



ZASADY POMOCNE W CZASIE NAUKI W DOMU

JAK EFEKTYWNIIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

1

UCZĘ SIĘ O STAŁYCH PORACH

Systematyczność sprzyja koncentracji uwagi, buduje poczucie bezpieczeństwa i kontroli, a także pozwala uniknąć nagromadzenia materiału i nauki do późnych godzin nocnych.

2

INNI ZACHOWUJĄ CISZĘ, UŁATWIAJĄC MI SIĘ SKUPIĆ

Warto tak rozplanować dzień, by czas na naukę, był czasem, gdy inni, szanując obowiązki ucznia, zachowują ciszę, zajmują się czymś, co nie generuje hałasu i nie rozprasza ucznia.

3

CHOWAM PRZEDMIOTY, KTÓRE MNIE ROZPRASZAJĄ

Aby ułatwić przyswajanie informacji, wszystkie atrakcyjne zabawki, telefon, inne rozpraszacze powinny być schowane, a miejsce pracy dokładnie uporządkowane.

4

ROBIĘ LISTĘ TREŚCI DO NAUCZENIA

Spisanie rzeczy do wykonania sprawia, że nasze wyobrażenie ogromnej ilości materiału do nauki, nabiera realnych kształtów. Warto odhaczać sobie to, co udało się już zrobić.

5

ROBIĘ SOBIE KRÓTKIE PRZERWY W NAUCE

Przerwy w nauce powinny być krótkie- ok. 5 min., po 25-30 min. ciągłej nauki. Zbyt długie przerwy rozpraszają uwagę, trudno jest po nich wrócić do efektywnej nauki.

6

MYŚLĘ POZYTYWNIIE, WIERZĘ, ŻE MI SIĘ UDA

Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych. Pozytywne nastawienie wzmacnia motywację i sprawia, że pracujemy efektywniej.

7

NAGRADZAM SIĘ PO WYKONANYM ZADANIU

Jeśli po wykonaniu obowiązku następuje coś przyjemnego, odbieramy go jako coś warte go wysiłku. Warto więc przed nauką pomyśleć o tym, co może być dla nas nagrodą.

UCZĘ SIĘ O STAŁEJ PORZE – WYZNACZAM SOBIE CZAS NA NAUKĘ

- Systematyczność sprzyja utrzymaniu koncentracji uwagi i dobrego funkcjonowania poznawczego naszego mózgu. Umysł wymaga treningu, jeśli nauczymy go regularności, będziemy w stanie lepiej korzystać z jego możliwości.
- Utworzenie z nauki rytuału sprzyja nie tylko koncentracji uwagi, ale także buduje poczucie kontroli i bezpieczeństwa, które w obecnym, trudnym czasie, sprzyja dobremu samopoczuciu.
- Wiele osób ma problem z **prokrastynacją** (czyli **odkładaniem wszystkiego na później, nadmiernym odwlekaniem**) wyznaczenie stałej godziny rozpoczęcia nauki zapobiega ciągłemu mówieniu sobie „zaraz, za chwilę, jeszcze trochę”.
- Wyznaczenie stałego czasu na naukę pozwoli uniknąć nagromadzenia dużej ilości zadań, do zrobienia w krótkim czasie i nauki do późnych godzin wieczornych (a nawet w nocy!).

CZAS NA NAUKĘ OZNACZA, ŻE INNI DOMOWNICY STARAJĄ SIĘ ZACHOWAĆ CISZĘ, WTEDY ŁATWIEJ MI SIĘ SKUPIĆ

- Obecna sytuacja sprawiła, że w wielu rodzinach rodzice i dzieci muszą pracować i uczyć w domu. Niezwykle trudno jest skoncentrować się na swoich obowiązkach, gdy inni domownicy zachowują się głośno, bawią się, zajmują się czymś dla dziecka kuszącym (zabawą, grami, oglądaniem bajek, filmów).
- Podobnie jak dla Państwa praca w domu jest trudna, gdy dzieci hałasują, kłócą się czy co chwilę o coś dopominają, tak samo dla dzieci nauka jest wtedy o wiele większym wyzwaniem.
- **Warto tak rozplanować dzień, aby każdy z domowników miał przygotowane ciche zajęcia w czasie na naukę.**
- Jeśli w domu jest znacznie młodsze rodzeństwo warto tak ustalić czas na naukę, żeby pokrywał się z czasem drzemki lub by możliwe było zaangażowanie malucha przez rodzica do wspólnej aktywności (np. czytania książeczki, rysowania) wtedy gdy brat czy siostra uczą się.

