

Rodzicu szóstoklasisty!



Pomóż swojemu dziecku przygotowywać się do sprawdzianu. Bądź z dzieckiem na dobre i na złe. Sytuacja, w której nasze dziecko zdaje pierwszy ważny egzamin w życiu, jest na tyle trudna, że zwykle odbija się na funkcjonowaniu całej rodziny. Nawet jeśli twój nastolatek sprawia wrażenie wyluzowanego, nie daj się zwieść - to tylko pozory.

W środku aż kipi od emocji, które z różnych powodów nie są ujawnione. Bądź tolerancyjny i postaraj się pomóc dziecku swoją postawą, okazywaniem zaufania i spokoju. **Mądrze zachęcaj. Znajdź sposoby motywowania dziecka do pracy.** Zwykle powtarzanie, żeby się uczył, że się nie uczy lub za mało się uczy, nie przynosi efektów. Młody człowiek impregnuje się na takie komunikaty i buduje się w nim poczucie niezrozumienia ze strony najbliższych. Jeśli rzeczywiście się nie uczy - co też wymaga sprawdzenia, bo może uczy się swoim rytmem i zgodnie ze swoimi możliwościami - usiądź, porozmawiaj, spróbuj usłyszeć i zrozumieć własne dziecko. Może za bardzo się boi, a może nie wierzy, że jego wysiłek coś da, może woli się nie uczyć, by potem móc powiedzieć, że ma niski wynik w teście, bo się nie przyłożył, a nie dlatego, że brakuje mu inteligencji.

Oswajaj stres

Pamiętaj, stres nie tylko paraliżuje dziecko. Także mobilizuje, stawia organizm w gotowości. Pomaga koncentrować uwagę, sprzyja spostrzegawczości i szybkim reakcjom. **Należy uczynić ze stresu sojusznika i nauczyć się panować nad nim.** By utrzymać energię dziecka na optymalnym poziomie, zadbaj o trzy istotne elementy: relaks, ruch i właściwe odżywianie. Znajdź coś, co młody człowiek lubi robić, i co jest zgodne z jego temperamentem, pozwól mu to robić i przyjmij, że relaks jest ważnym elementem wspomagającym proces uczenia się. Możesz też uczyć dziecko technik relaksacyjnych, takich jak np. wyobrażenia przy muzyce, kontrola oddechu, napinanie i rozluźnianie mięśni, medytacja.

Niezwykle ważnym składnikiem ułatwiającym panowanie nad stresem jest ruch. Z jednej strony poprzez ruch uwalniana jest endorfina - hormon szczęścia, z drugiej - zwiększa się dotlenienie mózgu, a dzięki temu proces przyswajania wiadomości. W planowaniu jadłospisu należy tak zbilansować dietę, by znalazły się w niej wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Koncentruj uwagę Warunkiem koniecznym dla skutecznego uczenia się jest koncentracja uwagi. Bez należytej dawki uwagi szwankuje zapamiętywanie - podstawowy mechanizm uczenia się.

Pamiętajmy, że poziom skupienia uwagi nie jest stały. Określ optymalny czas koncentracji uwagi swojego dziecka. Zazwyczaj to ok. 40-50 minut, jednak są dzieci, których czas skupienia na zadaniu jest krótszy, nawet 20-minutowy. Teraz tego nie zmienisz, zaakceptuj więc ten stan rzeczy i tak zaplanujcie naukę, by wykorzystał krótkie nawet odcinki koncentracji uwagi. Potem młodemu człowiekowi należy się odpoczynek, gdyż jego uwaga słabnie, po czym znowu się intensyfikuje. Pamiętaj jednak, że okresy słabnięcia uwagi mogą być coraz dłuższe i że zazwyczaj po szybkim tempie przyswajania wiedzy następuje stagnacja. **Przygotuj do tego dziecko, by nie utraciło wiary w siebie**, gdy poczuje, że mimo wysiłku nie jest w stanie nic zapamiętać. Oznacza to, że czas na relaks lub ruch. Szybkie tempo przyswajania wiedzy powróci, a korzyści z przerwy będą większe niż z nieprzerwanych prób uczenia się.

Pamiętaj też o powtórkach - najlepiej dwóch, przy czym druga powinna nastąpić w czasie do 12 godzin po uczeniu się, bo inaczej wyuczony materiał może nie trafić do magazynu pamięci długotrwałej, a tym samym wysiłek dziecka pójdzie na marne. Nie podawaj gotowych rozwiązań

Pamiętaj, niebagatelne znaczenie w nauce ma aktywność uczącego się. **Skuteczniejsze niż podawanie gotowych treści jest samodzielne rozwiązywanie zadań przez dziecko**, tworzenie przez nie własnych schematów, notatek itp. Znajdź kanał zmysłowy, przez który trafia do dziecka najwięcej informacji, i starajcie się go wykorzystać przy podawaniu nowych wiadomości. Jeśli twoje dziecko jest wzrokowcem - niech czyta, rozrysowuje, tworzy schematy, ogląda filmy, albumy, ilustracje. Jeśli głównym kanałem przyswajania wiedzy jest słuch - niech opowiada głośno o tym, czego się uczy, nagrywa kasety.

Pamiętaj jednak, że im więcej kanałów odbioru informacji zaangażujecie w proces uczenia się, tym łatwiej będzie dziecku zapamiętać wiadomości i je utrwalić. **Pomóż dziecku nauczyć się uczyć**, a będzie korzystało z tej wiedzy przez kolejne lata swojej edukacji.

