

Jak pomóc dziecku w przezwyciężaniu trudności szkolnych?

Warto, aby dziecko mogło liczyć na pomoc i wsparcie rodziców w przezwyciężaniu trudności szkolnych. W tym celu proponuje się:

1. **Zadbanie, aby uczeń wdrożył się do poświęcania pierwszej połowy godziny nauki na najważniejsze, najtrudniejsze zadania**, gdyż jest to najefektywniejszy czas nauki dziecka (oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu).
2. Im wcześniej dziecko przystąpi do powtarzania lekcji po jej zakończeniu, tym mniej będzie potrzebował czasu i wysiłku, by odświeżyć wyuczony materiał dlatego najlepiej jest odrabiać lekcje w tym samym dniu kiedy się one odbyły - w ciągu 24 godzin najwięcej nowego materiału zostaje zapamiętane bądź zapomniane. Po kilku dniach dziecko, jeśli nie powtórzy wcześniej wiadomości z danej lekcji, musi się właściwie uczyć jej od nowa. **Opłaca się więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.**
3. **Rodzice mogą pomóc dziecku zapamiętywać np. treść wiersza, dopilnowując, by powtórzyło go jeszcze kilka razy po pierwszym bezbłędnym odtworzeniu.** Powtórzenia pozwalają przyswoić materiał, który przekracza swoją objętością zakres pamięci bezpośredniej oraz utrwalić te treści. O utrwalaniu materiału możemy mówić jednak dopiero wówczas, gdy zostanie on przyswojony, a więc gdy nastąpi jego pierwsze bezbłędne odtworzenie. Dalsze powtórzenia służą wtedy rzeczywistemu utrwaleniu.
4. **Aby nauka była efektywna, dziecko musi unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji.** Aby mu w tym pomóc, rodzice mogą zadawać pytania dotyczące przeczytanego tekstu i prosić o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, bądź podanie do nich przykładu. Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób i pomoc rodzica okaże się mniej potrzebna. Bierne powtarzanie materiału nie poprawia jego odtwarzania.
5. **Wyuczony materiał dobrze jest powtarzać logicznie uporządkowanymi całościami.**
6. **Dopilnowani by dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.**
7. **Zachęcanie dziecka, by powtarzając materiał z lekcji, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.**
8. Pomocne w procesie zapamiętywania okazuje się również rozłożenie powtórzeń w czasie. Rozłożenie uczenia się w czasie (czyli mniejsze partie materiału powtarzane częściej) sprzyja na ogół zarówno szybszemu opanowaniu materiału, jak i jego trwalszemu przechowywaniu.
9. **Rodzice powinni zadbać, aby dziecko uczyło się systematycznie.** Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej, ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut. Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.
10. Dziecko w pierwszej kolejności zapamiętuje początkowe elementy materiału do opanowania, później elementy końcowe, a dopiero w następstwie dalszych powtórzeń elementy środkowe. Najłatwiej zapamiętujemy więc to, co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej. **Dziecko podczas nauki w domu powinno dzielić odrabianie lekcji na wyraźne jednostki, tak by uzyskać jak najwięcej "początków" i "końców",** kiedy to szansa na zapamiętanie materiału jest największa.
11. **Warto również, by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.**
12. Warto pamiętać, że wiele innych elementów, oprócz miejsca w szeregu, może decydować o efektach naszego zapamiętywania. Łatwiej zapamiętujemy:
 - to, co nas interesuje, co jest dla nas ważne, co kojarzy nam się z wiedzą już przyswojoną i stanowi z nią zwartą całość,
 - co jest lepiej rozumiane,
 - informacje w kontekście emocjonalnym, przede wszystkim te związane jakoś z naszą osobą,
 - elementy wyróżniające się wyraźnie spośród innych.

Rodzice mogą więc zachęcać dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie. Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi

własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń - wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.

13. Do czynników wpływających na stopień zapamiętania wyuczonego materiału należy podobieństwo przerabianych tematów. Jeżeli uczymy się kolejno po sobie dość podobnych rzeczy (np. słówek z dwóch języków obcych), ich podobieństwo będzie zakłócać nasz proces zapamiętywania. Rodzice powinni **zadbać o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiała kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.**

Magdalena Wieczorek – Pytlewska

psycholog