

Jak się dobrze uczyć?

Wielu z nas nie chce zabrać się do nauki i odrabiania lekcji. Jednak, uwierzcie, godzina 17 jest najpóźniejszą do nauki. Potem mózg "przestawia się" na wolniejsze obroty. Najlepszą porą do nauki jest czas po powrocie ze szkoły do domu. Zwykle jesteśmy wtedy zmęczeni i wybieramy rozrywkę, ale jeśli zabierzemy się od razu za lekcje, to znacznie więcej zapamiętamy - wystarczy powtórzyć wiadomości i jesteśmy przygotowani do sprawdzianu! Oto parę wskazówek:

1. Zorganizuj sobie miejsce pracy - musi być dużo miejsca.
2. Wyłącz telewizor, radio, komputer - wszystko, co mogłoby Cię rozpraszać.
3. Ucz się nie tylko tego co jest ci potrzebne na jutro, tylko tego co dziś było w szkole. Wtedy mniejsze będzie prawdopodobieństwo, że o czymś zapomnisz.
4. Ćwiczenia odrabiaj dokładnie, sprawdzaj w encyklopedii i podręczniku (rzadziej w Internecie) poprawność rozwiązywanych zadań.
5. Na klasówki nie ucz się bezpośrednio z podręcznika. Przepisz z niego najważniejsze informacje na kartkę i z niej się ucz. Jeśli do sprawdzianu daleko, tą kartkę powieś nad biurkiem i codziennie czytaj.
6. Informacje o klasówkach, kartkówkach i dużych zadaniach domowych zapisuj w jednym miejscu od razu po ich zapowiedzeniu. Może to być podręczny kalendarzyk.
7. Ćwicz regularnie pamięć. Ucz się regularnie wierszy czy fragmentów opowiadań. Po roku nastąpią duże zmiany i będziesz się uczyć na sprawdziany 2 razy szybciej.
8. Jeśli odczuwasz zmęczenie, to zrób sobie przerwę. Zwykle, by się zregenerować, wystarcza 30 minut.

POWODZENIA

Jak rodzice powinni postępować, aby zachęcić dzieci do nauki?

1. Dostrzegaj sukcesy i starania dziecka.
2. Okazuj życzliwe zainteresowanie sprawami szkolnymi dziecka
3. Zamiast krytykować i oceniać –dodaj mu otuchy nie wahaj się powiedzieć mu o tym, co cię martwi i czego od niego oczekujesz
4. oddaj mu odpowiedzialność za naukę -pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków
5. Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, celach i planach na przyszłość
6. Wdrażaj dziecko do systematyczności, naucz dobrej organizacji pracy (odrabianie lekcji o tej samej porze, ale nie bezpośrednio przed lub po szkole) i zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki (stały kącik do pracy).
7. Unikaj atmosfery napięcia, nie okazuj ciągłego niezadowolenia, lecz szukaj mocnych stron swojego dziecka i udzielaj mu wsparcia.
8. Chwal –za osiągnięcia, a także za włożony wysiłek.
9. Nie porównuj dziecka do rodzeństwa, kolegów
10. nie zaprzeczaj jego uczuciom mówiąc, że nic się nie stało, lecz nazwij jego uczucia: „Widzę, że jest Ci bardzo smutno z tego powodu..., że jesteś rozczarowany..., że zadanie to sprawia Ci trudność”. Zachęcaj je do wymyślenia, jak można rozwiązać dany problem, zaproponuj własne pomysły i wspólnie zdecydujcie, które pomysły wydają się możliwe do zrealizowania,

Nie strasz

„Jeśli nie zaczniesz się uczyć, będziesz miał szlaban na komputer, zabronię ci chodzić na treningi i spotykać się z kolegami”. W ten sposób pogłębiasz tylko bunt nastolatka i powodujesz, że traci do ciebie zaufanie. Jeśli spełnisz groźbę i obierzysz mu jego przyjemności, będzie mieć do ciebie żal. Jeśli groźby nie spełnisz, stwierdzi, że nie warto stosować się do twoich zakazów i nakazów, bo nie ma za to żadnych sankcji.