

Jak przygotować miejsce do nauki w domu?

1. **Dostosuj wysokość biurka oraz krzesła do swojego wzrostu!** W kąciu do nauki jest to szczególnie istotne - dzięki właściwej pozycji przy biurku nic nie będzie doskwierać i spokojnie można skupić się na pochłanianiu wiedzy.
2. **Zadbaj o odpowiednie oświetlenie!** W przestrzeni sprzyjającej nauce jest absolutną podstawą! Biurko powinno stać bokiem do okna. Ważne jest jednak to, aby osoba sporządzająca notatki nie zasłaniała sobie dłonią światła dziennego. Biurko osoby praworęcznej powinno zatem stać lewym bokiem do okna, a leworęcznej – bokiem prawym. Wieczorami bądź w pochmurne dni w nauce pomoże Ci sztuczne oświetlenie.
3. **Zapanuj nad notatkowym chaosem!** Osobno przechowuj zatem książki, zeszyty i kserówki. Przed nauką przygotuj puste biurko, a więc miejsce, gdzie leży jedynie zeszyt, książka i długopis. Wyłącz telewizor, komputer (chyba, że jest Ci niezbędny do nauki) lub radio.
4. **Cisza!** Wycisz telefon, zamknij okna, drzwi.
5. **Kącik relaksu to podstawa!** Pamiętaj jednak, że nie powinieneś uczyć się ciągiem przez 4 czy 5 godzin. Twój mózg nie lubi maratonów i rozpaczliwie potrzebuje przerwy! Naukowcy udowodnili, że aby uczyć się efektywniej należy robić 5-minutowe przerwy co 30 minut. Dzięki temu lepiej przyswajamy nowo zdobyte informacje. Aby miło spędzić te 300 sekund, urządz obok kącia do nauki strefę błęgiego relaksu. I nie musi być to wcale nic wymyślnego! Wystarczy obszerny fotel z podłokietnikami, miękki puf czy krzesło wiszące, tonące w morzu kolorowych poduszek. Podczas przerwy rozeprzyj się w miękkim siedzisku, posłuchaj relaksującej muzyki lub zjedz coś pożywnego.

Organizacja komfortowego kącia do nauki to naprawdę niezły start ;)

Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

1. **System żetonowy.** Stosowanie systemu żetonowego jest naprawdę proste, a przede wszystkim skuteczne □ Można rozpocząć go już w wieku przedszkolnym (od ok. 4 roku życia) i kontynuować do późnej starości. To nie jest żart! Jeżeli zajrzemy do swoich portfeli, to znajdziemy tam wiele dowodów na powszechne stosowanie systemów żetonowych: kupon z napisem „Dziesiąta kawa gratis”, punkty zdobywane na stacjach benzynowych, karty od perfumerii itp. Rodzaj systemu żetonowego może być przeróżny: zbieranie pieczętek, przesuwanie pionka na samodzielnie zrobionej planszy lub gromadzenie łusek i przyklejanie do narysowanej wcześniej rybki. Zależy jest to od wieku oraz upodobań naszej pociechy-warto z dzieckiem to przedyskutować i ustalić! Po uzbieraniu odpowiedniej ilości „punktów” przewidziana jest nagroda z listy nagród, którą ustalamy razem z dzieckiem. Istotny jest również podział gratyfikacji na: nagrody małe (wybranie menu na kolację- oczywiście uwzględniając zawartość lodówki, dodatkowe 30 minut na korzystanie z komputera, 20 minut zabawy z tatą itp.), nagrody średnie (wspólne pieczenie ciasta, film lub bajka

po godz. 20.00, pomalowanie paznokci) oraz nagrody duże (gra komputerowa, przeczytanie przez rodzica połowy lektury na głos, zjedzenie czegoś niezdrowego ☐).

2. **Pochwały.** Jest to jedna z technik behawioralnych, dzięki której możemy wzmacniać pożądane zachowania. W przypadku wielu dzieci doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi. Warto pamiętać, że są miłe i łatwe do dawania! ☐
3. **Krótkie przerwy w nauce.** Jest to niezwykle ważne, aby robić 5- minutową przerwę co 30 minut. Pomysłem na krótką przerwę mogą być: ćwiczenia fizyczne (krótkie i częste), prośba, żeby dziecko przyniosło sobie i nam coś do picia, wypicie soku, podlanie kwiatków, ułożenie książek w szafce, zamknięcie lub otwarcie okna, temperowanie kredek, wyrzucenie śmieci, robienie przeglądu piórnika. Podczas przerw można uruchomić minutnik, aby dziecko otrzymało wyraźny sygnał powrotu do pracy. Przerwy organizujmy częściej, jeżeli widzimy, że dziecko jest bardzo niespokojne ruchowo, nie koncentruje uwagi na zadaniu. Podczas np. tłumaczenia przyczyn II wojny światowej zróbmy przerwę na zabawę czołgami, żołnierzami lub na wklejanie do zeszytu modeli czołgów.
4. **Ustalenie konkretnego czasu i miejsca na naukę.** Na ścianie w widocznym miejscu, przeznaczonym do nauki, wieszamy tablicę, na której zapisujemy plan zajęć. Można umieścić na niej również opracowane wspólnie z dzieckiem zasady, na podstawie których będziemy pracować.

**Życzę powodzenia i w razie wątpliwości jestem do dyspozycji on- line ☐-
psycholog SP4**