

Odrabianie lekcji bez stresu

Dziecko wraca ze szkoły, często nie tylko po samych lekcjach, ale także po pobycie w świetlicy, rzuca w kąt tornister, zjada obiad i pędzi na podwórko. Pozwalamy na to, bo przecież taka ładna pogoda. Potem jest ulubiony program i trzeba odpocząć po gonitwie czy jeździe na rowerze, więc pozwalamy na chwilkę przed telewizorem, komputerem czy wizytę kolegi. W końcu jednak nadchodzi moment, w którym nie można sprawy już dłużej odkładać na później i przypominamy o odrobieniu lekcji. I tu się zaczynają schody:

O nie, znowu!

Nie mam siły...

Jestem taka zmęczona/y.

Za chwileczkę, teraz mam rozłożone klocki.

Muszę?

Nic nie było zadane!

Przecież ja to umiem, to po co mam to robić?

Później, mam mało zadane.

To niesprawiedliwe, tobie nic nie zadają!

Ja nie odrabiam, mam to w nosie.

Zaraz, teraz nie mogę...

Znacie to?

No cóż, odrabianie lekcji faktycznie może być nudne i męczące. Jest tyle ciekawszych i mniej pracochłonnych zajęć: zabawa z rówieśnikami, interesujące programy w telewizji, gry komputerowe i wideo... Trudno się dziwić dzieciom, że niechętnie zasiadają do pracy domowej. Trudno się dziwić dorosłym, że w natłoku domowych obowiązków nieraz mają trudności ze znalezieniem sił i czasu na dopilnowanie pociechy. Tymczasem wystarczy właściwa organizacja i kilka prostych reguł, żeby odrabianie lekcji przestało być polem bitwy. Przede wszystkim warto mieć świadomość...

Po co?

Odrabianie lekcji jest ważne, ponieważ kształtuje szereg umiejętności pożądaných w późniejszym, dorosłym życiu. Wytwarza nawyk uczenia się, utrwalania i porządkowania wiedzy. To normalne, że dziecko nie zapamiętuje wszystkiego, co było mówione na lekcji. Zadanie domowe ma na celu powtórzenie i utrwalenie tego, co danego dnia było najważniejsze. W pierwszych latach nauki w zadaniach domowych najważniejsze jest utrwalanie umiejętności czytania, pisania i liczenia w zakresie 100. Żeby te umiejętności opanować, niektórym dzieciom nie wystarcza praca na lekcji i muszą poćwiczyć także w domu. Ćwiczy koncentrację i cierpliwość. Przyglądanie się temu, jak dziecko pracuje, daje rodzicowi możliwość poobserwowania, czy dziecko potrafi się skupić na wykonywanej czynności, czy umie zakończyć rozpoczętą pracę. A to z kolei może prowadzić do korygowania postaw – choćby przez zabawy i ćwiczenia kształtujące koncentrację. Uczy planowania, umiejętności gospodarowania czasem, dotrzymywania terminów i samodyscypliny. Warto jednak pamiętać, że tego uczymy przede wszystkim własnym przykładem. Jeśli sami nie potrafimy tak zaplanować popołudnia, żeby wyegzekwować odrabiania lekcji, ciągle gonią nas zarwane terminy i wszystko robimy na ostatnią chwilę, to liczymy się z tym, że dziecko będzie nas naśladować. Zarówno rodzicom, jak i dzieciom

przydać może się tabelka, dzięki której nie tracimy z oczu celu. Wystarczy wypisać w jednej kolumnie pożądane zachowania, np.:

- * Rozpoczęcie odrabiania lekcji bez polecenia.
- * Odrabianie we własnym pokoju.
- * Skończenie pracy w odpowiednim czasie.
- * Poprawność (jakość pracy).
- * Samodzielne spakowanie plecaka.
- * Sprzątnięcie biurka po skończeniu pracy itp.

W kolejnych kolumnach umieszczamy nazwy dni lub daty i każdego dnia podsumowujemy pracę wstawiając + i –. Zanim tabelka zapełni się samymi plusami, minie trochę czasu, ale być może już wkrótce w ogóle nie będzie potrzebna.

