

Jak zorganizować warunki do nauki w domu?

1. To, co pomaga zmobilizować się do pracy, to dobra organizacja czasu nauki. Bardzo ważny jest stabilny harmonogram. Uwzględniający czas na prace i czas na odpoczynek i rekreację. Pomóżmy młodemu człowiekowi zabrać się do zajęć szkolnych. Najlepiej, aby zajął się nimi o stałej porze, w miejscu, gdzie jest cicho i spokojnie, gdzie może się skoncentrować i nic go nie rozprasza. Dobrze wywietrzone pomieszczenie, w stanie optymalnego poczucia sytości, woda, dobre oświetlenie, najlepiej praca przy biurku i ubranym (nie w pidżamie ☺). Choć nastolatek uczy się na pościelonym łóżku, na podłodze itd. Czasem pomaga im muzyka. Przy mniej skomplikowanych, odtwórczych zadaniach może być, natomiast do trudniejszych zadań bardziej sprzyjająca jest cisza.. Przed przystąpieniem do nauki dobrze jest przygotować sobie wszystkie książki i pomoce, tak aby później nie przerywać pracy. Naukę warto rozpocząć od najtrudniejszego zadania, kiedy jest się jeszcze wypoczętym. Wskazane jest również rozdzielanie materiału na krótsze partie, włączanie przerw. Maksymalnie 10 minutowych, po półgodzinnych okresach pracy. Przerwę trzeba zrobić gdy zaczyna się mieć problemy z koncentracją uwagi, włącza się zmęczenie. Najlepsze godziny na pracę umysłową to 8:00 do 14:00 i od 16:00 do 18:00, w zależności do indywidualnego rytmu dobowego, który nastolatek ma rozwojowo zaburzony. Oczywiście nie mówmy o pracy non stop.
2. Ważna jest systematyczność. Czasem po prostu młodzież nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy. (polecam, również dla siebie, bo, problem odwlekania jest aktualny przez całe życie: https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=pl). Kiedy trzeba przygotować się do sprawdzianu, nauczyć na pamięć wiersza, napisać wypracowanie i rozwiązać kilka zadań z matematyki, wówczas naprawdę można się pogubić i zniechęcić. Podpowiedzmy mu, co może zrobić, aby wykorzystać czas przeznaczony na naukę w sposób jak najbardziej efektywny. Trudno jest w jeden wieczór przygotować się do sprawdzianu z całego półrocza, kiedy jednak naukę rozłoży się w czasie, wówczas okazuje się, że wystarczy każdego dnia opracować jeden czy dwa tematy, aby skutecznie opanować cały materiał. Podobnie jest z nauką wiersza bądź czytaniem lektur. Nie warto tego zostawiać na ostatnią chwilę. Uczeń zachęcony do systematyczności sam szybko zauważy, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami zajmuje stosunkowo niewiele czasu i nie wymaga zbyt dużego wysiłku.
 1. W systematycznej nauce znaczącą rolę odgrywają również rodzice. Są dla dziecka przykładem i wsparciem, ale powinni je też umiejętnie, nienatarczywie, z dużym akcentowaniem konieczności uczenia się samomotywacji, kontrolować.
 2. Duży wpływ na motywację ma także pozytywna ocena rezultatów własnej pracy. Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiamy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujemy do jego możliwości. Ludzie różnią się między sobą pod względem zdolności do nauki, więc nie każdy uczeń może mieć same piątki. Warto doceniać nie tylko końcowy efekt pracy (np. w postaci ocen), ale również sam fakt przystąpienia do niej, wysiłek wkładany w proces uczenia się. Jest to szczególnie ważne w przypadku słabszych uczniów, którzy często pomimo dużego nakładu pracy i czasu osiągają nie zawsze zadowalające efekty. Jeśli rodzice będą skupiać uwagę jedynie na niepowodzeniach dziecka, wówczas szybko straci ono chęć do nauki. Najlepszy efekt da pochwała konkretna, wskazująca na pozytywne działanie, a nie pochwała dziecka jako takiego np. „Świetnie obliczyłaś to zadanie z matematyki”, „Znalazłaś bardzo dobrą drogę do rozwiązania tego zadania”, „Fantastycznie narysowałaś to drzewo”, zamiast zdań typu: „Jak zawsze jesteś dobra z matematyki?”,

czy też „Masz niezłe zdolności plastyczne”. Poza tym od czasu do czasu potrzebna jest też nagroda. Może nią być jakiś upominek, wyjazd do kina, cokolwiek – w zależności od upodobań. Nie powinno się natomiast płacić pieniędzmi, dawać jakiegokolwiek upominku za każde dobre oceny, gdyż nie są to skuteczne metody na dłuższą metę. Pamiętajmy też, że młodzi, prawie dorośli ludzie muszą mieć poczucie zaufania, sprawczości, wewnątrzsterowności, więc pozytywna motywacja, chwalenie musi uwzględniać kształtowanie własnej oceny działań a nie tylko chęć spełnienia oczekiwań rodziców. Trzeba pytać dziecko o jego własną ocenę ciężkiej pracy.....lub jej braku.

