

MOTYWACJA I EFEKTYWNOŚĆ UCZENIA SIĘ.

Szanowni Rodzice!

Znaleźliśmy się w nieznanej nam dotąd sytuacji, dlatego nasze codziennie domowe funkcjonowanie wymaga modyfikacji.

Przez najbliższe tygodnie Twoje dziecko będzie **uczyło się zdalnie**. Być może będzie to związane z częstszym niż dotychczas wykorzystaniem komputera, tabletu czy telefonu komórkowego do **celów dydaktycznych**. Dzieci w tym czasie będą odbywały wirtualne wizyty w galeriach sztuki czy muzeach, wyszukiwały informacje, oglądały filmy edukacyjne czy uczestniczyły w lekcji on-line z nauczycielem. Pamiętaj, że ten czas dziecka spędzony w sieci **oznacza naukę**. Nie zapomnij o tym, rozliczając dziecko z czasu spędzonego przed komputerem. To nauka, a nie czas na zabawę.

Nauczyciele od kilku dni wysyłają wiadomości dotyczące zadań, opracowań i materiałów, którymi dzieci powinny się zająć podczas pobytu w domu. W przypadku dzieci starszych jest to doskonały moment, by Twoje dziecko nauczyło się **odpowiedzialności** za swoją naukę – **nie wyręczaj** go we wszystkim. Bądź z boku, **kontroluj**, pomagaj.

Nauka w domu wymaga od każdego ucznia pewnego rodzaju samodyscypliny i dobrej organizacji. Im dziecko starsze tym ma więcej w tym zakresie doświadczenia i umiejętności. Jednak bez względu na wiek, obecność i pomoc rodziców jest niezbędna. To co wydaje się najważniejsze to:

1. **zadbanie o rytm dnia dziecka;**
2. **przygotowanie miejsca do nauki;**
3. **wsparcie dziecka i kontrola jego postępów.**

Ad.1.

W sytuacji braku planu lekcji i dzwonek czyli tzw. normalności w tygodniowym rozkładzie zajęć może być trudno zmobilizować dziecko do wykonania zaleconych przez nauczycieli zadań. **Aby cieszyć się dobrą kondycją psychiczną jak najdłużej ważne jest zachowanie właściwego rytmu dobowego i stworzenie planu dnia**, zachowując w nim czas przerw pomiędzy zadaniami szkolnymi, jak i czas na odpoczynek i relaks po wykonanej całej pracy. Rytm i powtarzalność czynności będą porządkować jego świat i wpłyną mobilizująco do podejmowania zadań szkolnych.

To **wymaga też konsekwencji od rodziców**, by dziecko przestrzegało ustalonych zasad.

Ważne są np. wspólne ustalenia dotyczące:

- Czasu na pracę i naukę.
- Czasu na odpoczynek.
- Posiłków i ich przygotowania.
- Domowych obowiązków, takich jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami.
- Higieny (tak ważnej właśnie teraz!).
- Sposobu spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie.
- Innych ważnych dla Twojej rodziny kwestii.

Ad.2.

Zadbanie o konkretne miejsce do nauki, które będzie wydzielone od zabawek, gier i innych atrakcji z pewnością pomoże w nauce. Każde dziecko ma inny poziom tolerancji czynników zakłócających. Niektóre potrzebują na czas nauki samotności, inne obecności kogoś dorosłego z kim można przedyskutować poszczególne zadania i pomysły na ich rozwiązania. Znamy swoje dzieci, dlatego dostosujmy im miejsce do ich potrzeb, tak by mogły jak najlepiej się uczyć.

Ad.3

Obecność rodzica w procesie nauki jest bardzo ważną, choć różną na każdym etapie edukacyjnym. Powinna też być dostosowana do sposobu funkcjonowania dziecka. Są dzieci zdyscyplinowane, chętne do nauki i te będą wymagać jedynie naszego sprawdzenia i czujności. Są też takie, którym trudno się uczyć, są zniechęcone lub mają wiele niepowodzeń i te potrzebują naszej obecności, pomocy w pracy choć nie wyręczania.

Zadbaj o właściwe podejście i motywację do nauki.

- Dbaj o to, by dziecko rozwijało swoje pasje, zainteresowania a 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 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.
- **Zachęcaj do stosowania aktywnych metod nauki.** 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 nauczyłeś*. To na pewno nie zmotywuje!
- **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”. 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, warto skupić się właśnie na tych szczególnych uzdolnieniach.

TYPOWE BŁĘDY POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- **Nadmierna kontrola**

“Muszę go cały czas pilnować, gdy tylko odejdę – od razu zajmuje się czymś innym, nigdy nie pamięta co jest zadane”.

Matka dzwoni do nauczycieli i kolegów, pytając o prace domowe. W ten sposób przejmuje całkowitą kontrolę, pozbawia syna odpowiedzialności i motywacji do nauki.

