

Jak pomóc dziecku w nauce



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wieluniu

Przygotowały

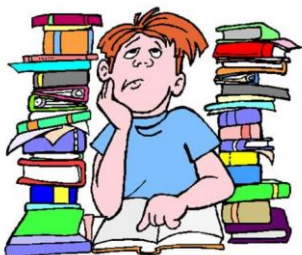
Danuta Kryściak

Aleksandra Płaczek

Na podstawie:

- Poradnik „*Techniki efektywnego uczenia się*” Joanny Smolińskiej, Łukasza Szychowskiego
- Techniki samorozwoju czyli jak lepiej zapamiętywać i uczyć się szybciej Minge Natalia, Minge Krzysztof

KWIECIEŃ 2020r.



Jak pracować?

Uczniowie najczęściej borykają się z problemem braku umiejętności uczenia się. Najczęściej uczą się wyłącznie do sprawdzianów, a po ich zaliczeniu większość materiału jest zapominana.

Dlatego tak ważne jest dobranie odpowiednich metod wspomagających gromadzenie i przechowywanie wiedzy.

Przełoży się to z pewnością na poprawę efektów uczenia się i do skrócenia czasu nauki od 2 do 3 razy.

Warto pamiętać, że pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki Twojego dziecka

(oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu).

Zadbaj, by ten czas nauczyło się przeznaczać na najważniejsze, najtrudniejsze zadania.

Organizacja czasu przeznaczanego na naukę

- Rodzice powinni się umówić z dzieckiem, kiedy odrabia ono zadania domowe, aby przyzwycząić go w ten sposób do stałych godzin pracy, a tym samym ustalić określony rytm pracy i wypoczynku dziecka. Wdrożenie dziecka w ten rytm ułatwi mu pracę nastawiając na nią umysł w określonych godzinach (wzór w kolejnym slajdzie)
- Między 13 a 15 spada koncentracja, musimy pamiętać aby dziecko nie odrabiało lekcji zaraz po powrocie ze szkoły/ po udziale w e-lekcjach.
- Ważne jest aby to była stosunkowo wczesna pora, ponieważ dzieci mają świeży umysł i lepiej myślą późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, nie później. Ponadto dziecko wie, że gdy skończy, czeka je korzystanie z przywilejów, co zwiększa jego motywację.
- Gdy dziecko kończy odrabianie lekcji przed upływem wyznaczonego czasu – sprawdzamy czy swoją pracę wykonało prawidłowo, ale tylko wtedy gdy nas o to poprosi.

PLAN TYGODNIOWY

ARCHISTACJA.PL

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

LISTA ZADAŃ

 _____

MOTYWACJA DO NAUKI

Uczenie się ma wyższą jakość, gdy dziecko je lubi.

Warto wyjaśniać dziecku, w jaki sposób zajęcia szkolne pomogą mu w życiu (czego nauczy się dzięki temu konkretnemu zadaniu).

Starajmy się zatem:

- powiązać wiedzę naukową z naturalnymi zjawiskami przyrodniczymi i odnosić wiedzę społeczną i historyczną do współczesnych wydarzeń;
- wskazać na podobieństwo literatury do życiowych doświadczeń i problemów;
- odwołać do rzeczy, które mają dla dziecka znaczenie;
- poszerzać wiedzę zdobywaną w szkole;
- rozbudzać pozaszkolne zainteresowania i pasje dziecka.

Użyj pochwał i nagród, by zmotywować dziecko do nauki.

- Zgódź się na czas wolny od **pracy** domowej.

Może to być np. piątkowy wieczór lub niedziela.

Ale od razu ustal, że zamiast tego dziecko musi odrobić wszystkie zadania domowe w sobotę.

- Chwalenie dobrze odrobionego zadania zmotywuje dziecko znacznie bardziej, niż krytykowanie tego, które poszło mu gorzej.
- Skupianie się na tym, co pozytywne pozwala zdjąć z dziecka napięcie związane z koniecznością odrobienia zadania domowego.

Nagrody za naukę

- Nagrodą za odrobienie pracy domowej może być zapewnienie, że **jesteś dumna/y z dziecka**, jego obowiązkowości i tego jak organizuje swój czas i pracę.
- Ważne, by zawsze **sprecyzować**, z czego wynika twoja duma, żeby dziecko wiedziało, co ma robić by utrzymać taki stan rzeczy.
 - Istotne jest to, by dziecko **wiedziało**, że robi coś dobrze i należy go w tym stale utwierdzać.