ODKŁADAM PRZESZKADZAJKI – CHOWAM ZABAWKI, TELEFON I INNE PRZEDMIOTY, KTÓRE ROZPRASZAJĄ MNIE I UTRUDNIAJĄ NAUKĘ

- Miejsce pracy powinno być uporządkowane, bałagan nie tylko utrudnia znalezienie potrzebnych do nauki materiałów i przyborów ale także negatywnie wpływa na nasze możliwości skupienia uwagi.
- **Nasz umysł powinien być skoncentrowany na jednym zdaniu**, aby dobrze przyswajać informacje – to znaczy, że robienie wielu rzeczy jednocześnie sprawia, że nauka nie będzie efektywna (trudniej nam będzie zrozumieć i zapamiętać materiał, większe będzie ryzyko popełnienia błędów, dłuższy czas potrzebny na wykonanie nawet prostych zadań). Jeśli konieczna jest nauka z wykorzystaniem telefonu czy komputera należy zadbać o wyłączenie powiadomień komunikatorów, portali społecznościowych i gier.

ROBIĘ LISTĘ WSZYSTKICH RZECZY DO NAUCZENIA I DO ZROBIENIA, A POTEM SKREŚLAM TO CO JUŻ UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ

- Wyobrażenie sobie ogromnej ilości zadań do wykonania sprawia, że do ostatniej chwili odwołujemy je, a nasza motywacja jest bardzo niska. Obawiamy się, że tak duża ilość zadań „nigdy się nie skończy”, że „będziemy robić je wiecznie”.
- **Spisanie wszystkich rzeczy do wykonania w formie listy** sprawia, że nasze wyobrażenie nabiera realnych kształtów. Zadań nie jest nieskończenie wiele tylko kilka czy kilkanaście.
- **Zaznaczanie na liście postępu pracy** (poprzez skreślanie tego co już zostało zrobione) przybliża nas do jej zakończenia. Widzimy jak wiele udało się już osiągnąć, czujemy że cel jest blisko co sprzyja naszej wytrwałości.
- **Dzięki temu, że dziecko widzi na swojej liście jak wiele udało mu się już wykonać i ile zostało do zakończenia nauki jego motywacja do pracy jest większa** – zwłaszcza jeśli na zakończenie pracy zaplanowana jest miła dla niego aktywność.

ROBIĘ KRÓTKIE PRZERWY- ZBYT DŁUGIE PRZERWY ROZPRASZAJĄ MNIE, PO DŁUGIEJ PRZERWIE NIE CHCE MI SIĘ WCALE WRACAĆ DO NAUKI

- Przerwy pomiędzy kolejnymi partiami zadań do wykonania powinny być krótkie. Zbyt długa przerwa sprzyja rozleniwieniu, sprawia, że trudno jest wrócić do pracy (pojawia się skłonność do odwołania momentu ponownego rozpoczęcia nauki).
- Znana na całym świecie **technika zarządzania czasem Pomodoro** (opracowana przez

Francesco Cirillo technika, która zawdzięcza swoją nazwę minutnikowi kuchennemu w kształcie pomidora) zakłada, że **najefektywniej człowiek pracuje nad zadaniem w przedziałach 25 minutowych, które przedzielone są 5 minutowymi przerwami na odpoczynek**. Dopiero po czterech 25 minutowych blokach następuje dłuższa przerwa (15-30 minutowa)

MYŚLĘ POZYTYWNIEM- TYLU RZECZY JUŻ NAUCZYŁEM/NAUCZYŁAM SIĘ ODKĄD JESTEM NA ŚWIECIE – TEGO TEŻ DAM RADĘ SIĘ NAUCZYĆ!

- Wpływ naszego nastawienia do podejmowanych działań jest nie do przecenienia. Jeśli jesteśmy przekonani o tym, że sobie nie poradzimy, że coś jest nudne, za trudne itd. nasz zapał i chęci dramatycznie spadają a to powoduje silną niechęć do nauki.
- **Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych** (zarówno pamięć, jak i logiczne myślenie czy postrzeganie w stresie są osłabione). Pozytywne nastawienie nie tylko wzmacnia motywację, ale także sprawia, że nasz umysł funkcjonuje efektywniej.

PLANUJĘ DLA SIEBIE COŚ EKSTRA, GDY JUŻ SKOŃCZĘ NAUKĘ!

- Amerykański psycholog David Premack w swoich badaniach wykazał, że przyjemność przed obowiązkiem sprawia, że obowiązek ten odbieramy jako karę. Jeśli jednak przyjemność następuje dopiero po wykonaniu obowiązku sprawia, że ten obowiązek odbieramy jako coś wartego wysiłku. Jeśli dziecko gra w ulubioną grę lub ogląda filmy na YouTube a rodzic każe mu uczyć się matematyki – to nie będzie wtedy większej kary dla tego dziecka. Jeśli jednak rodzic powie „jak już zrobisz całą matematykę, będziesz mógł pograć” – wtedy warto się postarać!

autor artykułu: psycholog, arteterapeuta, trener umiejętności społecznych Katarzyna Adamiak

źródło: <https://psychoterapia.plus>