

Jak motywować ucznia?

Poradnik dla rodziców

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Wacława Potockiego
ul. Ks. Jana Bochniewicza 2
38-340 Biecz

Opracowanie: Maria Potocka-Bek
Marzena Gorzkowicz
Monika Patrzyk
Iwona Wójcik

pod kierunkiem Beaty Baraś

Jak rozmawiać z własnym dzieckiem, żeby nas słuchało? - podstawy dobrej komunikacji

I. Nie osądzaj!!!

Większość dorosłych stosuje w kontaktach międzyludzkich komunikaty typu „ty”, czyli zawierające ocenę dziecka:

- **Ty** nigdy nie odrabiasz zadań.
- **Z tobą** są zawsze kłopoty w szkole.
- Czy **ty** ciągle musisz się kłócić?
- Nie wiem, dlaczego **jesteś** taki leniwy!

Takie zdania powodują, że dziecko czuje się niekochane, oskarżane, atakowane i nie będzie wykazywać chęci do współpracy, tylko skupia się na obronie swojego postępowania. W konsekwencji prowadzi to do kłamstw, prób ukrywania prawdy, posiadania tajemnic przed rodzicami, zatajania prawdy o kłopotach w szkole. Postępując w ten sposób rodzice budują barierę komunikacyjną i z roku na rok tracą dobry kontakt ze swoim dzieckiem.

Jak to zmienić? Budując wypowiedzi typu „ja”.

II. Zawsze używaj wypowiedzi typu „ja”

Jak to zrobić?

- **Opisz swoje uczucia**

Nasze uczucia pozwalają rozmówcy ze zrozumieniem podejść do tego, co czujemy w danej sytuacji. Najlepszym sposobem wyrażania uczuć jest przejęcie odpowiedzialności za własne emocje, np.

Czuję się sfrustrowana.

To mnie złości.

Jestem zdezorientowany.

Czuję się rozczarowana.

Zasmuciło mnie to.

Zniechęciłem się.

Odczuwam obawę.

Jest to przeciwieństwo komunikatów typu „ty”, które zawierają element obwiniania, upokarzania, wywołują złość itp. Zmierzają one do tego, by dziecko poczuło się bezwartościowe, co nasila jego frustrację.

Przykład **niewłaściwych komunikatów** (typu „ty”): *Sprawiliś mi przykrość. Przez ciebie wpadłam w złość. Zupełnie nie liczysz się z uczuciami innych. Rozczarowałeś mnie.*

- **Opisz sytuację, spowodowaną zachowaniem dziecka.**

Nasze myśli to sposób, w jaki postrzegamy lub interpretujemy daną sytuację. Wyjaśniamy lub tłumaczymy, jak rozumiemy to, co się dzieje:

Kiedy ktoś mnie okłamuje...

Kiedy ktoś plotkuje na mój temat...

Kiedy ktoś przeklina w mojej obecności...

Kiedy ktoś zrzuca na mnie odpowiedzialność...

- **Opisz konkretny wpływ, jaki to na Ciebie wywiera:**

Ponieważ boję się, że komuś stanie się krzywda.

Ponieważ męczy mnie bałagan w pokoju.

Ponieważ nie lubię, gdy ktoś podważa moje zdanie.

Ponieważ muszę przerywać swoją pracę.

Ponieważ tracę cenny czas.

Cały komunikat typu „ja”:

*Denerwuję się, kiedy spóźniacie się na obiad, ponieważ muszę ciągle go odgrzewać i tracę czas.
Zawsze boję się, kiedy się bijecie, bo któremuś z was może stać się krzywda.
Złoszczę się, kiedy chodzisz na wagary, bo wiem, że potem trudno będzie Ci nadrobić zaległości, a w dodatku jest mi wstyd przed twoją wychowawczynią.*

Czasami zachodzi konieczność dodania czwartego członu wypowiedzi:

• **Opisz, co chcesz, aby rozmówca zrobił:**

W takim przypadku unikamy ogólników, typu: *bądź ze mną szczery, pokaż mi na co cię stać, okaż kolegom szacunek*. Zamiast tego dokładnie nazywamy zachowanie, o które nam chodzi: *Chciałbym, abyś mi podał prawdziwy powód nieobecności na lekcji. Oczekuję, że dzisiaj odrobisz wszystkie zadania domowe.*

SCHEMAT PEŁNEJ WYPOWIEDZI TYPU „JA”

**Pamiętaj, zawsze mów wyłącznie o sobie, o swoich uczuciach!!!
Nie oceniaj, nie oskarżaj, nie obwiniaj dziecka!!!**

CZUJĘ... KIEDY... PONIEWAŻ... WIĘC....

Denerwuję się, kiedy spóźniacie się na śniadanie, ponieważ nie możemy punktualnie wyjechać z domu i spóźniacie się na lekcje. Od jutra nastawiamy więc wcześniej wasze budziki o 10 minut.

Coraz bardziej się złoszczę, kiedy dowiaduję się, że znowu nie odrobiłeś zadań domowych, w ten sposób rosną twoje problemy z nauką. Jest mi bardzo przykro, że wczoraj mnie okłamałeś. Od dzisiaj będę systematycznie sprawdzać twoje zeszyty. Oczekuję, że przed wyjściem na trening zadania będą odrobione.

DOBRE I ZŁE POCHWAŁY

III Jak chwalić?

Nigdy nie oceniaj dziecka, nie mów, jakie jest, chociaż taka pochwała wydaje ci się słuszna. Nie mów: *Jesteś taki zdolny.*

Jesteś bardzo dobry.

Jesteś genialny.

Taka pochwała budzi zakłopotanie dziecka. Może być uważana za próbę manipulacji. Wywiera presję psychiczną. Nikt tego nie lubi. Nigdy nie porównuj dziecka z jego rodzeństwem, ani pozytywnie, ani negatywnie. Wywołuje to niezdrową rywalizację, zawiść lub obniża poczucie własnej wartości dziecka. Jeśli mówimy, że brat był grzeczniejszy, uczył się lepiej, nie motywujemy dziecka – wręcz przeciwnie. Skoro uważamy je za gorsze, przestanie robić cokolwiek, bo rodzice i tak go nie doceniają.

Nigdy nie mów o dziecku, tak jakby go nie było w pokoju, np. rozmawiając z rodziną. Zwracaj się do dziecka.

Zamiast tego:

- **Opowiedz o tym, co czujesz.**
- **Opisz, co dziecko dobrego zrobiło**
- **Poinformuj, dlaczego tak właśnie się poczułeś.**

SCHEMAT WŁAŚCIWEJ POCHWAŁY

CZUJĘ... ODNOŚNIE... PONIEWAŻ...

Doceniam, że tak się dzisiaj szybko odrobiliś zadania, dzięki temu na pewno łatwiej będzie ci opanować nowy materiał.