Nie krzycz!

na dziecko za słabe wyniki, że czegoś nie rozumie.



Zwiększenie efektywności uczenia się

Aby nauka naszego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji.

Aby mu w tym pomóc, zadawajmy dziecku pytania dotyczące przeczytanego tekstu, proś o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, podanie do nich przykładu.

Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób, nasza pomoc jako rodzica okaże się mniej potrzebna.

Pilnujmy również, by nasze dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.



Przez jaki czas moje dziecko jest w stanie się skupić?

Dziecko

- w wieku 2 - 4 lat – ok. 5 – 15 min.
- w wieku 5 – 7 lat – ok. 15 – 25 min.
- w wieku 8 – 10 lat – ok. 25 – 35 min.
- w wieku 11 – 13 lat – ok. 35 – 45 min.
- w wieku 14 - 16 lat – ok. 45 -55 min.

Planując naukę warto mieć na uwadze jaka jest wydajność koncentracji naszego dziecka

NAJBARDZIEJ EFEKTYWNA KONCENTRACJA TRWA 45 MINUT

- przez pierwsze 10 minut utrzymuje się na poziomie 100%
 - po 10 minutach spada do 60%
- po 30 minutach lekki wzrost do 65% - trwa ok. 15 min.
 - po 45 minutach skupienie spada
 - w 60 minucie osiąga poziom 0



ROLA PRZERW W NAUCE

Częste przerwy w nauce są bardzo ważne dla podtrzymania odpowiedniej koncentracji. Osoby zdekoncentrowane działają nieefektywnie.

- Nie należy uczyć się obszerniejszych materiałów w sposób skomasowany.
- Im dłuższy i trudniejszy jest materiał, tym więcej powinno być seansów uczenia się, rozłożonych w czasie.
- Im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy.
- Im bardziej zwarta jest struktura materiału, tym dłuższe mogą być przerwy.
- Im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa (ograniczeniem tego postulatu jest zależność długości przerw od stadium uczenia się)



ROLA PRZERW W NAUCE

- W początkowym stadium uczenia się pożądanym jest, żeby pierwszy seans był długi, a przerwa po nim krótka (zapamiętywanie); następne seanse uczenia się mogą być krótsze, przerwy dłuższe (utrwalanie).
- W uczeniu się młodszych dzieci pożądanym są krótsze seanse i krótsze przerwy.
- Osoby szybciej zapominające powinny stosować krótsze przerwy.



Systematyczność to warunek skutecznej nauki

- Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie, szczególnie w obecnej sytuacji.
- Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
- Bieżące odrabianie pracy pozwala utrwalić nabywane wiadomości i umiejętności i skraca czas jaki dziecko musi na nie poświęcić (ponieważ dużo pamięta z dzisiejszej lekcji).



Jak zaplanować proces uczenia się?

- **Pilnuj aby Twoje dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.**
- **Zachęcaj dziecko, by powtarzając materiał z lekcji, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.**
- **Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie. Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej, ale za to regularnie.**
- **Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.**

Jak zaplanować proces uczenia się?

- Warto by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.
- Zachęcaj dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie. Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń - wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.
- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

Zapamiętywanie

- Najłatwiej zapamiętujemy to, co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej. Dziecko podczas nauki w domu powinno dzielić odrabianie lekcji na wyraźne jednostki, tak by uzyskać jak najwięcej “początków” i “końców”, kiedy to szansa na zapamiętanie materiału jest największa.
- Warto by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, rozwiązywało zadania trudniejsze, a następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.
- Najwięcej zapamiętujemy wówczas gdy sami podejmujemy działanie – pokazuje nam to kolejny slajd.

Zapamiętujemy:

Jak się uczymy?



10 % tego, co czytamy



50 % tego, co słyszymy i widzimy



20 % tego, co słyszymy



70 % tego, co sami mówimy



30 % tego, co widzimy



90 % tego, co sami robimy

Czynniki ułatwiające zapamiętywanie

Materiał jest lepiej rozumiany i zapamiętywany, gdy go powtarzamy, kiedy chęci jego zapamiętania towarzyszy skupienie uwagi.

Warunki, jakie muszą zaistnieć, aby możliwe było lepsze zapamiętywanie to:

- Zrozumienie- zapamiętujemy lepiej, jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem
- Rozłożenie nauki w czasie - Zapamiętujemy lepiej, gdy podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami
- Uczenie się na głos- zapamiętujemy lepiej, recytując na głos
- Utrwalanie- zapamiętujemy lepiej, gdy ilość powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału
- Zasada całości- zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej całości niż części
- Zaufanie we własne możliwości- zapamiętujemy lepiej, gdy powiemy sobie, że możemy czegoś się nauczyć
- Zapamiętujemy lepiej, gdy unikamy zakłóceń w nauce.

