

# Jak pomóc dziecku w nauce? Poradnik dla rodziców.

Rodzicu!

By pomóc dziecku w nauce powinieneś się skupić na 3 zagadnieniach:

Otoczeniu, w którym dziecko się uczy.

Podejściu do nauki (Twoim oraz dziecka).

Technikach efektywnej nauki.

## **Krok 1. Zadbaj o otoczenie miejsca nauki i czas.**

Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zarezerwujcie na nią czas, w którym Twojemu dziecku uczy się najlepiej.

Spróbuj poznać jego rytm, zamiast dostosowywać czas odrabiania zadań wyłącznie pod siebie. Jeśli Twoja pociecha będzie zmęczona lub śpiąca, nauka potrwa dłużej. Nie będzie również efektywna.

Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zadbaj o brak rozpraszaczy – wyłącz telewizor i muzykę z tekstem.

## **Krok 2. Zadbaj o porządek i brak rozpraszaczy**

Na czas nauki i odrabiania zadań wyłącz telewizor i muzykę (zwłaszcza tą z tekstem). Uważaj również, by samemu nie rozpraszać dziecka np. dopytując je, co będzie jadło na obiad.

Zadbajcie o porządek na biurku. Jeśli dopiero stoisz przed jego kupnem, w miarę możliwości finansowych, niech dziecko samo wybierze podobający mu się model. Dużo łatwiej skłonić malucha do posprzątania tego, co lubi, co mu się podoba i co samo wybrało.

Pamiętaj również, by biurko było dostosowane do wzrostu dziecka. Zbyt niskie będzie wywoływało garbienie, a stąd już krótka droga do wad postawy oraz spadku koncentracji – przez ograniczone krążenie.

Jeśli zdarza Ci się pracować w domu – daj swojemu dziecku dobry przykład i miej porządek w swoich dokumentach oraz na biurku, przy którym pracujesz.

Coraz więcej dzieci korzysta ze smartfonów i telefonów komórkowych. Jeśli Twoja pociecha również go posiada, niech na czas nauki wyłączy dźwięk, wibracje, a sam telefon odłoży gdzieś za siebie. Dzięki temu nie będzie kusiła go chęć sprawdzenia Facebooka, czy odpisania na smsa.

## **Krok 3. Naucz dziecko robić przerwy**

Gdy widzisz pojawiające się u dziecka zniechęcenie lub frustrację, zróbcie krótką przerwę. Od najmłodszych lat ucz dziecko przeplatać naukę aktywnym odpoczynkiem (nie przed komputerem).

Pamiętaj, że proces utrwalenia wiedzy oraz analizy postawionych przed mózgiem problemów (inkubacja) zachodzi w momencie odprężenia!

Pamiętaj, że długość sesji nauki powinna zależeć od wieku dziecka. Nie powinny one jednak nigdy przekroczyć 45 minut.

#### **Krok 4. Zadbaj o zdrowie i kondycję swojego dziecka**

Nie zapomnij o diecie dla umysłu i zdrowych przekąskach. Ciężkie śniadanie czy obiad z pewnością nie służy nauce, za to garść bakali czy sałatka warzywna będzie doskonałą przekąską przed nauką oraz w przerwie pomiędzy zadaniami.

Przed nauką przewietrz pokój, a jeśli pogoda na to pozwala pozostaw otwarte okno. Dotlenienie mózgu jest kluczowe w pracy umysłowej, a poza tym, jak pokazują badania, niższa temperatura sprzyja koncentracji.

Zadbaj o długość i jakość snu dziecka. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje większej ilości snu niż osoba dorosła. 10-12 godzin jest wciąż normalne. To, że dziecko długo śpi, nie znaczy, że jest leniwe!

Dziecko nie będzie w stanie skupić się nad zadaniami, jeśli nie pozwolisz wyszaleć mu się poza domem. Namawiaj dziecko do wszelkiej aktywności fizycznej.

#### **Krok 5. Zadbaj o właściwe podejście i motywację do nauki**

Dbaj o to, by dziecko nie uczyło się wyłącznie na sprawdziany. Jego przyszła wiedza i umiejętności, oceniane przez pracodawców będą wynikać z tego, czego się nauczyło i ile zapamiętało, a nie jakie miało oceny.

