

Jak organizować sobie naukę w domu?

Jak pomóc dziecku i sprawić żeby edukacja online była dla niego bardziej efektywna





Efektywna nauka nie może zająć bez kilku niezbędnych elementów.

Jednym z nich jest odpowiednie nastawienie

Motywacja



Motywacja jest istotna w życiu każdego z nas. Dzięki niej robimy różne rzeczy – uczymy się, chodzimy do pracy, uprawiamy sport. Motywacja oznacza stan gotowości do podjęcia określonego działania. Zapytaj siebie: "Dlaczego to robię?" a odkryjesz impuls, który napędza cię do konkretnego działania. Możemy wyróżnić jej dwa rodzaje – wewnętrzną oraz zewnętrzną.

Pomóż dziecku odkryć jego wewnętrzną motywację

A BĘDZIE CHCIAŁO CHĘTNIEJ SIĘ UCZYĆ



Niektóre czynności wykonujemy z jakiegoś powodu – dla **nagrody** lub z **lęku** przed konsekwencjami. Dzieci często uczą się, żeby mieć dobre oceny lub ze strachu przed karą. Podobnie jest z dorosłymi: pracujemy, żeby dostać premię; bierzemy udział w konkursach dla atrakcyjnej nagrody. To właśnie jest motywacja zewnętrzna – **podajemy działanie dla zewnętrznej korzyści**. Postępując w ten sposób nie spełniamy swoich potrzeb, a **realizujemy oczekiwania innych**.

Dzieci, które mają silną motywację zewnętrzną często podporządkowują się opiekunom i ich wymaganiom związanym z nauką. Jednak po dłuższym czasie okazuje się to niekorzystne dla obu stron. Dzieci takie szybko bowiem tracą motywację, gdy zabraknie bezpośredniej nagrody. **Istnieje ryzyko uzależnienia się od nagród czy pochwał**. Skutkiem tego jest brak podejmowania jakichkolwiek czynności z własnej inicjatywy, jeżeli nie wiąże się to z uzyskaniem czegoś wzamian.

Czy chcemy aby nasze dziecko w przyszłości było mało kreatywne, nastawione głównie na wyniki i nagrody? W dodatku mające trudność z podejmowaniem decyzji?

motywacja wewnętrzna

NASZ SPRZYMIERZENIEC

Oczywiście są sytuacje, w których dziecko potrzebuje dodatkowego bodźca – motywacji z zewnątrz – by podjąć wysiłek wykonania bardzo trudnego zadania. Ważne jednak, żeby nagroda to nie był jedyny powód podjęcia tego wyzwania.

motywacja wewnętrzna – czyli moja, płynąca ze mnie. Rozwija się zaraz po narodzinach. Przejawia się jako naturalna ciekawość świata i chęć rozwoju. Dziecko czerpie przyjemność z poznawania świata i zdobywania kolejnych umiejętności. Rozwija się dla siebie, a rodzice nie obiecują mu nagród za to, że szybciej postawi pierwszy krok, czy powie pierwsze słowo.

Wewnątrzsterowność, to poszukiwanie powodów do działania w sobie – uczę się, ponieważ chcę wiedzieć więcej; pracuję, ponieważ interesuje mnie moja praca.

Robimy to co sprawia nam przyjemność i co nas interesuje. Gdy kieruje nami motywacja wewnętrzna to nasze potrzeby są zaspokojone. w tym potrzeba poznawania, tworzenia, doświadczania. Niekoniecznie oczekiwania innych. Gdy dziecko uzna, że zadanie jest ciekawe, jego zaangażowanie w nie będzie trwałe, a nagrodą będzie samo poczucie satysfakcji i przyjemności.

3 filary motywacji wewnętrznej



Autonomia

Czyli poczucie niezależności. Dzieci dużo chętniej angażują się w czynności i zajęcia, które wybrały samodzielnie. Nie zawsze te samodzielne wybory są słuszne, ale każdy ma prawo do błędów i uczenia się na nich.