Zapamiętywanie

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko dobrze zapamiętało

np. treść wiersza, dopilnuj, by powtórzyło go jeszcze kilka razy po pierwszym bezbłędnym odtworzeniu.

Każda kolejna recytacja będzie mocniej utrwałać w pamięci tekst utworu.

Aby nauka Twojego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji.

Aby mu w tym pomóc, zadawaj dziecku pytania dotyczące przeczytanego tekstu, proś o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, podanie do nich przykładu.

Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób, pomoc rodzica okaże się mniej potrzebna.

Warto zwrócić uwagę na to, jak nasze dziecko funkcjonuje przystępując do nauki.

Powtórki

- I powtórka: 15-minutowa - w tym samym dniu
- II powtórka: 10-minutowa - następnego dnia
- III powtórka: 5-minutowa - po 24 godzinach
- Kolejne powtórki: 2-3 minutowe - przez 3-4 kolejne dni

Każde powtórzenie jest wzmocnieniem utrwalania i wyraźnym sygnałem dla mózgu, że dana informacja jest ważna.

JAK ODRABIAĆ PRACĘ DOMOWĄ?

Proponowany plan odrabiania prac domowych:

1. Wycisz się przez ok. 5-10 min.
2. Ustal, co masz zadane.
3. Rozpisz na kartce harmonogram zadań, od najważniejszych do mniej ważnych.
4. Ucz się, tzn. metodą „płodozmianu”, tzn. naprzemiennie przeplataj przedmioty ściśle z humanistycznymi.
5. Ucz się intensywnie przez 30-45 min., najlepiej chodząc, gestykulując, mówiąc na głos.
6. Sporządzaj kreatywne notatki - mapy myśli.
7. Po 30-45 min. nauki zrób 2-3 minutową przerwę, podczas której powinieneś być w ruchu.
8. Przewietrz pokój.

Drodzy Rodzice

- Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co wydarzyło się w trakcie e-lekcji.
- Nie dopuszczajcie do powstania zaległości w nauce, ponieważ **luki w wiadomościach to największy wróg powodzenia szkolnego.** Od nich zaczynają się wszelkie kłopoty wychowawcze w szkole i w rodzinie. Uczcie swoje dzieci systematyczności i obowiązkowości.
- Wymagajcie, aby dziecko przygotowywało wieczorem potrzebne mu na następny dzień przybory szkolne do e-lekcji. Naucz go to dyscypliny, a z jego słownika zniknie słówko: "zapomniałem".
- Umożliwcie dziecku udział w drobnych pracach domowych.
- Zwracajcie uwagę na właściwe wykorzystanie Internetu, który ma być jedynie pomocą w nauce, nie ściągą.
- Nie nagradzajmy dziecka za odrobione lekcje, ponieważ nie prosimy o nic czego nie robiłyby inne dzieci.
- Dziecko powinno się przede wszystkim nauczyć wytrwałości i przyzwyczać się, że nie wszystko od razu się uda.

- Wyciągając konsekwencje z niewypełnienia obowiązków, unikajmy kazań, pogróżek, przypominania i okazywania złości.
- Pozwólmy dziecku uczyć się na własnych błędach. Logiczną konsekwencją za nie odrabianie lekcji jest utrata przywilejów przez dziecko, którymi normalnie się cieszy po wykonaniu swoich obowiązków (oglądanie TV, korzystanie z komputera).
- Unikaj zbytniego drażenia tematu. Jeżeli dziecko mówi ci „Mam zadanie z matematyki”, możesz zapytać, „Jaki dział teraz przerabiacie?” lub „Czy zadania z tego przedmiotu są trudne?”, ale nie mów np. „Chcę to zobaczyć, gdy skończysz”, „Czego znowu nie rozumiesz?”
- Unikaj kontrolowania dziecka podczas odrabiania lekcji. Zaczekaj, aż skończy i samo przyniesie ci zeszyt. Jeżeli będziesz zbytnio kontrolować każdy jego krok, możesz wywołać u niego rozdrażnienie i niechęć do pracy. Ponadto nieświadomie obniżamy poczucie wartości naszego dziecka.

***Dziękujemy za poświęcenie czasu
na zapoznanie się z przygotowaną
przez nas prezentacją***

*Życzymy skutecznych
działań wspierających dziecko w uczeniu się*