3. W nauce warto stosować różnego rodzaju techniki ułatwiające zapamiętywanie. Notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń i zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli. Wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa klucze i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku. To wszystko może pomóc lepiej i bardziej trwale opanować materiał. Proszę przypominać o mnemotechnikach, o których być może uczniowie już słyszeli na lekcjach z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.
4. Każdy uczeń w jakimś momencie swojej kariery szkolnej zadaje sobie pytanie: „Po co właściwie tego wszystkiego się uczyć?”. Pomóżmy więc dostrzec korzyści, jakie może odnieść z posiadanej wiedzy, pokażmy mu, w jaki sposób powiązać ją z codzienną rzeczywistością i jak wykorzystać ją w praktyce. Uczniowie stawiający sobie za cel zdobycie wiedzy lepiej się uczą, czerpią większą przyjemność z nauki. Tutaj wsparcie rodziców i dawanie przykładu własnym postępowaniem jest niezastąpione. Już samo okazanie zainteresowania może działać bardzo wiele. Zachęcajmy dziecko do rozmów, do myślenia, do wyrażania własnych opinii, szukania rozwiązań, burzy mózgu, gdzie wszystkie pomysły są dobre. Rozbudzajmy w nim zainteresowanie otaczającym światem. Pokażmy mu, że nauka naprawdę może być interesująca i przyjemna, jako taka. Państwa dzieci uczą się w liceum ogólnokształcącym, które otwiera drogę do dalszej nauki, pracy i przygody intelektualnej, rozbudza potrzeby poznawcze, gdzie przyjemnością jest wiedzieć i coraz więcej, bo to stawianie pytań i wyzwań wciąga 😊
5. Nie wyręczajmy w odrabianiu lekcji. To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawajmy mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadźmy, zastanówcie się Państwo, które źródła są najbardziej wartościowe (to bardzo ważne w dobie fake newsów), udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości. Zachęćmy ucznia do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dużej satysfakcji, wzmacnia również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Jest to szczególnie ważne, ponieważ uczeń posiadający wiarę w swoje siły nie zraża się niepowodzeniami, a stawiane przed nim zadania traktuje nie jak uciążliwe obowiązki, ale jak przyjemne wyzwanie, któremu jest w stanie sprostać.
6. Współpracujmy ze szkołą. Zarówno nauczyciele przedmiotowi, wychowawcy, psycholog i pedagog szkolny i inni specjaliści są do Państwa dyspozycji.

Pedagog szkolny: Anna Kubicka:

codziennie od pon. do pt, 10:00-14:00;

wiadomości w dzienniku elektronicznym, Skype, Messenger, WhatsApp;

e-mail: pedagog@lo.zyrardow.edu.pl

Psycholog szkolny: Magdalena Bylica–Pawlak:

videorozmowy przez WhatsApp lub Messengera,

poniedziałki, wtorki, piątki 9.00-11.00 a środy i czwartki 14.00-16.00;

e-mail: psycholog@lo.zyrardow.edu.pl

Pamiętajmy, że nauczyciel to fachowiec i sprzymierzeniec w procesie edukacji dziecka.

Podsumowując, jeśli chcesz pomóc dziecku zwiększyć motywację do nauki:

- podkreślaj znaczenie nauki w życiu człowieka,
- powtarzaj myśl, że nauka jest celem sama w sobie,
- nie przypisuj zbyt dużej wagi ocenom,
- wyrażaj się pozytywnie o szkole i o nauczycielach,
- doceniaj pracę i samodzielność,
- dostrzegaj osiągnięcia dziecka,
- daj swobodę...kontrolowaną,
- nie krytykuj, nie oceniaj,
- pomagaj, ale nie wyręczaj,
- nie wyśmiewaj niepowodzeń, ale wskaż jak można uczyć się na błędach,
- nie stawiaj wymagań wobec dziecka ponad jego możliwości,
- nie wyprzedzaj materiału szkolnego,
- pokazuj praktyczne zastosowania informacji zdobytych w szkole,
- wzbudzaj zainteresowania wieloma dziedzinami życia,
- stwórz warunki do poszerzenia wiedzy i doświadczeń,
- pomagaj w rozwinięciu umiejętności potrzebnych w nauce (organizacja pracy),
- wspieraj!