Z przyjemnością obserwowałem, że pomagałeś bratu w nauce, można wiele osiągnąć dzięki wzajemnej pomocy. Na pewno obojgu z was przyjemnej się uczyło.

To miłe, że dzisiaj sami posprzątaście swoje pokoje. Aż miło popatrzeć. Byłam taka zmęczona, a wy oszczędziliście mi sporo dodatkowej pracy.

Cieszę się, że sam powiedziałeś mi o kłopotach z nauką matematyki w szkole. Dzięki temu będę mogła się zastanowić, jak ci pomóc i może uda się uniknąć kolejnych złych ocen.

Dodatkowe uwagi:

- Chwal nie wprost, tak by można było mimochodem usłyszeć twoją opinię.
- Zamiast krytykować, opisz, co jest dobrze i co należy jeszcze zrobić.

STOSOWANIE POCHWAŁ

SYTUACJA	BŁĘDNA REAKCJA	WŁAŚCIWA REAKCJA
Tato, zobacz, jaki rysunek zrobiłam w szkole!	Pięknie, jesteś prawdziwą artystką. (Myśli dziecka: Wcale nie, twarze na tym rysunku mi nie wyszły...)	Opisz i powiedz o swoich uczuciach: Widzę czarne niebo, blady księżyc i błyszczące gwiazdy... Rodzicom jest zawsze miło, gdy odkrywają w dziecku nowe talenty. (Myśli córki: Umiem narysować noc! To nic, że ludzie trochę mi się nie udali.)
Czy mój wykres jest dobry? – pyta uczeń.	Piękny! – odpowiada mama. (Myśli dziecka: E tam, pewnie mnie zbyła, nawet nie popatrzyła uważnie... Nie warto się starać.)	Opisz i powiedz o swoich uczuciach: Widzę, że naniósłeś wszystkie dane i połączyłeś punkty linią prostą. Obie osie też są starannie narysowane. Dzięki temu łatwiej będzie rozwiązać zadanie. (Myśli ucznia: bezbłędnie wykonałem tę część zadania. Matematyka nie jest taka trudna!)
Dziecko bardzo starannie prowadzi zeszyt.	Twój zeszyt pewnie jest najładniejszy w klasie. (Myśli dziecka: Wcale nie, moja koleżanka ma ładniejszy. Mama zawsze chce, żebym była najlepsza...)	Opisz i powiedz o swoich uczuciach: Kiedy widzę to staranne pismo, podkreślone tematy lekcji, wyróżnione kolorowym markerem ważniejsze wiadomości, to z prawdziwą przyjemnością biorę Twój zeszyt do ręki, bo widzę efekty solidnej pracy. (Myśli dziecka: Mama docenia, że tak się starałam. Moja praca nie poszła na marne.)

Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

<p>Mamo, dostałam aż 40 punktów z testu na 48 możliwych!</p>	<p>Fantastycznie, mój geniuszu! (No nie do końca, uczyłem się z Pawłem i dobrze mi wytłumaczył. To on jest geniuszem!)</p>	<p>Opisz, co czujesz: Tak się cieszę! Widziałam, że sporo uczyłeś się z Pawłem. I proszę, wasza solidna praca dała efekty! To był dobry pomysł, żeby pouczyć się razem. Jestem z ciebie bardzo dumna. (Myśli dziecka: Mama ucieszyła się z wyniku testu. Rzeczywiście, kiedy Paweł mi tłumaczy, nauka jest łatwiejsza. Przed następnym sprawdzianem też go poproszę o pomoc.)</p>
--	--	--

ZAMIAST KRYTYKI

Jeśli dziecko coś już zrobiło, ale wiele jeszcze należy poprawić, nie krytykuj go. Pochwal, opisując, co zrobiło dobrze i wskaż, co jeszcze jest do zrobienia, poprawienia, tak jak w poniższych przykładach:

SYTUACJA	NIEWŁASCIWA REAKCJA - KRYTYKOWANIE	PRAWIDŁOWA REAKCJA <u>WSKAZANIE, CO JEST DOBRZE, A CO NALEŻY ZMIENIĆ</u>
Dziecko odrabia zadania domowe.	Mama: jeszcze nie zrobiłeś tych dwóch zadań z matematyki? W takim tempie, to nigdy nie skończysz!!!	Wskaż, co zostało zrobione, a co należy jeszcze zrobić: Widzę, że napisałeś już wypracowanie z języka polskiego. Czas zabrać się do odrabiania matematyki. Przypuszczam, że poradzisz sobie samodzielnie. Gdybyś jednak potrzebował pomocy, daj znać.
Dziecko podpisuje rośliny z zielnika. Niektóre podpisy są jednak błędne.	Ty nigdy nie potrafisz się skoncentrować! Przecież to są liście drzew, a podpisujesz krzewy. W ten sposób tracisz szansę na dobrą ocenę, ale widocznie Ci nie zależy...	Wskaż, co zostało zrobione, a co należy jeszcze zrobić: Podoba mi się twój zielnik. Pamiętasz, ile wypraw robiłaś po okolicy, żeby zebrać ciekawe okazy? Widzę, że pilnie zabrałaś się do ich opisywania. Wydaje mi się, że w kilku opisach zrobiłaś błędy. To nic złego, poprawiając błędy lepiej zapamiętujemy. Sprawdź jeszcze z kluczem i wprowadź poprawki, bo pomyliłaś krzewy i drzewa.
Syn szybko rozwiązał zadania, ale wykonał w nich kilka błędów rachunkowych.	I po co się tak spieszysz? Zawsze chcesz zbyć swoją pracę. Te rozwiązania są do niczego.	Wskaż, co zostało zrobione, a co należy jeszcze zrobić: Widzę, że rozwiązywanie tych zadań idzie ci jak z płatka. Najwyraźniej uważałeś na lekcji. Widzę jednak kilka błędów rachunkowych. Z tego powodu wyniki nie są dobre i pewnie dostałbyś niższą ocenę. Sprawdź jeszcze raz obliczenia.
Rano okazuje się, że dziecko jeszcze nie spakowało plecaka do szkoły.	Może pakuj się jeszcze wolniej? Wtedy na pewno nie zdążymy dotrzeć na czas. Ile razy mówiłam Ci, żebyś pakowała plecak wieczorem???	Wskaż, co zostało zrobione, a co należy jeszcze zrobić: Cieszę się, że wczoraj tak pilnie odrabiałaś zadania i uczyłeś się na dzisiejsze lekcje. Szkoda, że nie miałeś siły, żeby spakować plecak. Teraz musisz pośpieszyć się ze śniadaniem i szybko włożyć zeszyty i książki, żebyśmy zdążyli na czas do szkoły.

IV Jak nigdy nie rozmawiać z dzieckiem!!!

