

Jak pomóc dziecku w skutecznym i efektywnym uczeniu się?

JAK POMÓC DZIECKU W SKUTECZNYM I EFEKTYWNYM UCZENIU SIĘ?

Skuteczne i efektywne uczenie się polega na tym, że:

- uczymy się w maksymalnie krótkim czasie,
- dużo zapamiętując,
- długo pamiętając,
- umiemy wykorzystać nabytą wiedzę odpowiednio do celu i sytuacji, a także jesteśmy zdolni do coraz bardziej twórczych rozwiązań
- zmieniających pozytywnie naszą rzeczywistość,
- rozwijamy tkwiące w nas potencjalne możliwości,
- uczenie się jest dla nas radością i wyzwoleniem a nie zniewoleniem i przymusem.

WARUNKI DOBREGO UCZENIA SIĘ ZALEŻNE OD UCZĄCEGO SIĘ:

1. Koncentracja uwagi - skupienie się na przedmiocie.
Czynniki dekoncentracji: radio, TV, komputer, tel. komórkowy, strach przed szkołą i złymi stopniami, konflikty w domu, stany, kłopoty z planowaniem dnia, roztargnienie, nadmiar zajęć pozaszkolnych, inne.
Ćwiczenia na koncentrację uwagi
 - powielanie rysunków z dużą liczbą szczegółów,
 - dorysowywanie brakujących szczegółów,
 - puzzle,
 - powtarzanie,
 - powtarzanie ciągów liczb,
 - próba przypomnienia sobie wszystkich czynności dnia,
 - wpatrywanie się w wybrany w pomieszczeniu przedmiot- 4 min (starając się nie myśleć o niczym).
2. Zainteresowanie przedmiotem:
Jak pobudzać?
 - obejrzeć film fantastyczny.
 - czytać biografie naukowców, literatów, pisarzy (ludzi sukcesu).
 - rozmawiać z dorosłymi o ich pracy.
 - brać udział w konkursach.
 - uprawiać hobby (znaczkę, świat wiedzy, kamienie, zwierzęta).
3. Rozumienie treści, których się uczymy
4. Dobre samopoczucie
5. Odpowiednia motywacja.
6. Umiejętne stosowanie technik pracy umysłowej

NIEKTÓRE WSKAZANIA DO PRACY UMYSŁOWEJ DOTYCZĄCE PAMIĘCI I PRACY Z TEKSTEM

1. Zapamiętywanie logiczne.
 - trzeba „chcieć” to zapamiętać,

- im więcej zapamiętałeś, tym więcej możesz zapamiętać, np. „im więcej haków na gładkiej alpejskiej ścianie, tym lepiej się wspinać”,
- przy zapamiętywaniu używaj wszystkich zmysłów (o ile to możliwe).

Okazuje się że, zapamiętujemy:

- 20% tego, co usłyszeliśmy
- 30% tego, co zobaczyliśmy
- 50% tego, co zobaczyliśmy i usłyszeliśmy
- 90% tego, co sami zrobiliśmy

Zamiast zapamiętywać- „myśl”- tzw. pomosty informacji.

Powtórki powinny być jak najszybciej (najlepiej tego samego dnia) - tzw. metoda bezpośrednich streszczeń-czyli jak najszybsze odtworzenie treści.

powtarzanie: reguła 2/8/30

powtórz materiał: drugiego dnia, ósmego dnia, trzynastego dnia.

Jest to związane z tzw. okresem inkubacji zapamiętywanych treści i z krzywą zapominania.

Matematyka: reguła - ucz się dużo, słysz wszystko, mów mało

Języki obce: ucz się codziennie, zapamiętując kilka/kilkanaście nowych słówek (w zależności od wieku).

2. Aktywne metody pracy z tekstem

SQRRR

S- scan- szybki przegląd, przejrzenie tekstu

Q- question- pytania, także pod tekstem

R- reading- czytanie(analiza)

R- respons- odpowiedzi na pytania

R- replay- szybki końcowy przegląd

Inna metoda:

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 zapamiętywaniem

Czytając warto podkreślać lub wypisywać, sporządzać schematy i rysunki, robić plany i streszczenia, przyswajać treści fragmentami.

