

PORADNIK DLA RODZICÓW

DOTYCZĄCY:

I. ODRABIANIA PRAC DOMOWYCH PRZEZ DZIECKO

II. MOTYWACJI DZIECKA DO NAUKI

III. TRUDNOŚCI DZIECKA Z KONCENTRACJĄ UWAGI

-

BIBLIOGRAFIA:

- D. Stipek, K. Seal – “Jak nakłonić dziecko do nauki?” Warszawa 2002
- G. W. Green – “Jak pomagać dziecku w nauce”.Warszawa 1997
- A. Faber, E. Mazlish – “Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”.Poznań 1996

- B. L. Mc Combs, J. E. Pope – “Uczeń trudny. Jak skłonić go do nauki”.Warszawa 1997

- H. Weyhreter – “Zaburzenia koncentracji u dzieci”.Warszawa 2001

- J. Fulton – “Sprawdź możliwości swojego intelektu”. Warszawa 2001
- “Trudne sytuacje w szkole podstawowej”

I. NAUKA SZKOLNA – PROBLEM DZIECKA CZY RODZICA?

“Moje dziecko nie chce się uczyć, co mam robić?!”

To pytanie, z którym często zwracają się rodzice, prosząc o pomoc. Ich dziecko nie chce odrabiać prac domowych i czytać lektur, zbiera jedynki, wagaruje.

TYPOWE BŁĘDY, KTÓRE POPEŁNIAJĄ RODZICE

- **Nadmierna kontrola**

“Muszę go cały czas pilnować, gdy tylko odejdę – od razu zajmuje się czymś innym, nigdy nie pamięta co jest zadane”.

Matka dzwoni do nauczycieli i kolegów, pytając o prace domowe. W ten sposób przejmuje całkowitą kontrolę, pozbawia syna odpowiedzialności i motywacji do nauki.

- **Uczenie się za dziecko**

Rodzice niezadowoleni z efektów nauki dziecka, sami biorą się do pracy. Sprawdzają zeszyty, przepisują od nowa fragmenty lub całe prace domowe, piszą za niego wypracowania, czytają lektury. Nawet, gdy zdają sobie sprawę, że w ten sposób krzywdzą dziecko, nie potrafią przestać. Obawiają się, że dziecko samo sobie nie poradzi.

- **Zbyt wysokie wymagania**

“Moje dziecko jest strasznie nerwowe. Gdy coś mu nie wychodzi, płacze, rzuca zeszytami”.

Matka sprawdza pracę córki i podkreśla na czerwono popełnione błędy. Nie chwali jej za włożony w pracę wysiłek, za ciekawą treść. Koncentrując się na błędach, odbiera dziecku satysfakcję z wykonanej pracy.

- **Niewłaściwe motywowanie**

Rodzice w poczuciu własnej bezradności wobec szkolnych niepowodzeń dzieci próbują wszystkiego, żeby je zachęcić do nauki: moralizują, straszą, zawstydzają, przekupują, wyznaczają kary. Z kolei dzieci nie mając już nic do stracenia podejmują walkę z rodzicami.

- **Brak zainteresowania nauką dziecka**

Rodzice zapracowani i zmęczeni nie mają czasu zajmować się sprawami szkolnymi dziecka. Uważają, że samo powinno dać sobie radę. Nie rozumieją, że dziecko potrzebuje pomocy. Dopiero, gdy dziecko wpada w duże kłopoty lub zaczyna wagarować – zaczynają szukać pomocy.

W pracy z rodzicami trzeba zrealizować trzy ważne cele:

- zrozumienie potrzeb dziecka, które przeżywa trudności szkolne
- określenie roli rodzica w rozwiązywaniu tych problemów: jego zadań i zakresu odpowiedzialności
- uczenie umiejętności wspierania dziecka i motywowania go do nauki.

Pomocne ćwiczenia:

- Stworzenie możliwości porozmawiania o problemach.
- Cofnięcie się do dzieciństwa, przypominając sobie własne trudności szkolne. Rozmowa w parach o uczuciach, które im wtedy towarzyszyły. Zastanowienie się, czego wtedy potrzebowali od swoich rodziców.
- Określenie, jaki procent odpowiedzialności za naukę przypada rodzicom, a jaki dziecku. Zastanowienie się, kto pakuje tornister, pamięta o lekcjach i o sprawdzianach, kto martwi się o oceny i o to, żeby na czas zdążyć do szkoły.

“Rodzice oddają dziecku tyle odpowiedzialności za naukę, ile ono jest w stanie podjąć”.

Każdy zastanawia się i planuje, jakie zadania postawi przed swoim dzieckiem.