JAK NIE ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM!	
nakazywanie komenderowanie polecanie	Przestań się lenić i weź się do roboty!
ostrzeżenie grożenie	Jeżeli nie będziesz pracował, nie przejdiesz do następnej klasy!
moralizowanie głoszenie kazań	Wiesz dobrze, że nauka jest twoim obowiązkiem!
doradzanie proponowanie rozwiązań	Musisz więcej czasu poświęcić na naukę, lepiej zaplanować swój dzień.
pouczanie robienie wykładu dostarczanie logicznych argumentów	Wiesz dobrze, że do końca roku szkolnego zostało tylko 4 tygodnie. Masz mało czasu, żeby poprawić stopnie.
osądzanie, dezaprobata krytykowanie potępienie	Jesteś leniwy! Wszystko odkładasz na ostatnią chwilę!
obrzucanie wyzwiskami ośmieszanie	Zachowujesz się jak przedszkolak! Może przynieść ci misia do zabawy?
interpretowanie analizowanie diagnozowanie	Wydaje mi się, że po prostu chcesz się wykręcić od tego zadania...
chwalenie aprobowanie pozytywna ocena	Jesteś bardzo zdolny i inteligentny. Na pewno dasz sobie radę z tym ćwiczeniem.
uspokajanie podnoszenie na duchu pocieszanie	Nie jesteś jedyny w takiej sytuacji. Kiedyś będziesz się z tego śmiał. Zobaczysz, to nie jest takie trudne.
wypytywanie krzyżowy ogień pytań	Czy uważasz, że to zadanie jest za trudne? Ile czasu mu poświęciłeś? Czy może zwróciłeś się do kogoś o pomoc? Od dawna masz problemy z tym przedmiotem?
odwracanie uwagi sarkazm dowcipkowanie	Porozmawiajmy o czymś przyjemniejszym. Wydaje mi się, że ktoś dziś wstał lewą nogą.
postawa męczennika	Czy widzisz te siwe włosy? To wszystko przez Ciebie! Swoim zachowaniem wpędzisz mnie do grobu!
porównywanie	Twój starszy brat zupełnie inaczej zachowywał się w szkole. Był bardzo dobrym uczniem.
prorokowanie	Nic tylko narzekasz. Jak tak dalej pójdzie niczego nie osiągniesz w życiu.

Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

1. Jak reagować?

- Zamiast ignorować uczucia, **zaakceptuj je, nawet gdy zachowanie jest nie do zaakceptowania.**
- Zamiast krytykować, udzielać rad, wypytywać, **zaakceptuj i potwierdź uczucia i pragnienia.**
- Zamiast wydawać rozkazy, **opisz problem.**
- Zamiast atakować nastolatka, **opisz, co czujesz.**
- Zamiast obwiniać, **udziel informacji.**
- Zamiast grozić i rozkazywać, **zaproponuj wybór.**
- Zamiast długich kazań, **powiedz to jednym słowem.**
- Zamiast wytykać to, co jest złe, **określ swoje wartości lub oczekiwania.**
- Zamiast pełnych złości napomnień, **rób zaskakujące rzeczy.**
- Zamiast zrędzić, **wyraż to na piśmie.**

Zła reakcja	Dobra reakcja
Ocenianie: Znowu rozlałeś farbę, jesteś taki niechlujny!	Opisujemy problem: Karolu, na podłodze jest farba!
Ponizanie: Twoja koszulka śmierdzi. Nie wiesz, do czego służy mydło?	Udzielamy informacji: Jeśli chcesz, żeby koszulka ładnie pachniała, trzeba ją wyprać po zajęciach wych. fiz
Rozkazywanie: Schowaj wreszcie tę komórkę!	Zaproponuj wybór: Nie można używać komórki podczas odrabiania lekcji. Wyłącz ją lub włóż do plecaka.
Prawienie kazania: Ile razy mam ci powtarzać, że ma być cicho! Mam już tego dość!	Wyraż to gestem: Przyłóż palec do ust.
Ironia: Nie jestem drzewem, żebyście się na mnie wieszali.	Opisz, co czujesz: Bola mnie plecy, kiedy tak wieszali się na mnie wieszacie..
Oskarżanie: Znowu to samo. Nigdy nie stawiasz akapitów.	Jednym słowem: Akapity!
Pełne złości napomnienie: Znowu twoje zeszyty mają osłe uszy! Mam już tego dość!	Wyraż to na piśmie: Włóż do zeszytu dziecka karteczkę „Bardzo chciałbym być czyściutki, tak jak zeszyty innych dzieci. Proszę postaraj się nie zaginać mi rogów, bo bardzo się tego wstydę... Twój zeszyt.”
Ignorowanie uczuć: Nie dyskutuj ze mną. Pójdiesz na trening, dopiero gdy odrobisz lekcje.	Zaakceptuj uczucia: Fajnie by było, gdyby w szkole nie zadawali tyle do domu, prawda? Pewnie czujesz się zły i zmęczony. Może teraz odrobisz łatwiejsze rzeczy, a po treningu będziesz miał mniej do zrobienia?

**Zawsze zaczynaj trudną rozmowę od określenia uczuć dziecka!!!
Wtedy poczuje się rozumiane i będziecie mieć dobry kontakt.
Nie słuchaj, jak dziecko mówi, tylko jakie uczucia wyraża i je nazwij!!!**

OKREŚLANIE UCZUĆ UCZNIĄ		
Przykład sytuacji	Nazwij w myślach uczucie twojego dziecka	Zareaguj, okazując, że rozumiesz to uczucie (nie zadawaj pytań, nie udzielaj rad)
Nauczycielka na mnie nakrzyczyła i wszyscy w klasie się ze mnie śmiali.	Zawstydenie	Pewnie poczułeś się zawstydzony...
Mam ochotę porządnie zbić Michała, za to, co o mnie powiedział.	Złość	Widzę, że mocno się na niego rozgniewałeś!
Nauczycielka jest głupia. Z powodu zapowiadanych opadów odwołała taką fajną wycieczkę do lasu!	Żal, rozczarowanie	Czujesz żal, że z tej wycieczki nic nie wyszło...
Piotrek zaprosił mnie na swoje urodziny, ale nie wiem...	Wahanie	Nie jesteś pewnie, czy chcesz tam pójść?
To nie fair, że w szkole tyle zdają na ferie.	Złość, przemęczenie	Sądysz, że nie wypoczniesz dobrze na feriach. Czujesz się przemęczony?
Nigdy nie będę dobry z wych. fiz. Dzisiaj graliśmy w piłkę i ani razu nie udało mi się trafić do bramki.	Porażka	Widzę, że straciłeś zapał i wiarę we własne możliwości po tej lekcji wuefu?

JAK ROZMAWIAĆ Z WŁASNYM DZIECKIEM?

