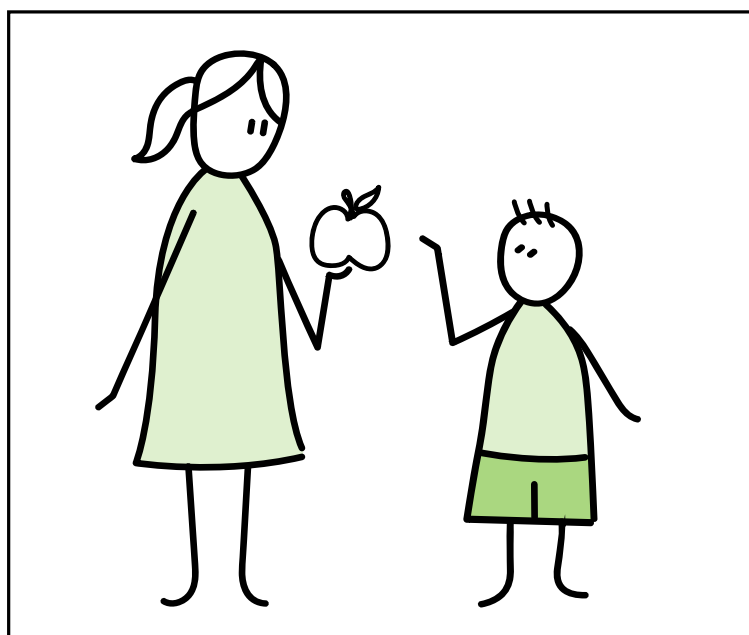


VADEMECUM
DLA RODZICÓW UCZNIÓW

JAK WSPIERAĆ DZIECKO I NASTOLATKA W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

Spis treści

WSTĘP	3
Rozdział 1. Czym są prace domowe?	5
1.1. Dlaczego prace domowe są ważne w rozwijaniu samodzielności uczenia się uczniów?.....	5
1.2. Co mówi prawo oświatowe o pracach domowych?.....	7
Rozdział 2. Jak uczy się dziecko i nastolatek?	11
2.1. W jaki sposób zmiany rozwojowe wpływają na uczenie się?	11
2.2. Na czym polegają mechanizmy uczenia się?	16
Rozdział 3. Jak wspierać dziecko i nastolatka w samodzielnym uczeniu się?	27
3.1. Wsparcie rodzicielskie w kontekście uczenia się dziecka	27
3.2. Wsparcie dziecka na etapie edukacji wczesnoszkolnej.....	30
3.3. Wsparcie ucznia klas IV–VIII	43
3.4. Wsparcie dziecka na etapie szkoły ponadpodstawowej	48
Rozdział 4. Jak nawiązać współpracę z nauczycielami w celu rozwijania samodzielności dziecka w uczeniu się?	52
4.1. Czego dotyczy współpraca rodziców ze szkołą?	52
4.2. Współpraca z wychowawcą klasy.....	54
4.3. Jak rozmawiać z nauczycielami przedmiotów o rozwoju dziecka?	57
4.4. Współpraca ze specjalistami w szkole	59
ZAKOŃCZENIE	64
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	65

WSTĘP

Drogi Rodzicu,

wychowanie dziecka to niezwykle odpowiedzialne i wymagające zadanie. Jednym z najważniejszych jego aspektów jest wspieranie dziecka w zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu umiejętności samodzielnego uczenia się. Prace domowe, choć często postrzegane jako obowiązek, mogą stać się wartościową częścią procesu edukacji, jeśli są odpowiednio zorganizowane i wspierane przez Rodziców/Opiekunów¹.

Naszym celem jest dostarczenie Wam praktycznych wskazówek, inspiracji oraz solidnej wiedzy, które pomogą Wam w codziennych zmaganiach i sprawią, że będziecie pewni swoich działań. Ten poradnik powstał z myślą o Was – Rodzicach/Opiekunach, którzy chcą jak najlepiej wspierać swoje dziecko w nauce. Znajdziecie tu następujące praktyczne wskazówki i informacje.

- **Czym są prace domowe i dlaczego są ważne?** Dowiedziecie się, jakie korzyści płyną z samodzielnego wykonywania zadań domowych oraz jakie są obowiązujące w tym zakresie przepisy prawne.
- **Jak uczy się dziecko?** Poznacie podstawowe mechanizmy uczenia się oraz dowiedziecie się, jak zmiany rozwojowe wpływają na sposób, w jaki dzieci przyswajają wiedzę.
- **Jak wspierać dziecko w nauce?** Otrzymacie konkretne wskazówki dotyczące tego, jak wspierać dziecko na różnych etapach edukacji, od szkoły podstawowej po ponadpodstawową.
- **Jak współpracować z nauczycielami?** Dowiedziecie się, jak nawiązać skuteczną współpracę z nauczycielami, aby wspólnie wspierać rozwój Waszego dziecka.

