

Jak się uczyć efektywnie? Jak wesprzeć swoje dziecko w samodzielnej nauce?

Porady i wskazania dla rodziców, którzy stanęli przed nowymi wyzwaniami, koniecznością godzenia wielu ról i zadań- zawodowych, osobistych i z konieczności stali się też organizatorami nauki swoich dzieci w domach.

- 1- Naucz swoje dziecko planować pracę - dzięki temu zaoszczędzi czas i zdobędzie cenną umiejętność, którą będzie wykorzystywał w swoim przyszłym życiu,
  - zachęć do robienia planu tygodniowego, dziennego, zapisuj go w kalendarzu, na tablicy zadań,
  - nie planuj zbyt dużo na jeden dzień, podsumowując swoje działania z każdego dnia zapisz też to, czego nie udało się zrealizować i zaplanuj, kiedy to uzupełnić,
  - ustal kolejność rozwiązywania zadań - zachęcaj, aby stopniować trudność zadań, wybór przedmiotów,
  - zaczynaj od rozgrzewki umysłowej, zadań gwarantujących sukces i przechodź do zadań trudniejszych,
  - przeplataj aktywność umysłową aktywnością fizyczną.Rób z dzieckiem podsumowanie każdego tygodnia, co się sprawdziło, co i jak należy zmodyfikować, zachęcaj dziecko do prezentowania własnego zdania, argumentowania, ustalajcie wspólne stanowisko. Dziecko poczuje się odpowiedzialne za swoją naukę, poczuje że ma wpływ na to, co go dotyczy.
- 2- Zadbaj o dobrą motywację dziecka do nauki - zachęcaj do ustalania celów i priorytetów, np. opracowanie rozdziału lub kilku tematów, określania, co osiągnąć i jak to zrobić. Wyznaczanie celu pozwala lepiej zorganizować czas. Nie zostawiaj pracy na ostatnią chwilę - pracuj systematycznie, sukcesywnie i skutecznie. Metoda ZZZ - zakuj, zdaj, zapomnij jest najmniej skuteczna. Wskazuj dziecku korzyści, jakie uzyska z nauki danego materiału-np. pozytywna ocena na sprawdzianie, zaliczenie roku, zdobycie nowej umiejętności, poszerzenie wiadomości, czy inne, jak najbardziej abstrakcyjne profity. Wiąź zdobywaną przez dziecko wiedzę i umiejętności z ich wykorzystaniem w życiu codziennym, w przyszłości zawodowej. Często przypominaj dziecku o jego sukcesach edukacyjnych, dotychczasowych osiągnięciach. Zmieniaj nastawienie dziecka z „muszę” na „chcę”, z uczenia się dla oceny i zaliczenia, na uczenie się dla przyjemności poznawania nowych rzeczy, zdobywania nowych umiejętności. Chwal za wysiłek i najdrobniejsze postępy, nie porównuj z innymi – wykazuj natomiast postęp u dziecka. Bądź przykładem, wskazuj jaką wartością jest nauka i bycie kompetentnym. Wykorzystaj, że człowiek powinien uczyć się na błędach - pomóż dziecku poznać siebie, określić, co go rozprasza, co jest dla niego największym problemem, przeszkodą i spróbuj, wspólnie z nim to zmienić.
- 3- Zadbaj o miejsce pracy dziecka. Powinno być wygodne i praktyczne, gwarantujące ciszę i jak najmniejszą liczbę rozpraszających bodźców, stałe, uporządkowane, kojarzące się z nauką, wyposażone we wszystko, co do nauki potrzebne. Zadbaj, aby pomieszczenie było wywietrzone, odpowiednio oświetlone. Przypominaj dziecku o właściwej postawie ciała podczas pracy - powoduje ona odpowiednią mobilizację do aktywności, wpływa na odmienne stany emocjonalne, np. podpieranie głowy ręką, pokładanie się na biurku, powodują narastającą senność, zniechęcenie, wyłączanie się, relaks, a nie oczekiwaną aktywność. Poprzez dobór odpowiedniego krzesła zadbaj o odpowiednią postawę dziecka przy biurku

tak, aby mogło ono opierać wyprostowane plecy o oparcie, umożliwiającą trzymanie rąk na biurku pod kątem prostym, umożliwiającą oparcie stóp na podłodze (nie powinny zwisać).

