

Jak zorganizować warunki do nauki?

OGÓLNE SUGESTIE

Wiedza o mózgu i jego możliwościach podpowiada nam, że najbardziej OPTYMALNYM CZASEM na naukę są godziny, w których dziecko przebywałoby w szkole (8:00 - 15:00).

STAŁOŚĆ – warto – z góry – ustalić stałe godziny na naukę w domu. Powinno to dotyczyć pięciodniowego tygodnia pracy! Czas na naukę nie powinien być przerywany na inne czynności, które można odłożyć na później. 45-minutowa LEKCJA – to maksymalny czas pracy w ciągu, który podyktowany jest możliwościami procesu poznawczego jakim jest uwaga i koncentracja.

Oto małe podpowiedzi do tego, jak uczyć się skutecznie w warunkach domowych:

1. Stałe miejsce do nauki

Najlepiej, jeżeli będzie to własny pokój i własne biurko (jeżeli w domu jest kilkoro dzieci do jednego biurka czy komputera należy ustalić godziny pracy, podział wspólnej przestrzeni, itp.).

2. Zasada czystego biurka!

Na biurku, stole czy innej powierzchni, przy której uczy się nasze dziecko, mają być rzeczy potrzebne tylko i wyłącznie do nauki. Książka, zeszyt, ćwiczenia, przybory szkolne – jeśli potrzebny jest komputer na czas rozwiązywania lekcji, to może zostać. Jeśli nie – niech będzie wyłączony.

3. Cisza i spokój!

Brak bodźców rozpraszających w tle typu telewizor, grające radio, głośne rozmowy domowników na pewno ułatwią naukę.

4. Zaczynj! Po prostu!

Najgorzej jest zacząć, wymyślamy sobie tysiące zadań do wykonania „natychmiast”..., a po kilku godzinach okazuje się, że nadal nic nie zrobiliśmy. Więc po prostu, zacznij. Otwórz książkę, przeczytaj temat, zrób zadania itd.

5. Kolejność wykonywania działań

Zrób plan dnia, możesz posłużyć się swoim planem lekcji. Bierzesz dziś te przedmioty, które masz w planie, ale możesz go udoskonalić „pod siebie”. Ułóż przedmioty w kolejności od najtrudniejszego (najmniej lubianego). Im szybciej zrobisz te mniej „przyjemne”, tym chętniej sięgniesz po te, które lubisz. Zrób listę zadań na dany dzień, tydzień...Najfajniejsze jest „odfajkowanie” wykonanego zadania.

6. Na koniec lekcji NAGRODA!

To czas na przyjemności – oglądanie filmów, seriali, rozmowy z rodziną na żywo i online ze znajomymi.

Trenuj pamięć i koncentrację!

Nauczysz się szybciej skupiać i zaczniesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań.

Kiedy dziecko nie powinno się uczyć?

- Bezpośrednio po obfitym posiłku, zwłaszcza głównym tj. obiedzie, kolacji – ponieważ organizm nastawiony jest na trawienie; wtedy zalecany jest czas na odpoczynek;
- Późnym wieczorem, po godzinie 20:00 – 21:00;
- Kiedy dziecko jest chore, przeziębione;
- Kiedy dziecko jest w silnych emocjach –np. złość, strach, ekscytacja (najpierw należy przepracować z nim sytuację i pozwolić na przeżycie emocji); warto zwrócić na to uwagę, gdyż znajdujemy się obecnie w sytuacji, która może generować w dzieciach lęk.