**Jak pomóc dziecku w nauce? Poradnik dla rodziców**

**By pomóc dziecku w nauce powinieneś się skupić na 3 zagadnieniach:**

* **otoczeniu, w którym dziecko się uczy (albo raczej nie uczy).**
* **podejściu do nauki dziecka**
* **technikach efektywnej nauki.**

**Krok 1. Zadbaj o otoczenie miejsca nauki i czas.**

* Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zarezerwujcie na nią czas, w którym Twojemu dziecku uczy się najlepiej.
* Nie każ uczyć się dziecku kiedy jest zmęczone, ponieważ wtedy nauka nie będzie efektywna

Jeśli chcesz pomóc dziecku w nauce, zadbaj o brak rozpraszaczy – wyłącz telewizor , telefon, radio.

**Krok 2. Zadbaj o porządek i brak rozpraszaczy**

* Na czas nauki i odrabiania zadań wyłącz telewizor i muzykę (zwłaszcza tą z tekstem). Uważaj również, by samemu nie rozpraszać dziecka np. dopytując je, co będzie jadło na kolację.
* Zadbajcie o porządek na biurku. Pamiętaj również, by biurko było dostosowane do wzrostu dziecka. Zbyt niskie będzie wywoływało garbienie, a stąd już krótka droga do wad postawy oraz spadku koncentracji – przez ograniczone krążenie. Dziecko nie może uczyć się na leżąco.
Jeśli zdarza Ci się pracować w domu – daj swojemu dziecku dobry przykład i miej porządek w swoich dokumentach oraz na biurku, przy którym pracujesz.
* Coraz więcej dzieci korzysta ze smartfonów i telefonów komórkowych. Jeśli Twoja pociecha również go posiada,  niech na czas nauki wyłączy dźwięk, wibracje, a sam telefon odłoży gdzieś za siebie. Dzięki temu nie będzie kusiła go chęć sprawdzenia Facebooka, czy odpisania na smsa.

**Krok 3. Naucz dziecko robić przerwy**

* Gdy widzisz pojawiające się u dziecka zniechęcenie lub frustrację, zróbcie krótką przerwę. **Od najmłodszych lat ucz dziecko przeplatać naukę aktywnym odpoczynkiem** (nie przed komputerem).
* Pamiętaj, że długość sesji nauki powinna zależeć od wieku dziecka. Nie powinny one jednak nigdy przekroczyć 45 minut.

**Krok 4. Zadbaj o zdrowie i kondycję swojego dziecka**

* Nie zapomnij o [diecie dla umysłu](http://zorganizowani.com/koncentracja-poznaj-klucz-do-sukcesu-pobierz-darmowy-e-book/) i  zdrowych przekąskach. Ciężki obiad z pewnością nie służy nauce, za to garść bakali czy sałatka warzywna będzie doskonałą przekąską przed nauką oraz w przerwie pomiędzy zadaniami.
* Przed nauką przewietrz pokój, a jeśli pogoda na to pozwala pozostaw otwarte okno. Dotlenienie mózgu jest kluczowe w pracy umysłowej, a poza tym, jak pokazują badania, niższa temperatura sprzyja koncentracji.
* Zadbaj o długość i jakość snu dziecka. **Pamiętaj, że dziecko potrzebuje większej ilości snu niż osoba dorosła. 10-12 godzin jest wciąż normalne**

**Krok 5. Zadbaj o właściwe podejście i motywację do nauki.**

* **Nie rozwiązuj zadań za dziecko.** To przynosi korzyść (oszczędność czasu i frustracji) tylko na krótką metę. W dłuższej perspektywie zaległości zaczną się nawarstwiać
* **Nie mów, że kolory są dla dziewczynek.** Wykorzystanie kolorów w notatkach czy rysunkach stymuluje mózg, [poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania](http://zorganizowani.com/koncentracja-poznaj-klucz-do-sukcesu-pobierz-darmowy-e-book/). Dziecko może używać kolorów, podkreśleń, strzałek czy własnych skrótów.
* Wskazuj dziecku zastosowania zdobywanej przez nie wiedzy. Podsuwaj pomysły, gdzie będzie mogło ją praktycznie wykorzystać. Nie mów, że *to bez sensu i że Ty też się tego nie uczyłeś.* To na pewno nie zmotywuje Twojej pociechy do nauki!
* **Nagradzaj dziecko za dobre wyniki. Niech kojarzy swój sukces nauki w domu z przyjemnością, docenieniem i nagrodą. Nie porównuj swojego dziecka z równieśnikami czy starszym rodzeństwem. Każde dziecko jest niepowtarzalne. Każde ma własne talenty, zdolności oraz przedmioty, z którymi miewa problemy.** Zamiast wymagać by było we wszystkim idealne, może warto skupić się właśnie na tych szczególnych uzdolnieniach?

**Krok 6. Zapoznaj dziecko z technikami szybkiej nauki**

Niech jego wiedza nie pochodzi wyłącznie z podręczników i niech nie będzie jedynie zbiorem regułek, których musiało się nauczyć. Ogólna wiedza oraz znajomość ciekawostek na temat świata będzie jednocześnie fenomenalnym fundamentem pod dalsze zdobywanie informacji.

* Postaraj się, by dziecko rozwiązywało zadanie domowe w dniu kiedy zostało zadane. Zapoznaj się, a później swoje dziecko z technikami szybkiej nauki (mnemotechnikami).
* Najszybciej dziecko zapamiętuje i uczy się angażując wszystkie zmysły: patrząc, słuchając, notując, rysując, śpiewając rymowanki, powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje, opowiadając komuś o tym, czego się nauczył.
* Jeśli dziecko uczy się samo, *odpytuj je*. Niech to nie będzie jednak stresujący test, a raczej wyraz Twojej ciekawości. Zapytaj, z troską  „czego ciekawego się dzisiaj nauczyłeś?”, a gdy dziecko zacznie coś opowiadać, zaangażuj się i zadawaj szczegółowsze pytania. Pokaż mu, ze jesteś tym zainteresowana!
* **Wplącz w naukę odrobinę rywalizacji. Możesz np. Urządzić z dzieckiem zawody, kto nauczy się pierwszy wierszyka**. **Pamiętaj tylko , by nie oszukiwać!**

**Krok 7. Zadbaj o bezpieczeństwo swojego dziecka w sieci i domu.**

* Kontroluj i sprawdzaj z jakich stron internetowych korzysta wasze dziecko
* Dziecko powinno unikać używania przedmiotów, które mogą być niebezpieczne ( piekarnik, czajnik, żelazko, noże, kuchenka gazowa)
* Dziecko nie może samodzielnie przyjmować żadnych lekarstw ( lekarstwa muszą być umieszczone w miejscu niedostępnym dla dzieci)

**Zasady ,które należy przypomnieć dzieciom:**

* Nie podawaj nieznajomym zawodu i miejsca pracy rodziców,
* Nie informuj obcych o cennych rzeczach posiadanych w domu,
* Nie podawaj godzin pracy rodziców,
* Nie otwieraj drzwi nieznajomym
* Włączaj komputer tylko wtedy, gdy ktoś dorosły jest w domu.
* Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
* Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
* Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
* Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr. Czytaj regulaminy,

„**Powiedz mi, to zapomnę. Naucz mnie, to może zapamiętam. Zaangażuj mnie, to się nauczę.”**

**– Benjamin Franklin**

Powodzenia i dużo zdrowia wszystkim życzymy