

JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?



...W DOMU



Motywowanie i wspieranie dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą na pewno nie jest łatwe dla rodziców, zwłaszcza tych pracujących.

Oto kilka wskazówek, które mogą Państwu (dzieciom też) pomóc w tym czasie.

Wbrew pozorom rutyna jest dobra !

Warto, w miarę możliwości zadbać o stały rytm dnia od poniedziałku do piątku.

1. Wstawaj mniej więcej o tej samej

porze!



Uwzględniający pory na posiłki, naukę, odpoczynek / zabawę, określone obowiązki domowe, stosowne do wieku dziecka oraz sen.

Sobotę i niedzielę uczynimy dniami bardziej odprężającymi (apel do nauczycieli ☺!!!)

Czas na naukę może być dopołudniowy lub w porze poobiedniej, ale nie bezpośrednio po posiłku.

Ucz się w stałych godzinach np. 9-12 i 16-18 !

„Długie spanie” zabiera cenne godziny poranne. Trudno wówczas zachować zrównoważony rytm dnia.

Warto ustalić czas na naukę rano, nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych!

Przed nauką trzeba zadbać o przewietrzony pokój, uporządkowane miejsce pracy (biurko), ciszę. Wskazane usunięcie rozpraszaczy !

2. Stosuj sposoby:

- „Zjedz żabę” - zacznij od najtrudniejszego zadania, potem zrób prostsze.
 - Pomiędzy zadaniami zadbaj o przerwy (napij się wody, rozciągnij się, zjedz przekąskę)
-
- **Rób notatki:**
 - rozpisuj w punktach,
 - używaj zakreślaczy,
 - stosuj kolory,
 - korzystaj z map myśli,
 - pomocne są rysunki.
 - **Korzystaj z technologii: film, piosenka, prezentacja on-line.**
 - **Podziel materiał na części, po każdej zrób sobie powtórki.**
 - **Opowiedz rodzicom czy rodzeństwu, czego się nauczyłeś.**

3. Wsparcie rodziców niezwykle ważne!

Choć uczniowie starsi samodzielnie zapoznają się z poleceniami nauczycieli on-line i potrafią samodzielnie pracować, warto aby rodzic codziennie rozmawiał z dzieckiem – jak sobie poradziło z nauką? Co udało się zrobić? Co stanowiło trudność? Ważne, aby docenić trud i starania dziecka(!)

Co w przypadku niechęci do nauki ...

Może spróbować odwołać się do stwierdzeń „Pomyśl, Twoi koledzy i koleżanki są w podobnej sytuacji, też jest im pewnie czasem trudno”, „Wiem, że poradysz sobie, podobnie jak ... (w tym miejscu można odwołać się do sytuacji z przeszłości, w której dziecko poradziło sobie).

W przypadku dzieci młodszych –



obecność rodzica jest konieczna: pomoc w odczytywaniu informacji, materiałów edukacyjnych przesyłanych od wychowawców i nauczycieli, towarzyszenie w nauce z zachowaniem zasady samodzielności. Taką samodzielnie wykonaną pracę rodzic powinien sprawdzić i pomóc skorygować błędy.

Warto stosować pochwały - one motywują (np. „Poradziłeś sobie”, „Ładnie dziś pracowałaś”, „Widzę, że się starasz”) oraz nagrody (np. wspólne zrobienie popcornu,

jeśli dziecko lubi☺, odrobina aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – wspólny spacer z „hulajnogą”, przejażdżka na rowerze - oczywiście w kontrolowanych warunkach, z dala od skupisk ludzi).

Co w sytuacji niechęci do nauki ...

Do utrzymania łagodnej „dyscypliny” pomocne może okazać się stwierdzenie rodzica „Najpierw obowiązek, a potem przyjemność”. Choć oczywiście bądźmy czasem elastyczni☺ i ustalajmy wspólnie z dzieckiem plan dnia, czy plan uczenia się w danym dniu (co robimy w pierwszej kolejności, a co potem), pamiętając o przerwach w nauce na krótki odpoczynek.

Pamiętajmy, że nie jest to czas ferii oraz, że nie jest to zwykle odrabianie pracy domowej, lecz edukacja w ogóle na ten czas. Sytuacja niecodzienna, nowa i trudna dla Nas Wszystkich – Nauczycieli, Rodziców, a przede wszystkim Dzieci. Zachowajmy spokój i wzajemnie wspierajmy się, nie wyłączając w tym nikogo ... Ufając, że sobie z tym poradzimy☺. Dbajmy o zdrowe odżywianie, wysypianie się, wietrzenie pomieszczeń, spacer w kontrolowanych warunkach.