

## **Jak pomóc dziecku się uczyć? Porady dla rodziców.**

1. Ustal stałe godziny pracy, dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka z uwzględnieniem warunków domowych. Jeśli dziecko uczy się, odrabia zadania zawsze o tej samej porze, to jego organizm po jakimś czasie nastawia się w tych godzinach na wysiłek intelektualny i jest bardziej efektywny.
2. Przygotujcie miejsce pracy (zrobienie porządku na biurku, ułożenie pod ręką wszystkich rzeczy potrzebnych do odrabiania). Jeśli dziecko ma przygotowane pod ręką wszystkie potrzebne przybory i pomoce, nie traci czasu na ich szukanie, a więc nie dekoncentruje się.
3. Zwróć uwagę na to, czy krzesło jest dostosowane do wysokości biurka, czy oświetlenie jest dobre. Zadbaj o spokój: wyłącz radio, TV, komórkę, zajmij zabawą młodszą dzieci. 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.
4. Ustal plan odrabiania lekcji z uwzględnieniem przerw i konsekwentnie go przestrzegaj. Najtrudniejsze lekcje najlepiej jest odrabiać na początku. Umysł jest wypoczęty, a świadomość, że to, co jest trudne, zostało już zrobione, zwiększa motywację do dalszej pracy. Im dziecko ma większe trudności z koncentracją, tym przerwy powinny być częstsze i dłuższe. W miarę postępów wydłużaj czas wysiłku intelektualnego, a skracaj przerwy.
5. Zadbaj o zdrowie i kondycję dziecka:
  - nie zapominaj o diecie dla umysłu i zdrowych przekąskach. Ciężki obiad z pewnością nie służy nauce, za to garść bakalii czy sałatka warzywna będzie doskonałą przekąską przed nauką oraz w przerwie pomiędzy zadaniami.
  - przewietrzcie pokój przed nauką, a jeśli pogoda na to pozwala zostawcie 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 (potrzebuje ono większej ilości snu niż osoba dorosła). 10-12 godzin jest wciąż normalne. To, że dziecko długo śpi, nie znaczy, że jest leniwe! □
6. Przed rozpoczęciem odrabiania zadań z każdego przedmiotu dziecko powinno przeczytać polecenia i pytania. Upewnij się, czy zostały one przez dziecko zrozumiane oraz czy wie, nad jakim zakresem materiału ma pracować. Wątpliwości wyjaśnij.

7. Najlepiej jest odrabiać lekcje w dniu, w którym zostały zadane. Uczeń bazuje na świeżych informacjach i je utrwala. Zostawiając je na ostatnią chwilę zapomina wiele informacji i musi się uczyć ich od początku (w ciągu 24 godzin zapominamy aż 80% niepowtórnego materiału!).
8. Przy sprawdzaniu najpierw zauważ i podkreśl to, co zostało zrobione dobrze, a dopiero potem wskaż błędy i je omów. Dobrze jest więc przede wszystkim zauważyć i docenić wysiłek dziecka włożony w wykonanie zadań.
9. Sprawdzając, zaznaczaj, gdzie są błędy. Nie poprawiaj ich, tylko staraj się wyjaśnić, na czym błąd polega i pytaniami pomocniczymi naprowadź dziecko na właściwy tok myślenia. Między pomaganiem a odrabianiem za dziecko jest bardzo cienka linia. Rodzic mówiąc dziecku: „teraz zrób to”, „to należy zrobić tak” tak naprawdę odrabia za nie. A przecież chodzi o to, żeby dziecko samo pogłówkowało 😊
10. 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.
11. Naucz dziecko mnemotechnik, zachęcaj do wykorzystania kolorów w notatkach czy rysunkach, bo to stymuluje mózg, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania.
12. 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!
13. 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?