- *“Dlaczego dzieci się uczą? Co motywuje je do nauki?”*

Poprzez to ćwiczenie, rodzice mogą zrozumieć, że dzieci poprzez naukę realizują swoje własne cele, potrzeby i zainteresowania. Można zachęcić je do nauki, odwołując się do tego, co dla nich jest ważne. Każdy rodzic zastanawia się – jak może trafić do własnego dziecka.

Wnioski dla rodziców i nauczycieli:

- Dostrzegaj sukcesy i starania dziecka
- podkreśl dobre strony
- wskaż nad czym mogłoby jeszcze popracować
- zachęcaj do samooceny (“na ile jesteś zadowolony z efektów swojej pracy?”)
- Okazuj życzliwe zainteresowanie
- zamiast wypytywać i kontrolować, słuchaj uważnie i okaż zrozumienie dla jego uczuć
- Gdy dziecko popadnie w kłopoty pamiętaj, że przede wszystkim to ono ma problem
- zamiast krytykować i oceniać, dodaj mu otuchy
- zachęć do wyciągnięcia własnych wniosków (“jak myślisz, dlaczego ci nie poszło na tym sprawdzianie?”)
- Jeżeli widzisz, że sprawy dziecka idą źle, nie wahaj się powiedzieć mu o tym, co cię martwi i czego od niego oczekujesz.
- Jeżeli dotychczas nadmiernie kontrolowałeś swoje dziecko – oddaj mu odpowiedzialność za naukę. Gdy dziecko o czymś zapomni, pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, celach i planach.

BEZSTRESOWE ODRABIANIE LEKCJI

Odrabianie lekcji nie będzie codzienną udręką, jeśli zostaną stworzone odpowiednie warunki do pracy. Dziecko musi nauczyć się pracować samodzielnie.

Właściwe przygotowanie

Dla dziecka odrabianie lekcji jest z reguły wielkim problemem i często prowadzi do znacznych konfliktów między nim a rodzicami. Praca domowa uniemożliwia często robienie innych, bardziej atrakcyjnych rzeczy. Koledzy z podwórka nawołują, dzwonią do drzwi; komputer i telewizja kuszą. Jak w takich warunkach dziecko ma się skoncentrować? Inne dzieci siedzą przez pół dnia przy biurku, gapią się przed siebie albo wygłupiają, i nic z tego nie wychodzi. Inne znów regularnie zapominają co było zadane, gdyż uważają, że w ogóle nie było żadnej pracy domowej.

Również i w tym przypadku można dokonać pewnych zmian strukturalnych.

Zeszyt prac domowych

Do dzieci często nie dociera, co mają zadane. Dlatego powinny prowadzić zeszyt prac domowych i zapisywać w nim zadane lekcje.

Jeżeli twoje dziecko nie daje sobie z tym rady, poproś nauczyciela o sprawdzenie, czy zapisało pracę domową.

Warunki pracy

Dziecko powinno mieć stworzone odpowiednie warunki do pracy.

Dzieci nie powinny odrabiać lekcji w pokoju stołowym, czy w kuchni, gdyż na tej przestrzeni wiele rzeczy zakłóca spokój, a wtedy naprawdę trudno się skoncentrować na pracy. Kiedy po pomieszczeniu, w którym dziecko ma odrabiać lekcje, kręcą się inne osoby, włączone jest radio czy telewizor nie sposób oczekiwać, że zadanie zostanie wykonane właściwie. Sporo dzieci odrabia lekcje, siedząc przed włączonym telewizorem.

Jeśli dziecko odrabia pracę domową w obecności matki, istnieje niebezpieczeństwo, że przy pojawieniu się najmniejszych trudności będzie szukało u niej pomocy. Mama jest zawsze pod ręką i dlatego często nadużywa się jej wsparcia. Dziecko powinno się przede wszystkim nauczyć

wytrwałości i przyzwyczać się, że nie wszystko od razu się udaje. Musi nauczyć się dokładania wysiłku, żeby dotrzeć do celu. Nie chodzi tutaj o odmawianie dziecku pomocy, tylko o pomaganie mu taki sposób, żeby wzrastało jego poczucie odpowiedzialności i samodzielność.

Zatem postarajcie się doprowadzić do tego, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo.

Spokojne miejsce do pracy

Miejsce pracy dziecka ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby malec dobrze się w nim czuł. Muszą być przy tym spełnione pewne warunki:

- Miejsce pracy powinno być jasne. Nie oznacza to jednak, że biurko koniecznie musi być usytuowane przy samym oknie.
- Biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu dziecka.
- Właściwe oświetlenie miejsca pracy - najlepiej, jeśli światło pada z lewej strony stołu czy biurka.
- Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba długo szukać zeszytów, powstaje u dziecka stres, jeszcze zanim wzięto się do lekcji.
- Zabawki czy podręczniki, których dziecko nie potrzebuje przy odrabianiu lekcji, powinny być sprząnięte z biurka.
- Niezbędne przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.
- Wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym dziecko może zapisać daty klasówek, oddawania prac, wycieczek klasowych, a także prywatnych spotkań.