V. Zasady właściwej rozmowy

- Zamiast narzucać swoje zdanie, **wysłuchaj ucznia**:
 - znajdź czas na spokojną rozmowę;
 - nawiąż kontakt wzrokowy;
 - staraj się „czytać między słowami” – skupić się nie na samej relacji, a na emocjach, które ona wyraża;
 - nie przerywaj dziecku, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz lub nie akceptujesz jego zachowania.
- Zamiast lekceważyć uczucia, **potwierdź je wtrącając słowo lub mruknięcie (mhm, aha, ojej, rozumiem)**.
- Zamiast odrzucać uczucia, **określ je**:
 - nie oceniaj wyrażanych przez dziecko uczuć;
 - okaż mu empatię;
- Zamiast logiki i wyjaśnień, **daj w wyobraźni to, czego nie możesz dać w rzeczywistości**.
- Zamiast postępować wbrew swojej prawidłowej ocenie sytuacji, **akceptuj uczucia, ukierunkowując zachowanie, które jest nie do zaakceptowania**:
 - rozmawiaj, słuchaj, ale nie udzielaj gotowych odpowiedzi;
 - zadawaj pytania otwarte, świadczące o twoim autentycznym zainteresowaniu, np. zamiast *Dlaczego nie pójdziesz na korepetycje?*

Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

zapytaj: *Jakie widzisz wyjście z tej sytuacji?* lub zamiast *Dlaczego nie próbujesz zaprzyjaźnić się z Patrykiem?*, zapytaj: *Co takiego jest w Patryku, że jego zachowanie cię irytuje?*

2. Uwagi i zalecenia:

- Nie zadawaj pytania „Dlaczego tak czujesz”? Nasze uczucia nie podlegają logice.
- Nie odpowiadaj dziecku jego własnymi słowami, parafrazuj. Inaczej odbierze to jako parodiowanie, brak empatii.
- Nie powtarzaj obraźliwych epitetów, którymi obrzuca siebie samego uczeń („Jestem głupi.” – „Uważasz, że jesteś głupi...”, zamiast tego „Sądziś, że potrzebujesz więcej czasu od innych na opanowanie materiału”).
- Jeśli dziecko jest zbyt wzburzone, żeby z Tobą rozmawiać, nie nalegaj. Czasami wystarczy wyrażenie samej chęci, może też potrzebować więcej czasu.
- Wyważenie emocji – jeśli reagujemy zbyt chłodno, uczeń poczuje, że jego problem nas nie obchodzi i tracimy z nim kontakt. Jeśli zareagujemy zbyt emocjonalnie, uzna że niepotrzebnie z drobnej sprawy robimy aferę.
- Dziecko nie oczekuje przyznania racji („Masz zupełną rację”), tylko poczucia, że jest zrozumiane („Widzę, że nie przepadasz za chodzeniem do szkoły”).
- Nie mów „Wiem, co czujesz”. Nigdy tego nie wiemy.
- Jeśli słyszysz oskarżenia pod swoim adresem, zachowaj spokój i powiedz o swoich uczuciach „Widzę, że naprawdę się na mnie złościś. Wyraż to jednak w inny sposób. Wtedy lepiej będzie się nam rozmawiać i może uda się znaleźć jakieś wyjście.”
- Unikaj dawania rad lub wskazywania natychmiastowych rozwiązań. W ten sposób oduczamy dziecko radzenia sobie w życiu z problemami i szukania możliwych wyjść z sytuacji. Niech dziecko poda swoje propozycje. Wysłuchaj ich uważnie.

ROLE, W KTÓRE WIERZY DZIECKO

Największą przeszkodą w uczeniu się i we właściwym zachowaniu są role, jakie przypisało sobie dziecko, najczęściej pod wpływem dorosłych. Jeżeli rodzicem mówią:

- *W naszej rodzinie nikt nie miał zdolności do nauki języków*, dziecko jest przekonane, że nie opanuje języka angielskiego i rzeczywiście tak się dzieje.
- *Twoja starsza siostra lepiej sobie radzi w wypracowaniach* – dziecko wierzy, że nigdy nie napisze dobrego wypracowania, więc szkoda się starać i zaczyna przestawać odrabiać zadania.
- *Ty zawsze się guzdrzesz!* – dziecko zaczyna powolnie się ubierać, nawet, gdy mogłoby to zrobić szybko, bo przypisało już sobie rolę guzdrały.

Jeśli nasze dziecko przyjęło negatywną rolę, trzeba go jej oduczyć.

VI. Jak uwolnić dziecko od przypisanej mu roli?

- Szukaj okazji, by przedstawić dziecku jego nowy wizerunek.
- Stwórz sytuacje, w których może zobaczyć siebie w innym świetle.
- Niech dzieci słyszą, kiedy mówisz o nich coś dobrego.
- Pokaż, jakie zachowanie chciałbyś widzieć.
- Przypominaj dzieciom o ich dotychczasowych osiągnięciach.
- Oznajmij, co czujesz i czego oczekujesz.

Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

STEREOTYP UCZNIĄ	POZYTYWNE ZACHOWANIE RODZICA
Szukaj okazji, by przedstawić dziecku jego nowy wizerunek.	
nieuważny	Musiałeś bardzo uważać, bo zrobiłeś dokładnie tak, jak należało.
guzdrała	Dzisiaj nie straciłeś ani minuty czasu. Widziałam, że cały czas pilnie pracujesz.
błazen	Wiem, że żartujesz, ale twoje pytanie porusza naprawdę poważny problem.
Stwórz sytuacje, w których dzieci zobaczą siebie w innym świetle.	
nieśmiały	Pokaż, proszę, nowemu koledze, swój pokój.
nieskoncentrowany	Wy tłumacz Piotrkowi w jaki sposób odczytywać informacje na mapie.
nieodpowiedzialny	Postanowiłam, że w tym miesiącu ty, Aniu, przygotujesz listę świątecznych zakupów.
Niech dziecko słyszy, że mówisz o nim coś dobrego.	
niezbyt zdolny	Mój syn jest taki pilny. Już przepisał na czysto notatki z lekcji, które opuścił z powodu choroby.
niestaranny	Ten plakat Marka jest oparty na naprawdę ciekawym pomysśle.
Pokaż, jakie zachowanie chciałbyś widzieć.	
wulgarny	Dzisiaj natrafiłam na bardzo nieuprzejmą ekspedientkę w sklepie. Pomyślałam jednak, że widocznie ma zły dzień i wcale nie miałam ochoty jej zwymyślać. Uśmiechnęłam się, odpowiedziałam grzecznie i chyba zrobiło się jej wstyd, że była taka niemiła.
odkładający na ostatnią chwilę	Kiedyś miałam napisać na komputerze ważną dokumentację. Też kusilo mnie, by to odłożyć. Dobrze, że tak nie zrobiłam, bo wieczorem wyłączono prąd...
Przypomnij dzieciom o ich dotychczasowych osiągnięciach.	
roztrzepana	Zauważyłam, że w zeszłym tygodniu ani razu nie zapomniałaś odrobić lekcji. Nie musiałam ci o nich przypominać.
samochwala	Widziałam, że wczoraj czekałeś cierpliwie aż siostry dokończą ćwiczenie, mimo że znałeś już prawidłową odpowiedź. Bardzo mi się to podoba.
Gdy dziecko samo chce pozostać w roli, powiedz mu co czujesz lub czego oczekujesz.	
Kłamczucha (naprawdę odrobiłam zadanie)	Jeszcze przed chwilą widziałam tu pusty zeszyt. Nie lubię takich wykrętnych tłumaczeń. Za pół godziny masz mi pokazać odrobione zadanie.
zakompleksiony (nie umiem pisać wypracowań)	Martwisz się tym? Jest mi przykro, że w siebie nie wierzysz. Nikt nie ma twoich uczuć, nie wypowiada się tak, jak ty, nie ma twoich doświadczeń. Cokolwiek napiszesz, to będzie twoje spojrzenie na ten temat i dlatego wypracowanie będzie oryginalne. Naprawdę z przyjemnością przeczytam twoje zadanie.



Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

Diagnoza:

- **Czy jest jakaś rola, którą gra twoje dziecko – w domu, w szkole?**
klamca
- **Na czym ona polega?**
Kiedy boi się kary, zmyśla.
- **Czy jest w niej coś pozytywnego?**
Wiem, że zdaje sobie sprawę, że zrobił źle.
- **Jak chcesz, aby twoje dziecko myślało o sobie?**
Że jest wartościowym człowiekiem.

Działanie:

- **Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.**
 - *Nasza sąsiadka poskarżyła się, że zerwałeś tulipany z jej ogródka.*
 - *To nieprawda!*
 - *Marku, ona Cię widziała przez okno.*
 - *Wcale nie, ona kłamie.*
 - *Nie będziemy się teraz zajmować tym, kto kłamie lub nie.*
- **Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.**
 - *Jest problem, który trzeba rozwiązać.*
 - *Potrzebowałem tych kwiatków dla pani do szkoły.*
- **Pozwól dziecku podsłuchać, gdy mówisz o nim pozytywnie.**
 - *To miło, że pamiętałeś o imieninach pani. Pewnie nie wszystkie dzieci pomyślały o przyniesieniu kwiatów.*
- **Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.**
 - *Pamiętaj jednak, że nie można brać cudzej własności bez pozwolenia. Lepiej byłoby, gdybyś mi powiedział, że chcesz podarować kwiaty swojej wychowawczyni.*
- **Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach.**
 - *Jak sądzisz, co można było zrobić?*
 - *Nie wiem...*
 - *Kupić kwiaty w kwiaciarni.*
 - *Albo poprosić sąsiadkę, ma dużo tulipanów, może by mi pozwoliła kilka zerwać?*
- **Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje oczekiwania.**
 - *Myślę, Marku, że pamiętasz ważną zasadę: mówimy prawdę. Wtedy zawsze będę ci mogła zaufać i pomóc.*
- **Czy są jeszcze jakieś metody, które mogłyby być pomocne?**
 - *Ważne jest też żeby naprawiać szkody. Czy masz jakiś pomysł?*
 - *Może mam kupimy sąsiadce kilka cebulek, w zamian za te kwiaty, które zniszczyłem? Będzie mi łatwiej pójść przeprosić.*

JAK ROZWIĄZYWAĆ WSPÓLNIE Z DZIECKIEM JEGO PROBLEMY?

VII. Jak rozwiązywać problemy?

- Wysłuchaj, co czują i czego potrzebują dzieci.
- Streść, podsumuj ich punkt widzenia.
- Wyraź swoje uczucia i potrzeby, swój punkt widzenia.
- Zachęć ucznia do wspólnej burzy mózgów w celu znalezienia rozwiązania.
- Zapisz wszystkie pomysły, bez oceniania ich.
- Wspólne zdecydowanie, które pomysły się wam nie podobają, które są dobre i jak wprowadzić je w życie

PROBLEM	ETAPY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU
Syn nie zaliczył sprawdzianu z j. angielskiego	Wysłuchaj, co dziecko czuje i czego potrzebuje: Dorosły: Bardzo się martwisz, że źle napisałeś kartkówkę z angielskiego. Dziecko: Tak. napisałem dobrze tylko część słówek. A uczyłem się przecież ponad godzinę!
	Streść punkt widzenia dziecka: Dorosły: Jesteś naprawdę zniechęcony. Chociaż próbowałeś wbić sobie do głowy wszystkie nowe słówka, niektórych nie zapamiętałeś.
	Wyraź swoje uczucia i potrzeby: Dorosły: Martwię się, bo jeśli nie zapamiętasz podstawowego słownictwa, będziesz miał coraz większe braki.
	Zachęć dziecko do wspólnej burzy mózgów: Dorosły: Zastanawiam się, czy gdybyśmy wspólnie pomyśleli, przyszłyby nam do głowy jakieś nowe i bardziej skuteczne sposoby uczenia się?
	Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniając ich: Dziecko: <ul style="list-style-type: none"> • Przenieść się do szkoły, gdzie nie ma angielskiego. • Robić sobie ściągawki na sprawdziany. • Uczyć się razem z Pawłem. • Nagrywać słówka na MP3 i ich słuchać. • Próbować układać z nich krzyżówki. • Zapisywać słówka na małych karteczkach i przypinać w pokoju nad biurkiem (dorosły) • Próbować rozmawiać z rodzicami w tym języku (dorosły)
	Wspólnie zdecydowanie, które pomysły wam się nie podobają, które są dobre i jak wprowadzić je w życie. Dziecko: podoba mi się pomysł z zapisywaniem słówek na karteczkach, ale wolę nagrywać je na MP3 i słuchać. Dorosły: Nie podoba mi się pomysł ze ściąganiem. Nawet jeśli uda ci się odpisać, to po prostu będziesz oszukiwał, a poza tym i tak nie odpowiesz ustnie. Nie nauczysz się też rozmawiać w tym języku, a to w przyszłości na pewno by ci się przydało.

ZAMIAST WYMIERZANIA KARY

Zanim wymierzysz tradycyjną karę, powinieneś wiedzieć, że jak zbadali psycholodzy jej skutek wychowawczy wynosi 0,0. Oczywiście jeśli zabronisz dziecku oglądania telewizji, korzystania z komputera, wychodzenia do kolegów, chodzenia na treningi, wyjazdu na wycieczkę szkolną – ono ustąpi, ugnie się, bo się ciebie boi, bo jesteś silniejszy, bo jest od ciebie zależne. To jednak wcale nie znaczy, że zrozumie, że postępowało źle. Wręcz przeciwnie. Po cichu będzie się czuło skrzywdzone, będzie cię nienawidzić i gdy tylko nie będziesz widzieć, na złość Tobie, powtórzy, tym razem już celowo, złe zachowania.