ZMIANA SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ

Jeśli chcesz zmienić swój sposób uczenia się na bardziej efektywny i skuteczny kieruj się następującymi zasadami:

1. Określ jasno cele swojego uczenia się.
2. Zrób listę hierarchii ważności czynności, które wykonujesz każdego dnia.
3. Zastanów się nad swoim czasem, który otrzymałeś, pomóż sobie zapisywaniem, co masz zrobić każdego dnia.

NAUKOWCY RADZĄ:

Podział doby ucznia:

- 60% dnia: przeznacz na zajęcia obowiązkowe (nauka, czynności porządkowe, sen),

- 20% dnia: przeznacz na sprawy nieoczekiwane,
- 20% przeznacz na sprawy na przyjemne, spontaniczne, twórcze.

WSKAZANE:

- spokojne wstawanie,
- śniadanie w miłym nastroju,
- higiena osobista, gimnastyka (odp. ilość czasu).

Założenie, które powinno być realizowane w życiu:

- Każdego dnia zrób coś przyjemnego (20% czasu!) - hobby, muzyka, malarstwo, twórczość literacka.
- Każdego dnia zrób coś, co cię przybliży do osiągnięcia twoich celów.
- Zadawaj sobie pytanie (często w ciągu dnia) - Jak w danym momencie mogę wykorzystać swój czas?
- Pamiętaj! Każda zaplanowana 1 min. oszczędza 3, 4 min. na wykonawstwie.

4. rzyrzyj się sobie i swoim nawykom. Co osobiście przeszkadza ci w efektywnej nauce?

Na przykład:

- trudno Ci się zebrać/zorganizować,
- łatwo się rozpraszasz,
- lubisz często przerywać pracę/naukę,
- nie stosujesz przerw,
- nie umiesz pokonać zmęczenia,
- za mało sypiasz,
- gdy masz podjąć decyzję o wykonaniu jakiejś pracy stosujesz metodę „ucieczki” (przeglądanie telefonu, mediów społecznościowych, rozmowy, odkładanie spraw na potem, czytanie czegokolwiek, jedzenie).

MOŻESZ TO ZMIENIĆ! ZACZNIJ OD DZISIAJ! POWODZENIA!

Oto lista psychologicznych warunków ułatwiających proces uczenia się:

1. Rozumienie sensu uczenia się.
2. Wysokie poczucie wartości osoby uczącej się.
Poczucie własnej wartości to uświadomiony i podświadomy szacunek do siebie: swojego ciała, emocji, przekonań, zdolności, umiejętności i zalet. Jest ono kluczem do skuteczności ludzkiego działania, wyznacza granice naszych osiągnięć, tak w wymiarze osobistym, jak i społecznym. To przekonanie o sobie często „przesądza” o tym, co człowiek może, a czego nie może zrobić. Najlepiej jest, gdy człowiek wykazuje pozytywne, a zarazem realistyczne odniesienie do własnej osoby.
3. Pozytywne nastawienie i działanie (wiara, odwaga do podejmowania prób prezentacji siebie)
Pozytywne nastawienie do uczenia się polega na świadomym odrzucaniu negatywnych myśli na temat braku sukcesu, a przyjęcie wariantu, że możemy go osiągnąć. Prawem sukcesu jest stwierdzenie: musimy najpierw uwierzyć, że możemy – abyśmy mogli.
Pomocna w tym celu jest tak zwana afirmacja, czyli zwięzłe i pozytywne zwerbalizowanie celu, do którego dążymy. Musi być sformułowana pozytywnie i w czasie teraźniejszym, dobrze gdy jest stopniowana.
Przykłady afirmacji:

- Z dnia na dzień staję się coraz lepszym uczniem.
- Nauka przychodzi mi z łatwością.
- Lubię się uczyć.
- Mogę otrzymywać lepsze oceny.