Reguły ułatwiające naukę i pracę:

- Dziecko odrabia lekcje samodzielnie.
- Oglądanie telewizji czy słuchanie radia jest zabronione podczas odrabiania lekcji.
- Kartki z pracą domową są natychmiast wkładane do segregatora czy teczki.
- Po odrobieniu lekcji wszystkie przybory wracają na swoje miejsce.
- Po odrobieniu lekcji trzeba zapakować tornister na następny dzień.
- Ustal z dzieckiem określony porządek materiałów do nauki poszczególnych przedmiotów.

- Na zakończenie: konsekwentnie przestrzegaj tego, żeby dziecko zaczynało zabawę dopiero po odrobieniu lekcji.

Dziecko nie będzie z własnej inicjatywy wprowadzało w życie i przestrzegało tych reguł. To ty musisz je do tego dopingować i towarzyszyć mu przez jakiś czas w utrwalaniu tych zasad. Unikaj przy tym pretensji. Sformułuj konieczność dokonania zmian jako wspólne przedsięwzięcie (“musimy jeszcze...”). Główny ciężar wdrożenia tych zasad spoczywa jednak zawsze na dziecku. W ten sposób pomagasz dziecku przyswoić sobie pewną dyscyplinę. Nie denerwuj się, jeśli twoje starania nie spotkają się z entuzjastyczną reakcją. Dla wdrożenia tych reguł potrzebny jest czas (parę miesięcy, rok, a nawet dłużej).

Nauka samodzielnej pracy

Zanim dziecko zacznie odrabiać lekcje, omów z nim, co ma do zrobienia. Niech przejrzy w twojej obecności zeszyty i oceni, czy samo da sobie z tym radę i czy będzie miało problemy ze zrozumieniem. Pomóż mu zrozumieć zadania. Jeśli nie ma już żadnych problemów, dziecko powinno usiąść w swoim pokoju i wziąć się do lekcji. Jeśli pojawią się trudności, dziecko powinno dać sobie z nimi radę samodzielnie, nawet jeśli popełni jakiś błąd. Ważne jest, żeby ten wysiłek podjęło samo. Jeśli twoje dziecko, mimo ustaleń, ciągle prosi o pomoc, narzeka czy płacze, staraj się nie ulegać. Dodaj mu odwagi i przypomnij o ustaleniach.

Ani dla ciebie, ani dla dziecka konsekwentne trzymanie się tych zasad nie będzie łatwe. Wytrwanie przy swoich wymaganiach jest konieczne. Nie oczekuj, że wszystkie problemy rozwiążą się z dnia na dzień.

Praca domowa służy przede wszystkim pogłębieniu i utrwalaniu przyswajanego w szkole materiału: jeśli stwierdzisz, że dziecko często lub stale ma problemy ze zrozumieniem poleceń, powinieneś porozmawiać z nauczycielem lub zwrócić się do pedagoga czy psychologa.

Zanim przysposobisz dziecko do samodzielnego odrabiania prac domowych, porozmawiaj o tym z wychowawcą. Powinien być poinformowany o twoim zamiarze. Musi wiedzieć, dlaczego praca domowa dziecka czasami jest niepełna czy zawiera błędy.

Taka samodzielna praca umacnia odpowiedzialność dziecka, a tym samym rozwija jego zdolność koncentracji i wytrwałość. Z reguły nauczyciele akceptują taki sposób wychowania. W przypadku odrabiania lekcji poczucie odpowiedzialności to ważny środek wychowawczy.

Jeśli sprawdzenie prac domowych w szkole nie jest możliwe albo dziecko robi dużo błędów, albo jego samokontrola jest zbyt mała, wskazana jest kontrola przez rodziców. Po przejrzaniu pracy domowej dziecka, poinformuj je, ile zrobiło błędów (nie mów dokładnie, jakie to były błędy). Na początku możesz dziecku nieco ułatwić znalezienie błędów, zakreślając np. pewien obszar w zeszytach, czy informując, że błędy znajdują się w

pierwszej części tekstu czy w pierwszych czterech liniach. W zależności od postępów dziecka możesz dowolnie powiększać wskazywany obszar błędów. Dzięki takiemu postępowaniu przyczyniasz się do wyrobienia poczucia odpowiedzialności i samokontroli u dziecka. Uczy się ono, że na skutek braku skupienia ma więcej do zrobienia i że wszystko musi być wykonane samodzielnie, a nie przez rodziców.