Doskonalenie się

mistrzostwo, czyli ciągłe doskonalenie się – najlepiej uczymy się wykorzystując posiadane już umiejętności. Stawiając dziecku wyzwania pamiętajmy, żeby nie były ani za łatwe, ani za trudne.



Poczucie celu/ sprawczość

pomóżmy dziecku samodzielnie wyznaczać i realizować cele – każdy chce wiedzieć i czuć, że jego praca jest ważna, że wpływa na otoczenie. Pomóżmy dziecku poznać skutki jego działania. Doceńmy też jego zaangażowanie i wytrwałość

Jak skutecznie motywować?

TAK

pozostaw dziecku wolność wyboru („W co chciałbyś się zaangażować. Wybierz dwa zajęcia w domu, w które się zaangażujesz”),

Wspieraj na każdym etapie i poświęcaj dużo uwagi („Podzielisz się ze mną swoimi celami na ten rok szkolny?)
pozwól dziecku wyrażać swoje zdanie („Co o tym myślisz? Masz jakiś inny pomysł“?)

pomóż dziecku poczuć, że jego praca jest ważna, niezależnie od efektu końcowego („Widzę, że jest Ci smutno, że rysunek Ci nie wyszedł, ale wiem, że włożyłeś w niego sporo pracy“)
okaż dziecku zaufanie („Uczysz się dla siebie, a nie dla mnie lub ocen“).

pokaż praktyczność zdobywanej wiedzy

NIE!

komunikaty warunkowej uwagi czy miłości („Pobawię się z tobą, jak odrobisz lekcje“),
gróźby („Jeśli nie dostaniesz piątki ze sprawdzianu, to nie pojedziemy do babci“)
porównania („Zosia nauczyła się na piątkę, a Ty co?“)
nadmierne kontrolowanie (np. czy dziecko odrobiło zadanie),
stwarzanie warunków do sztucznej rywalizacji („Musisz dostać lepszą ocenę od Piotrka“).

krok 2. Organizacja

PRZESTRZEŃ



Przygotowanie przed rozpoczęciem nauki – czyli zapewnienie komfortowych warunków otoczenia

- 1. Biurko lub stolik z wygodnym krzesłem. Najlepiej z regulacją wysokości i oparcia.**
- 2. Do nauki dziecko powinno unikać miejsc kojarzonych przez mózg z relaksem. Zatem łóżko zdecydowanie odpada!**
- 3. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie najkorzystniejsze jest światło dzienne. Jeśli zajęcia są po zmroku, światło sztuczne powinno być chłodne.**
- 4. Pamiętaj o zlikwidowaniu rozpraszaczy. Laptop potrzebny do nauki zdalnej jest sam w sobie rozpraszający. Kolejne urządzenie elektroniczne w pobliżu to dodatkowe bodźce, które będą pochłaniać czas i uwagę dziecka.**
- 5. Zadbaj o dostęp świeżego powietrza, które dotleni umysł dziecka.**
- 6. Wszystkie niezbędne materiały dobrze, by dziecko miało pod ręką czyli na biurku, przed rozpoczęciem zajęć.**

Indywidualny styl nauki

Każdy człowiek, w tym Twoje dziecko posiada swoje własne preferencje dotyczące uczenia się. Na początek wspólnie je odkryjcie. Zobacz co służy Twojemu dziecku.

Styl uczenia się nie jest naszą zdolnością, lecz sposobem, w jaki wolimy się uczyć.

David Kolb wyróżnił cztery style uczenia się:

- 1) działacz (aktywista)
- 2) refleksyjny obserwator
- 3) teoretyk
- 4) pragmatyk



DZIAŁACZ/AKTYWISTA

Najlepsze metody i narzędzia:

- „burza mózgów” dyskusje grupowe
- scenki – odgrywanie ról
- gry symulacyjne
- prezentacje na forum
- łamigłówki,
- konkursy
- Techniki twórcze (drama, rysunki, kolaż)



- uczy się poprzez działanie
- otwarty na zmiany i nowe metody
- lubi twórcze interaktywne metody
- łatwo i szybko podejmuje decyzje
- nie lubi rutyny teorii i działań schematycznych
- lubi być w centrum uwagi i przewodzić