Uczy systematyczności. Kiedy patrzę na moje dziecko, mam wrażenie, że łatwiej jest mu zabrać się do pracy, jeśli wie, że codziennie ma coś zadane. Gdy któregoś dnia nie ma nic do zrobienia w domu, następnego dnia bardzo ciężko jest mu zabrać się do nauki, próbuje to odwlekać. Jeżeli u was dzieje się podobnie, warto kupić jakąś dodatkową ćwiczeniówkę i ustalić z dzieckiem, że jeśli nie ma nic zadane, to zadaniem domowym jest zrobienie (przykładowo) jednej strony z niej. Ćwiczenia te najlepiej dobrać pod kątem tego, co sprawia trudności dziecku. Może to być książka do tej samej klasy wydana przez inne wydawnictwo (jest to szczególnie warte polecenia, jeśli dotyczy matematyki – autorzy podręczników w inny sposób prezentują te same treści, a to uczy dziecko, że istnieją różne sposoby rozwiązywania tego samego problemu) lub dodatkowe ćwiczenia z tej samej serii wydawniczej (wiele wydawnictw ma w swojej ofercie zestawy zadań z matematyki, ćwiczenia “czytanie ze zrozumieniem” itp.).

Samodzielności i obowiązkowości, czyli...

Kto?

Znacie te dowcipy: “Jasiu, przekaz tatusiowi, że dzisiaj za zadanie domowe dostał tylko czwórkę – mówi nauczycielka do ucznia”? Może i są śmieszne, ale zupełnie nie jest zabawna sytuacja, w której dziecko przynosi zadania zrobione przez ojca. A wcale nie jest to takie rzadkie... Rodzicowi łatwiej podyktować zdania, niż nakłonić dziecko do ich wymyślenia, prościej zrobić piękną pracę niż mozolnie uczyć, jak się wbija gwoździe, nawleka nitkę itd. Jeśli do tego dołożyć presję, jaką rodzice wywierają na dziecku i samych sobie: “on to musi zrobić perfekcyjnie, bo musi być najlepszy”, to mamy sytuację, w której wszyscy pracują na kłopoty, które prędzej czy później się pojawią.

Praca domowa jest zadawana dziecku, nie rodzicom! Oczywiście nie oznacza to, że zamykamy dziecko w pokoju i całkowicie odcinamy się od tego, co robi. Rodzic powinien być uważnym obserwatorem i przewodnikiem, ale cały ciężar pracy powinno jednak dźwigać dziecko. Jeśli dziecko dopiero zaczęło naukę w pierwszej klasie, to (szczególnie w pierwszym półroczu) wymaga jeszcze pomocy. Zanim zasiądzie do odrabiania lekcji, trzeba z nim ustalić, co ma zrobić: wspólnie przejrzeć książki i zeszyty, dziecko może opowiedzieć, o

czym była mowa na lekcjach, odnaleźć zadanie, przeczytać je i wyjaśnić własnymi słowami, co ma zrobić.

Gdy wszystkie wątpliwości zostały rozwiane, rodzic zostawia dziecko i wychodzi z pokoju. Podobnie postępujemy z dzieckiem, które ma duże trudności z koncentracją uwagi. Starszy uczeń powinien sobie radzić sam, natomiast rodzic może po skończonej pracy przyjść i sprawdzić, czy wszystkie zadania zostały wykonane. Może także zasygnalizować błędy, ale nie powinien ich poprawiać. Dziecko powinno je odnaleźć i samodzielnie poprawić. W zależności od wieku i możliwości ucznia, zawężamy obszar, w którym jest błąd: pierwszoklasiście powiemy, że jest w określonym wyrazie, ale dziecku sprawnie piszącemu wskazujemy tylko linijkę lub stronę. Warto, żeby miejsce pracy było zaopatrzone w przydatne do takiego sprawdzania pomoce naukowe, ale nie tylko takie warunki powinno spełniać. Przyjrzyjmy się więc...

Gdzie?