WYBRANE WŁAŚCIWOŚCI PROCESU ZAPAMIĘTYWANIA

(MATERIAŁY DLA RODZICÓW)

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.

2. Dla procesu zapominania niezwykle istotny jest czas. Stosunkowo najwięcej zapominamy zaraz po wyuczeniu się, a później każdy następny tydzień i miesiąc przynosi coraz bardziej znikome ubytki w pozostałej wiedzy. Przeciętnie w ciągu godziny zapominamy aż 70% tego, czego się nauczyliśmy, a w ciągu 48 godzin 80%.

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 z danej lekcji, musi się właściwie uczyć jej od nowa. Opłaca się więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.

Im wcześniej Twoje dziecko przystąpi do powtarzania lekcji po jej zakończeniu, tym mniej będzie potrzebować czasu i wysiłku, by odświeżyć wyuczony materiał.

3. 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. Dalsze powtórzenia służą wtedy rzeczywistemu utrwaleniu przyswojonych treści. Zjawisko to nazywamy przeuczeniem. Im wyższy stopień prze-uczenia, tym przechowywanie informacji okazuje się bardziej trwałe.

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko dobrze zapamiętało np. treść wiersza, dopilnuj, by powtórzyło go jeszcze kilka razy po pierwszym bezbłędnym odtworzeniu. Każda kolejna recytacja będzie mocniej utrwalać w pamięci tekst utworu.

4. Nie każde powtarzanie materiału jest równie efektywne. Pamiętanie materiału poprawia się wraz z wydłużaniem czasu powtarzania tylko pod warunkiem, że powtarzanie doprowadzi do głębszego zakodowania materiału. Bierne powtarzanie materiału nie poprawia jego odtwarzania, natomiast głębsze przetwarzanie jest korzystne. Wyuczony materiał dobrze jest powtarzać logicznie uporządkowanymi całościami.

Aby nauka Twojego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji. 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.

Pilnuj również, by Twoje dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.

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

5. Pomocne w procesie zapamiętywania okazuje się również rozłożenie powtórzeń w czasie. Rozłożenie uczenia się w czasie sprzyja na ogół zarówno szybszemu opanowaniu materiału, jak i jego trwalszemu przechowywaniu. Niektóre badania porównawcze nad efektywnością uczenia się skomasowanego i rozłożonego w czasie przeprowadzono bezpośrednio w szkole. Szukano odpowiedzi na pytanie, czy lepsze efekty daje organizowanie powtórzeń poszczególnych działów biologii i fizyki w ciągu roku, czy też jednego dłuższego

powtórzenia po przerobieniu całości materiału. Badania przeprowadzono w równoległych klasach; czas przeznaczony na powtórzenia był wyrównany. Okazało się, że klasy, w których powtórzenia rozłożono w czasie, uzyskały znacznie lepsze wyniki uczenia się.

Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie. Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej, ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut. Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.

6. 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.

7) Wiele innych elementów, oprócz miejsca w szeregu, może decydować o efektach naszego zapamiętywania. Łatwiej zapamiętujemy:

- to, co nas interesuje, co jest dla nas ważne, co kojarzy nam się z wiedzą już przyswojoną i stanowi z nią zwartą całość, co jest lepiej rozumiane,
- informacje w kontekście emocjonalnym, przede wszystkim te związane jakoś z naszą osobą,
- elementy wyróżniające się wyraźnie spośród innych.

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.

1. Do czynników wpływających na stopień zapamiętania wyuczonego materiału należy podobieństwo przerabianych tematów. Jeżeli uczy się kolejno po sobie dość podobnych rzeczy (np. słówek z dwóch języków obcych), ich podobieństwo będzie zakłócać nasz proces zapamiętywania.

Zadbaj o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiało kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.

Dekalog uczenia się:

1. Właściwa pora

Między 13 a 15 gwałtownie spada koncentracja, dlatego nie odrabiaj lekcji zaraz po powrocie ze szkoły. Co 30-45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki.

- Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć. Powiedz sobie wyraźnie: “Teraz będę się uczyć” i wytrwaj w tym postanowieniu.
- Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.
- Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy to, co nas ciekawi.

1. Skojarzenia

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

1. Bardzo ważne – urozmaicenia

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej “skakać” po przedmiotach

(np. po matematyce historia, później przyroda).

2. Porządek

W bałaganie zbyt wiele czasu traci się na szukanie potrzebnych rzeczy.

3. Wszystkimi zmysłami

Wykorzystuj wszystkie możliwe “kanały” (wzrok, słuch, dotyk).

- Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
- Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

1. Zawsze planowo

Zapisuj w kalendarzu wszystkie terminy klasówek, referatów, egzaminów itp. Warto także zaznaczać terminy dyskotek, urodzin, koncertów itp. Aby uniknąć zbitki: wieczorem impreza, a następnego dnia klasówka.

- Bardzo ważne jest planowanie nauki: jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?

1. Powtórki

Powtórz materiał po klasówce. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

- Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
- Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

1. Zgrana paczka

Jeśli w klasie psują się stosunki, pogarszają się także wyniki w nauce. W takich sytuacjach najlepiej byłoby wydobyć na światło dzienne powód konfliktu i szybko się z nim uporać. Wśród przyjaciół łatwiej się uczyć, a energię lepiej zużyć na pracę, niż na spory.

UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY.

CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ SKUTECZNIEJSZE

NIŻ KILKUGODZINNA NAUKA NA DZIEŃ PRZED KLASÓWKĄ.

Prace domowe

- Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
- Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

II. MOTYWACJA DO NAUKI

1. Rozbudzanie u dziecka zamiłowania do nauki.

- uczenie się ma wyższą jakość, gdy dziecko je lubi
- wyjaśnianie, w jaki sposób zajęcia szkolne pomogą uczniowi w życiu (czego nauczą się uczniowie dzięki temu zadaniu, podanie sposobu wykorzystania wiedzy lub umiejętności poza szkołą) czyli tchnij nieco życia w nauczanie w szkole, odnosząc je do sytuacji w prawdziwym świecie
- powiąż wiedzę naukową z naturalnymi zjawiskami przyrodniczymi
- odnieś wiedzę społeczną i historyczną do współczesnych wydarzeń
- wskaż na podobieństwo literatury do życiowych doświadczeń i problemów
- podkreślaj zastosowania matematyki w codziennym życiu
- odwołuj się do rzeczy, które mają dla dziecka znaczenie
- poszerzaj (rodzicu) wiedzę zdobywaną w szkole
- rozbudzaj pozaszkolne zainteresowania i pasje dziecka

1. Nauka poprzez zabawę.

- zabawy edukacyjne
- zabawy kształtujące podstawowe umiejętności (np. liczenie podczas gry planszowej, porównywanie obrazków podczas gry w domino obrazkowe lub "Czarnego Piotrusia")
- nie obciążaj nadmiernie planu zajęć swojego dziecka – aby miało ono czas na zabawę. Im więcej nauczy się poprzez zabawę, tym silniej rozkwitnie jego naturalny zapal do nauki i tym mocniej polubi naukę w późniejszym życiu

Rodzicielskie wsparcie przyczynia się do wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa dziecka” co z kolei korzystnie odbija się na zdolnościach dziecka i jego chęci bycia ciekawskim badaczem otaczającego świata.

Jeśli wasze relacje opierają się na wzajemnym szacunku, dziecko będzie przyswajało twoje wartości, włącznie z przekonaniem, że ciężka praca i dobre wyniki są bardzo ważne. Będzie chciało spełnić twoje oczekiwania – nie dlatego, że obawia się kary, ale dlatego, że potraktuje je jako własne.

Na bliską więź pomiędzy rodzicami a dzieckiem składają się trzy elementy:

- akceptacja – dziecko wie, że kochasz je bezwarunkowo
- bliskość – wykazujesz zainteresowanie sprawami dziecka i angażujesz się w jego życie, reagujesz na jego potrzeby
- wsparcie – szanujesz dziecko za to, kim jest i wspierasz je w dążeniu do samodzielności.

Czyli:

- niezależnie od sytuacji pokaż, że ci zależy na dziecku
- interesuj się codziennym życiem dziecka
- wspólnie spędzajcie czas
- spraw, żeby dziecko czuło się rozumiane
- szanuj dziecko, za to, kim jest
- przekazuj dziecku własne wartości – mów o nich w sposób bezpośredni i żyj zgodnie z nimi

1. Dziecko może stać się mądrzejsze dzięki wytrwałej pracy

Dzieci, które wierzą, że inteligencja jest czymś stałym, uważają, że niczego nie można zrobić, by stać się mądrzejszym. Nie mają powodów, by ciężko pracować lub być wytrwałym, kiedy napotykają trudności.

Uprzytomnienie sobie, że ciężka praca i wytrwałość prowadzą do podniesienia poziomu inteligencji, pobudza wewnętrzną motywację do nauki.

2. Stawianie sobie za cel nauki czy wyników?

Dzieci mają lepsze wyniki, gdy za cel stawiają sobie zdobycie wiedzy.

Stawianie sobie za cel zdobywania wiedzy sprzyja głębszemu rozumieniu materiału. Dzieci uczą się bardziej aktywnie – powtórnie przeglądają materiał, którego nie rozumieją, zadają pytania podczas pracy, łączą wiedzę właśnie zdobywaną z przyswojoną wcześniej.

