

# Jak pomóc dziecku w uczeniu się?

## – wskazówki dla rodziców

Aby pomóc dziecku w nauce powinieneś się skupić na 3 zagadnieniach:

- otoczeniu, w którym dziecko się uczy,
- podejściu do nauki (Twoim oraz dziecka),
- technikach efektywnej nauki.

### 1. Zadbaj o otoczenie miejsca nauki i czas.

- ✓ krzesło, fotel, na którym dziecko się uczy lub odrabia zadania powinno być wygodne i dostosowane do wzrostu dziecka,
- ✓ również biurko powinno mieć odpowiednią wysokość, zbyt niskie będzie wywoływało garbienie,
- ✓ najlepiej, aby biurko dziecka znajdowało się przy oknie, ze względu na światło dzienne,
- ✓ oświetlenie elektryczne nie może być zbyt słabe, nie powinno być też zbyt jaskrawe,
- ✓ ważne jest, by światło padało z lewej strony, gdy dziecko jest praworęczne, a z prawej gdy dziecko jest leworęczne,
- ✓ pokój, w którym przebywa uczeń powinien być systematycznie wietrzony, nie może też być zbyt ciepło, a optymalna temperatura to 20 – 21 stopni Celsjusza,
- ✓ w pomieszczeniu w którym uczy się dziecko, powinna panować cisza,
- ✓ nie każ uczyć się dziecku od razu po szkole, jest Ono wtedy zmęczone, podobnie jak Ty po pracy,
- ✓ optymalny moment na naukę przypada pomiędzy 16:00, a 18:00,
- ✓ twórzcie „rytuały” – powtarzające się czynności robione przed wyjściem do szkoły lub po powrocie do domu, poprzedzające samą naukę. Dzieci, zwłaszcza te młodsze, lubią mieć wszystko „poukładane”.

## 2. Zadbaj o porządek i brak rozpraszaczy.

- ✓ zadbajcie wspólnie z dzieckiem o porządek na biurku, znajdować się na nim powinny tylko rzeczy aktualnie potrzebne do nauki, czy odrabiania zadań,
- ✓ stanowisko pracy powinno być czyste, uporządkowane ze zbędnych „rozpraszaczy”,
- ✓ na czas nauki i odrabiania zadań wyłącz telewizor i muzykę,
- ✓ w pobliżu nie powinno być komputera, telefonu czy ulubionej zabawki,
- ✓ jeśli Twoja pociecha posiada smartfon lub telefon komórkowy, niech na czas nauki wyłączy dźwięk, wibracje i odłoży go gdzieś za siebie,
- ✓ jeśli dziecko się uczy nie przeszkadzaj mu, ani nie pozwól by robił to ktoś inny,
- ✓ jeśli zdarza Ci się pracować w domu – daj swojemu dziecku dobry przykład i miej porządek w swoich dokumentach oraz na biurku, przy którym pracujesz.

## 3. Naucz dziecko robić przerwy.

- ✓ gdy widzisz pojawiające się u dziecka zniechęcenie lub frustrację, zróbcie krótką przerwę,
- ✓ od najmłodszych lat ucz dziecko przeplatać naukę aktywnym odpoczynkiem (nie przed komputerem),
- ✓ przypominaj dziecku o systematycznych przerwach – odejściu od biurka, napięciu się wody, wykonaniu ćwiczeń rozciągających oraz gimnastyce wzroku (np. spojrzenie przez okno w dal),
- ✓ pamiętaj, że długość sesji nauki powinna zależeć od wieku dziecka – nie powinny one jednak nigdy przekroczyć 45 minut,
- ✓ dobrze ustawić sobie czas na stoperze (30 lub 45 minut), pozwoli to lepiej kontrolować czas nauki i czas przerwy – może działać też mobilizująco.

#### **4. Zadbaj o zdrowie i kondycję swojego dziecka.**

- ✓ nie zapomnij o diecie dla umysłu, np. garść bakalii czy sałatka warzywna będzie doskonałą zdrową przekąską przed nauką oraz w przerwie pomiędzy zadaniami,
- ✓ przed nauką przewietrz pokój, a jeśli pogoda na to pozwala pozostaw otwarte okno - dotlenienie mózgu jest kluczowe w pracy umysłowej,
- ✓ wyniki badań naukowych pokazują, że niższa temperatura sprzyja koncentracji,
- ✓ zadbaj o długość i jakość snu dziecka, pamiętaj, że dziecko potrzebuje większej ilości snu niż osoba dorosła, 10 – 12 godzin jest normą dla dziecka,
- ✓ namawiaj dziecko do wszelkiej aktywności fizycznej i uprawiania sportów – nie będzie w stanie skupić się nad zadaniami, jeśli nie pozwolisz wyszaleć mu się poza domem.