- **Uczenie się za dziecko**

Rodzice niezadowoleni z efektów nauki dziecka, sami biorą się do pracy. Sprawdzają zeszyty, przepisują od nowa fragmenty lub całe prace domowe, piszą za niego wypracowania, czytają lektury. Nawet, gdy zdają sobie sprawę, że w ten sposób krzywdzą dziecko, nie potrafią przestać. Obawiają się, że dziecko samo sobie nie poradzi.

- **Zbyt wysokie wymagania**

“Moje dziecko jest strasznie nerwowe. Gdy coś mu nie wychodzi, płacze, rzuca zeszytami”.

Matka sprawdza pracę córki i podkreśla na czerwono popełnione błędy. Nie chwali jej za włożony w pracę wysiłek, za ciekawą treść. Koncentrując się na błędach, odbiera dziecku satysfakcję z wykonanej pracy.

- **Niewłaściwe motywowanie**

Rodzice w poczuciu własnej bezradności wobec szkolnych niepowodzeń dzieci próbują wszystkiego, żeby je zachęcić do nauki: moralizują, straszą, zawstydzają, przekupują, wyznaczają kary. Z kolei dzieci nie mając już nic do stracenia podejmują walkę z rodzicami.

- **Brak zainteresowania nauka dziecka**

Rodzice zapracowani i zmęczeni nie mają czasu zajmować się sprawami szkolnymi dziecka. Uważają, że samo powinno dać sobie radę. Nie rozumieją, że dziecko potrzebuje pomocy. Dopiero, gdy dziecko wpada w duże kłopoty lub zaczyna wagarować – zaczynają szukać pomocy.

Do zadań rodzica należy realizacja trzech ważnych celów:

- mieć zrozumienie potrzeb dziecka, które przeżywa trudności szkolne

- mieć jasność jaką rolę ma rodzic w rozwiązywaniu problemów: jego zadań i zakresu odpowiedzialności

Wnioski dla rodziców i nauczycieli:

- Dostrzegaj sukcesy i starania dziecka
- podkreśl dobre strony
- wskaż nad czym mogłoby jeszcze popracować
- zachęcaj do samooceny (“na ile jesteś zadowolony z efektów swojej pracy?”)
- Okazuj życzliwe zainteresowanie
- zamiast wypytywać i kontrolować, słuchaj uważnie i okaż zrozumienie dla jego uczuć
- Gdy dziecko popadnie w kłopoty pamiętaj, że przede wszystkim to ono ma problem
- zamiast krytykować i oceniać, dodaj mu otuchy
- zachęć do wyciągnięcia własnych wniosków (“jak myślisz, dlaczego ci nie poszło na tym sprawdzianie?”)
- Jeżeli widzisz, że sprawy dziecka idą źle, nie wahaj się powiedzieć mu o tym, co cię martwi i czego od niego oczekujesz.
- Jeżeli dotychczas nadmiernie kontrolowałeś swoje dziecko – oddaj mu odpowiedzialność za naukę. Gdy dziecko o czymś zapomni, pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, celach i planach.

WYBRANE WŁAŚCIWOŚCI PROCESU ZAPAMIĘTYWANIA

Pamięć jest procesem odpowiedzialnym za rejestrowanie (a więc zapamiętywanie), przechowywanie oraz odtwarzanie (czyli przypominanie sobie) różnego rodzaju informacji. Proces zapamiętywania przebiega zgodnie z pewnymi stałymi regułami:

1. We wstępnym okresie uczenia się przyrost wiedzy następuje szybko. Początkowe powtarzanie materiału radykalnie wpływa na uzyskiwane efekty, znacznie zwiększa ilość zapamiętanych treści. Dalsze powtórzenia przynoszą zmiany coraz mniejsze, aż wreszcie uzyskane efekty stabilizują się na określonym poziomie i nie ulegają podwyższeniu, pomimo dalszych powtórzeń. Przyczyny tego zastoju mogą być różne, m.in.: zmęczenie, chwilowe odwrócenie uwagi, osłabienie zainteresowania lub motywacji.

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.

2. Dla procesu zapominania niezwykle istotny jest czas. Stosunkowo najwięcej zapominamy zaraz po wyuczeniu się, a później każdy następny tydzień i miesiąc przynosi coraz bardziej znikome ubytki w pozostałej wiedzy. Przeciętnie w ciągu godziny zapominamy aż 70% tego, czego się nauczyliśmy, a w ciągu 48 godzin 80%.

Przechowywane przez nas informacje, jeśli nie zostaną dobrze utrwalone, mogą dość prędko stać się dla nas w dużej mierze niedostępne. W ciągu 24 godzin najwięcej nowego materiału zostaje zapamiętane bądź zapomniane. Po kilku dniach dziecko, jeśli nie powtórzy wcześniej wiadomości z danej lekcji, musi się właściwie uczyć jej od nowa. Oplaca się więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.