Uczenie się tylko po to, by zdobyć dobrą ocenę, ogranicza wiedzę zdobywaną przez uczniów do tego, czego spodziewają się na sprawdzianie

Zbytne przykładanie wagi do wyników może zaszkodzić każdemu, ale są dwa typy dzieci, którym przynosi to najwięcej szkód: wyjątkowo zdolni uczniowie oraz dzieci z niską samooceną. Ci pierwsi mogą się znudzić i stracić motywację do pracy (po co podejmować wyzwanie, skoro można osiągnąć cele bez wielkiego wysiłku?). Dzieci z niską samooceną z kolei uważają: po co się starać, skoro i tak wyjdą na głupców, niezależnie od tego, co zrobią.

Jak pokazać dziecku, że cenisz stawanie się mądrym:

- podkreślaj znaczenie nauki jako celu
- podkreślaj, że nauka jest ważniejsza niż oceny
- wytłumacz dziecku, że błędy są naturalną częścią procesu nauki
- bądź wzorem pozytywnej postawy wobec własnych błędów
- pomóż dziecku uczyć się na błędach i niepowodzeniach
- nie pozwól, żeby ktokolwiek śmiał się z błędów innych

Pamiętaj, że współzawodnictwo skupia uwagę na wynikach, zniechęca do podejmowania wysiłków, sprzyja pobieżnemu wykonywaniu zadań, niszczy kreatywność. Współpraca bardziej motywuje niż współzawodnictwo. Dzieci lubią pracować razem z rówieśnikami, a współzawodnictwo pomiędzy grupami jest zazwyczaj lepsze niż konkurencja indywidualna.

1. Nagrody i oceny

Nie można stosować nagród częściej, niż to naprawdę konieczne. Jeśli zawiodą inne metody, można stosować nagrody do “doładowania akumulatorów” dziecka. Drobne przekupstwo może skłonić dziecko do rozwinięcia umiejętności i bywa skuteczne do chwili, gdy poczucie kompetencji przyniesie dziecku satysfakcję i zwiększy motywację do nauki. Nagrody mogą też motywować dziecko do opanowania tematów, które wydają mu się nudne. Jednak nagrody mogą odwracać uwagę dzieci od wartości jakiejś czynności i kierować ją na samą nagrodę – powód do podejmowania czynności. Innymi słowy najlepszym sposobem podkopania zainteresowania dziecka nauką jest nagradzanie go za to, że się uczy.

Skupianie się na nagrodzie sprawia, iż uczniowie zawężają zakres zainteresowań, zapominają o tym, czego się nauczyli, uciekają się do uczenia się na pamięć i pójścia na łatwiznę, łącznie z oszukiwaniem.

Przy stosowaniu nagród należy pamiętać o następujących radach:

- Nagradzaj czynność, którą popierasz.
- Nie szafuj nagrodami. Jeśli wystarczą lody, nie proponuj gry komputerowej.
- Nie zwlekaj zbyt długo z wręczeniem lub zrealizowaniem nagrody.
- Zwracaj się do dziecka tak, jakby mogło dokonać samodzielnego wyboru. Na przykład: “Co powiesz na to, że jeśli będziesz odrabiał wszystkie lekcje przez trzy dni z rzędu, to upiekę ci ulubione ciasto? Zgadzasz się na to?”
- Przestań nagradzać, gdy tylko dziecko wykaże prawdziwe zainteresowanie daną czynnością.

Istnieje szczególny rodzaj nagród, które zamiast zmniejszać u dziecka zamiłowanie do nauki, niemal zawsze je zwiększają: nagrody zawierające informacje dotyczące kompetencji dziecka. Dzieje się tak dlatego, że takie nagrody potwierdzają jakieś dokonanie lub nową umiejętność. Nagrody, które przekazują informacje na temat szkolnych kompetencji dziecka, podsycają jego entuzjazm do nauki.

Szczególnym rodzajem nagród są pochwały. Przy ich stosowaniu należy pamiętać o zasadach:

- Bądź konkretny, chwal tylko za osiągnięcia wymagające wysiłku.
- Chwal za wytrwałość i osobiste postępy.
- Chwal uczynki, a nie samo dziecko.
- Nie pozwól, by dziecko uzależniło się od twoich pochwał. Pomóż mu samodzielnie ocenić swoją pracę.
- Bądź szczerzy i nie przesadzaj z pochwałami.

