka może wpływać nie tylko na wyniki w nauce, ale również na relacje z innymi dziećmi. Więzi rówieśnicze rozluźniają się przez nieobecność w szkole. Dzieci, które uczestniczą w codziennym życiu szkolnym muszą poradzić sobie z nieobecnością Twojego malucha jako przyjaciela i tym samym zacieśniają relacje z pozostałymi rówieśnikami. Może to powodować u Twojego dziecka poczucie, że jest odsunięte, nie lubiane czy osamotnione.

*Kiedy dziecko ma wrócić do szkoły po długiej nieobecności, zapytaj je, jak się w związku z tym czuje. Obserwuj malucha i staraj się nazywać jego emocje, np. „Widzę, że martwisz się w związku z jutrzejszym powrotem do szkoły. Mi też jest trudno wrócić do pracy po długim urlopie lub zwolnieniu”. Dziecko może się obawiać, że nie zostanie znowu przyjęte do swojego grona. Czasami wystarczy przyznać synowi lub córce, że sytuacja rzeczywiście jest trudna. Najważniejsze jest, żeby maluch nie był sam z negatywnymi emocjami. Łatwiej mu będzie sobie z nimi poradzić, gdy zostaną nazwane – tłumaczy **Alicja Niedźwiecka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”**. Warto też zachęcać dziecko do podtrzymywania kontaktów z rówieśnikami np. przez telefon. Dzięki temu będzie miało dostęp do bieżących informacji, dowie się, co się dzieło w szkole i będzie mogło korzystać ze wsparcia, jakie daje rówieśnik – dodaje **Alicja Niedźwiecka**.*