Nie rozwiązuj zadań za dziecko. To przynosi korzyść (oszczędność czasu i frustracji) tylko na krótką metę. W dłuższej perspektywie zaległości zaczną się nawarstwiać

Zachęcaj dziecko, by robiło więcej niż się od niego wymaga. Jeśli widzisz, że „zaskoczyło”, niech rozwiąże jeszcze jeden przykład czy zadanie. Pomoże mu to nie tylko lepiej utrwalić wiedzę, lecz również podniesie jego pewność siebie.

Oceniaj zachowanie dziecka, a nie je samo. Jeśli nie zda sprawdzianu nie mów, że jest głupie lub jest nieukiem. Zamiast tego powiedz, że chciałbyś, by następnym razem bardziej się postarało i wierzysz, że jest w stanie osiągnąć lepsze wyniki.

Nie mów, że kolory są dla dziewczynek. Wykorzystanie kolorów w notatkach czy rysunkach stymuluje mózg, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania.

Wskazuj dziecku zastosowania zdobywanej przez nie wiedzy. Podsuwaj pomysły, gdzie będzie mogło ją praktycznie wykorzystać. Nie mów, że to bez sensu i że Ty też się tego nie uczyłeś. To na pewno nie zmotywuje Twojej pociechy do nauki!

Nie porównuj swojego dziecka z rówieśnikami czy starszym rodzeństwem. Każde dziecko jest niepowtarzalne. Każde ma własne talenty, zdolności oraz przedmioty, z którymi miewa problemy.

Zamiast wymagać? by było we wszystkim idealne, może warto skupić się właśnie na tych szczególnych uzdolnieniach?

### **Krok 6. Zapoznaj dziecko z technikami szybkiej nauki**

Wzbudź w dziecku ciekawość świata. Kup mu książkę „przewodnik szkolny”, „świat wiedzy”, zabieraj do muzeów, na wystawy ( na szkolnym fb są linki do wirtualnych muzeów).

Niech jego wiedza nie pochodzi wyłącznie z podręczników i niech nie będzie jedynie zbiorem regułek, których musiało się nauczyć. Ogólna wiedza oraz znajomość ciekawostek na temat świata będzie jednocześnie fenomenalnym fundamentem pod dalsze zdobywanie informacji.

Niech nauka matematyki nie będzie wyłącznie rozwiązywaniem przykładów. Pokaż dziecku jak wykorzysta jego wiedzę w praktyce. Niech robi drobne zakupy i liczy, ile reszty ma dostać. Niech korzystając z proporcji przeliczy ilość składników potrzebną do przygotowania ciasta dla większej ilości osób lub obliczy, ile litrów farby potrzeba, by pomalować jego własny pokój.

Zainstaluj dziecku program do inteligentnych powtórek np. Fullrecall. Jest to doskonałe narzędzie do szybkiej nauki tabliczki mnożenia, stolic państw czy słówek w języku obcym.

Postaraj się, by dziecko rozwiązywało zadanie domowe w dniu kiedy zostało zadane.

Jeśli dziecko uczy się samo, odpytuj je. Niech to nie będzie jednak stresujący test, a raczej wyraz Twojej ciekawości. Zapytaj, z troską „czego ciekawego się dzisiaj nauczyłeś?”, a gdy dziecko zacznie coś opowiadać, zaangażuj się i zadawaj szczegółowsze pytania. Pokaż mu, że jesteś tym zainteresowany!

## **JAK RODZICE POWINNI POSTĘPOWAĆ, ABY ZACHĘCIĆ DZIECI DO NAUKI?**

- WSPIERAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ.

Rodzice mają wspierać. Pomagając w odrabianiu zadań domowych nie należy wyręczać dziecka. Należy wdrażać je do samodzielnej pracy. W procesie uczenia się ważną rolę odgrywa samokontrola wykonanej pracy. Chodzi w niej o to, aby dziecko samo odkryło swoje błędy i samo je poprawiło. Należy dziecko przyzwyczajać do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości.