Oceny, tak samo jak nagrody, odciągają uwagę dziecka od tego, czego się uczy. Nie należy im nadawać największego znaczenia. Lepiej zachęcać dziecko do tego, żeby bardziej skupiło się na krótkoterminowych celach niż na ocenach: napisaniu dobrego referatu, nauczaniu się pisowni nowych słów. Gdy dziecko otrzymuje oceny lub świadectwo, połącz nacisk na uwagi nauczyciela i inne informacje dotyczące tego, czego się nauczyło. Powiedz dziecku, że tak naprawdę liczy się wysiłek włożony w pracę oraz to, czego się nauczy.

Im większy nacisk położysz na poczucie osobistej satysfakcji i dumy z dobrze wykonanej pracy, tym mniej dziecko będzie zależne od zewnętrznych bodźców takich jak oceny.

Gdy dziecko wie, że je kochasz i akceptujesz, wzrasta w atmosferze miłości i spokoju, która jest niezbędna do pełnego emocjonalnego rozwoju i wykształcenia się zamiłowania do nauki. Świadome, że twoja miłość nie zależy od jego osiągnięć szkolnych, dziecko może podejmować ryzyko i

prosić o pomoc. Może uczyć się poprzez zabawę, stawać się coraz bardziej kompetentne, czuć się samodzielne, a przy tym nie tracić z tobą bliskiej więzi.

MOTYWACJA DO NAUKI: CHCIEĆ TO MÓC

Kto chce coś stworzyć, musi coś z siebie dać. Motywacja odgrywa tutaj zasadniczą rolę.

Motywacja do nauki oznacza konfrontację z określonymi wymogami jakości. Chodzi o to, żeby w tej samej sytuacji osiągać co najmniej równie dobre, a nawet lepsze wyniki niż do tej pory – albo w porównaniu z innymi ludźmi dokonywać takich samych albo lepszych osiągnięć.

- Wcześniejsze sukcesy – albo porażki – określają w znacznym stopniu motywację dziecka do nauki. Ważne jest więc, żeby od małego dzieci miały okazje do odnoszenia sukcesów. Dziecko, które w określonych sytuacjach odniosło sukces, przeważnie ponawia próby zebrania kolejnych laurów.
- Sposób interpretacji przez dzieci sukcesów czy porażek, w sposób istotny determinuje ich dalszą motywację do nauki. Poczucie odpowiedzialności za własne poczynania, ma znaczący wpływ na skupienie uwagi i wytrwałość.

Jak rozwija się motywacja do nauki

- małe dziecko cieszy się efektem własnych poczynąń, 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 na temat wychowania i jego celów, a także wzajemnego wsparcia i okazywania szacunku. Umykają uwadze rodziców zaniedbania np. przy odrabianiu lekcji czy wypełnianiu domowych obowiązków. Z drugiej strony często nie zauważają 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

PROBLEMY W RODZINIE

Poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w rodzinie umacniają zdolności dziecka. Na konflikty dzieci reagują z niezwykle wrażliwością – przejawia się to również brakiem koncentracji.

Zdolność koncentracji jest bezpośrednio związana ze stanem psychicznym. Jeśli kogoś absorbują życiowe trudności, nie jest w stanie się skoncentrować na niczym innym.

Zasadniczo zmieniły się obecnie realia życia rodzinnego. Jest coraz więcej niepełnych rodzin i rodziców samotnie wychowujących dzieci. Rozwód rodziców oznacza dla dziecka brak poczucia bezpieczeństwa i strach. Dziecko jest zajęte sobą i rodzicami. Nie jest w stanie wystarczająco się skoncentrować i pracować wytrwale.

Nowe warunki życia, praca zawodowa obojga rodziców, wzrastająca liczba samotnych rodziców, przeciążenie pracą, ekonomiczne ograniczenia, obawa przed bezrobociem, ale także konsumpcyjna postawa dorosłych – wszystko to oznacza dla wielu dzieci wzrastający brak oparcia.

Dzieci potrzebują emocjonalnej pewności i stabilnej sytuacji w rodzinie, żeby móc pracować w sposób skupiony i efektywny. Lęk i troska o rodzinę są dla dzieci niezwykle znaczącymi czynnikami zaburzającymi. Koncentracja na poszczególnych zadaniach przychodzi dziecku z wielkim trudem, jeśli często doświadcza ono w domu wzajemnej nienawiści rodziców i konfliktów między nimi.

Jaką rolę odgrywa odżywianie

Odpowiednie odżywianie wspomaga zdolność koncentracji dziecka – *“Najpierw śniadanie, potem szkoła”*.

Wiele przypuszczeń na temat związków między sposobem odżywiania a zachowaniem nie potwierdziło się. Na pewno istnieją jednak takie dzieci, które ze szczególną wrażliwością reagują na określone składniki pożywienia. Ich zachowanie może być zmienione za pomocą diety. Rodzice powinni zwrócić się z tym problemem do pediatry lub odpowiedniej poradni. Otrzymają tam fachową pomoc.

