

INFORMACJA DLA RODZICÓW

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą, a także jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

Jak stworzyć dziecku idealne warunki do nauki?

Dobrze jest nauczyć dziecko pracy w odpowiednim rytmie. Dziecko musi uczyć się systematyczności, dlatego przyzwyczajaj je, że lekcje należy odrabiać regularnie, codziennie (no chyba, że nie ma nic zadane). W sobie wyrób nawyk sprawdzania co dziecko ma zadane każdego dnia.

Ważne, by dziecko miało poczucie, że jest przy nim wspierający je dorosły i w razie potrzeby poświęci mu 100 % swojej uwagi.

Ustalcie też plan na weekend. W jaki dzień dziecko odrabia lekcje – czy jest to sobota przed południem czy inny dzień.

Dziecko powinno mieć odpowiednie warunki do nauki.

1. Zanim zasiądzie do zeszytów, warto zadbać, by nic go nie rozpraszało: wyłączyć telewizor, radio, zamknąć drzwi do pokoju, sprawdzić czy nie dochodzą z innych pomieszczeń np. odgłosy świetnie bawiącego się rodzeństwa. W pobliżu nie powinno być np. komputera czy ulubionej zabawki. Im mniej będzie dookoła rozpraszających bodźców, tym lepiej. Pamiętaj w pomieszczeniu w którym dziecko się uczy powinna panować CISZA.
2. Zadbaj by dziecko miało swój kącik do nauki, najlepiej z własnym biurkiem i krzesłem przystosowanym do wzrostu dziecka.
3. Ważne jest też by światło padało z lewej strony gdy dziecko jest praworęczne a z prawej gdy dziecko jest leworęczne.
4. Oświetlenie elektryczne nie może być zbyt słabe, nie może też być zbyt jaskrawe.
5. Na biurku powinien panować porządek i tylko rzeczy niezbędne do odrobienia pracy domowej.
6. Optymalna temperatura w pokoju to ok. 20 – 21 stopni Celsjusza.
7. Nie spodziewaj się, że dziecko będzie odrabiać pracę domową dwie godziny bez przerwy. Gdy się zmęczy nauką, jego koncentracja osłabnie. Dlatego najlepiej jest, by robiło w czasie uczenia krótkie 10-15-minutowe przerwy np. na zrobienie herbaty czy inną mało absorbującą aktywność – pamiętaj nie może to być nic od czego będzie je trudno oderwać. Dzieci osiągają dojrzałość szkolną (a co za tym idzie umiejętność koncentracji) w różnym czasie. Niektóre siedmio-, ośmiolatki potrafią godzinami rysować czy budować z klocków, a dla innych to zadanie ponad siły.
8. Jeśli dziecko odrabia pracę domową, nie przeszkadzaj mu. Nie pozwól też, by robiło to rodzeństwo.
9. Na atmosferę do nauki wpływa ilość książek w domu oraz nastawienie rodziców do szkoły i edukacji. Im bardziej wspieramy dziecko w nauce, tym lepsza jest atmosfera do uczenia się.
10. Bądź gotowy do pomocy, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samo. Nie jest jednak dobrze, jak dziecko ma poczucie że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo.

11. Gdy dziecko odrabia lekcje, dyskretnie sprawdzaj, czy rzeczywiście się uczy.
12. W młodszych klasach sprawdzaj czy dziecko odrobiło wszystko co było zadane, sprawdź też czy zadania wykonane są prawidłowo. Miej jednak świadomość, że w życiu każdego rodzica przychodzi czas, że musi pozwolić dziecku podejmować pewne decyzje samodzielnie, a na pewno pozwolić mu samodzielnie się uczyć i ponosić konsekwencje swoich wyborów.
13. Nigdy nie zapominajmy o jeszcze jednym potężnym narzędziu. Pochwała za odrobione lekcje skutecznie dodaje dziecku skrzydeł.

Jak motywować dziecko do nauki?

