

# JAK MOTYWOWAĆ I WSPIERAĆ DZIECKO DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ ?

## DOBRA ORGANIZACJA TO PODSTAWA

Jeśli oczekujemy że dziecko zacznie się uczyć w momencie kiedy jego młodsze rodzeństwo obok ogląda bajkę, od razu możemy przekreślić wszelkie wysiłki w próbach samodzielnej pracy. Dziecko wyposażone jest w naturalną ciekawość poznawczą, dlatego też interesuje je wszystko, co dzieje się wokół niego. Miejsce pracy powinno być dobrze zorganizowane - nie może tam panować nadmierny chaos - wszelkie zabawki, przedmioty niezwiązane z nauką, mogą skutecznie zniwelować chęć do nauki i rozproszyć uwagę.

## PORANNA RUTYNA

Sposób w jaki dziecko rozpocznie poranek może zdominować resztę dnia. Kiedy nie musimy opuszczać domu, łatwo ulec pokusie siedzenia w piżamie na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem po takim poranku dziecko zakończy dzień z poczuciem: "nic nie zrobiłem", a rodzic będzie zdenerwowany sytaucją. Bardzo ważne utrzymanie jest stałego rytmu dnia. Wstawanie o określonej porze, zjedzenie wartościowego śniadania, orzeźwiający prysznic dodadzą dziecku energii do działania. Warto wprowadzić ćwiczenia fizyczne i atrakcyjny dla dziecka relaks. Organizacja dnia, nie jest prostym zadaniem - warto modelować, pokazywać i wspólnie uczyć się nowej umiejętności.

## WSPARCIE

Jednym z powodów spadku motywacji, może być poczucie osamotnienia w nowej sytuacji. Warto poszukać partnera lub grupy osób z którymi będziemy się uczyć. Mogą to być rówieśnicy z klasy z którymi dziecko będzie się uczyć poprzez Messenger, Skype lub inne. Wspólne rozwiązywanie zadań, rozmowy o tym co było ciekawe, co trudne może zwiększyć motywację dziecka do nauki. Rodzic w tym procesie odgrywa szczególną rolę. Należy zastąpić komunikaty: Odrobiłeś już? Nic nie robisz! Sprónujmy naszą rozmowę zacząć od pytania! Jak Ci idzie? Co jest dla Ciebie trudne?

## REALNY CEL

Jak zachęcić dzieci do samodzielnej pracy? Dziecko nie ma umiejętności myślenia abstrakcyjnego na takim poziomie jak osoba dorosła. Nie potrafi wykonać myślenia operacyjnego, polegającego na zaplanowaniu zadań i umiejscowienia ich w czasie. Jeśli dziecko ma świadomość czekającego zadania z matematyki, biologii, języka polskiego i plastyki nie możemy dziwić się, że chęć do nauki znika bezpowrotnie. Bo przecież jak nauka może konkurować z grą komputerową? Nadmiar pracy czy zawyżone oczekiwania rodziców - to jedne z wielu powodów niechęci do samodzielnej nauki. Jak pomóc dziecku przezwyciężyć tą niechęć? Spraw, aby ten ogromny tort zjeść po kawałeczku - nie kładź przed dzieckiem całej sterty zadań- wyobraźnia dziecka podpowie, że ten dzień jest już stracony. Zaplanuj naukę w krótkich odcinkach, jedno duże zadanie podziel na małe, „mniej bolesne” części. Po każdym dużym etapie - pokaż postępy, pochwal za sukces. Stwierdzenia typu: „nie obejrzyś bajki, nie będziesz grał, dopóki nie odrobisz wszystkich lekcji” będzie jedynie działaniem zastępczym, które w efekcie pogłębi tylko niechęć do nauki.

## NIEOCZEKIWANA NAGRODA

Każdy z nas lubi być chwalony za wysiłek i wykonaną pracę. Wśród psychologów od lat podejmowane są dyskusje na temat motywacji i nagradzania. Wiele badań przedstawia nam zaskakujące wnioski - oczekiwane nagrody skutecznie zabijają kreatywność i inwencję pracy. Nieoczekiwana nagroda, będzie budować motywację do nauki Twojego dziecka. Gdy Twoje dziecko samo bez przypomnienia usiadło, aby sprawdzić zadania - pochwal je, wieczorem możesz lekko nagrodzić ulubionym deserem.

