

Nauka szkolna -
problem ucznia
i rodzica?

& Rodzice wspierają swoje dziecko poprzez:

& *Właściwe motywowanie*

& Nie uciekamy się do moralizowania, czyli wypowiedzi typu "ja w twoim wieku...", nie straszymy przyszłością, nie stosujemy zawstydzania, wyszydzania, obraźliwych zwrotów "ty głupku", słowa takie ranią i głęboko zapadają w pamięci

& *Wykazujemy autentyczne zainteresowanie nauką dziecka*

↳ *Zdystansowanie się do problemu*, tzn. zapanowanie nad własnymi uczuciami, stworzenie w sobie przestrzeni potrzebnej do przyjęcia i zrozumienia uczuć swoich i dziecka. Dziecko, które zamiast wsparcia otrzymuje reprimendę zamyka się w sobie, buntuje, szuka ucieczki w kłamstwie.

↳ *Rodzice dają dziecku tyle odpowiedzialności za naukę, ile ono jest w stanie podjąć*. Nastolatek uważa się za osobę dorosłą tylko w sferze wolności i przyjemności. W sferze obowiązków wygodniej mu jest nadal pozostawać dzieckiem.

Rola rodziny:

- ⌘ Znajomość własnego dziecka, jego potrzeb, celów, zainteresowań, predyspozycji, mocnych stron.
- ⌘ Dostrzegajmy sukcesy i starania dziecka. Omawiając efekty, wyniki uczenia się, najpierw podkreślmy dobre strony, wskazując nad czym mogłoby jeszcze popracować. Zachęcamy do samooceny: *"Na ile jesteś zadowolony z efektów swojej pracy? Czy jest coś, co chciałbyś poprawić?"*
- ⌘ Okazujmy zainteresowanie sprawami szkolnymi.
- ⌘ Rodzic odnosi się do zachowania, postawy, jednocześnie starajmy się dodawać otuchy: *"Matematyki można się nauczyć, wierzę, że ty to potrafisz", "Jak myślisz, dlaczego ci nie poszło na tym sprawdzianie? Z czym masz kłopot? Czego potrzebujesz, żeby sobie z tym poradzić?"*
- ⌘ Motywację obniża wyuczona bierność, a podtrzymuje autentyczna ciekawość.

↳ Rodzic wsparciem w dochodzeniu do celów:

- ↳ Wyznaczamy dziecku krótkoterminowe, możliwe do zrealizowania **cele**, aby krok po kroku poprawić złe oceny. Monitorujemy stan naprawy, pozytywnej zmiany. Cele wymagają rezygnacji, poświęcenia, często młodzież nie jest gotowa do wyrzeczeń. Ludzi motywują do działania cele pozytywne, ale i negatywne, wynikające ze strachu. Najgorsze jest samozadowolenie.
- ↳ Wzmacniamy wiarę w siebie i poczucie własnej wartości dziecka, chwalać nawet za drobne sukcesy. Szczególnie jest to ważne, gdy nastolatek ma zaniżoną samoocenę, wówczas nie wierzy w siebie szybko rezygnuje, kończy na zamiarach.
- ↳ Przy realizowaniu celów każdy potrzebuje zaplecza, wsparcia, np. pomocy, odciążenia, wspierania i kontrolowania. Zawodnik potrzebuje trenera, mentora.

⌘ Jak wspierać nastolatka w uczeniu się?

- ⌘ Czasem trzeba nauczyć nastolatka odrabiania lekcji i uczenia się. **Wskazówki praktyczne:**
- ⌘ Najlepiej jest zacząć od trudniejszych przedmiotów, łatwiejsze zaś zostawić na sam koniec.
- ⌘ Nauka powinna trwać około godziny, umysł potrzebuje około 10 minut na koncentrację. Potem należy zrobić przerwę około 15 minut i ponownie rozpocząć kolejną godzinę. Nie można uczyć się przy włączonym komputerze, laptopie, przy otwartym facebooku, leżącej obok i używanej komórce.
- ⌘ Powinno się uczyć naprzemiennie przedmioty ścisłe, języki i przedmioty humanistyczne i ponownie przedmioty ścisłe np. zawodowe.

☞ **Krótkie informacje o uczeniu się:**

- ☞ Lewa strona mózgu odpowiada za myślenie logiczne i analityczne, podczas gdy prawa półkula bardziej angażuje się w myślenie wizualne i intuicyjne. U większości ludzi możemy wyróżnić dominującą półkulę, więc podczas nauki preferujemy przyswajanie wiedzy w pewien, określony sposób. Osoby, u których dominuje lewa półkula, wykazują się logicznym myśleniem i preferują przejrzystą, dokładną informację. Są dobrze zorganizowane, wolą pracować indywidualnie.
- ☞ Ludzie, ci zadają pytania i robią notatki w celu dojścia do logicznych wniosków.
- ☞ Osoby, u których dominuje lewa półkula często zostają naukowcami, inżynierami, prawnikami. Bardziej od ludzi, u których dominuje prawa półkula lubią dokładnie planować i rozpatrywać różne opcje.
- ☞ Lewa półkula odpowiada za komunikację werbalną
- ☞ Analizowanie poprzez rozbicie na części, uczenie się od części do całości.
- ☞ Kreatywność oparta na istniejącym materiale.
- ☞ Osoby takie lepiej radzą sobie z przedmiotów ścisłych, praktycznych, są dokładne, precyzyjne.
- ☞ Osoby takie przejawiają pozytywne emocje.

