Jak organizować dzieciom warunki do nauki w domu? **[1]**

Stwarzanie dzieciom właściwych warunków do nauki w warunkach domowych ściśle wiąże się z dbałością o higienę pracy umysłowej. Warto wspomnieć o kilku ważnych kwestiach ułatwiających dzieciom efektywną naukę:

1. **Stan psychofizyczny dziecka**

   Dziecko przystępujące do nauki w domu powinno być zdrowe, wyspane i wypoczęte, po spożytym w optymalnej ilości posiłku. Dziecko nie powinno mieć na sobie zbyt ciasnego ubrania ze względu na złe krążenie krwi. Pomocne są dobry nastrój i zainteresowanie przedmiotem nauki, a w sytuacji ich deficytu warto spróbować techniki afirmacyjnej: „jestem mądry, zdolny, ciekawy świata, wierzę w swoje możliwości, lubię się uczyć i lubię siebie”. Ospałość, ociężałość i zniechęcenie u dziecka można łatwo pokonać zachęcając je do wzięcia szybkiego, chłodnego prysznica. Wskazane jest, by dziecko koncentrowało się na tym, co jest do zrobienia „tu i teraz” i raczej wystrzegało się myślenia o tych wspaniałych i interesujących przyjemnościach, które czekają na nie po skończeniu nauki (takie myśli mogą być rozpraszające i wywoływać złość i zniecierpliwienie, że jeszcze tyle czasu dzieli je od pełnej swobody i czasu wolnego).

2. **Warunki zewnętrzne**

   Skutecznej nauce sprzyjają odpowiednie warunki zewnętrzne:

   - świeże powietrze;

   - właściwa temperatura (nie za zimno i nie za gorąco);

   - właściwa wilgotność powietrza;

   - wygodne krzesło o odpowiednim kształcie i wysokości;

- biurko lub stół o właściwej wysokości;

- oświetlenie o właściwej intesywności, zawsze z lewej strony;

- odpowiednie dla dziecka natężenie dźwięków (cisza lub cicha muzyka);

- brak towarzystwa osób, które przeszkadzają i męczą;

- porządek w miejscu pracy lub przynajmniej taki „artystyczny nieład", który pozwoli na szybkie dotarcie do potrzebnych rzeczy bez uszczerbku na zdrowiu w postaci złamanej ręki lub nogi.

3. Sposób uczenia się

Efektywnej nauce sprzyja odpowiedni sposób uczenia się:
- planowanie nauki uwzględniającej porę dnia, w której pracuje się najlepiej z odpowiednią ilością czasu przeznaczonego na sen;

Nasz organizm jest najbardziej sprawny intelektualnie w godzinach między 6:30 a 12:00 oraz między 16:00 a 20:00. Są to tak zwane wyże intelektualne. Dzieję się tak dlatego, że fale naszego mózgu tuż po przebudzeniu wchodzą w stan alfa, w którym wchłania on wiedzę jak gąbka. Oprócz wyży mamy też i niże intelektualne, czyli okresy, kiedy trudno jest nam się skupić na zadaniu, a efekty pracy często nas nie satysfakcjonują. Warto pamiętać, że wyż przedpołudniowy należy wykorzystać na zadania nowe i trudne, wymagające twórczego myślenia, co jest związane z działaniami pamięci krótkiego okresu a czynności rutynowe i powtarzanie materiału, pisanie referatów zaplanować na wyż popołudniowy, kiedy lepiej funkcjonuje pamięć długiego okresu.

- zaczynanie od najtrudniejszych lub najnudniejszych lekcji (zaczynanie od łatwych powoduje, że dziecku wisi nad głową „miecz" tych trudnych czy nudnych);

- robienie krótkich przerw wypełnionych aktywnym fizycznie wypoczynkiem po każdej przyswojonej części materiału;

- przeplatanie przedmiotów ścisłych humanistycznymi, np.: po historii matematyka, po języku polskim fizyka etc.;

- przy uczeniu się warto pamiętać o „Efekcie początku i efekcie końca"

Efekt początku to większa zdolność przyswajania materiału tuż po rozpoczęciu nauki. Informacje, których dziecko uczy się na początku są znacznie lepiej zapamiętywane. Wraz z mijającym czasem nauki możliwości przyswajania informacji maleją, by wzrosnąć ponownie tuż przed zakończeniem pracy, dając efekt końca. Przekonaj dziecko by zorganizowało swoją naukę tak, aby początków i końców było jak najwięcej. Czas pracy warto podzielić na odcinki trwające od 35 do 60 minut. Przerwy pomiędzy nimi powinny być krótkie do 10 min. Ważne są powtórki Proces zapominania, czy też tracenia dostępu do wiadomości zawartych w pamięci, przebiega według pewnych reguł. Na początku zapominamy bardzo szybko, ale w miarę upływu czasu, chociaż pamiętamy coraz mniej, to zapominamy wolniej. W pierwszej dobie zapominamy aż do 80% informacji nabytych poprzedniego dnia. Zachęcaj dziecko do powtarzania, tego co się uczyło:

•Zaraz po nauce – przy przeglądaniu notatek, przypominają się i utrwalają skojarzenia
•Godzinę po zakończeniu nauki

•Tuż przed snem – w trakcie snu mózg będzie porządkował i przetwarzał informacje
•Kolejna powtórkę – warto zrobić ją następnego dnia.

- nauczenie dziecka zarządzania sobą w czasie zgodnie z poniższymi zasadami:

1. Zrobienie listy zadań

2. Oszacowanie czasu trwania poszczególnych czynności

3. Stosowanie reguły 60:40 (planuj 60% czasu, pozostałe 40% pozostaw na sprawy nieoczekiwane, spontaniczne)

4. Wyznaczenie priorytetów

5. Kontrolowanie realizacji zaplanowanych czynności.

4. Optymalne warunki wewnętrzne

Dla optymalnej pracy umysłu istotne są:

- prawidłowe funkcjonowanie wzroku, słuchu i tych zmysłów, kóre biora udział w poznawaniu świata;
- poziom inteligencji oraz ogólna sprawność fizyczna;
- posiadane talenty i uzdolnienia;
- średnie natężenie motywacji – przy zbyt niskim nic się nie chce, za wysokie może działać paraliżująco;
- właściwy poziom aspiracji - na górnej granicy możliwości dziecka;
- wiara w siebie i wysokie poczucie własnej wartości – znajomość mocnych stron, zalet i posiadanych zasobów.

Zwrócenie należytej uwagi na powyższe cztery aspekty związane z organizacją nauki w warunkach domowych zaowocuje wieloma osiągnięciami edukacyjnymi naszych dzieci oraz satysfakcją ze zdobywania nowej wiedzy oraz poszerzania intelektualnych horyzontów.

Opracowanie: Szymon Olejnik
psycholog

Source URL: https://sppn.noweskalmierzyce.pl/en/node/1288

Links:
[1] https://sppn.noweskalmierzyce.pl/en/node/1288