- DOCENIAJ OSIĄGNIĘCIA DZIECKA

O ile łatwo jest doceniać osiągnięcia dziecka, które nie ma problemów w nauce, to gorzej jest z dzieckiem, które ma kłopoty z przyswajaniem wiedzy. Warto się zastanowić, czy niepowodzenia w nauce nie są objawem konkretnej przyczyny. Jest różnica między dzieckiem, które nie chce się uczyć, a takim, które uczy się wolno i nie jest w stanie zrobić tego, co się od niego wymaga.

- NIE POZWÓL DZIECKU, BY ŹLE MÓWIŁO O SOBIE

Często mamy okazję słyszeć, że dziecko źle mówi o sobie: „jestem głupi”, „nie dam rady”, „i tak mi się nie uda”. Są to głosy, które są wrogami sukcesu. Czasem nieświadomie nadajemy dziecku etykietę i

tak o nim mówimy: „ten nie jest zdolny, ten powolny, ten zapominalski”. Sprawiamy, że dziecko tak zaczyna myśleć o sobie. Opatrywanie dzieci etykietami ogranicza ich nadzieję, marzenia i możliwości. Lęk przed niepowodzeniem powoduje u tych dzieci występowanie tendencji do rezygnacji, formułowanie niskich aspiracji i niskich oczekiwań oraz unikanie zadań, czy wręcz wagarowania.

#### - BUDUJ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Dziecko będzie myślało pozytywnie o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w dziecku energię i inicjatywę, by zrekompensować poczucie niskiej wartości, by znaleźć sposób zrównoważenia swojej słabości, by dziecko myślało: „Może nie jestem najlepszym uczniem, ale za to najlepiej śpiewam, czy gram w piłkę”. Wiara we własne możliwości może zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

#### PODSUMOWANIE!

WSKAZÓWKI, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W PRACY Z WŁASNYM DZIECKIEM:

**Dostrzegaj** sukcesy i starania dziecka. Omawiając jego pracę, najpierw podkreśl dobre strony, wskazując nad czym mogło by jeszcze popracować.

**Okazuj życzliwe zainteresowanie** sprawami szkolnymi dziecka.

**Rozmawiaj z dzieckiem** o jego zainteresowaniach, celach i planach na przyszłość.

**Interesuj się** tym, co wydarzyło się w szkole, rozmawiaj o tym, czego dziecko się nauczyło.

**Wdrażaj dziecko do systematyczności**, naucz dobrej organizacji pracy (odrabianie lekcji o tej samej porze) i zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki (stały kącik do pracy).

**Pomagaj dziecku** w odrabianiu lekcji i pokonywaniu trudności – nie oznacza to jednak, że masz wykonać zadanie za dziecko! Pomóż mu zrozumieć polecenie, zaplanujcie poszczególne etapy niezbędne do wykonania zadania, w razie potrzeby udziel wskazówek.

**Unikaj atmosfery napięcia**, nie okazuj ciągłego niezadowolenia, lecz szukaj mocnych stron swojego dziecka i udzielaj mu wsparcia.

**Chwal** – za osiągnięcia, a także za włożony wysiłek.

**Nie porównuj dziecka do rodzeństwa, kolegów**, lecz do poprzedniego jego poziomu umiejętności – uświadamiasz mu w ten sposób postępy i motywujesz do dalszej pracy.

**Nazywaj uczucia dziecka**- w przypadku zniechęcenia dziecka lub doświadczenia przez nie porażki – nie zaprzeczaj jego uczuciom mówiąc, że nic się nie stało, lecz **nazwij jego uczucia**: „Widzę, że jest Ci bardzo smutno z tego powodu..., że jesteś rozczarowany..., że zadanie to sprawia Ci trudność”. Zachęć je do wymyślenia, jak można rozwiązać dany problem, zaproponuj własne pomysły i wspólnie zdecydуйте, które pomysły wydają się możliwe do zrealizowania.

**Kluczem do sukcesu jest miłość i akceptacja!!!**

Najważniejszą sprawą w zakresie motywowania dzieci do nauki jest ich akceptacja przez rodziców, bez względu na to, co dziecko robi czy jak się zachowuje. Dziecko, które wyrasta w atmosferze akceptacji, poczuciu, że jest kochane i szanowane, łatwiej przyjmie nasz punkt widzenia. Dziecko, który nabierze wiary i pewności siebie, łatwiej pokona problemy i chętniej będzie stawiało czoła przeciwnościom.

Dziękuję

Pedagog szkolny