#### **5. Zadbaj o właściwe podejście i motywację do nauki.**

- ✓ dbaj o to, by dziecko nie uczyło się wyłącznie na sprawdziany – Jego przyszła wiedza i umiejętności będą wynikać z tego, czego się nauczyło i ile zapamiętało, a nie jakie miało oceny,
- ✓ nie rozwiązuj zadań za dziecko,
- ✓ zachęcaj dziecko, by robiło więcej niż się od niego wymaga – jeśli widzisz, że zrozumiało temat, niech rozwiąże jeszcze jeden przykład czy zadanie, pomoże mu to nie tylko lepiej utrwalić wiedzę, lecz również podniesie jego pewność siebie,
- ✓ oceniaj zachowanie dziecka, a nie Je samo,
- ✓ wskazuj dziecku zastosowania zdobywanej przez nie wiedzy – podsuwaj pomysły, gdzie będzie mogło ją praktycznie wykorzystać,
- ✓ nagradzaj dziecko za dobre wyniki – niech kojarzy swój sukces w szkole z przyjemnością, docenieniem i nagrodą,
- ✓ pamiętaj, by nagradzać dziecko możliwie szybko, po osiągnięciu „sukcesu” – dobrej ocenie, występie na apelu itp. – chodzi o to, by kojarzyło nagrodę z rezultatem swojej konkretnej pracy i widziało, że Jego starania zostały docenione,
- ✓ nie porównuj swojego dziecka z rówieśnikami czy starszym rodzeństwem – każde dziecko jest niepowtarzalne, każde ma własne talenty, zdolności oraz przedmioty, z którymi miewa problemy,
- ✓ nigdy nie zapominaj o pochwaleniu za naukę, odrobione lekcje i zadania.

## 6. Zapoznaj dziecko z technikami szybkiej nauki.

- ✓ zapoznaj się, a później swoje dziecko z technikami szybkiej nauki – mnemotechnikami,
- ✓ zainstaluj dziecku program do inteligentnych powtórek np. FullRecall – jest to doskonałe narzędzie do szybkiej nauki tabliczki mnożenia, stolic państw czy słówek w języku obcym,
- ✓ naucz dziecko wykorzystywać kolory w notatkach czy rysunkach – wykorzystywanie ich stymuluje mózg, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania,
- ✓ wzbudzaj w dziecku ciekawość świata – kupuj Mu książki, zabieraj do muzeów, na wystawy, koncerty itp. – niech Jego wiedza nie pochodzi wyłącznie z podręczników,
- ✓ niech nauka matematyki nie będzie wyłącznie rozwiązywaniem przykładów – pokaż dziecku jak wykorzystać Jego wiedzę w praktyce,
- ✓ postaraj się, by dziecko rozwiązywało zadanie domowe w dniu kiedy zostało zadane – w procesie nauki, krytyczne jest, by pierwsza powtórka (np. podczas rozwiązywania zadania) odbyła się możliwie szybko, w przeciwnym razie nieutrwalona wiedza „wyparowuje” (w ciągu 24 godzin zapominamy aż 80% niepowtózonego materiału!)
- ✓ jeśli dziecko uczy się samo – odpytuj Je, niech to nie będzie jednak stresujący test, a raczej wyraz Twojej ciekawości i zainteresowania,
- ✓ wpłącz w naukę odrobinę rywalizacji, możesz np. urządzić z dzieckiem zawody, kto nauczy się pierwszy wierszyka.

Opracowano na podstawie porad psychologa

Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Kole

### Proponowane strony internetowe:

Techniki efektywnej nauki

[https://zs5.lublin.eu/upload/techniki\\_uczenia\\_gotowy2.pdf](https://zs5.lublin.eu/upload/techniki_uczenia_gotowy2.pdf)

Mnemotechniki, czyli jak się uczyć, żeby się nauczyć – ćwiczenia pamięci.

<http://www.pppkolo.szkolnastrona.pl/a,45,mnemotechniki---czyli-jak-sie-uczyc--zeby-sie-nauczyc---cwiczenia-pamieci>

Jak zachęcić dziecko do nauki? (filmik)

<https://www.youtube.com/watch?v=qEcGbEXlzzk>

Jak zmotywować dziecko do nauki? (filmik)

<https://www.youtube.com/watch?v=1C9pBQCR2RE>