## WŁAŚCIWOŚCI PROCESU ZAPAMIĘTYWANIA

Czasami dziecko chce podjąć wysiłek umysłowy, zrobić samodzielnie zadania, ale z jakiegoś powodu czuje "niemoc", pomóż mu odkryć jego indywidualne przeszkody. Szczera, spokojna rozmowa może pomóc w określeniu trudności. Może pomóc również wspólna analiza procesu uczenia się i zapamiętywania. Przeczytajcie wspólnie poniższy tekst i poproś dziecko (dotyczy starszych uczniów) by podkreśliło te elementy, które są dla niego trudne.

*Pamięć jest procesem odpowiedzialnym za rejestrowanie (a więc zapamiętywanie), przechowywanie oraz odtwarzanie (czyli przypominanie sobie) różnego rodzaju informacji. Proces zapamiętywania przebiega zgodnie z pewnymi stałymi regułami:*

*1. We wstępnym okresie uczenia się przyrost wiedzy następuje szybko. Początkowe powtarzanie materiału radykalnie wpływa na uzyskiwane efekty, znacznie zwiększa ilość zapamiętanych treści. Dalsze powtórzenia przynoszą zmiany coraz mniejsze, aż wreszcie uzyskane efekty stabilizują się na określonym poziomie i nie ulegają podwyższeniu, pomimo dalszych powtórzeń. Przyczyny tego zastoju mogą być różne, m.in.: zmęczenie, chwilowe odwrócenie uwagi, osłabienie zainteresowania lub motywacji.*

*Pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki Twojego dziecka (oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu). Zadbaj, by ten czas nauczyło się przeznaczać na najważniejsze, najtrudniejsze zadania.*

**Przechowywane przez nas informacje, jeśli nie zostaną dobrze utrwalone, mogą dość prędko stać się dla nas w dużej mierze niedostępne. W ciągu 24 godzin najwięcej nowego materiału zostaje zapamiętane bądź zapomniane. Po kilku dniach dziecko, jeśli nie powtórzy wcześniej wiadomości musi się właściwie uczyć jej od nowa. Optymalną jest więc odrabianie wszystkich lekcji tego samego dnia, którego były zadane. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.**

2. Powtarzanie jest niezbędnym elementem skutecznego zapamiętywania. Powtórzenia pozwalają przyswoić materiał, który przekracza swoją objętością zakres pamięci bezpośredniej oraz utrwalić te treści. O utrwalaniu materiału możemy mówić jednak dopiero wówczas, gdy zostanie on przyswojony, a więc gdy nastąpi jego pierwsze bezbłędne odtworzenie.

**Aby nauka Twojego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału. Aby mu w tym pomóc, zadawaj dziecku pytania dotyczące przeczytanego tekstu, proś o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, podanie do nich przykładu. Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób, pomoc rodzica okaże się mniej potrzebna.**

**Zachęcaj dziecko, by powtarzając materiał, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.**

3. Kolejne ważne zjawiska dotyczące procesu zapamiętywania to efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Wyniki wielu badań wskazują, że istnieje pewna stała kolejność zapamiętywania elementów w zależności od miejsca, jakie zajmują w szeregu. Tak więc w pierwszej kolejności zapamiętywane są z reguły początkowe elementy szeregu, później elementy końcowe, a dopiero w następstwie dalszych powtórzeń elementy środkowe. Najłatwiej zapamiętujemy więc to, co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej.

**Dziecko podczas nauki w domu powinno dzielić odrabianie lekcji na wyraźne jednostki, tak by uzyskać jak najwięcej "początków" i "końców", kiedy to szansa na zapamiętanie materiału jest największa. Niezbędne będą tu dobrze rozplanowane przerwy**

**Warto również, by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.**

**Zachęcaj dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie. Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń - wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.**

## **MOTYWACJA DO NAUKI: CHCIEĆ TO MÓC - OGÓLNE INFORMACJE**

### **Jak rozwija się motywacja do nauki**

- małe dziecko cieszy się efektem własnych poczynań, dlatego samo stara się tak działać, żeby osiągnąć określone rezultaty
- starsze dziecko podejmuje próby efektywnego sprostania wymogom

otoczenia.

- rodzice podtrzymują w dziecku jego gotowość do podejmowania wysiłku, nauki

### **Wychowanie w samodzielności**

- rodzina powinna poświęcać czas na wypróbowanie przez dziecko własnych rozwiązań
- rodzice powinni dostrzegać starania dziecka, a przede wszystkim doceniać nawet niewielkie postępy. W ten sposób umacniają je w dalszych działaniach, dają mu nadzieję, dodają odwagi i tym samym wspierają jego samodzielność
- atmosfera w rodzinie powinna być naznaczona wzajemnym szacunkiem i życzliwością
- rodzina powinna dostarczać dziecku impulsów, przydatnych w rozwiązywaniu problemów i w rozbudzaniu chęci poznania
- rodzina powinna również określać dziecku granice i ułatwić orientację w bliskim otoczeniu.