III KONKRETNE DZIAŁANIA SPRZYJAJĄCE ROZWIJANIU KONCENTRACJI

Koncentrację można rozwijać również w czasie zabawy. Istnieją konkretne techniki sprzyjające temu zadaniu.

Zabawy stwarzają wspaniałą możliwość poprawy koncentracji u dziecka. Na początku dzieci z zaburzeniami uwagi również w czasie zabawy mają trudności ze skupieniem się; jednakże bez ćwiczeń dziecko nie zrobi żadnych postępów.

Co mogą działać rodzice:

- Postanów sobie, że co najmniej trzy razy w tygodniu będziesz się bawić ze swoim dzieckiem.
- Przy wyborze zabaw kieruj się przede wszystkim zainteresowaniami, możliwościami i wiekiem dziecka.
- Unikaj przeciążania dziecka. Uważaj, żeby wybrane gry nie były zbyt skomplikowane i żeby nie trwały zbyt długo.
- Wymagania wobec dziecka muszą rosnąć powoli, bo inaczej będzie sfrustrowane i zniechęcone.
- Nie możesz całkowicie zrezygnować ze swoich zainteresowań, gdyż nowa zabawa ma również i tobie sprawiać przyjemność.

Co możesz przekazać dziecku w trakcie zabawy

- Powinno się nauczyć czekać na swoją kolejkę
- Powinno się nauczyć obserwowania przebiegu gry i dostosowywania do tego swojego postępowania.
- Powinno wytrzymać cały czas trwania gry aż do jej zakończenia, nawet jeśli wynik był dla niego niezadowolający.
- Powinno się nauczyć radzić sobie z porażkami.
- Powinno się nauczyć przestrzegać reguł.

Bądź przygotowany na to, że zabawa czy konkretne ćwiczenia z dzieckiem nie będą przebiegały bezproblemowo. Nie reaguj złością, jeśli twoje dziecko straci ochotę do zabawy, a na niepowodzenia będzie reagować agresją czy płaczem.

Wzmacnianie mechanizmu samokontroli

Usiądź obok swojego dziecka. Jeśli nie może się ono doczekać, kiedy będzie jego kolej, za każdym razem, kiedy ma zamiar coś zrobić, dotknij jego ramienia. Unikaj ciągłej krytyki ("Ile razy mam ci mówić...").

Na początku wybierz gry krótkie i konsekwentnie staraj się doprowadzić grę do końca. Jeśli dziecko chce przed czasem opuścić swoje miejsce, staraj się mu w tym przeszkodzić. Dziecko musi się nauczyć, że należy przestrzegać umów i ustaleń.

Pamiętaj, że uznanie i nagroda są dla dziecka czymś niezbędnym. Zwracaj na to uwagę, chwaląc dziecko przy osiągnięciu nawet najmniejszych postępów.

Stosując system nagród, należy jednak uważać, aby nagroda nie stała się dla dziecka celem samym w sobie.

Informacja o tym, czy wynik pracy jest dobry czy niezadowolający jest niezbędna dla postępów w nauce. Informacja ta jednak nie może być niszcząca i nie powinna podważać godności dziecka.

Kontrolowane rozwiązywanie problemów

Efektywne rozwiązywanie zadań jest możliwe tylko wtedy, kiedy jasno określi się, co ma być zrobione.

Krok pierwszy:

Dziecko najpierw zadaje pytanie: *Na czym polega moje zadanie? O co w nim chodzi?*

Krok drugi:

Czy znam już takie samo albo podobne zadanie? W jaki sposób go rozwiązywałem? Jak to teraz mogę wykorzystać?

Krok trzeci:

Jak mam postępować? Co muszę zrobić, żeby rozwiązać zadania?

Krok czwarty:

Rodzice mogą wesprzeć dziecko – rozmawiając z nim w trakcie podejmowania decyzji, naprowadzając dziecko na prawidłowy tok myślenia.

Krok piąty:

Rozpoznawanie błędów – *coś tu się nie zgadza; sprawdzę jeszcze raz, do którego miejsca wszystko przebiegało bez błędów.*

Krok szósty:

Po zakończeniu zadania dziecko jeszcze raz sprawdza pracę.

Dla dziecka z zaburzeniami koncentracji nauczenie się stopniowania wysiłku nie jest proste. Potrzebuje wsparcia dorosłych. Dzięki regularnym ćwiczeniom (jak najczęstsze postępowanie w ten sposób w różnych sytuacjach) dziecko może dojść do wypracowania własnej struktury rozwiązywania problemów.