Jeśli np. za przeklinanie zakazasz dziecku korzystać z komputera, będzie przeklinać przy kolegach, jeśli tylko wie, że nie ma Cię w pobliżu.

Jeśli za nieodrobione zadania zabronisz chodzenia na treningi piłki nożnej, możliwe, że Twoje dziecko następnym razem odpisze te zadania od kolegi, który przesłał mu rozwiązania przez telefon komórkowy.

Stosując tradycyjne kary uczysz dziecko, by Cię oszukiwało.
Jak więc karać?

**Jedyna skuteczna wychowawczo kara, to ponoszenie konsekwencji.
Kara ma więc polegać na tym, by dziecko naprawiło to, co zrobiło źle.
Musí być wyraźny związek między winą a karą.
Dobrze, jeśli pomysł naprawienia szkody wyjdzie od dziecka.**

- Jeśli dziecko nie odrabiało zdań domowych, należy przypilnować, żeby stopniowo, samodzielnie, odrobiło zaległe ćwiczenia.
- Jeśli dziecko nie przepisało zaległych lekcji, gdy nie chodziło do szkoły, należy przypilnować, żeby pożyczyło zeszyty od kolegów i uzupełniło braki.
- Jeśli dziecko nie nauczyło się ostatniego tematu z historii, należy je wieczorem przepytąć z tej lekcji.

VIII Zamiast kary:

- **Opisz, co czujesz.**
- **Określ swoje oczekiwania.**
- **Pokaż dziecku, jak może się poprawić.**
- **Zaproponuj wybór.**
- **Pozwól dziecku doświadczyć, jakie są konsekwencje jego zachowania.**

Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIE UCZNIĄ	ZAMIAST KARY – ETAPY POSTĘPOWANIA
<p>Rodzice dowiadują się ze szkoły, że syn od 3 tygodni nie odrobił ani jednego zadania z matematyki.</p>	<p>Rozładuj napięcie fantazjując na temat kary: Z radością wyobrażamy sobie, jak pozostawiamy go własnemu losowi i nie wstawiamy się za nim u nauczycieli. Za karę nie pozwalamy mu też chodzić na treningi sportowe, chociaż to jego pasja. To wszystko robimy tylko w wyobraźni, by rozładować napięcie.</p> <p>Wyraź zdecydowaną dezaprobatę dla tego zachowania (mów o swoich uczuciach) Naprawdę mocno się zdenerwowałam, kiedy zadzwoniła Twoja nauczycielka i okazało się, że nie odrabiasz zadań. W dodatku mnie okłamałeś, mówiąc, że masz dobre oceny. Do tej pory się złościę, gdy o tym wszystkim myślę.</p> <p>Określ swoje oczekiwania: Oczekuję, że nigdy więcej się tak nie zachowasz. Rodzice mają prawo wiedzieć, jakie robisz postępy w nauce. Nie możesz nas okłamywać, bo przestaniemy ci ufać. Od tej pory każde zadanie ma zostać odrobione.</p> <p>Pokaż, jak można się poprawić: Interesuje mnie jednak, dlaczego nie rozwiązywałeś tych zadań. Czy potrzebujesz pomocy? Dziecko: Zupełnie nie rozumiem tego działu. Zadania są za trudne. Nie przyznam się jednak na lekcji, bo klasa będzie się ze mnie śmiała.</p> <p>Zaproponuj wybór: Rodzic: Czy masz jakiś pomysł jak to rozwiązać? Może wysłać cię na korepetycje? A może tata mógłby z tobą popracować wieczorami? Dziecko: W szkole są zajęcia wyrównawcze. Pani mówiła, żebym przyszedł. Rodzic: Dobrze, poproszę panią, żeby pomogła ci nadrobić braki. Jeśli to będzie za mało, tata będzie cię uczył.</p> <p>Umawiamy się, że od tego tygodnia chodzisz na zajęcia wyrównawcze, a my w domu sprawdzamy twoje zadania i pomagamy ci w nauce. Jeśli to nie pomoże, poszukam ci korepetytora.</p> <p>Pozwól odczuć uczniowi konsekwencje własnego zachowania: Jeśli odkrywamy, że dziecko nie pojawia się na zajęciach wyrównawczych, zgodnie z zapowiedzią, codziennie pracuje z tatą w domu a dodatkowo chodzi jeszcze na lekcje do znajomej. Tym samym ma ograniczony czas na swoje rozrywki, ale jest to konsekwencja niedotrzymania słowa.</p>

JAK WYCHOWYWAĆ WSPÓŁCZESNE DZIECKO?

IX Współczesne dziecko (zmiany):

- Śpi 2-3 godz. mniej niż jego rówieśnik sprzed 30 lat. Powoduje to zaburzenia nastroju, problemy z koncentracją, spowolnienie reakcji.
- Odżywia się niewłaściwie - je za dużo, zwłaszcza cukrów i żywności przetworzonej, co podrażnia układ nerwowy i wywołuje alergię. W Polsce aż 26% dzieci i młodzieży przed 15 rokiem życia jest niedożywiona.
- Prowadzi siedzący tryb życia, spędzając wiele godzin przed komputerem w niewłaściwej pozycji. Prowadzi to do problemów z kręgosłupem, napięć mięśniowych i nierozładowanych emocji. Usztywnienie mięśni gałek ocznych podczas wpatrywania się w monitor prowadzi do bólu podczas wodzenia oczami, np. przy czytaniu książek. Migotanie ekranów powoduje stały fizjologiczny stan stresu. Mniej aktywności na powietrzu to pogarszanie koordynacji ruchowej ciała, słabsze dotlenienie organizmu i obniżenie odporności emocjonalnej.
- Uczy się przemocy z mass mediów, czego konsekwencją jest stępienie wrażliwości emocjonalnej.
- Czerpie informacje o świecie spoza szkoły, głównie z Internetu. Nauczyciel nie jest już autorytetem.
- Coraz więcej dzieci z uszkodzeniami nerwowymi przeżywa, dzięki rozwojowi medycyny. Później należy je kompensować odpowiednią terapią. Stąd tak wielu uczniów niedojrzałych do podjęcia zadań szkolnych.
- Dzieciom brakuje kontaktu z rodzicami. Ojcowie rozmawiają z nimi średnio 35 minut w tygodniu, matki – ok. 2 godz. I tak rozmowa dotyczy wówczas nie tego, co interesuje dziecko.