### **Gdy brakuje czasu**

*Dzieci potrzebują wsparcia rodziców, żeby mieć motywację i pracować wytrwale. Ważny jest przede wszystkim czas i zainteresowanie dla jego potrzeb i problemów.*

Kiedy brakuje czasu - brakuje też codziennych rozmów, przemyśleń, a także wzajemnego wsparcia i okazywania szacunku. Rodzic może nie zauważyć, że dziecko nie dopełniło swoich obowiązków. Z drugiej strony często nie zauważamy starań dziecka, które chce osiągnąć jak najlepsze wyniki. Jeśli nie ma uznania, albo jeśli udziela się tylko nagany, to nie należy oczekiwać, że dziecko będzie miało chęć na długotrwały wysiłek. Jest ono bowiem przeświadczone, że wysiłek się nie opłaca.

## **ZASADY EFEKTYWNEJ NAUKI DLA UCZNIÓW**

### **Pozbądź się rozpraszaczy**

Zanim rozpoczniesz naukę, schowaj do pudełka lub szuflady wszystkie rozpraszacze uwagi: telefon, pilot od telewizora, smartwatch. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza.

### **Nie odkładaj nauki na później**

Tym, co najbardziej blokuje w przyswajaniu wiedzy, jest świadomość ogromnej ilości materiału. Zaczynając wcześniej i ucząc się systematycznie, nie musisz pochłaniać niewyobrażalnych porcji wiedzy w krótkim czasie. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału, który trzeba jeszcze powtórzyć i ogromny stres. Pamiętaj, że efektywnie znaczy systematycznie!

### **Ucz się partiami**

Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie nauki non stop mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoisz sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie.

### **Trenuj pamięć i koncentrację**

Przeznaczaj na trening tylko 5 minut dziennie. Nauczysz się szybciej skupiać i zaczniesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań. Oto kilka propozycji ćwiczeń:

#### **Zobacz to czyli wizualizacja**

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.

#### **Umyj zęby lewą ręką**

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a Ciebie zmusi do większej koncentracji. Podobnie działa wybranie innej drogi do szkoły, niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

#### **Policz w myślach od 100 do 1.**

Jeśli udało Ci się bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

#### **W dwuszeregu zbiórka**

Napisz na kartce 10 dowolnych liter w taki sposób, by nie tworzyły wyrazu. Zapamiętaj je: przez 2-3 minuty powtarzaj na głos i układaj kolejność w pamięci. Zegnij kartkę, zakrywając napisane litery. Spróbuj je odtworzyć. Odegnij kartkę i sprawdź, czy wszystko się zgadza. Kolejnym razem spróbuj z 20 literami lub kształtami.

#### **Narysuj artykuł**

Wybierz sobie dowolny krótki artykuł z gazety lub Internetu. Przeczytaj go uważnie i na jego podstawie narysuj najważniejsze informacje w formie mapy myśli. Wróć do rysunku następnego dnia i spróbuj opowiedzieć treść tekstu tylko na podstawie rysunkowej notatki. Jak dużo udało się zapamiętać?

#### **Zapisuj, notuj, obklejaj pokój**

Wbrew pozorom, to wcale nie jest strata czasu! Łatwiej zapamiętasz rzeczy, które notujesz. Na egzaminie szybko przypomnisz sobie, że wzór, którego potrzebujesz do rozwiązania zadania, wisi nad Twoim biurkiem i został napisany zielonym flamastrem. Od tego już tylko mały krok do przypomnienia sobie całego wzoru.

#### **Mów do siebie lub do... kota**

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz opowiadać treść lektury swojemu zwierzakowi albo samemu sobie :)

#### **Nie lekceważ pozornie łatwych tematów**

Bez kilku powtórzeń i wyraźnej intencji nauczania się czegoś, nawet najprostsze rzeczy wylecą z głowy.

#### **Rozwiązuj dużo zadań**

Teoria to jedno, ale praktyczne rozgryzanie zadań to sedno sprawdzianu czy egzaminu ósmoklasisty. Rozwiązuj zadania, arkusze, testy. Nabierzesz wprawy i szybciej nauczysz się zagadnień teoretycznych.