

Jak pomóc dziecku w efektywnej nauce?

Choć w powszechnej świadomości osoba, która się uczy, to taka, która wiele godzin spędza w skupieniu, czytając książkę, to dla większości taka nauka wcale nie będzie najbardziej efektywna. Wystarczy spojrzeć w głąb naszej pamięci, by stwierdzić, że lepiej zapamiętaliśmy jakąś starą reklamę, treść chwytliwej piosenki czy widok z okna wakacyjnego pokoju niż proste tematy na klasówkę z matematyki lub historii w dowolnej klasie podstawówki czy liceum. A przecież to właśnie do klasówek uczyliśmy się do późna w nocy...



Warto na początku zaznaczyć, że każde dziecko może nauczyć się wszystkiego. **Kluczem jest poznanie jego indywidualnych preferencji, własnego stylu uczenia się oraz odpowiednie dobranie metod.** Co ważne, nie ma jednej recepty na efektywną naukę, która byłaby odpowiednia dla wszystkich. To bardzo indywidualna kwestia, uzależniona od szeregu różnych czynników i wielu wymiarów naszego indywidualnego stylu uczenia się.

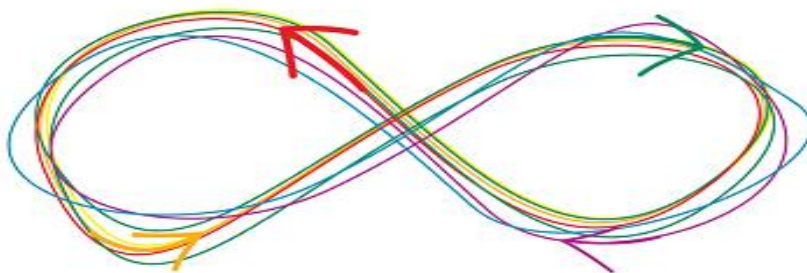
Niektórym dzieciom nieustannie towarzyszy ruch – to tzw. kinestetycy. Potrzebują oni doświadczyć, dotknąć, by zrozumieć i zapamiętać, a ruch podtrzymuje u nich koncentrację na odpowiednim poziomie. Jeśli zatem dziecko, odrabiając pracę domową, nieustannie kopie nogą w biurko, buja się na krześle, chodzi po pokoju... najgorsze, co można w takich sytuacjach zrobić, to upominać je, by usiadło prosto i skupiło się na książce. Bo to właśnie tym sposobem jest blokowana jego koncentracja. Przykłady można mnożyć. Jak zatem wspierać dziecko w efektywnej nauce?

Zanim dziecko zacznie się uczyć

Z nauką jest trochę tak jak z wyczynowym uprawianiem sportu. Zanim piłkarz wejdzie na boisko, musi zrobić rozgrzewkę. My też musimy wprowadzić nasze ciało i mózg w odpowiedni, pozytywny stan. Nie można oczekiwać, że dziecko po bardzo emocjonującej grze komputerowej, kłótni z kolegą lub kiedy przeżywa złą ocenę z matematyki z łatwością, natychmiast przystąpi do odrabiania pracy domowej.

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak silnie emocje oddziałują na procesy uczenia się – mogą je wspierać, ale również bardzo skutecznie blokować. Dlatego warto uczyć dziecko, jak sobie z nimi radzić. Należy pamiętać, że wiara w siebie to najlepszy kapitał. Zestresowane, pozbawione pewności siebie dziecko w zasadzie niczego się nie nauczy, a nawet najmniejsza przeszkoda będzie wywoływała u niego frustrację, zniechęcenie, poczucie porażki.

8 wzrokiem rysowana. Rysowanie ósemki zaczynamy zawsze od środka do góry w lewo! Jest to ruch przeciwny do tego, który wykonujemy podczas czytania. Poruszamy mięśniami oka w drugą stronę, co powoduje oczywiście dotlenienie gałki ocznej i mózgu oraz usprawnia całościowy ruch mięśni oczu.