1. To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to **dobra organizacja czasu nauki**. Bardzo ważny jest stabilny harmonogram. Pomóżmy dziecku zabrać się do lekcji. Najlepiej, aby odrabiało je o stałej porze, w miejscu, gdzie jest cicho i spokojnie, gdzie dziecko może się skoncentrować i nic go nie rozprasza, gdzie w tle nie jest włączony telewizor. Szczególnie trzeba zadbać o komputer, który potrafi niezwykle skutecznie odciągać od nauki. Przed przystąpieniem do nauki dobrze jest przygotować sobie wszystkie książki i pomoce, tak aby później nie przerywać pracy. Odrabianie lekcji warto rozpocząć od najtrudniejszego zadania, kiedy jest się jeszcze wypoczętym. Wskazane jest również rozdzielanie materiału na krótsze partie, włączanie przerw. Zwłaszcza w przypadku małych dzieci, jest to bardzo ważne. Przeciętne dziecko w klasie I potrafi skupić się na 15 minut, w klasie III na pół godziny. Przerwę trzeba zrobić gdy dziecko zaczyna mieć problemy z koncentracją uwagi, jest zmęczone. Najlepsze godziny na odrabianie lekcji to 16-18.

2. Ważna jest **systematyczność**. Czasem dziecko po prostu nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy. Kiedy trzeba przygotować się do sprawdzianu, nauczyć na pamięć wiersza, napisać wypracowanie i rozwiązać kilka zadań z matematyki, wówczas naprawdę można się pogubić i zniechęcić. Podpowiedzmy dziecku, co może zrobić, aby wykorzystać czas przeznaczony na naukę w sposób jak najbardziej efektywny. Trudno jest w jeden wieczór przygotować się do sprawdzianu z całego półrocza, kiedy jednak naukę rozłoży się w czasie, wówczas okazuje się, że wystarczy każdego dnia opracować jeden czy dwa tematy, aby skutecznie opanować cały materiał. Podobnie jest z nauką wiersza bądź czytaniem lektur. Nie warto tego zostawiać na ostatnią chwilę. Uczeń zachęcony do systematyczności sam szybko zauważy, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami zajmuje stosunkowo niewiele czasu i nie wymaga zbyt dużego wysiłku. W systematycznej nauce znaczącą rolę odgrywają również rodzice. Są dla dziecka przykładem i wsparciem, ale powinni je też kontrolować. Jedna z obecnych studentek powiedziała: „Ja w podstawówce miałam średnią 6,0 tylko dlatego, że wiedziałam o tym, że moja mama będzie mnie każdego dnia przepytwać”.

3. Duży wpływ na motywację ma także **pozytywna ocena rezultatów własnej pracy**. Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiajmy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujmy do jego możliwości. Dzieci różnią się między sobą pod względem zdolności do nauki, więc nie każdy uczeń może mieć same piątki. Warto doceniać nie tylko końcowy efekt pracy (np. w postaci ocen), ale również sam fakt przystąpienia do niej, wysiłek wkładany w proces uczenia się. Jest to szczególnie ważne w przypadku słabszych uczniów, którzy często pomimo dużego nakładu pracy i czasu osiągają nie zawsze zadowalające efekty. Jeśli rodzice będą skupiać uwagę jedynie na niepowodzeniach dziecka, wówczas szybko straci ono chęć do nauki. Najlepszy efekt da pochwała konkretna, wskazująca na pozytywne działanie, a nie pochwała dziecka jako takiego np. „Świetnie obliczyłeś to zadanie z matematyki”, „Znalazłeś bardzo dobrą drogę do rozwiązania tego zadania”, „Fantastycznie narysowałeś to drzewo”, zamiast zdań typu: „Jak zawsze jesteś dobra z matematyki”, czy też „Masz niezłe zdolności plastyczne”. Poza tym od czasu do czasu potrzebna jest też tzw. marchewka, nagroda. Może nią być jakiś upominek, wyjazd

do kina, cokolwiek – w zależności od upodobań. Nie powinno się natomiast płacić pieniędzmi, dawać jakiegokolwiek upominku za każde dobre oceny, gdyż nie są to skuteczne metody na dłuższą metę.

