

DROGI RODZICU, POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU EFEKTYWNIIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

Co twoje dziecko powinno wiedzieć o uczeniu się?

Efekt początku i efekt końca

Efekt początku to po prostu większa zdolność przyswajania materiału tuż po rozpoczęciu nauki. Informacje, których uczymy się na początku są znacznie lepiej zapamiętywane. Wraz z mijającym czasem nauki nasze możliwości przyswajania informacji maleją, by wzrosnąć ponownie tuż przed zakończeniem pracy, dając efekt końca. **Przekonaj dziecko by zorganizowało swoją naukę tak, aby początków i końców było jak najwięcej.** Czas pracy warto podzielić na odcinki trwające od 35 do 60 minut. Przerwy pomiędzy nimi powinny być krótkie do 10 min.

Ważne są powtórki

Proces zapominania, czy też tracenia dostępu do wiadomości zawartych w pamięci, przebiega według pewnych reguł. Na początku zapominamy bardzo szybko, ale w miarę upływu czasu, chociaż pamiętamy coraz mniej, to zapominamy wolniej. **W pierwszej dobie zapominamy aż do 80% informacji nabytych poprzedniego dnia.**

Zachęcaj dziecko do powtarzania, tego co się uczyło:

- **Zaraz po nauce** – przy przeglądaniu notatek, przypominają się utrwalają skojarzenia
- **Godzinę po zakończeniu nauki**
- **Tuż przed snem** – w trakcie snu mózg będzie porządkował i przetwarzał informacje
- **Kolejna powtórkę** – warto zrobić ją następnego dnia.

PODCZAS ORGANIZACJI NAUKI DZIECKA W DOMU UWZGLĘDNIJ TEŻ...

Dobowy rytm intelektualny

Nasz organizm jest **najbardziej sprawny intelektualnie w godzinach między 6:30 a 12:00 oraz między 16:00 a 20:00**. Są to tak zwane **wyże intelektualne**. Dzieje się tak dlatego, że fale naszego mózgu tuż po przebudzeniu wchodzi w stan alfa, w którym wchłania on wiedzę jak gąbka. Oprócz wyży mamy też i **nize intelektualne**, czyli okresy, kiedy trudno jest nam się skupić na zadaniu, a efekty pracy często nas nie satysfakcjonują. Warto pamiętać, że **wyż przedpołudniowy należy wykorzystać na zadania nowe i trudne, wymagające twórczego myślenia, co jest związane z działaniami pamięci krótkiego okresu, a czynności rutynowe i powtarzanie materiału, pisanie referatów zaplanować na wyż popołudniowy, kiedy lepiej funkcjonuje pamięć długiego okresu.**

WYKORZYSTAJ PONIŻSZE ZASADY...

Zarządzanie sobą w czasie - zasady

1. Zrób listę zadań
2. Oszacuj czas trwania poszczególnych czynności
3. Stosuj regułę 60:40 (planuj 60% czasu, pozostałe 40% pozostaw na sprawy nieoczekiwane, spontaniczne)
4. Wyznacz priorytety
5. Kontroluj realizację zaplanowanych czynności

WYJAŚNIJ SWOJEMU DZIECKU...

Warunki efektywnej pracy umysłowej – co możesz powiedzieć swojemu dziecku:

- Mów „**chcę**” (to mobilizuje), a nie „**muszę**” (to walka z samym sobą)
- **Zaplanuj sobie pracę** co masz do zrobienia dziś
- **Stwórz sobie odpowiednie warunki zewnętrzne** – uporządkuj swoje miejsce pracy
- **Rób przerwy**
- **Maksymalizuj liczbę „początków” i „końców”**
- **Pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych**
- **Nie wkuwaj, tylko myśl** – dostrzegaj przyczyny i skutki, wzajemne zależności powiązania
- **Znajdź cel dla którego się uczysz**
- Używaj skojarzeń i mnemotechnik – zachęcaj dziecko do poszukiwania wiedzy na temat technik zapamiętywania (np.. Mapy umysłu,
- Używaj kolorów i podkreśleń – zaznaczaj rzeczy ważne

WSPIERAJ MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNA SWOJEGO DZIECKA...

Motywacja wewnętrzna:

- Zrobię coś bo lubię to robić
- Zadowolenie i satysfakcja z działania – nagroda sama w sobie
- Zrobię coś dla siebie

Motywacja zewnętrzna:

- Zrobię coś dla korzyści lub uniknięcia kary

Motywacja wewnętrzna znacząco wpływa na zaangażowanie w działanie, efekt końcowy wykonywanego zadania a przede wszystkim **na poczucie własnej wartości**. Adekwatne poczucie własnej wartości, ani zawyżone, ani zaniżone, sprawia, że porażka nie zniechęca. Wręcz przeciwnie motywuje do pokonywania trudności – **koncentruje dziecko na zadaniu, nie na nieprzyjemnych emocjach związanych z niepowodzeniem**.

Jak wspierać tę cenną motywację?

- 1. Doceniaj wysiłek dziecka** włożony w wykonanie zadania, a nie tylko rezultaty jego pracy
- 2. Podkreślaj jego osobiste sukcesy** – nie porównuj ich do klasy, dzieci innych znajomych, czy rodzeństwa
- 3. Unikaj oceniania swojego dziecka** – nawet, jeśli jesteś nie zadowolony z postępów swojego dziecka, porozmawiaj z nim, poszukajcie wspólnie źródła trudności i sposobów ich rozwiązania
- 4. Unikaj „kazań” i moralizowania** - pamiętaj, że jesteś najważniejszą osobą w życiu twojego dziecka, a ono potrzebuje twojej akceptacji i zaufania

ZADBAJ O HIGIENĘ UMYSŁOWĄ DZIECKA...

Efektywnej nauce sprzyjają:

- stałe miejsce do nauki
- świeże powietrze,
- właściwa temperatura
- właściwa wilgotność powietrza
- wygodne krzesło o odpowiednim kształcie i wysokości
- biurko lub stół właściwej wysokości



ZADBAJ O KOMFORT PSYCHICZNY WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW...

- unikamy kłótni, konfliktów i niepotrzebnych stresów
- dbamy o poczucie humoru, żartujemy, oglądamy pogodne filmy
- jesteśmy wypoczęci i wyspani
- odżywiamy się smacznie, lekko i zdrowo
- nie stosujemy środków pobudzających
- selekcjonujemy to, co ważne od tego, co nieważne