REFLEKSYJNY OBSERWATOR

Najlepsze metody

- dyskusje w parach i małych grupach
 - opinie innych osób
 - kwestionariusze autoanalizy
 - filmy – obserwacja i omawianie
 - praca indywidualna z nauczycielem lub bez
- uczą się poprzez obserwowanie i myślenie o tym, co się zdarzyło
 - są dobrymi słuchaczami,
 - poszukują informacji i rozwiązań
 - lubią mieć czas na przygotowanie i pracę
 - nie lubią improwizować
 - pozostają w dystansie
 - lubią badać sprawy z wielu różnych perspektyw





TEORETYK

Najskuteczniejsze metody

- w procesie uczenia się potrzebuje teorii, modeli, koncepcji i faktów zorganizowany, systematyczny i rzeczowy
- lubi złożone sytuacje
- przeszkadza mu działanie intuicyjne i emocjonalne
- dąży do zrozumienia teorii, która stoi za działaniami

wyniki badań i statystyki
modele pojęciowe i definicje
„dyskusja oksfordzka” – forum
dyskusyjne
„walka” na argumenty
fragmenty książek, artykuły i
podręczniki
szukanie najlepszych możliwych
rozwiązań ze źródeł



PRAGMATYK

najlepsze metody

„case study” – studia przypadków
przeprowadzanie eksperymentów.
obserwacje różnych zjawisk w naturalnym
środowisku

- **uczy się przekładając teorię na praktyczne działanie**
- **męczy go „sucha” teoria**
- **lubi praktyczną wiedzę, konkretne metody i rozwiązania**
- **lubi współzawodnictwo**
- **nastawiony na działanie i eksperymenty**



Gdy Twoje dziecko ma już motywację do nauki i odkryło sposób,
w który najbardziej lubi się uczyć

Z pomocą idą mu również techniki wspomagające pamięć i
uczenie się takie jak:

Mnemotechniki
Mapy myśli
Rytuały

Jednak zanim do nich przejdziemy

Jeszcze jedna ważna rzecz

PRZERWA



Robienie przerw



efektywne są krótkie 5 minutowe, które pomagają odpocząć i usystematyzować nową wiedzę. W przerwach warto zaczerpnąć świeżego powietrza (na balkonie, krótkim spacerze, czy poprzez przewietrzenie pokoju)

Gdy dziecko ma do przyswojenia większą część materiału warto podzielić go na części. Przykładowo zadanie, którego wykonanie zajmuje godzinę dzielimy na 4 części po 15 minut.

Po każdej z nich robimy krótką, minutową przerwę. Podczas przerwy dziecko może napić się, zamknąć oczy wziąć kilka głębokich oddechów, wykonać delikatne ćwiczenia typu skłony. Po wykonaniu całego zadania robimy dłuższą przerwę.

