

JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU:

W obecnym czasie, który stawia przed każdym nowe wyzwania warto przeorganizować system i warunki pracy i nauki. Warto pamiętać, że chętniej podejmujemy się działania i efektywniej pracujemy w miejscach w których czujemy się bezpiecznie. Miejsce, w którym dziecko uczy się i odrabia zadania domowe jest bardzo ważne. Należy urządzić je tak, by zapewnić dziecku spokój i możliwość skupienia się. Jak zorganizować idealne miejsce do nauki?

Ustronne i spokojne Z pewnością należy zacząć od tego, że biurko i krzesło powinny stać daleko od wszelkiego rodzaju czynników rozpraszających. Warto zatem unikać towarzystwa telewizora, konsoli, czy sprzętu grającego. Jeśli znajdują się w tym samym pomieszczeniu, podczas nauki powinny być wyłączone. Cisza pozwala się skupić, nauka jest wówczas łatwiejsza i przyjemniejsza. Idealnym rozwiązaniem jest zupełnie osobny kącik do nauki. Z punktu widzenia psychologii cisza jest warunkiem koniecznym do koncentracji uwagi a więc przyswojenia materiału. Ustawiając biurko i krzesło w odrębnym miejscu, stworzymy dziecku wygodne miejsce, które można urządzić tak, by odrabianie lekcji było dla niego przyjemnością.

ORGANIZACJA MIEJSCA NAUKI

Pierwszym krokiem do przygotowania miejsca przeznaczonego do efektywnej nauki jest porządek oraz właściwa organizacja. Postarajmy się, aby wszystkie przedmioty, które mogą nas rozpraszać przenieść na czas nauki w inne miejsce.

ŚWIATŁO

Wybór odpowiedniego oświetlenia ma również duże znaczenie. Jest to rzecz bardzo indywidualna i zależna od ilości materiału oraz czasu, który mamy na jego przyswojenie. Intensywne oraz wyraźne światło sprzyja krótkiej, lecz intensywnej nauce. Łagodniejsze oświetlenie jest zdecydowanie lepsze jeżeli planujemy poświęcić więcej czasu na uczenie.

DŹWIĘKI

Kwestią, o której nie możemy również zapomnieć jest hałas. Jakiegokolwiek dźwięki angażujące naszą uwagę takie jak: sms, Messenger czy też oglądany film negatywnie wpływają na nasz poziom skupienia. W wyjątkach: jeżeli ciężko dziecku uczyć się w całkowitej ciszy to dobrym rozwiązaniem jest słuchanie cichej, „spokojnej” muzyki.

POSTAWA

Ostatnia rzecz, o której musimy pamiętać jest prawidłowa postawa podczas nauki. Pamiętajmy, że aby uczyć się najefektywniej nie możemy być spięci a postawa powinna być niewymuszona. Jeżeli jesteśmy odprężeni oraz nie odczuwamy negatywnych bodźców związanych z nauką to po prostu idzie nam ona dużo lepiej. Nieadekwatna postawa np. leżąca może skrócić czas efektywnego uczenia. W mózgu z badań psychologicznych wynika, że uruchamiają się procesy związane z funkcją spania a nie uczenia. Warto przypomnieć dzieciom by zastosowały te metody nauki i zalecenia, które poznały na zajęciach i lekcjach, warsztatach z zakresu higieny uczenia się prowadzonych przez psychologa w szkole.

PRZERWY W NAUCE

W procesie opanowania materiału należy robić dziecku przerwy w nauce. Nasza koncentracja uwagi spada mniej więcej po ok. 30 min., należy reagować na objawy zmęczenia fizycznego i psychicznego: ból głowy, trudności w koncentracji uwagi, roztargnienie, senność.

KONCENTRACJA UWAGI

Czynniki dekoncentracji: radio, TV, komputer, strach przed szkołą i złymi stopniami, konflikty w domu, stany zakochania, kłopoty z planowaniem dnia, roztargnienie, marzycielstwo, nadmiar zajęć pozaszkolnych, inne.

Ponadto czynnikami sprzyjającymi efektywnemu uczeniu są:

1. Stałe miejsce pracy.
2. Stała pora dnia: godziny najwyższej wydajności pracy umysłowej – godz: 8-10, 18-20, wskazane przerwy 5-10 minutowe po każdym 45- minutowym okresie pracy
3. Ograniczenie ilości bodźców: słuchowych, wzrokowych, emocjonalnych, konfliktów.
4. Przed pracą umysłową zrelaksować się: ćwiczenia oddechowe, sport, spacer (więcej sposobów relaksacji zamieszczono w zakładce psycholog poleca)
5. Odpowiednia ilość snu – 7,5-8 godzin drzemki w ciągu dnia do 20 min, albo ponad 1,5 godziny
6. Odpowiednie odżywianie- dieta antystresowa bogata w witaminy grupy B - ryby, ciemne. pieczywo, jajka, groch, wątroba; magnez - czekolada, orzechy, chrom, cynk.
7. Planowanie swojej pracy umysłowej (celu, czasu, treści, metod i technik)

ZASADY POWTÓRZEŃ

Psychologia uczenia się zwraca uwagę by powtórka nauczonego materiału odbyła się jak najszybciej najlepiej tego samego dnia) tzw. metoda bezpośrednich streszczeń- jak najszybsze odtworzenie treści. Następnie obowiązuje reguła powtarzania wg zasady: 2/8/13 powtórz materiał drugiego dnia ósmego dnia trzynastego dnia. Te reguły sprzyjają zapamiętaniu materiału na dłużej i w sposób efektywny.

Aktywne metody pracy z tekstem:

PPLPP P- przegląd materiału przed jego właściwą lekturą P- pytania - co w tekście najważniejsze
L- lektura - czytanie z „otwartymi oczami i pamięcią” P- przyswajanie - sformułowanie po swojemu, swoimi słowami P- powtarzanie wg. reguł rządzących zapamiętywanie.

Czytając podkreślać lub wypisywać, sporządzać schematy i rysunki, robić plany i streszczenia, przyswajając treści fragmentami, coraz to nowe.

Oto lista psychologicznych warunków ułatwiających proces uczenia się:

1. Rozumienie sensu uczenia się.
2. Wysokie poczucie wartości osoby uczącej się.
3. Pozytywne nastawienie i działanie (wiara, odwaga do podejmowania prób prezentacji siebie).
4. Silna motywacja (tendencja do wyboru tych form aktywności, które sprzyjają przyswojeniu wiedzy).
5. Umiejętność uczenia się (znajomość higieny i technik pracy umysłowej).
6. Odpowiedni warsztat (wskazane jest stosowanie metod aktywnych, filmików, gier, quizów itp).
7. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa (poczucie dziecka, że w razie trudności otrzyma pomoc i wsparcie) .