- 4- Zaplanuj z dzieckiem harmonogram dnia - tak, aby lekcje odrabiało i uczyło się o stałej godzinie. Zachęcaj do przestrzegania godzin rozpoczęcia pracy - wpływa to pozytywnie na wyrobienie samodyscypliny i odpowiedzialności u dziecka. W planowaniu zadbaj o właściwe proporcje między czasem pracy i wypoczynku. Ustaw na biurku zegarek (najlepiej wskazówkowy), co pomoże dziecku kontrolować czas, lepiej się organizować i wykorzystywać go w pełni, aż do zaplanowanej przerwy.
- 5- Zadbaj o racjonalne dostarczanie energii. W czasie pracy intelektualnej umysł pracuje intensywnie i trzeba mu dostarczać paliwa w postaci posiłków i płynów. Ważne, aby dziecko było najedzone, ale nie przejedzone. Przypominaj o piciu odpowiedniej ilości wody w ciągu całego dnia, także w trakcie pracy. Zbyt słabe nawodnienie organizmu powoduje, że dziecko wolniej myśli, słabiej się koncentruje, popełnia więcej błędów. Dzięki temu ograniczysz też preteksty do wstawania od biurka, przerywania pracy. Jeśli twoje dziecko koncentruje się dobrze, ale na krótko, zaplanuj odpowiednie dla niego interwały pracy i przerwy. Dostosuj je do wieku dziecka i jego możliwości. Czas przerw nie powinien być wypełniony ciekawszą dla dziecka aktywnością, gdyż nie będzie mu się chciało powrócić do pracy. W czasie przerwy najkorzystniejsze jest wykonanie kilku ćwiczeń fizycznych, pozwolenie, aby odpoczął wzrok, szczególnie gdy pracuje się przy komputerze (np. patrzenie na zieleń za oknem, zasłanianie dłońmi oczu aby odpoczęły, itp). Zadbaj o ogólną kondycję fizyczną dziecka - zachęcaj do regularnych ćwiczeń. Wspólny wybór ciekawej dla dziecka aktywności, sprawiającej mu frajdę i przyjemność, pozwoli na jego większe zaangażowanie i wytrwałość. Dopilnuj też, aby dziecko uczyło się, gdy jest wyspane.
- 6- Wskazane jest, aby dziecko wykonywało zadania w następującej kolejności:
  - rozgrzewka około 15 min - to czas przeznaczony na zadania łatwe np. przejrzenie jakiegoś tekstu, powtórzenie czegoś, dokończenie lub np. ćwiczenia mózgu (dostępne w internecie ćwiczenia z zakresu Kinezylogii Edukacyjnej),
  - zadania najtrudniejsze, najważniejsze, (mózg jest rozgrzany i jednocześnie wypoczęty),
  - zadania coraz łatwiejsze, przedmioty bardziej lubiane przez dziecko, odbierane przez nie jako łatwiejsze.

Zachęcaj dziecko, aby dostosowywało metody uczenia się do swojego typu osobowości, pomóż mu je określić.

Jeśli jest wzrokowcem - ważne są dla niego walory estetyczne. Przywiązuje wagę do porządku w czasie nauki, zapamiętuje dobrze informacje zawarte w schematach, tabelach, rysunkach, wyróżnione kolorem, wielkością, czcionką.

Słuchowiec - lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji. Lepiej uczy się głośno czytając, powtarzając reguły, często w czasie nauki pomaga mu muzyka.

Kinestetyk (ruchowiec) - najlepiej pamięta to, co sam wykonał. Często gestykuluje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni jak najbardziej angażować ciało do nauki, np. powtarzając materiał chodząc, gestykując lub poprzez wizualizację przyswajanych informacji w czasie czytania. Generalnie angażowanie wielu zmysłów w trakcie nauki przyspiesza przyswajanie materiału i powoduje, że proces nauki jest sprawny i przyjemny. Ucz też dziecko konkretnych sposobów pracy z materiałem - sporządzania planów treści, rysowania rysunków, tabel, wykresów, plakatów, używania kolorów i podkreśleń. Zachęcaj do uczenia się na głos, rozmawiania ze sobą, komentowania zagadnień, które przyswajają, do

opowiadania, czego się nauczyło, przeczytało, własnymi słowami, do stosowania wizualizacji i wyobrażeń. Tworzenie w wyobraźni obrazów, słuchanie dźwięków, dotykane, smakowanie, wąchanie, czyli kojarzenie nowych informacji z jak największą liczbą zmysłów spowoduje, że łatwiej będzie dziecku wydobyć potrzebną informację, gdy będzie potrzebna. Uczenie to bowiem nic innego jak ciągle powtarzanie w różnych formach - słuchanie, czytanie, przeglądanie, pisanie.