Warto nauczyć dziecko wyciszania emocji, koncentracji na zadaniu, pozytywnego nastawienia do próbowania. Można zaproponować napięcie się wody, rozciągnięcie ciała i wykonanie kilku głębszych oddechów, by ciało także było gotowe do pracy. Dopiero potem powinno zastanowić się, co jest do zrobienia, przygotować miniplan zadań do realizacji. W trakcie pracy można zaoferować mu swoją pomoc (np. przepytywanie), a po wszystkim – szczerze pochwalić. Nauka w odpowiednim stanie emocjonalnym jest znacznie skuteczniejsza i mniej frustrująca.

Budowanie różnych skojarzeń

Zapamiętujemy tym lepiej, im więcej wytworzymy różnych skojarzeń, czyli asocjacji. Nasz mózg zapamiętuje to, co ciekawe, intrygujące, co wzbudziło nasze emocje. Natomiast naszej uwadze zupełnie umyka to, co nudne, z naszej perspektywy niepotrzebne, czego w naszym odczuciu nie wykorzystamy. Pozyskujemy też informacje różnymi zmysłami – czasem nie tymi, które preferujemy. Jeśli zaangażujemy wszystkie zmysły – przeczytamy, usłyszymy, wypowiemy i jeszcze te nowo pozyskane informacje w jakiś konkretny sposób wykorzystamy, możemy łatwiej zapamiętać przyswajany materiał.

Zatem zamiast „wkuwania”, zaproponujmy dziecku metody, które wspierają efektywne zapamiętywanie.

Dobrze zadziałają również szkolne zasady, takie jak: „uje się nie kreskuje” czy „pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody” – to świetne przykłady rytmizacji i skojarzeń.

Jest ich więcej. Przekonaj swoje dziecko, jak proste i zabawne może być np. zapamiętanie nazw wszystkich państw sąsiadujących z Polską. W ten sposób można nauczyć się wszystkich informacji, które wymagają zapamiętania w odpowiedniej kolejności.



Ręka	1	Rosja
Lewa	2	Litwa
Bardzo	3	Białoruś
Ubrudziła	4	Ukraina
Się,	5	Słowacja
Co	6	Czechy
Nie?	7	Niemcy



Kolejną metodą są mnemotechniki. Pozwalają one na trwałe zapamiętywanie dzięki połączeniu informacji z obrazem, z jakąś historią, ze skojarzeniem np. rozróżnienie stalaktytów od stalagmitów. Każdy może takie skojarzenia budować samemu dla każdego tematu.



 **indywidualni.pl**
edukacja dla efektów

Daj szansę zrozumieć po swojemu

Ta wiedza nie tylko pozwoli docenić dziecko, lepiej rozwijać jego potencjał, ale również wykorzystać jego predyspozycje do wzmocnienia obszarów, których przyswajanie nie idzie mu tak łatwo.

Osoby wzrokowe, z dobrze rozwiniętą inteligencją wizualno-przestrzenną, myślące obrazowo (choć nie tylko takie), zdecydowanie łatwiej zmierzają się z zagadnieniem, jeśli rozrysują je w formie **mapy myśli**. W centralnym punkcie mapy myśli znajduje się temat, a od niego odchodzą kolejne linie prezentujące poszczególne aspekty danego tematu. Ten sposób przygotowywania notatek w znacznym stopniu ułatwia zapamiętywanie poprzez zbudowanie sieci skojarzeń i słów kluczy.



Z kolei sekwencją zdarzeń, opowiadanie, opis procesu czy jakąś historię wielu osobom łatwiej będzie zapamiętać, opracowując je w formie linii czasu lub mapy zdarzeń.

Wspieraj świadomie

To zaledwie kilka przykładów na to, że wykorzystując różnorodne techniki i metody można pomóc dziecku w efektywnej nauce. Angażując tyle samo czasu, można osiągnąć zdecydowanie lepsze efekty i podnieść motywację do pracy.

Nauka nie powinna kojarzyć się tylko ze żmudnym ślęceniem nad książkami. Może stać się bardzo twórczym, ciekawym i pełnym wyzwań procesem. Pokazanie dziecku, jak uczyć się aktywnie, we własnym stylu, zainspiruj je do poznawania siebie i otaczającego świata.

Każdy ma swój własny przepis na przyjazną, efektywną naukę. Warto go poznać wspólnie z dzieckiem!

Opracowała: Katarzyna Fidos

Wszystkie przykłady metod i technik efektywnego uczenia się zostały zaczerpnięte z portalu **indywidualni.pl**,