4. Silna motywacja (tendencja do wyboru tych form aktywności, które sprzyjają przyswojeniu wiedzy). Motywacja to siła sprawcza napędzająca nasze działania. Powinna być raczej wywołana czy ujawniana wewnątrz, niż ustanawiana z zewnątrz. To naturalna skłonność wszystkich uczniów, gdy mają pozytywne nastawienie i znajdują się w otoczeniu wspierającym uczenie się. Optymalny jej poziom występuje, gdy jednostka:

- nie musi bać się niepowodzenia,
- przedmiot nauki traktuje jako osobiście dla niej znaczący,
- może liczyć na wsparcie nauczycieli i rodziców,
- ma możliwość podejmowania decyzji i sprawowania pewnego nadzoru nad procesem uczenia się,
- rozumie relacje między swoimi poglądami, uczuciami i motywacją; ma świadomość tego, że może kontrolować lub aktywnie wywierać wpływ na treść myśli i sposób myślenia o sytuacjach związanych z uczeniem się.

Poziom motywacji powinien być zrównoważony. Zbyt niski nie powoduje wystarczających zmian w aktywności ucznia. Zbyt wysoki jest przyczyną stresu utrudniającego konstruktywne działanie. Na motywację do uczenia się nauczyciele i rodzice mogą wpłynąć poprzez:

- uświadomienie dziecku sensu uczenia się, pomoc dziecku w ugruntowaniu jego poczucia wartości,
- wyznaczanie i uświadamianie mu celów życiowych krótkotrwałych i długotrwałych, pracę nad ich wykonaniem, autorefleksję,
- właściwe nagradzanie, docenianie jego wysiłku,
- wymagania na miarę możliwości uczącego się,
- związywanie aktywności w procesie uczenia z zainteresowaniami, a przede wszystkim rodzajem zdolności i talentów,
- stworzenie warunków zrównoważonej rywalizacji, odpowiednie stymulowanie środowiska rodzinnego na środowisko stymulujące rozwój dziecka.

Motywacja powstaje w trakcie zdobywania doświadczeń, sukcesów w życiu dziecka. Świadomość, że dziecko ma wiele umiejętności, budzi w nim poczucie tzw. kompetencji i dopinguje do dalszego działania. Świadomość kompetencji oraz wzmocnienia pozytywne/nagrody od dorosłych potęgują skłonność do wysiłku. Jeżeli tego zabraknie to nie rozwinię się chęć do działania i pokonywania trudności. Kształtowanie poczucia własnych kompetencji u ucznia jest wskazane na każdym etapie kształcenia. Może pozytywnie wpłynąć na podejmowanie nawet trudnych zadań. Pomaga także przetrwać w sytuacji porażki. Nauczyciele i rodzice mogą pomóc przez uświadomienie dziecku jego mocnych stron i zainteresowań. Rodzice nie mogą być nadopiekuńczy i wyręczać dziecko w wielu czynnościach (także w tych związanych ze szkołą). Muszą nabrać dystansu nawet wtedy, gdy dziecko nie osiąga wyników w nauce na miarę ich oczekiwań. Muszą pozwolić mu wdrożyć się do samodzielnego uczenia się (oczywiście dotyczy to tych dzieci, które mają normę intelektualną).

5. Umiejętność uczenia się (znajomość higieny i technik pracy umysłowej).
6. Odpowiedni warsztat i osobowość nauczyciela (zgodnie z wymogami dydaktyki w procesie kształcenia obecne powinny być wszystkie ogniwa nauczania, wskazane jest

stosowanie metod aktywnych, cechy i zabiegi nauczyciela powinny motywować do nauki).

7. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa (poczucie ucznia, że w razie trudności otrzyma pomoc i wsparcie).
8. Dodatnia stymulacja rozwoju intelektualnego, zdolności i talentów ucznia ze strony środowiska rodzinnego (w szczególności sposób docenianie roli kształcenia się w życiu jednostek i społeczeństw). Środowisko wychowawcze dodatnio stymulujące rozwój funkcji intelektualnych. Aby rodzina pozytywnie wpływała na rozwój potencjału osobowości dziecka, musi być ona środowiskiem, gdzie spełnione są wszystkie jego potrzeby, poczynając od tych podstawowych (fizjologicznych) a kończąc na tych bardziej rozbudowanych (na przykład potrzebie szacunku i samorealizacji).