1. Klasyfikacja potrzeb

Potrzeby psychofizyczne	Pozytywnie odczuwane jako:
Fizjologiczne: pożywienia, snu, powietrza, wypoczynku, ruchu, aktywności, ciszy.	Poczucie zdrowia i wygody.
Bezpieczeństwa: stabilizacji, stałości, opieki, nienaruszalności fizycznej.	Poczucie bezpieczeństwa fizycznego, emocjonalnego, życiowego, pewna przewidywalność funkcjonowania.
Przynależności: uzyskania aprobaty, akceptacji, przyjaźni, określenia własnej tożsamości.	Poczucie pozytywnego klimatu współpracy: więzi, świadomość własnego wpływu, uczestnictwo w życiu grupy.
Szacunku: prestiżu, uznania ze strony innych i we własnych oczach, potrzeba niezależności.	Poczucie własnej wartości: klimat wzmacniający wiarę w siebie, poczucie bycia sprawiedliwie ocenianym, otrzymywanie uznania.
Samorealizacji: rozwijania swojego potencjału, zdolności, talentów, zainteresowań.	Poczucie realizacji swoich potencjalnych możliwości: poczucie rozwoju, satysfakcja, psychiczny dobrostan.
Transcendencji: potrzeba większej całości.	Poczucie odnalezienia swojego kierunku życiowego, ulokowania siebie w jakiejś szerszej perspektywie: poczucie celu i sensu.

2. Zalecenia dla rodziców, dotyczące postępowania z dziećmi nadpobudliwymi:

- Zadbanie, by uczeń spał przynajmniej 9 godzin dziennie.
- Przed snem zalecany jest krótki masaż pleców, rąk, nóg dziecka.
- Śniadanie nie zawiera słodczy i „żywności śmieciowej”.
- Drugie śniadanie, pakowane do szkoły zawiera: wodę lub wodę z cytryną, świeże lub suszone owoce i warzywa.



Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

- Rodzice unikają serwowania na obiad posiłków typu fast food.
 - Telewizor i komputer są wyłączone, gdy dzieci odrabiają lekcje; biurko musi być posprzątane, a pod ręką – szklanka wody.
 - Zapewnienie minimum godziny aktywności fizycznej dziennie, najlepiej wspólnie z rodzicami – jazda na rowerze, rolnkach, spacer.
 - Co najmniej 15 min dziennie rodzice poświęcają wyłącznie dziecku i jego sprawom, słuchając i rozmawiając.
- 3. Zasady obowiązujące, gdy chcemy zmienić zachowanie dziecka:**
- Skup się na konkretnym zachowaniu, najwyżej na dwóch – nie wykorzystasz wszystkiego jednocześnie.
 - Opracuj plan działania.
 - Określ konsekwencje, jeśli dziecko nie zmienia zachowania.
 - Wytrwaj przez minimum 21 dni.
- 4. Zasady, o których należy pamiętać. Większość zachowań jest:**
- Wyuczona.
 - Można je zmienić.
 - Wymaga to zdecydowanej interwencji.
 - Wymaga czasu.
 - Wymaga zaangażowania.
 - Można wyeliminować, zastępując je innymi.
 - Wymaga to dobrego przykładu.
 - Wymaga praktyki.
 - Wymaga zachęty.
 - Zawsze można zmienić i nigdy nie jest za późno.
- 5. Dziesięć przykazań zmian:**
- Postaraj się o spokój w kontaktach z dzieckiem.
 - Powiedz, co cię martwi i dlaczego.
 - Wspólnie zobowiążcie się do pracy nad rozwiązaniem problemu.
 - Naucz nowego zachowania, które ma zastąpić to niepożądane, aby dziecko wiedziało, jak ma postępować.
 - Koryguj złe zachowanie, w chwili, gdy się pojawia.
 - Monitoruj postępy dziecka w trakcie pracy nad zmianą zachowania.
 - Zdecyduj, jakie konsekwencje czekają dziecko, jeśli nie zmieni swojego postępowania.
 - Dotrzymuj słowa i wyciągaj te konsekwencje.
 - Zwracaj uwagę na próby poprawnego postępowania.
 - Chwal dziecko za robione postępy.

Pamiętaj, że dziecko naśladuje Ciebie!!!

SCHEMATY ROZWIĄZYWANIA TRUDNYCH SYTUACJI

POPRAWA KONCENTRACJI

- **sprawdź, czy zadanie jest na pewno dopasowane poziomem trudności do możliwości rozwojowych dziecka; wytłumacz mu, jeśli jest za trudne;**
- **starannie zaplanuj miejsce, w którym dziecko odrabia zadania:**
 - ma w nim panować spokój
 - nie wchodzi tam w tym czasie inni członkowie rodziny, np. młodsze rodzeństwo;
 - biurko, krzesło są dopasowane do wzrostu ucznia;
 - dobre oświetlenie;
 - niezbędne przybory na wyciągnięcie ręki;
 - wyeliminowanie nadmiaru bodźców (ściana nad biurkiem nie może być zajęta przez mnóstwo przedmiotów, gdyż to rozprasza uwagę);
 - odpowiednia temperatura w pokoju.
- **wprowadź częstsze przerwy:** zmierz, jak długo dziecko potrafi wytrzymać a jednym miejscu, np. jeśli jest to 5 minut, przyjmij ten czas jako czas jego koncentracji i zaplanuj krótką przerwę, aby odrabiało lekcję kawałek po kawałku. Stopniowo, w miarę wzrostu możliwości koncentracji, wydłużaj okres między przerwami.
- **podziel zadania na fragmenty:** logiczne, ale zgodne z możliwością koncentracji dziecka.
- **ustal stały grafik zajęć:** przyzwyczajenie do stałej pory odrabiania lekcji jest bardzo pomocne, by zmobilizować ucznia;
- **ćwicz techniki uczenia się i zapamiętywania:** jeżeli uczenie się będzie łatwiejsze, uczeń chętniej będzie odrabiał lekcje;
- **odpytuj z odrobionych zadań**
- **chwal za cierpliwość i sukcesy, za podejmowanie wysiłku;**
- **nigdy nie porównuj z osiągnięciami rodzeństwa, dostrzegaj każdy, nawet mały postęp.**