4. W nauce warto **stosować różnego rodzaju techniki ułatwiające zapamiętywanie**. Notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń i zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli. Wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa klucze i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku. To wszystko może pomóc dziecku lepiej i bardziej trwale opanować materiał. (można pokazać przykład mapy myśli na projektorze).

5. Każdy uczeń w jakimś momencie swojej kariery szkolnej zadaje sobie pytanie: „Po co właściwie tego wszystkiego się uczyć?”. Pomóżmy więc dziecku dostrzec korzyści, jakie może odnieść z posiadanej wiedzy, pokażmy mu, w jaki sposób powiązać ją z codzienną rzeczywistością i jak wykorzystać ją w praktyce np. dziecko w szkole uczyło obliczać się pole prostokąta, więc zapytajmy je czy mogłoby Wam pomóc policzyć ile metrów wykładziny, parkietu muszą Państwo kupić do danego pokoju, gdyż w niedługim czasie mają Państwo zamiar położyć nową wykładzinę. Dzieci stawiające sobie za cel zdobycie wiedzy lepiej się uczą, czerpią większą przyjemność z nauki. Tutaj wsparcie rodziców i dawanie przykładu własnym postępowaniem jest niezastąpione. Już samo okazanie zainteresowania może działać bardzo wiele. Zachęcajmy dziecko do rozmów, do myślenia, do wyrażania własnych opinii. Rozbudzajmy w nim zainteresowanie otaczającym światem. Pokażmy mu, że nauka naprawdę może być interesująca i przyjemna.

6. **Nie wyręczajmy dziecka w odrabianiu lekcji**. To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podajemy mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadźmy, udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości. Zachęćmy ucznia do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Jest to szczególnie ważne, ponieważ uczeń posiadający wiarę w swoje siły nie zraża się niepowodzeniami, a stawiane przed nim zadania traktuje nie jak uciążliwe obowiązki, ale jak przyjemne wyzwanie, któremu jest w stanie sprostać.

7. **Współpracujmy ze szkołą**- nie tylko przy okazji wywiadówek czy oficjalnych zebrań. Pamiętajmy, że nauczyciel to sprzymierzeniec w procesie edukacji dziecka.

Bezpieczeństwo dzieci w Internecie

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia ze strony Internetu. Bardzo ważne jest pilnowanie aktywności dziecka w sieci oraz reagowanie, kiedy zdarzy się coś niepokojącego. Wyjaśnij dziecku, co jest akceptowalne, a czego nie można tolerować. Obecnie coraz młodsze dzieci korzystają z Internetu. Warto wykorzystać możliwości, jakie dają wszelkiego typu blokady rodzicielskie, na przykład przed stronami dla dorosłych. Jakiś czas temu Google zaprezentował YouTube Kids w Polsce – wersja popularnego serwisu stworzona została z myślą o dzieciach – ma ona ustrzec maluchów przed kontaktem z nieodpowiednimi treściami.

Regularnie przypominaj dziecku, aby informowało Cię za każdym razem, kiedy coś w sieci je zaniepokoi – dzięki temu zyskasz możliwość szybkiego zareagowania. Nie pozwól dziecku na nawiązywanie wirtualnych znajomości – jest to ogromne zagrożenie, w szczególności dla najmłodszych dzieci. Jednocześnie pamiętaj, że obecność dziecka w sieci jest nieunikniona – Internet wykorzystywany jest między innymi w szkole, dlatego uświadamianie dziecka na temat potencjalnych zagrożeń jest najlepszym rozwiązaniem.

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze.

Proszę pamiętać o paru zasadach:

1. Stanowisko pracy

Monitor w odległości 45-70cm od oczu. Ustawienie biurka, krzesła i klawiatury tak, aby nie nadwerężać bez potrzeby mięśni.

2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych

Po każdej spędzonej na pracy z komputerem godzinie robimy sobie 5 min przerwę. Nie powinniśmy jeść przy komputerze.

3. Oświetlenie

Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, bo odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu, najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub zasłonić je żaluzjami. Gdy nie ma słońca zapalamy światło i lampkę na biurku po to by oczy się mniej męczyły.