

JAK ZORGANIZOWAĆ WARUNKI DO NAUKI?

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 nawołują, dzwonią telefony, rodzeństwo odciąga od rzeczy ważnych, a komputer i telewizja kuszą. Jak w takich warunkach dziecko ma się skoncentrować? Są jeszcze takie, które siedzą przez pół dnia przy biurku, patrzą przed siebie, błędzą myślami - i nic z tego nie wychodzi. Inne jeszcze regularnie zapominają co było zadane, uważają, że w ogóle nie było żadnej pracy domowej.

1.To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to spokojne miejsce i dobra organizacja czasu nauki.

- 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 (należy brać pod uwagę, którą ręką dziecko pisze).
- Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Przed przystąpieniem do nauki dobrze jest przygotować sobie wszystkie książki i pomoce, tak aby później nie przerywać 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.

- Wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym dziecko może zapisać daty klasówek, oddawania prac, wycieczek klasowych, a także prywatnych spotkań.
- Pomocne jest również planowanie nauki: *Jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?*
- Przy wyborze przedmiotu, od którego zaczynamy odrabiać lekcje warto uwzględnić uzdolnienia i zainteresowania, a także możliwości dziecka.

Dziecko pracujące szybko i energicznie, ale łatwo męczące się może spróbować zacząć od przedmiotu najtrudniejszego dla niego, a na koniec zostawić łatwiejsze. Dziecko, które ma trudności z zabraniem się do pracy powinno zaczynać od przedmiotu, który lubi lub zadania łatwego, po to aby nie zniechęciło się od razu do pracy.

- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.
- Warto zadbać również o przerwy: co 30-45 minut należy robić przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – w tym czasie warto napić się wody, przejść się po pokoju, przeciągnąć, pogimnastykować. Młodsze dzieci potrzebują krótkich przerw już po 20 minutach pracy.

Należy pamiętać również o tym, że pomieszczenie, w którym dziecko podejmuje naukę, powinno być przewietrzane.

2.Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć.

- Warto dzielić odrabianie lekcji, materiał do nauczenia na etapy np. dzielenie materiału, którego się uczy, pod względem jego treści, zrobienie najpierw łatwiejszych zadań z matematyki czy czytanie określonej liczby stron książki przez pewien czas. Niezbędne będą tu dobrze rozplanowane przerwy.
- Warto wzmacniać dziecko za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.
- Starajmy się zainteresować dziecko tym, czego się uczy. Lepiej zapamięta to, co go zacieka.
- Dziecko mające lepszą pamięć wzrokową powinno uczyć się z podręcznika lub notatek, korzystać

z różnego rodzaju materiałów wizualnych. Pomocne dla niego będą podkreślenia, linie faliste, kolorowe, główne myśli umieszczone w ramkach.

- Dziecko o przewadze pamięci słuchowej zapamięta przede wszystkim elementy słuchowe, dlatego skorzysta podczas wypowiedzi słownych nauczyciela/rodzica czy audiobooka, wykorzystując zapamiętane informacje i objaśnienia. Pomocne może być uczenie się poprzez głośne czytanie, powtarzanie, słuchanie tekstu czytanego przez inną osobę.

3. Wsparcie

- Czasem dziecko po prostu nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy. Podpowiedzmy dziecku, co może zrobić, aby wykorzystać czas przeznaczony na naukę w sposób jak najbardziej efektywny: *rozłożyć naukę w czasie, dzielić materiał na krótsze partie, dokonywać powtórek materiału.*

- Pozwólmy dziecku zaplanować etapy niezbędne do wykonania zadania. W razie potrzeby udziel wskazówek naprowadzających dziecko, daj mu szansę samodzielnego rozwiązania zadania, a tym samym doświadczenia sukcesu (to buduje wiarę we własne możliwości i rozwija motywację do pracy) – należy unikać atmosfery napięcia. Nie okazuj ciągłego niezadowolenia, lecz szukaj mocnych stron swojego dziecka i udzielaj mu wsparcia. Stosuj pochwały zamiast ganić za brak efektów. Chwal za osiągnięcia, lecz także za włożony wysiłek, pamiętając by chwalić za konkretną rzecz, np. jeśli dziecko szybko wykona zadanie, pochwalić, że zrobiło je szybko i dobrze; jeśli trwało to dłużej – pochwalić za wytrwałość.

- Im dziecko młodsze, tym wsparcie bardziej pożądané; może mieć formę rozmowy, gry, dyskusji, a doskonałym pomysłem jest sytuacja, w której pozwolimy na zamianę ról i dziecko „uczy” dorosłego.

Dziecko potrzebuje zrozumienia rodziców, wsparcia i wiary, że sobie poradzi.

4. Kiedy dziecko nie powinno odrabiać zadań domowych?

- Od razu po zakończeniu nauki materiału, ponieważ dziecko ma prawo czuć się zmęczone. Czasami wystarczy pół godziny lub godzina wytchnienia.

- Bezpośrednio po obfitym posiłku, zwłaszcza głównym tj. obiedzie, kolacji – ponieważ organizm nastawiony jest na trawienie.

- Późnym wieczorem, po godzinie 20.