Miejsce pracy powinno:

1. być jasne, ale bez możliwości wyglądania przez okno,
2. dostosowane do wzrostu dziecka (żeby się nie garbiło, a ręka od nadgarstka do łokcia leżała na blacie),
3. być uporządkowane, bez zbędnych przedmiotów, typu: zabawki, papiery, książki,
4. zorganizowane tak, żeby to co potrzebne było łatwo dostępne, np. ołówki, kredki, długopisy w kubeczkach, linijka i kalkulator zawsze w szufladzie, na półce pod ręką słowniki, itp.,
5. zaopatrzone w terminarz lub tablicę korkową, gdzie można umieścić różne ważne informacje, o których trzeba pamiętać, zwłaszcza wtedy, gdy czas na naukę, a zatem...

Kiedy?

1. Nie zaraz po powrocie ze szkoły, dziecko może być zmęczone, należy mu dać odpocząć jakieś pół godziny. Nie powinien to być jednak czas spędzony przed telewizorem, a raczej na leżeniu, spokojnej zabawie, czytaniu czy zwyczajnym "nicnierobieniu".
2. Nie bezpośrednio po obiedzie czy innym obfitym posiłku, bo wtedy organizm jest nastawiony na trawienie.
3. Nie późno wieczorem, bo po godzinie 20, gdy cały dzień za nami, nikomu nie myśli się dobrze.
4. Wybór właściwej pory dnia jest bardzo ważny. Jeśli jest to zawsze ten sam moment, dziecku jest o wiele łatwiej, zwłaszcza jeśli wie, że od tego nie ma odwołania. Nie może zastanawiać się nad tym, kiedy ma sięść do nauki. Musi to być z góry ustalone. Jednak w każdej rodzinie może być to inna pora, gdyż jest to zależne od wielu czynników (powrotu ze szkoły i z pracy, godziny rozpoczęcia lekcji, innych zajęć).

U nas, po wielu podejściach, najlepiej sprawdza się ten moment, gdy syn wraca ze szkoły, zjada lekki obiad, ja też już jestem w domu. Bardzo motywuje go do szybkiej pracy perspektywa wyjścia na podwórko. Kiedy do lekcji siadał później, po zabawie na świeżym powietrzu – wyniki pracy były gorsze, a czas poświęcony zadaniom przeciągał się w nieskończoność. Gdy już mamy ustalone, kiedy zabrać się do pracy, pojawia się kolejny problem...

Co jest zadane?

Dzieciom zdarza się zapomnieć, co było zadane, dlatego już od pierwszych dni nauki uczmy, jak korzystać z notesu czy brudnopisu. Zanim dziecko dobrze opanuje umiejętność pisania, może pierwsze notatki rysować, czasami wystarczy narysowanie znaczka na stronie w książce czy ćwiczeniach. Jeśli mimo to zdarza mu się wrócić ze szkoły i nie wiedzieć, co było zadane, warto porozmawiać na ten temat z nauczycielką i poprosić, aby zwróciła uwagę, na to, czy nasze dziecko zaznaczyło to, co należy. Niektóre dzieci wymagają dodatkowej pomocy – zeszytu zadań domowych. Jest to notesik, w którym dziecko zapisuje polecenia, a nauczyciel sprawdza, czy zrobiło to poprawnie. Oczywiście wymaga to współpracy z nauczycielem, ale czasami jest to jedyny sposób na dziecko z zaburzeniem uwagi czy też strasznego zapominalskiego. Zwłaszcza tym ostatnim na koniec przydadzą się...

Reguły, które ułatwią naukę i pracę

1. W czasie nauki oglądanie telewizji czy słuchanie muzyki jest zabronione.
2. Koledzy mogą przyjść tylko wtedy, gdy lekcje są już odrobione.
3. Po pracy wszystkie przybory i inne materiały wracają dokładnie na swoje miejsce.
4. Po pracy dziecko pakuje tornister na następny dzień.
5. Nie wolno dziecka odrywać od pracy.

http://www.bbedukacja.pl/dzieci_6_9/szkola/odrabianie_lekcji_bez_stresu.html