

# Jak wspierać efektywne uczenie się ? — Jak pomóc dziecku zorganizować naukę?



# Co wpływa na proces efektywnego uczenia się ?

## **Czynniki indywidualne:**

IQ, pamięć, motywacja

## **Czynniki fizyczne:**

organizacja przestrzeni,  
odżywianie, sen

## **Czynniki społeczne:**

wsparcie środowiska  
rodzinnego, relacje  
rówieśnicze

# Czynniki indywidualne, umysłowe:

## Sposoby na rozwijanie:

- lewej półkuli, to rozwiązywanie krzyżówek i zadań logicznych
- prawej półkuli, to taniec, śpiew, malowanie oraz słuchanie muzyki
- obu półkul jednocześnie, to rysowanie jedną ręką figury, a drugą zapisywanie zdania

# Czynniki fizyczne - "odżywianie umysłu"

- **Oddychanie** (wietrzenie pomieszczenie)
- **Sen** (8 -10 h dziennie)
- **Odżywianie** (odpowiednia dieta, dostarczanie warzyw i owoców, redukcja cukrów i przetworzonych produktów)
- **Woda** (2-3 litry, wyeliminowanie napojów z dużą ilością cukrów )
- **Ruch** (spacery, bieganie, sporty zespołowe, taniec itp.)
- **Odpoczynek** (w trakcie nauki np. 25 min nauki i 5 min przerwy)

# Czynniki fizyczne - organizacja nauki

- Prowadzenie terminarza samodzielnie przez dziecko
- Systematyczność nauki
- Wydzielenie czasu na naukę (stabilny harmonogram)
- Między nauką szkolną a domową czas powinien być czasem relaksu
- Usunięcie bodźców rozpraszających (telefon, telewizor, komputer)
- Wykonanie najtrudniejszych zadań w pierwszej kolejności
- Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia i porządku na biurku

# Czynniki fizyczne - stosowanie "technik"

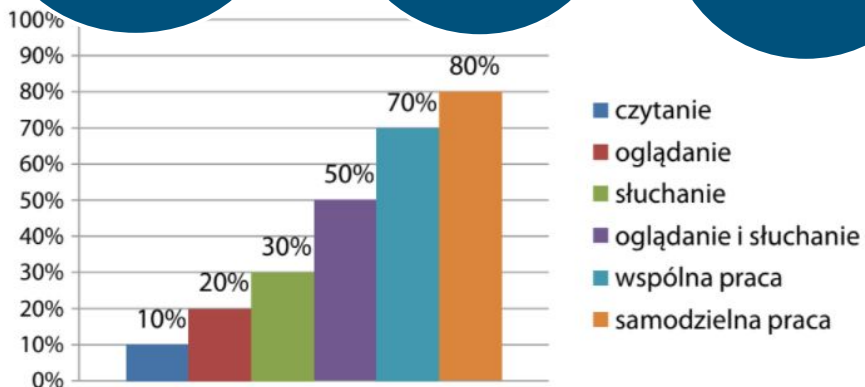
Nauka z innymi

Testowanie się

Aktywna powtórka

Mapy myśli (własne, mind map)

Fiszki (własne, quizlet)



Zadawanie pytań, odpytywanie się

Technika Feynmana - wcielenie się w rolę nauczyciela

**RYC.1** STOPIEŃ PRZYSWAJANIA ZDOBYTEJ WIEDZY PRZEZ NASZ UMYŚL.

Źródło: Turek (2005) za M. Chi i inni, *Self-explanations: How to study and Use examples in problem solving*, „Cognitive Science” 1989, 13, p. 145-182

# Czynniki środowiskowe -uczestniczący styl wychowania

- Rozmawiaj, pytaj i słuchaj dziecka, nie porównuj z innymi, nie oceniaj, nie krytykuj
- Bądź konsekwentny w swoim działaniu to pozwoli dziecku wypracować odpowiednie nawyki
- Wspieraj, nie wykonuj zadania za dziecko, naprowadź je w celu rozwiązania, planuj z nim (“musimy..”)
- Podpowiedz dziecku jak powinno zorganizować swój proces nauki, nie wyręczaj
- Dostosuj oczekiwania (stawiaj wymagania, ale możliwe do wykonania przez dziecko)
- Motywuj do rozwoju i rozwijaj chęć poznawania świata, oceny nie powinny być jedynym motywatorem

# Co wpływa na odczuwanie stresu przez dzieci ?

- zbyt wysoka presja rodziców (nieadekwatne oczekiwania do możliwości)
- zbyt duże zaległości (brak systematycznej nauki)
- nauka na sprawdzian, kartkówkę dzień przed
- brak umiejętności i wiedzy jak zorganizować / uporządkować naukę
- brak czasu na naukę spowodowany zbyt dużą ilością innych zajęć
- brak wsparcia ze strony rodziny i ze strony relacji rówieśniczych
- “odkładanie” na później



---

## Okres szkoły

to czas kiedy dziecko testuje się  
i wypracowuje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

To etap gdzie dziecko rozwija swoje zasoby  
i buduje techniki radzenia sobie ze stresem.

---

Rodzicu nie chroń dziecka w postaci wyręczania go z zadań,  
a daj wsparcie, naprowadź

aby mogło wypracować sposoby radzenia sobie z trudnościami  
i łatwiej mu było poradzić sobie w dorosłym życiu  
kiedy będzie musiało zmierzyć się z kolejnymi wyzwaniami.