Im wcześniej Twoje dziecko przystąpi do powtarzania lekcji po jej zakończeniu, tym mniej będzie potrzebować czasu i wysiłku, by odświeżyć wyuczony materiał.

3. Powtarzanie jest niezbędnym elementem skutecznego zapamiętywania. Powtórzenia pozwalają przyswoić materiał, który przekracza swoją objętością zakres pamięci bezpośredniej oraz utrwalić te treści. O utrwalaniu materiału możemy mówić jednak dopiero wówczas, gdy zostanie on przyswojony, a więc gdy nastąpi jego pierwsze bezbłędne odtworzenie. Dalsze powtórzenia służą wtedy rzeczywistemu utrwaleniu przyswojonych treści. Zjawisko to nazywamy przeuczeniem. Im wyższy stopień prze-uczenia, tym przechowywanie informacji okazuje się bardziej trwałe.

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 utrwalać w pamięci tekst utworu.

4. Nie każde powtarzanie materiału jest równie efektywne. Pamiętanie materiału poprawia się wraz z wydłużaniem czasu powtarzania tylko pod warunkiem, że powtarzanie doprowadzi do głębszego zakodowania materiału. Bierne powtarzanie materiału nie poprawia jego odtwarzania, natomiast głębsze przetwarzanie jest korzystne. Wyuczony materiał dobrze jest powtarzać logicznie uporządkowanymi całościami.

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.

Pilnuj również, by 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.

5. Pomocne w procesie zapamiętywania okazuje się również rozłożenie powtórzeń w czasie. Rozłożenie uczenia się w czasie sprzyja na ogół zarówno szybszemu opanowaniu materiału, jak i jego trwalszemu przechowywaniu. Niektóre badania porównawcze nad efektywnością uczenia się skomasowanego i rozłożonego w czasie przeprowadzono bezpośrednio w szkole. Szukano odpowiedzi na pytanie, czy lepsze efekty daje organizowanie powtórzeń poszczególnych działów biologii i fizyki w ciągu roku, czy też jednego dłuższego powtórzenia po przerobieniu całości materiału. Badania przeprowadzono w równoległych klasach; czas przeznaczony na powtórzenia był wyrównany. Okazało się, że klasy, w których powtórzenia rozłożono w czasie, uzyskały znacznie lepsze wyniki uczenia się.

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, np. przez pięć dni po 15 minut. Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.

6. Kolejne ważne zjawiska dotyczące procesu zapamiętywania to efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Wyniki wielu badań wskazują, że istnieje pewna stała kolejność zapamiętywania elementów w zależności od miejsca, jakie zajmują w szeregu. Tak więc w pierwszej kolejności zapamiętywane są z reguły początkowe elementy szeregu, później elementy końcowe, a dopiero w następstwie dalszych powtórzeń elementy środkowe. Najłatwiej zapamiętujemy więc 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. Niezbędne będą tu dobrze rozplanowane przerwy.

Warto również, 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.

7) Wiele innych elementów, oprócz miejsca w szeregu, może decydować o efektach naszego zapamiętywania. Łatwiej zapamiętujemy:

- to, co nas interesuje, co jest dla nas ważne, co kojarzy nam się z wiedzą już przyswojoną i stanowi z nią zwartą całość, co jest lepiej rozumiane,
- informacje w kontekście emocjonalnym, przede wszystkim te związane jakoś z naszą osobą,
- elementy wyróżniające się wyraźnie spośród innych.

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.

Do czynników wpływających na stopień zapamiętania wyuczonego materiału należy podobieństwo przerabianych tematów. Jeżeli uczymy się kolejno po sobie dość podobnych rzeczy (np. słówek z dwóch języków obcych), ich podobieństwo będzie zakłócać nasz proces zapamiętywania.

Zadbaj o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiało kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.

Przygotowanie planów dnia, rozpisek etc. może wydawać się zbędne. Pamiętajmy jednak, że czas w spędzony w domu może uciekać przez palce i dawać tylko pozorne wrażenie posiadania go w nadmiarze. Wspólne zaplanowanie zadań i spisanie ich na papier zaoszczędzi domownikom niepotrzebnych tarć w kolejnych dniach. Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku. Nie dajmy się zwariować, nie planujmy co do minuty mycia zębów czy jedzenia obiadu. Wykorzystaj z powyższych narzędzi tylko to, co może sprawdzić się w Twojej rodzinie. Modyfikuj narzędzia i dostosuj je do własnych potrzeb. Dbaj o siebie i swoją rodzinę. Jeśli wyjście nie jest konieczne, pozostańcie w domu

Rodzicu! Na chwilę przestań myśleć o wszystkich problemach i obowiązkach, które czekają na dziecko i Ciebie – o lekcjach, klasówkach, niedokończonych projektach czy mailach, które czekają na odpowiedź. Znajdź czas, żeby zatrzymać się na chwilę i z trybu działania przełączyć się na tryb bycia w relacji tu i teraz.

DAMY RADE ☺