Pamiętajmy, nawet najlepsze metody i najbardziej usilne próby mogą zawieść, jeśli sami nie będziemy dawali dziecku przykładu własnym postępowaniem. To od nas dorosłych zależy, czy nauczy się ono systematycznej pracy i obowiązkowości. To dobry moment na ćwiczenie samomotywacji i dyscypliny wewnętrznej.

Wielu uczniów ma trudności z motywacją do nauki, bo zamiast chodzić do szkoły wolałyby robić coś zupełnie innego. Rodzice powinni dostarczać motywacji i stwarzać odpowiednie warunki do nauki. Zacząć należy od uświadomienia dzieciom, że zdaniem rodziców, szkoła i postępy w nauce są czymś bardzo ważnym. Choć wiele dzieci zajmuje buntowniczą postawę, tak naprawdę liczą się z opinią rodziców i chcą ich zadowolić. Jeżeli rodzice mówią, że nauka jest ważna, to dzieci również tak uważają. Jeżeli natomiast wyrażają się lekceważąco o szkole i nauczycielach, to nie powinno ich zaskoczyć, że dzieci będą powtarzać to samo.

Od najmłodszych lat rodzice powinni rozwijać naturalną ciekawość dziecka, wzbudzać jego motywację do poznawania nowych rzeczy, do nauki, poprzez:

- systematyczne wyprawy do księgarni, biblioteki, galerii, na spektakle, koncerty, restauracji (oczywiście po okresie zdalnej pracy szkoły)
- organizowanie wycieczek do muzeów, na wystawy (patrz j.w.), oglądanie czasem razem filmów, seriali i rozmawianie o nich,
- rozwiązywanie krzyżówek, zagadek, zabaw logicznych, granie w planszówki itp.
- wykorzystywanie codziennych czynności i zdarzeń do rozmów
- dawanie przykładu własnym zachowaniem – spędzając wolny czas czytając prasę, książki, oglądając programy popularnonaukowe itp.

Dobrze jest dawać dziecku do zrozumienia, że nauka jest ważna - nie mówić, że to strata czasu, nie zwalniać z udziału w zajęciach z błahych powodów.

Dobrze jest wykazywać zainteresowanie karierą szkolną dziecka i wspierać je w niej:

- interesować się tym, co wydarzyło się w szkole, rozmawiać o tym, czego się syn/córka dowiedział, nauczył
- wdrażać do systematyczności, uczyć dobrej organizacji pracy i zadbać o odpowiednie miejsce do nauki (stały kącik do pracy, odpowiedniej wysokości stół i krzesło, dobre oświetlenie - światło powinno padać z lewej strony; u dziecka leworęcznego – z prawej, zapewnienie ciszy i spokoju niezbędnego do prawidłowej koncentracji uwagi),
- unikać atmosfery napięcia, nie mogą okazywać ciągłego niezadowolenia, lecz szukać mocnych stron swojego dziecka i udzielać mu wsparcia. Stosować pochwały zamiast mówić „z ciebie to już nic nie będzie”. Chwalić za osiągnięcia, lecz także za włożony wysiłek. Nie ogólnie, lecz za konkretną rzecz, np. jeśli dziecko szybko wykona zadanie, pochwalić, że zrobiło je szybko i dobrze; jeśli trwało to dłużej – pochwalić za wytrwałość,
- nie porównywać do rodzeństwa, kolegów, lecz do poprzedniego jego poziomu umiejętności – uświadomić mu w ten sposób jego postępy i motywować do dalszej pracy
- w przypadku zniechęcenia dziecka lub doświadczenia przez nie porażki – nie zaprzeczać jego uczuciom mówiąc, że nic się nie stało, lecz nazwać jego uczucia (np. widzę, że jest ci bardzo smutno, że martwisz się, że zadanie sprawia ci trudność), należy zachęcić je do wymyślenia, jak można rozwiązać dany problem, zaproponować własne pomysły i wspólnie zdecydować, które pomysły wydają się możliwe do zrealizowania.