- ⌘ Osoby, u których dominuje prawa półkula, wykazują się większą intuicją i subiektywnością.
- ⌘ Osoby takie dobrze pracują w aktywnym, hałaśliwym środowisku, w którym mogą wykazać się kreatywnością oraz mogą dyskutować z innymi ludźmi. Osoby, u których dominuje prawa półkula podejmują decyzje bardziej pod wpływem emocji niż logiki - stwierdzając, że 'czują', że tak powinno lub nie powinno być. Szybko wczuwają się w sytuację. Często myślą o wielu rzeczach jednocześnie, ogarniają całościowo obraz.
- ⌘ Ludzie, u których dominuje prawa półkula często zostają muzykami, aktorami lub artystami, sportowcami. Preferują aktywne uczestnictwo, częściej podejmują spontaniczne decyzje.
- ⌘ Dobrze odczytują język ciała, sygnały emocjonalne.
- ⌘ Przyswajają wiadomości całościowo.
- ⌘ Uczenie się od całości do części. Lepiej radzą sobie z przedmiotów humanistycznych.
- ⌘ Osoby z dominującą prawą półkulą są często melancholijne i smutne.

- ↳ **Efektywnie uczymy się występuje**, gdy uaktywniamy obie półkule i swoim wysiłkiem intelektualnym doprowadzamy do powstania trwałych połączeń między komórkami nerwowymi, tzw. synaps, co ułatwia trwałe i szybkie uczenie się, wskazane uczenie naprzemienne. Zintegrowana praca obu półkul ułatwia przetwarzanie informacji, np rzedmioty humanistyczne i ścisłe. Robienie notatek, notatek w formie graficznej, map myśli, szukanie skojarzeń.
- ↳ **Efektywne zapamiętywanie** – powtórzenia rozłożone w czasie, pierwsze powtórzenie po godzinie, kolejne po jednym dniu, kolejne po tygodniu. Wówczas przyswojona wiedza ma charakter trwały, gdyż została utrwalona. 80 % nieutrwalonych, niepowiązanych informacji zostaje utraconych w ciągu 24 godzin.
- ↳ Pozytywne nastawienie, koncentracja, czytanie ze zrozumieniem, zaangażowanie, które należy podtrzymywać.
- ↳ Własnoręcznie przygotowane notatki.
- ↳ Powiązanie materiału z wcześniejszym.

Każdy powinien określić skuteczny dla siebie styl uczenia się:

- ⌘ - styl wzrokowy – dobrze zapamiętuje tabelki, schematy, własne notatki, tekst czytany, zwraca uwagę na kolor, kształt, jest spostrzegawcza, przeszkadza w nauce niepotrzebny ruch, długie objaśnienia
- ⌘ - styl słuchowy – dobra pamięć słuchowa, tekst czytany głośno, uczy się w trakcie wykładów, chętnie nuci, nie szuka kontaktu wzrokowego, głośno myśli, chętnie uczy się z innymi, dyskutuje, hałas przeszkadza, męczą go zbyt dłubie teksty i konieczność opowiadania, co widzi i czuje / 34 % populacji/
- ⌘ - styl kinetyczny – sam chętnie się rusza, ale rozprasza go ruch innych, dobrze pamięta ruch i doznania fizyczne, potrzebuje dużo przestrzeni wokół siebie, gestykuluje, zauważalne napięcie emocjonalne /37 %/

⌘ Ważne zasady:

- ⌘ Rodzic nie zwalnia z zajęć szkolnych, nie pisze usprawiedliwień z byle powodu. Dzięki temu pokazujemy, że nie akceptujemy takiego postępowania. Nie wchodzimy w gry prowadzone przez dziecko, gdyż nie ma ono wówczas poczucia winy.
- ⌘ Ważne jest, aby uczeń był związany ze szkołą nie tylko przychodząc na lekcje, ważne są zajęcia dodatkowe, udział we współzawodnictwie, w zajęciach dla uczniów uzdolnionych w jakiejś dziedzinie, aby mieć możliwość przeżywania satysfakcji, bycia docenionym, co nie zawsze jest możliwe na przedmiotach szkolnych, każdy lubi być zauważony, chwalony.

⌘ Zasady skutecznego uczenia:

⌘ Nauka systematyczna - Większość osób uczy się bardzo intensywnie na dzień, kilka dni przed sprawdzianem, egzaminem. Wyuczony materiał zostanie zapomniany w 80 % w ciągu kilku dni. Dlatego warto jest uczyć się systematycznie, to poprawi jakość zapamiętanych informacji.

⌘ Powtórki - Jeśli chcemy coś zapamiętać i zrozumieć: powtarzamy tę informację. Pierwsza powtórka w ciągu 1 godziny, następna w ciągu 24 godzin, następna po tygodniu, miesiącu. Pozwoli to uzyskać tzw. twardą wiedzę.

⌘ Współczesne problemy:

- ⌘ Brak kontroli czasu spędzanego przy komputerze. Rodzic koniecznie musi ustalić limity i je egzekwować.
- ⌘ Komputer i Internet wykorzystywane przeważnie w celach rozrywkowych i towarzyskich. Konektywizm uczenia się – pracuję, gdy jestem podłączony.
- ⌘ Uczeń nastawiany na łatwość realizowania swoich planów, bez wysiłku, pracuje w schemacie: znajdź – zapisz – zapomnij.

&Dziękuję za uwagę

opracowała Grażyna Samson