

Jak pomóc dziecku w nauce? [Praktyczny poradnik dla rodziców]

Wielu rodziców marzy, by ich pociechy lepiej radziły sobie w szkole. Jeśli jesteś rodzicem, możesz pomóc dziecku w nauce i osiągnięciu tych celów! W tym wpisie podzielę się z Tobą wskazówkami, których zastosowanie poprawi ocenę Twojego dziecka. **Sprawi, że będzie ono poświęcało na naukę mniej czasu odnosząc lepsze efekty. I co najważniejsze – polubi naukę i przestanie ją traktować jako przykry obowiązek.**

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

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

Krok 1. Zadbaj o otoczenie miejsca nauki i czas.

- Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zarezerwujcie na nią czas, w którym Twojemu dziecku uczy się najlepiej.

Spróbuj poznać jego rytm, zamiast dostosowywać czas odrabiania zadań wyłącznie pod siebie. Jeśli Twoja pociecha będzie zmęczona lub śpiąca, nauka potrwa dłużej. Nie będzie również efektywna.

Długi czas nauki przekładający się na słabe oceny, to bardzo prosty sposób by zniechęcić dziecko do nauki i wykształcić w nim przekonanie: „nie potrafię się uczyć”. **Jeśli dopiero poznajesz, rytm swojego dziecka, mogę Ci zasugerować, że zwykle optymalny moment na naukę przypada pomiędzy 16, a 18.**

- Nie każ uczyć się dziecku od razu po szkole. Jest ono wtedy zmęczone, podobnie jak Ty po pracy.
- Dzieci, zwłaszcza te młodsze, lubią mieć wszystko *poukładane*. **Twórcie więc „rytuały”** – powtarzające się czynności robione przed wyjściem do szkoły lub po powrocie do domu, poprzedzające samą naukę.



Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zadbaj o brak rozpraszaczy – wyłącz telewizor i muzykę z tekstem.

Krok 2. Zadbaj o porządek i brak rozpraszaczy

- Na czas nauki i odrabiania zadań wyłącz telewizor i muzykę (zwłaszcza tą z tekstem). Uważaj również, by samemu nie rozpraszać dziecka np. dopytując je, co będzie jadło na kolację.
- Zadbajcie o porządek na biurku. Jeśli dopiero stoisz przed jego kupnem, w miarę możliwości finansowych, niech dziecko samo wybierze podobający mu się model. Dużo łatwiej skłonić malucha do posprzątania tego, co lubi, co mu się podoba i co samo wybrało.
- Pamiętaj również, by biurko było dostosowane do wzrostu dziecka. Zbyt niskie będzie wywoływało garbienie, a stąd już krótka droga do wad postawy oraz spadku koncentracji – przez ograniczone krążenie.

- Jeśli zdarza Ci się pracować w domu – daj swojemu dziecku dobry przykład i miej porządek w swoich dokumentach oraz na biurku, przy którym pracujesz.
- Coraz więcej dzieci korzysta ze smartfonów i telefonów komórkowych. Jeśli Twoja pociecha również go posiada, niech na czas nauki wyłączy dźwięk, wibracje, a sam telefon odłoży gdzieś za siebie. Dzięki temu nie będzie kusiła go chęć sprawdzenia Facebooka, czy odpisania na smsa.

Krok 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).

Pamiętaj, że proces utrwalenia wiedzy oraz analizy postawionych przed mózgiem problemów (inkubacja) zachodzi w momencie odprężenia! Nie bez powodu Archimedes odkrył prawo wyporu będąc w łaźni, natomiast Issac Newton prawo ciężenia siedząc w sady... .

- Pamiętaj, że długość sesji nauki powinna zależeć od wieku dziecka. Nie powinny one jednak nigdy przekroczyć 45 minut.

Krok 4. Zadbaj o zdrowie i kondycję swojego dziecka

- Nie zapomnij o **diecie dla umysłu** i zdrowych przekąskach. Ciężki obiad z pewnością nie służy nauce, za to garść bakali czy sałatka warzywna będzie doskonałą 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, a poza tym, jak pokazują badania, 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 wciąż normalne.** To, że dziecko długo śpi, nie znaczy, że jest leniwe!
- Dziecko nie będzie w stanie skupić się nad zadaniami, jeśli nie pozwolisz wyszaleć mu się poza domem. Namawiaj dziecko do wszelkiej aktywności fizycznej i uprawiania sportów.