Brak motywacji do nauki wynika najczęściej z niewykształcenia się nawyków do uczenia się, bądź też jest skutkiem doznanych niepowodzeń.

Dziecko zawsze, nawet to duże, potrzebuje zrozumienia rodziców, wsparcia i wiary, że sobie poradzi!

Jak zachęcić dziecko do nauki-poradnik dla rodzica

Można dziecko zmusić, żeby siedziało przy biurku, żeby wpatrywało się godzinami w podręcznik czy nawet żeby odrobiło lekcje, ale do nauki – nigdy. Maluch czy nastolatek będzie się pilnie uczyć tylko wtedy, gdy będzie mu to sprawiać przyjemność, gdy ta potrzeba zakotwiczy się na poziomie automotywacji. Jak zatem zachęcić dziecko do nauki?

12 przykazań dla rodzica:

1. Traktuj naukę dziecka jako rzecz świętą. Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku.
2. Zarządź, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze. To podstawowy błąd rodziców pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.
3. Pokaż, jak bardzo cenisz rozwijanie pasji. Samodzielnie napisany referat, zrobienie makiety – takie działania przyniosą więcej korzyści i satysfakcji niż przesiedzenie bezmyślnie ośmiu lekcji w szkole.
4. W wolne dni staraj się rozszerzać wiedzę. Daj mu okazję, żeby błysnęło w domu tym, czego się nauczyło w szkole.

5. Naucz traktować naukę jak wyzwanie. Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne. Np. piecz ciasta, rozwiąż trudne krzyżówki, sudoku itp., zagrajcie w scrabble.
6. Wpajaj pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować. Jeśli uważasz, że ludzie po prostu rodzą się inteligentni albo nie, nie można liczyć na to, że twoje dziecko będzie lubiło się uczyć. Po co ma to robić, skoro i tak od tego IQ mu nie wzrośnie.
7. Oceniając ludzi można zmienić kryterium. Na kryterium mądrości. „Marek jest bardzo mądry, prawda? Dużo czyta.” Należy kłaść nacisk na wytrwałość, a nie na efekty.
8. Dorze jest chwalić za prawdziwy wysiłek i upór. Nigdy nie szafować lekko rozdawanymi pochwałami i nie zachęcać do kombinowania lub oszukiwania dla uśpienia poczucia winy.
9. Jak najczęściej trzeba mówić o swoich błędach. I o tym, jak bardzo pomogły się nauczyć czegoś nowego. Wspominać je z przyjemnością i mówić, że były szansą do pokazania twojej wytrwałości.
10. Nie chwal za byle co, bo zrozumie, że masz niskie oczekiwania i nie cenisz wysiłku. W zachodniej kulturze mamy prawdziwą obsesję na punkcie poczucia wartości i chwalimy dzieci bez opamiętania za wszystko. Gdy coś nastolatkom przychodzi łatwo albo zrobiły byle jak i zostaną pochwalone – zniechęca to do nauki.
11. Podkreślaj sukcesy, zamiast braków. Jeśli są ogromne problemy z jednym przedmiotem, zachęć, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem dziecko może zapisać na niej to, czego dziś dziecko się nauczyło oraz to, w czym jest kompetentne. Nawet jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka. Zwróć uwagę, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez kilka dni.

Materiał dla ucznia

10 ZASAD EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

1. Nie łam się - przełam się! Pracuj pełną parą!
2. Zaczynaj uczyć się dokładnie o czasie, jaki sobie wyznaczyłeś - ani minutę wcześniej czy później (prokrastynacja! ☹ zobacz koniecznie ☺
https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=pl).
3. Zaplanuj sobie nagrodę po nauce - prezent dla siebie.
4. „Wynajmij” strażnika - mamę, tatę, rodzeństwo, żeby przypomnieli, zachęcili, odgonili „pożeracza czasu”.
5. Poznaj siebie (preferencje sensoryczne, dominację półkulową, profil inteligencji).
6. Rób przerwy: pół godziny nauki - 10 min. przerwy.
7. Uruchom wyobraźnię: układ krwionośny? - jesteś krwinką; bitwa pod Grunwaldem? - jesteś królem.
8. Humanistyczne na zmianę ze ścisłymi.
9. Zaplanuj dzień, tydzień - zaprzyjaźnij się z kalendarzem, noś go przy sobie.
10. Stosuj MNEMOTECHNIKI.

Materiał na podstawie:

<http://www.spryczywol.pl/jak-motywowac-dziecko-do-nauki.html>