ODRABIANIE ZADAŃ DOMOWYCH

- **zastanów się, jaka jest przyczyna walki o odrabianie zadań:** czy dziecko jest w stanie je odrobić, czy łatwo się rozprasza, czy czuje się znudzone, czy ma podstawowe trudności (umiejętność czytania, rozumienia, liczenia);
- **stwórz dobre warunki do odrabiania lekcji (przemyślany kącik lekcyjny);**
- **czy zadanie nie jest zbyt trudne/ zbyt łatwe?:** jeśli ćwiczenia są zbyt trudne spotkaj się z nauczycielem i porozmawiaj, co doradziłby w tej sytuacji, np. udział w zajęciach wyrównawczych;
- **poznaj wymagania nauczycieli, aby uczeń się do nich dostosował;**
- **wprowadź rutynę (czas, miejsce odrabiania zadań)**
- **pomyśl, jak ty reagujesz na opór dziecka (stoisz nad nim, grozisz, błagasz, przekupujesz)?** – zmień własne zachowanie;
- **daj wyraźnie do zrozumienia, że odrabianie zadań to obowiązek, nie podlegający negocjacji i dyskusji;**
- **zastanów się, jaki procent zadania dziecko wykonuje samo (rodzic może pomagać, ale nie wykonywać zadania za ucznia) i jak można to zmienić;**
- **pomagaj tylko wtedy, gdy dziecko naprawdę tego potrzebuje;**
- **naucz dziecko planowania pracy** (np. najpierw zadania łatwiejsze, potem – trudniejsze; najpierw pisemne, potem ustne itp.)
- **pomóż podzielić pracę, zadanie na mniejsze, logiczne części, po których można zrobić przerwę;**

- jeśli dziecko ma trudności, pomyśl, czy mógłby mu ktoś pomóc, np. kolega z klasy, korepetytor;
- ustal wspólnie z dzieckiem konsekwencje nieodrobienia zadania i ich przestrzegaj.

PSYCHOLOGICZNE PODSTAWY UCZENIA SIĘ

1. Gospodarowanie czasem

- lekcję odrabiamy min. 2 dni przed terminem pytania
- jeśli materiał jest zadany z dnia na dzień, uczymy się go na samym początku i po odrobieniu wszystkich lekcji
- by trwale zapamiętać, powtarzamy materiał po 3-4 dniach i znów po kolejnych 3- 4
- w trakcie nauki robimy 2 – 3 minutowe przerwy, po większej partii materiału – 10 – 15 min. przerwy
- ucząc się, zestawiamy ze sobą kontrastujące przedmioty, np. matematykę z j. polskim

2. Zasady ogólne:

- materiał wymagający logicznego myślenia szybciej przyswaja się rano
- uczenie się pamięciowe sprawniej przebiega tuż przed snem
- w zależności od typu, jaki reprezentuje człowiek, posiada 2 „szczyty” pracy umysłowej: rano i w południe lub w południe i wieczorem
- **sprawdź, czy twoje dziecko jest „skowronkiem” czy „sową” i do tego dostosuj jego czas nauki (tuż po obiedzie lub późnym popołudniem)**
- **wprowadź stałe godziny odrabiania lekcji, wypracowany nawyk sprawi, że dziecko łatwiej będzie zasiadać do nauki**
- zachęć, by dziecko porównywało się tylko z samym sobą, a nie z resztą klasy, ważne, żeby to ono robiło postępy i je dostrzegało
- jeśli pomagasz dziecku w nauce staraj się wprowadzać elementy zabawy, zaciekawienia
- zwracaj uwagę na przyjemność płynącą z wiedzy i jej przydatność w życiu; wiąż jak najwięcej wiadomości z przykładami z życia

3. Uczenie się przedmiotów ścisłych

- Rozumienie przyswajanego materiału
- Eliminowanie braków w wiedzy (np. nieznaności wzorów)
- Systematyczność (15 – 30 min. codziennie)
- Opanowanie teorii, a dopiero później rozwiązywanie zadań
- Analizowanie zadań analogicznych
- Jasne określanie danych i niewiadomych (stawianie odpowiednich pytań w zadaniach z treścią)
- Korzystanie z algorytmów, dostrzeganie konieczności ich modyfikacji

4. Uczenie się języków obcych

- Czytankę należy opracować tego samego dnia, kiedy była omawiana na lekcji. Czytaj wolno, wyraźnie, monitorując swój sposób wymawiania i akcentowania.
- Po przeczytaniu tłumacz samodzielnie zdania, starając się domyślić znaczenia niezrozumiałych słów z samego kontekstu. Podkreśl słowa, których mimo to nie rozumiałeś.
- Sprawdź w słowniku znaczenie tych słów czy zwrotów i dla lepszego zapamiętania wpisz je do notesu, narysuj wiążące się z nimi skojarzenia.
- Przeczytaj ponownie czytankę i teraz znów spróbuj ją przetłumaczyć.
- Przeczytaj i przetłumacz po cichu, w myślach. Zwróć uwagę na idiomy.



Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół i przedszkoli w Powiecie Gorlickim – Działanie 3.5 POKL

- Spróbuj całą czytankę lub niektóre zdania zapisać po polsku, a następnie, nie patrząc do tekstu, ponownie przetłumaczyć na język obcy. Porównaj z oryginałem, popraw błędy, zastanów się nad ich przyczyną.
- Z nowo poznanych słówek ułóż zwiariowany tekst. Zapamiętaj go.
- Próbuj układać pytania do tekstu. Jeśli uczysz się z kolegą, pytajcie się wzajemnie, np. zbierając punkty za bezbłędną odpowiedź.
- Czytaj książki na interesujące cię tematy w języku obcym. Domyślaj się znaczenia słów z kontekstu, sprawdzaj w słowniku, zapisuj i zapamiętuj.
- Zrób sobie „dzień rozmów”, np. rozmawiaj jednego dnia z bratem czy koleżanką wyłącznie w języku obcym.
- Słuchaj nagrań przy każdej okazji, nawet wykonując inne czynności, np. zmywając. Oglądaj filmy w języku oryginału. Słuchaj piosenek, próbuj zrozumieć ich sens.
- Zapamiętuj raczej całe wyrażenia i zdania, niż pojedyncze słowa.
- Próbuj myśleć w danym języku. Przekładaj swoje, nawet banalne myśli, na ten język, np. Śpieszę się do szkoły. Spóźniłem się na autobus. Okropnie dzisiaj zimno.

5. Przygotowywanie się do sprawdzianów, egzaminów

- Posegregowanie materiału na raczej znany (wymagający tylko utrwalenia) i nowy, który trzeba przyswoić
- Stworzenie planu powtórek (na 2 miesiące przed terminem zdawania). Uczymy się przez 3 dni, trzy następne – powtarzamy w tej samej kolejności.
- Przygotowywanie krótkich fiszek do powtórzonych już zagadnień.
- Jeśli uczymy się kilku przedmiotów, przeplatamy je ze sobą.
- Obejmowanie większych partii materiału, tak by wiązać je logicznie ze sobą (konieczne jest rozumienie materiału).
- Tydzień przed egzaminem przeglądanie tylko fiszek.
- Powtarzanie na głos.
- Przypominanie sobie przed snem przyswojonego w tym dniu materiału.
- Dzień przed egzaminem nie uczymy się, tylko dopiero wieczorem przeglądamy fiszki.