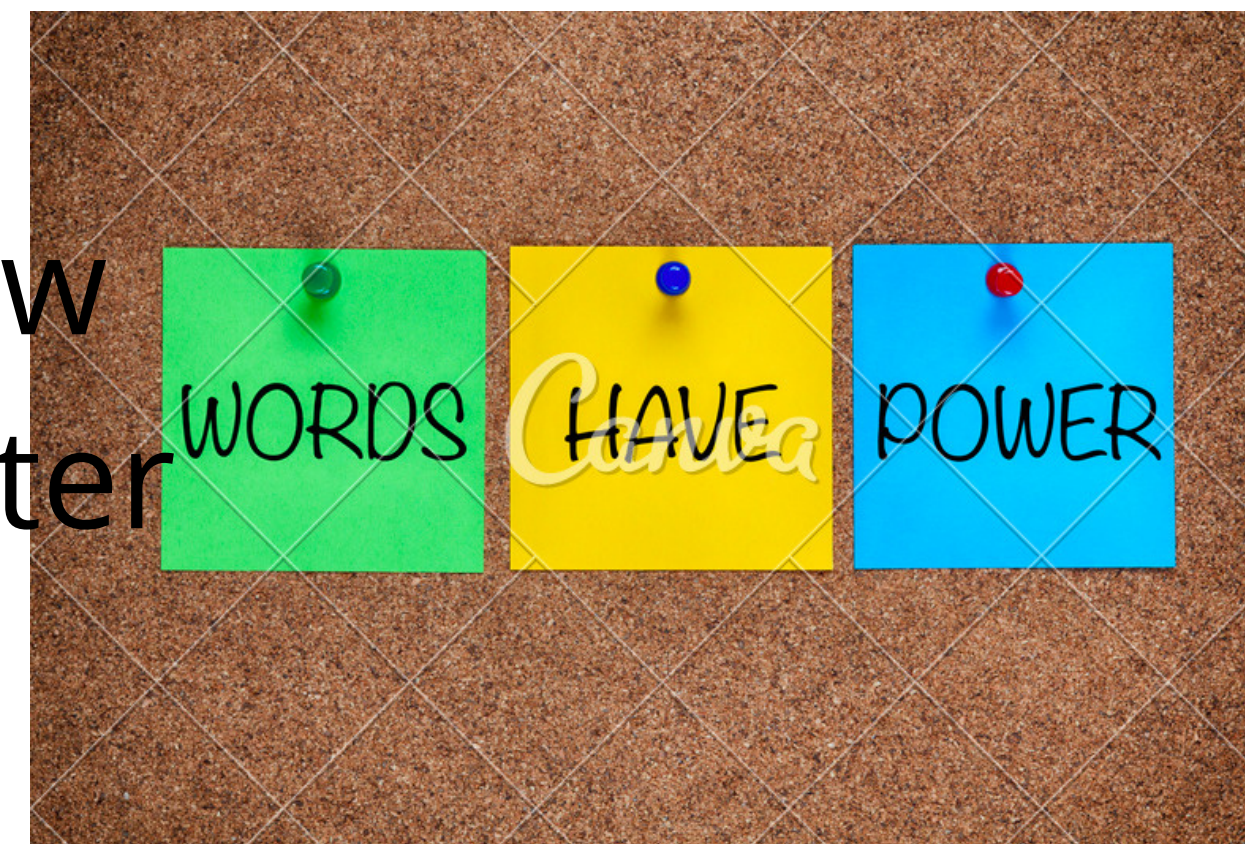
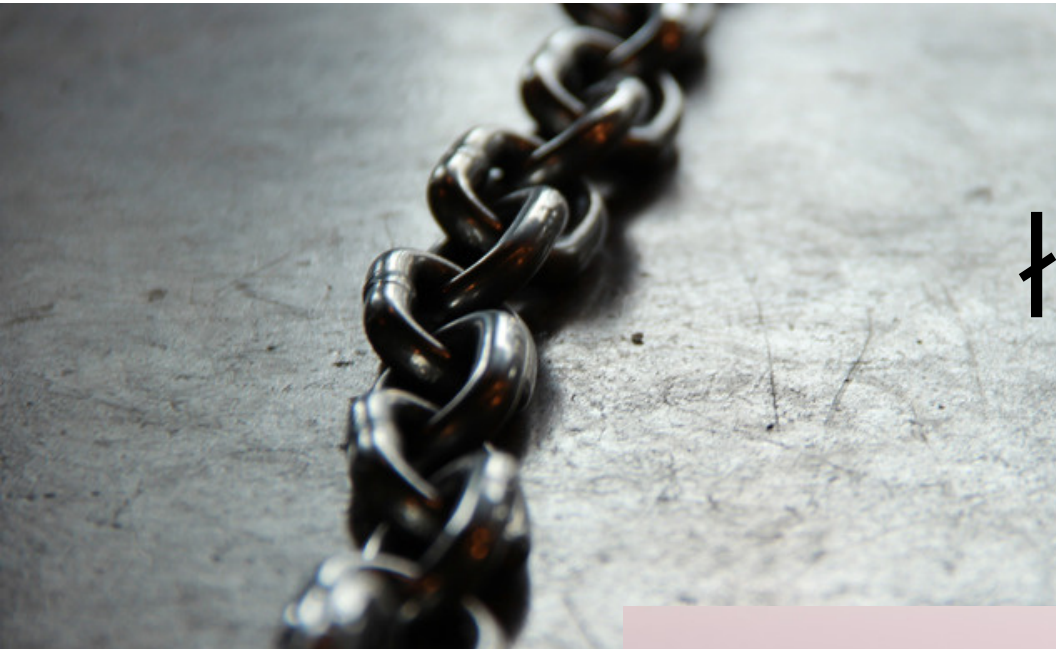
Mnemotechniki

