



## Efektywna nauka w domu a rola rodzica

Efektywna nauka w domu jest możliwa kiedy dziecko ma zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne i fizjologiczne.

**Potrzeby fizjologiczne** - Głód, pragnienie, odpowiednia temperatura, sen, ubranie, poziom hałasu, odpowiednie warunki socjalno- bytowe w domu jak stałe miejsce do odrabiania lekcji, wyłączone wszelkie media w tym różne inne rozpraszacze. Potrzeby te objawiają się regularnie i nie mogą być lekceważone.

**Potrzeba bezpieczeństwa**- Brak krzywdy fizycznej oraz psychicznej. Pewność, że moi rodzice mnie lubią, akceptują, szanują. Poczucie, że mogę liczyć na pomoc, kiedy ktoś będzie chciał zrobić mi coś złego. To nienaruszanie granicy fizycznej oraz psychologicznej. Deprywacją tej potrzeby jest lęk przed kimś lub przed czymś

**Potrzeba przynależności i akceptacji i miłości**- Jest związana z naszą naturą, ponieważ człowiek rozwija się przez kontakty społeczne. Wyraża się w przynależności do rodziny, nawiązywaniu trwałych, uczuciowych więzi z innymi ludźmi, przebywaniu w ich towarzystwie, współpracy, uzyskiwania od nich aprobaty. Niezaspokojenie tej potrzeby może powodować poczucie odrzucenia, odrzucenia, co zawsze negatywnie wpływa na nasz stan emocjonalny.

**Potrzeba szacunku i uznania**- pozytywne relacje z innymi powinny być uzupełnione uznaniem i szacunkiem ze strony rodzica. Dziecko chce, aby jego wiedza, kompetencje, osiągnięcia, wkład pracy został dostrzeżony i uznany. Zaspokojenie tej potrzeby daje poczucie wartości i pewności siebie. Niezaspokojone powoduje brak wiary we własne siły i umiejętności, pesymistyczne myślenie, a nawet autoagresję

**Potrzeba wiedzy, samorealizacji i poznania**- To stawianie sobie coraz ambitniejszych celów, zadań, wyzwań. Chęć zdobywania wiedzy, ciągłego rozwoju i uczenia się. To również ciekawość poznawcza, niezbędna w edukacji.

### Powtarzanie kluczem do sukcesu

Czas przechowywania informacji w pamięci krótkotrwałej jest ograniczony i wynosi 15-30 sekund (zazwyczaj nie przekracza 20 sekund). Ten czas jest za krótki, abyśmy zdążyli taką informację wykorzystać. Nie ma ona też w tym czasie możliwości „przejścia” do pamięci długotrwałej. Czas ten można jednak wydłużyć poprzez powtarzanie. Powtarzanie wydłuża czas przechowywania informacji w pamięci krótkotrwałej i zapewnia im przejście do pamięci długotrwałej, czyli zapamiętanie. Jeśli nie stosujemy powtarzania to większość informacji z pamięci krótkotrwałej, zniknie na zawsze. Im więcej pracy włożymy w powtarzanie tym bardziej informacje zapamiętamy. Powtarzanie jest rozumiane najczęściej, jako werbalne, zwykle bezgłośnie powtórne odtworzenie informacji. Konieczność werbalizacji jest związana z faktem, że w pamięci krótkotrwałej dane są kodowane akustycznie.



## Metody powtarzania:

1. Powtarzanie na głos- to pozwoli na uzyskanie lepszego efektu;
2. Powtarzanie obrazowe- tworzenie schematów, wykresów, map mentalnych, podkreślanie tekstu.
3. Powtarzanie sparafrazowane- odtworzenie materiału własnymi słowami. Najlepszy efekt jest wtedy, kiedy mówimy do kogoś innego, ponieważ czujemy się wówczas bardziej zmobilizowani.

## Jakich zasad warto przestrzegać chcąc wspierać dziecko w nauce?

1. Należy od początku przyzwyczaić dziecko do wykonywania zadań domowych w tym samym czasie – Rodzic winien być konsekwentny w przestrzeganiu przyjętej zasady;
2. Wykonywanie zadań powinno odbywać się stale w tym samym miejscu (najlepiej, jeśli będzie to własny pokój i własne biurko), w ciszy, spokoju oraz odpowiednim oświetleniu. Czasem pomaga w nauce spokojna muzyka.
3. Przed przystąpieniem do odrabiania lekcji dziecko powinno przygotować sobie potrzebne przybory, aby potem nie biegać w ich poszukiwaniu, co powoduje rozproszenie uwagi.
4. Ważne jest stopniowanie trudności – najpierw należy wykonywać zadania trudniejsze, które wymagają więcej energii, a później przejść do zadań łatwiejszych. Jednak warto być w tej kwestii elastycznym i pytać dziecko - od czego chce zacząć, co zrobi potem, a co na końcu. Są takie dzieci, które wolą zaczynać od trudniejszych rzeczy ponieważ chcą mieć je po prostu „z głowy”.
5. Podczas pracy nie należy rozpraszać uwagi dziecka, nie odrywać od pracy, nie obciążać go innymi pracami, nie absorbować pobocznymi tematami. Zadbać, aby młodsze rodzeństwo nie wchodziło do pokoju ucznia, nie przeszkadzało.
6. Istotne jest by stosować, gdy zachodzi konieczność, małe przerwy w nauce. Im dziecko młodsze tym przerwy powinny być częstsze. Ta sama zasada dotyczy uczniów o kinestetycznym profilu uczenia się, którzy do nauki potrzebują ruchu.

Autor: mgr Marzena Jasińska – PPP Sopot