Rodzina powinna być środowiskiem, w którym:

- dziecko doznaje akceptacji poprzez głęboką więź uczuciową z bliskimi osobami,
- mogą się rozwijać jego naturalne zdolności i talenty,
- panuje równowaga między miłością a dyscypliną – dziecko traktowane jest z godnością,
- równoważone są słabości dziecka poprzez znalezienie i rozwijanie jego mocnych stron,
- dziecko może liczyć na pomoc i wsparcie w procesie całej swojej edukacji.

Działania rodziców podejmowane w celu wzmocnienia poczucia wartości u swoich dzieci:

- Zbadaj środowisko emocjonalne w twoim domu. Czy przyczynia się ono do budowania wiary we własne siły.
- Sprawdź, jakim wpływom ulega twoje dziecko, czy jego zajęcia są odpowiednie do jego wieku (np. gry komputerowe).
- Oducz dziecko „obmawiania” samego siebie, mówienia o swoich ułomnościach każdemu, kto tylko chce słuchać.
- Pomóż dziecku równoważyć swoje słabości. Pomóż znaleźć silne strony i naucz dziecko wykorzystywać je dla zdobycia satysfakcji.
- Bądź przyjacielem, wyjaśniaj prawdziwe wartości.
- Karcenie bez niszczenia poczucia własnej wartości.
- Przyglądaj się jego wynikom w nauce. Staraj się pomóc mu, aby osiągało lepsze wyniki –korepetycje, nagrody, koncentracja na silnych stronach, zmiana szkoły, gdy sobie nie radzi: „Nie warto gubić poczucia wartości na ołtarzu zdobywania wiedzy”.
- Wystrzegaj się nadopiekuńczości i uzależnienia dziecka.

Przygotowanie do okresu dorastania – należy rozmawiać z dziećmi o zmianach w ich ciele i psychice, przygotowywać na to, że będą przeżywały chwiejność emocjonalną, bunt, niestałość. Zapewnienie poczucia godności – wyjaśnić, że przeżywają to wszyscy. Warto przestrzec przed konformizmem, zamętem, zmianami w osobowości, fascynacją seksem, obawami seksualnymi.

WYZNACZANIE CELÓW.

CEL – to co chcemy osiągnąć

1. Dobrze jest sobie go zapisać.

Ważne jest definiowanie go:

- kto ma go osiągnąć
- w jakim terminie
- po czym poznam, że został osiągnięty
- formułowany w kategoriach zachowań
- rozwijanie konkretnych zachowań

Np.: Czytanie książek. Etapy:

- wybór książki
- położyć na stoliku, gdzie śpię

2. Etapowanie celów, rozdzielanie na mniejsze części pomaga w ich realizacji (np. czytanie dzieciom).
3. Powinien być realistyczny.
4. Szukanie sprzymierzeńców, co nam jest do tego potrzebne np.: ktoś będzie mnie przepytował z tabliczki mnożenia.
5. Bardzo istotne jest rozpoznanie celów dziecka i nie utożsamianie ich ze swoimi (bo wtedy pojawia się opór).
6. Dobrze jest kontrolować/monitorować proces uczenia się dziecka, pomóc mu uprościć cele, urealnić jego możliwości, pomóc mu podzielić pracę na etapy i uprościć cele. Aby zminimalizować jego porażkę, gdyby nie udało się zrealizować celów.
W motywacji bardzo ważne jest rozpoznanie tych celów.

JAK UCZYĆ SIĘ LEPIEJ- MINIPORADNIK DLA UCZNIA.

Wskazania do higieny pracy umysłowej:

1. Przygotuj stałe miejsce do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło dopasowane do wzrostu.
2. Siedząc przy biurku plecy powinny być wyprostowane, oparte o poręcz krzesła dostosowanego do fizjologicznego wygięcia kręgosłupa, ręce ugięte w łokciach, oparte na blacie, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, oparte o podłogę.
3. Pamiętaj o właściwym oświetleniu (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej Strony, jeśli jesteś praworęczny) i przewietrzeniu miejsca pracy (nie za zimno, nie za gorąco).
4. Przed nauką nie objadaj się nadmiernie, sytość powoduje senność, pusty żołądek dekoncentruje.
5. Po każdych 45 min nauki zrób 5 do 10 min przerwy (relaks, ćwiczenia oddechowe i fizyczne).
6. Zadbaj o ograniczenie wszelkich bodźców nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych, ruchowych).
7. Tak organizuj miejsce pracy, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki (książek, notatek, przyborów).
8. Odrabiaj lekcje w godzinach najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu: (między godz. 8 a 12; szczyt wydajności godz. 10 rano albo między godz. 18 a 21; szczyt wydajności godz. 20).
9. Przy czytaniu trzymaj książkę, tablet, ekran komputera i in. w odległości 30 cm od oczu.
10. Nie pracuj jednorazowo zbyt długo lecz rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać; ucz się systematycznie!