- 7- Aby zapobiegać rutynie, zniechęceniu, znudzeniu zachęcaj dziecko do przeplatania kontrastujących przedmiotów, zadań ustnych (nauka na pamięć, czytanie lektur) z pisemnymi. Ucz dziecko planowania pracy, określania celu i drogi realizacji, zachęcaj do skupienia na przedmiocie pracy, świadomej koncentracji. Nie pozwalaj na mechaniczne wkuwanie. Koncentracja i dobra logiczna organizacja materiału pozwala na lepsze zrozumienie i zapamiętanie wprowadzanych treści. Pomagaj dziecku w dostrzeganiu przyczyn i skutków, wzajemnych zależności i powiązań, zadawaj i zachęcaj dziecko do zadawania pytań. Tylko materiał wyuczony ze zrozumieniem zostanie dziecku na długo w pamięci. Wyuczony mechanicznie (bez zrozumienia, ustalenia logicznych powiązań) szybko zostanie zapomniany. Ucz dziecko, jakie są najbardziej efektywne sposoby zapamiętywania, zachęcaj do aktywnych powtórek i ustalania ich harmonogramu. System powtarzania - godzinę po zakończeniu nauki, po 24 godzinach, po 7 dniach, po 30 dniach, gwarantuje utrwalanie wprowadzanych treści na zawsze. Taki system gwarantuje też, że za każdym, kolejnym razem, powtarzanie będzie zajmowało mniej czasu, a pojawiające się sukcesy będą motywowały dziecko do dalszej nauki i podnosiły jego samoocenę.
- 8- Zachęcaj dziecko do systematyczności, uświadom, że nauka to ćwiczenie dla mózgu takie jak ćwiczenia fizyczne dla mięśni. Przystawanie wiedzy małymi partiami, stopniowo, zajmuje stosunkowo niewiele czasu, nie jest trudne i nie wymaga wiele wysiłku, nie zniechęca, a osiągnięte sukcesy motywują do dalszej pracy.
- 9- Bądź uważny na zachowania i emocje swojego dziecka - tak jak i Ty może ono przeżywać huśtawki nastrojów, coraz trudniej znosić izolację, ograniczenia, czy nadmiar złych wiadomości, przeżywać okresy mniejszej aktywności, zniechęcenia. Rozmawiaj z dzieckiem o jego odczuciach, odpowiadaj na konkretnie zadawane pytania - nie fałszuj prawdy, ale też nie ujawniaj jej całej. Okazuj za to więcej ciepła, bądź przy dziecku, spędzaj z nim czas.
- 10- Pomagaj, szczególnie młodszemu dziecku podtrzymać relacje rówieśnicze. Telefon, Skype, WhatsApp - pomogą dziecku utrzymać poczucie więzi z innymi, pomogą podtrzymać relacje w sposób dostępny w danej sytuacji. Ustalaj jednak z dzieckiem czas i długość trwania takich rozmów.
- 11- Pomocne może być nastawienie, aby ten szczególny czas potraktować jako szansę na zmianę - pokazuj dziecku, jak wykorzystywać czas kwarantanny, izolacji, ograniczeń, jak radzić sobie w sytuacji braku czegoś, jak wymyślać zamienniki i kreatywnie wykorzystywać to co jest akurat dostępne. Może uda się wytworzyć nowe zwyczaje, rytuały, wykorzystać czas na robienie nowych rzeczy, na które nie było dotąd czasu (rozвивać hobby, piec i gotować, grać w gry planszowe, szukać i zgłębiać informacje na wybrane tematy, itp.)
- 12- Rodzicu, tylko dzięki swojemu spokojowi, pogodnemu i pozytywnemu nastawieniu, stworzysz warunki, żeby i twoje dziecko było pogodne, spokojne, szczęśliwe i przeszło przez ten trudny dla wszystkich czas minimalizując straty. Uwzględniaj jednak i dopuszczaj u siebie i u swoich dzieci momenty smutku, negatywnego myślenia, zwątpienia i bezradności, niepokoju i lęku, one są naturalne i muszą wystąpić. Również w tej sytuacji, wspólnie,

trzeba próbować szukać jak najlepszych sposobów radzenia sobie z nowymi wyzwaniami ,  
szukać dostępnych nam dróg i szans.

Dorota Hochman-Gocha - psycholog