łańcuchowa metoda skojarzeń
technika słów zastępczych

pałac pamięci

tworzenie akronimów

metoda pierwszych liter



Łańcuchowa metoda skojarzeń

W tej metodzie zapamiętywania chodzi o tworzenie zabawnych, komicznych, groteskowych, wizualnych skojarzeń, łącząc w pary słowa, które chcemy zapamiętać.



Często popełnianym błędem przy korzystaniu z tej metody jest nie łączenie słów w pary, ale raczej kojarzenie ich jako ciągłej historyjki

Założmy, że mamy do zapamiętania listę składającą się z pięciu słów. Określimy je za pomocą liter jako A, B, C, D, E. Zgodnie z tą metodą następujące pary obrazów muszą być ze sobą skojarzone, a mianowicie: A-B, B-C, C-D, D-E.

Gdy czynimy to we właściwy sposób, każdy z wyrazów do zapamiętania pojawia się dwukrotnie, co umożliwia nam rozpoznawanie kolejności w naszej liście.

Technika słów zastępczych

Metoda skojarzeniowa, która opiera się na tym, że nie znając jakiegoś wyrazu szukamy podobnego do niego - takiego, który znamy i potrafimy sobie wyobrazić lub zamieniamy abstrakcyjne słowo np. imię na konkret.

(Jan- kran)

Metoda pierwszych liter

tworzemy logiczne zdanie, w którym każdy wyraz zaczyna się na literę odpowiedniego kolejnego wyrazu, jaki chcemy zapamiętać. Przydatna przy zapamiętywaniu kolejności np. planet w układzie słonecznym.

Pałac pamięci

Polega na uporządkowaniu w wyobrażonym pomieszczeniu informacji, które chcemy zapamiętać. Kolejne informacje na inny lub ten sam temat (jeśli jest obszerny) umieszczamy w kolejnym „pokoju”. Duża liczba pomieszczeń stworzy docelowy pałac pamięci.

Tworzenie akronimów – przydatny sposób do zapamiętywania dłuższych fraz i zwrotów lub sekwencji wyrazów, które nie tworzą żadnego zdania.



Rytuały

niezbędne w życiu dziecka i rodzica



Każdy rytuał ma znaczenie. Nawet jeśli nam się wydaje błaży, to dla dziecka jest on istotny: kąpiel, czytanie, poranne i wieczorne mycie zębów, przytulanie, chwila rozmowy o przeżyciach dnia, sygnalizują dziecku, co zaraz nastąpi. Wieczorny rytuał zapowiada czas na sen. Pakowanie torby i ubieranie butów zapowiada wyjście do szkoły. Rytuały sprawiają, że świat dla dziecka staje się bardziej przewidywalny, a przez to też bardziej bezpieczny.

Gdy zrytualizujesz naukę w domu po jakimś czasie stanie się ona naturalną częścią dnia. Ważne żeby dziecko wiedziało czego może się spodziewać i w jakiej kolejności. Zróbcie wspólnie plan, a następnie trzymajcie się go. Przed samą nauką dobrze jest poświęcić kilka minut na relaks. Może być on krótki, byle był regularny. Relaksacja to koncentracja na oddechu i na ciele. Głębokie wdechy i wydechy skanowanie ciała. Jej zadaniem jest wyciszenie trybów alarmowych i umożliwienie dziecku wejścia na korowy poziom funkcjonowania mózgu, który jest niezbędny do efektywnej nauki.



Trzymam kciuki za efektywną naukę

SANDRA TALENT

**UAM, Wydział Psychologii i Kognitywistyki.
Pokaz wykonany w ramach praktyk studenckich
pod opieką p. Olgi Bogackiej**