Krok 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, oceniane przez pracodawców będą wynikać z tego, czego się nauczyło i ile zapamiętało, a nie jakie miało oceny.** Jeśli w szkole podstawowej będzie uczyło się dla ocen, to podobnie będzie i później, na studiach.
- **Nie rozwiązuj zadań za dziecko.** To przynosi korzyść (oszczędność czasu i frustracji) tylko na krótką metę. W dłuższej perspektywie zaległości zaczną się nawarstwiać
- **Zachęcaj dziecko, by robiło więcej niż się od niego wymaga.** Jeśli widzisz że „zaskoczyło”, 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.** Jeśli nie zda sprawdzianu nie mów, że jest głupie lub jest nieukiem. Zamiast tego powiedz, że chciałbyś, by następnym razem bardziej się postarało i wierzysz, że jest w stanie osiągnąć lepsze wyniki.
- **Nie mów, że kolory są dla dziewczynek.** Wykorzystanie kolorów w notatkach czy rysunkach stymuluje mózg, **poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania.**
- Wskazuj dziecku zastosowania zdobywanej przez nie wiedzy. Podsuwaj pomysły, gdzie będzie mogło ją praktycznie wykorzystać. Nie mów, że *to bez sensu i że Ty też się tego nie uczyłeś.* To na pewno nie zmotywuje Twojej pociechy do nauki!

- **Nagradzaj dziecko za dobre wyniki. Niech kojarzy swój sukces w szkole z przyjemnością, docenieniem i nagrodą. W końcu Ty również, za sukces w pracy możesz liczyć na awans, podwyżkę czy premię.**

Pamiętaj, by nagradzać dziecko możliwie szybko, po osiągnięciu „sukcesu” – dobrej ocenie, występie na apelu itp. Mów również za co konkretnie jest nagradzane. 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.** Zamiast wymagać? by było we wszystkim idealne, może warto skupić się właśnie na tych szczególnych uzdolnieniach?



Chcesz pomóc dziecku w nauce? Zapoznaj je z technikami szybkiej nauki!

Krok 6. Zapoznaj dziecko z technikami szybkiej nauki

- Wzbudź w dziecku ciekawość świata. Kup mu książkę „przewodnik szkolny”, „świat wiedzy”, zabieraj do muzeów, na wystawy, koncerty itp.

Niech jego wiedza nie pochodzi wyłącznie z podręczników i niech nie będzie jedynie zbiorem regułek, których musiało się nauczyć. Ogólna wiedza oraz znajomość ciekawostek na temat świata będzie jednocześnie fenomenalnym fundamentem pod dalsze zdobywanie informacji.

- Niech nauka matematyki nie będzie wyłącznie rozwiązywaniem przykładów. Pokaż dziecku jak wykorzystać jego wiedzę w praktyce. Niech robi drobne zakupy i liczy, ile reszty ma dostać. Niech korzystając z proporcji przeliczy ilość składników potrzebną do przygotowania ciasta dla większej ilości osób lub obliczy, ile litrów farby potrzeba, by pomalować jego własny pokój.
- Zainstaluj dziecku program do inteligentnych powtórek np. **Fullrecall**. Jest to doskonałe narzędzie do szybkiej nauki tabliczki mnożenia, stolic państw czy słówek w języku obcym.
- 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% niepowtórnego materiału!)
- Zapoznaj się, a później swoje dziecko z technikami szybkiej nauki (mnemotechnikami).
- Jeśli dziecko uczy się samo, *odpytuj je*. Niech to nie będzie jednak stresujący test, a raczej wyraz Twojej ciekawości. Zapytaj, z troską „czego ciekawego się dzisiaj

nauczyłeś?”, a gdy dziecko zacznie coś opowiadać, zaangażuj się i zadawaj szczegółowsze pytania. Pokaż mu, że jesteś tym zainteresowana!