11. Ustal odpowiednią kolejność uczenia się przedmiotów: przeplataj trudne łatwymi, humanistyczne ścisłymi.
12. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu – 7,5-8 godz. Wskazane są krótkie drzemki w ciągu dnia.
13. Odżywiaj się odpowiednio: stosuj dietę antystresową – bogatą w witaminy grupy B (ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, wątroba, magnez, czekolada, orzechy, chrom, cynk).
14. Gdy dostrzeżesz u siebie objawy przemęczenia umysłowego (zwiększenie pobudliwości ruchowej, apatia, zmiany nastroju, roztargnienie, męczliwość, bezsenność itp. zwolnij tempo nauki lub poproś o pomoc kompetentną osobę!

RELAKSACJA 3-4 MINUTY

1. muzyka (barokowe largo)
2. oddychanie (regularne i rytmiczne)
3. ćwiczenia fizyczne
4. ćwiczenia umysłowe (wspomnienie ulubionego krajobrazu lub miłego zdarzenia)
Uwzględnij w procesie zapamiętywania zasadę tzw. wczesnego reprodukowania treści. Polega ona na tym, że przerywamy lekturę celem głośnego streszczenia dotychczasowych informacji co kilkadziesiąt lub kilkaset wierszy, po czym kontynuujemy czytanie.
Ta metoda – tzw. metoda bezpośrednich streszczeń pozwala zapamiętywać szybciej i bardziej trwale niż długotrwałe nieprzerwane czytanie tekstu.

JAK BYĆ POWINNO

Studiowanie: 30 min.

Powtarzanie: 15 min.

Studiowanie: 1 godz.

Notowanie: zasady

5. Mieć zawsze co najmniej 2 długopisy lub ołówki,
6. Marginesy na kartce papieru powinny być nie tylko z boku ale z góry i z dołu,
7. Warto notować na luźnych kartkach i grupować je tematycznie,
8. Pisać czytelnie,
9. Nie notować wszystkiego tylko węzłowe zagadnienia, próbować uchwycić sens i zapisać własnymi słowami,
10. Dopytać, gdy coś jest niejasne,
11. Używać punktów, planów, „map umysłowych” –graficznego zestawienia zależności między treściami wykładu lub tekstu.

Na pracę naukową składają się następujące czynności:

1. Słuchanie wykładów
2. Czytanie
3. Zapamiętywanie i powtarzanie
4. Pisanie(notatek, wypracowań, artykułów, itd.)
5. Rozwiązywanie zadań i testów
6. Twórcze odkrywanie nowych rozwiązań (czynności umożliwiające wykorzystywanie nabytych już informacji w celu ulepszenia zastanej rzeczywistości – np. projektowanie,

eksperymentowanie, prognozowanie). Wykorzystano art. „Jak pomóc dziecku w skutecznym i efektywnym uczeniu się” Elżbieta Pietrzak – pedagog Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej Nr 1 w Zamościu

Literatura:

Jorg Knoblauch - „ Sztuka uczenia się”- wyd. Vocatio W-wa, 1998

Jarosław Rudniański - „ Jak się uczyć”- PZWS W-wa, 1968

Zbigniew Pietrasiński,- „Sztuka uczenia się”- wyd. V W-wa, 1975

Halina Spionek - „Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne” PWN W-wa.

A. Batko - „Jak osiągnąć sukces w nauce” ZamKor

Wykorzystano art. „Jak pomóc dziecku w skutecznym i efektywnym uczeniu się” Elżbieta Pietrzak – pedagog Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej Nr 1 w Zamościu