Pamiętajcie, że każde dziecko jest inne i nie ma jednego, uniwersalnego sposobu na wychowanie. Nasze wskazówki mają na celu ułatwienie Wam tej niezwyklej podróży, ale to Wy najlepiej znacie swoje dziecko i wiecie, czego potrzebuje. Ufajcie swojej intuicji,

¹ W publikacji stosujemy zapisy uwzględniające różnice płci, jednak ze względu na wielość końcówek gramatycznych w języku polskim czasami stosujemy tylko jedną wersję zapisu: męską lub żeńską, żeby zachować czytelność przekazu. Z kolei za każdym razem, gdy w tekście stosujemy zapis „rodzice”, mamy na myśli rodziców, opiekunów prawnych dziecka oraz inne osoby wspierające wychowanie dziecka.

bądźcie otwarci na nowe doświadczenia i nie bójcie się popełniać błędów – to one często prowadzą nas do najważniejszych odkryć.

Życzymy Wam, abyście czerpali radość z każdego dnia spędzonego ze swoim dzieckiem i abyście zawsze czuli się pewnie w roli Rodziców.

Z serdecznymi pozdrowieniami
Autorki i Autorzy

Rozdział 1.

Czym są prace domowe?

W pierwszym rozdziale piszemy o zmianach w prawie oświatowym spowodowanych wejściem w życie rozporządzenia dotyczącego prac domowych w szkołach podstawowych. Przywołujemy wyniki z wybranych badań na temat prac domowych oraz wskazujemy, jak te zmiany wpływają na pracę ucznia w domu.

1.1. Dlaczego prace domowe są ważne w rozwijaniu samodzielności uczenia się uczniów?

Prace domowe od kilku lat są przedmiotem wielu dyskusji i debat, nie tylko w środowisku oświatowym. Zarówno rodzice, jak i psychologowie zauważali nadmierne przeciążenie uczniów zbyt licznymi pracami domowymi. Skutkowało to ograniczeniem czasu wolnego ucznia przeznaczonego na odpoczynek, aktywność fizyczną, kontakty z rówieśnikami czy rozwijanie zainteresowań lub hobby. Problemem tym zainteresowali się także badacze.

Polskie i międzynarodowe badania pokazały, że:

- konieczność odrabiania zbyt licznych prac domowych po zajęciach szkolnych może prowadzić do chronicznego przemęczenia uczniów i skutkować spadkiem zainteresowania nauką², ale także niekorzystnie wpływa na dobrostan, w tym zdrowie rozwijającego się młodego człowieka;

² Dolata, R., Grygiel, P., Jankowska, D., Jarnutowska, E., Jasińska-Maciążek, A., Karwowski, M., Modzelewski, M., Pisarek, J. (2015). *Szkolne pytania. Wyniki badań nad efektywnością nauczania w klasach IV–VI*. Instytut Badań Edukacyjnych.
Juil, J. (2014). *Kryzys szkoły. Co możemy zrobić dla uczniów, nauczycieli i rodziców?*. Wydawnictwo MiND.
OECD (2023). *PISA 2022 Results. Learning During – and From – Disruption (Volume II)*. OECD.
<https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>;
Penszko, P., Sitek, M., Wasilewska, O. (2024). *Prace domowe: Wyniki badań dotyczących prac domowych i ich efektywności edukacyjnej. Analizy IBE dla polityki publicznej*. Instytut Badań Edukacyjnych, https://ibe.edu.pl/images/publikacje/IBE_policy_brief_BM201401_Prace_domowe_v20240229.pdf;
Warchała, M., Instytut Badań Edukacyjnych (2015). *Zadawanie prac domowych szkodzi*. *Gazeta Wyborcza*, 18.11.2015 r.

- zbyt długi czas przeznaczony na odrabianie zadań domowych jest nieefektywny i nie przekłada się na osiągnięcia szkolne ucznia³ – **to nie czas spędzony nad lekcjami, ale samodzielny wysiłek i zaangażowanie ucznia pozytywnie wpływają na efekty uczenia się**⁴;
- większa częstotliwość zadawania prac domowych nie tylko nie przynosi efektów, ale może także pogłębiać nierówności edukacyjne⁵;
- uczniowie, którzy nie mogą liczyć na wsparcie w środowisku domowym, stawiani są w trudniejszej sytuacji niż rówieśnicy, którzy otrzymują w domu pomoc.



Istotny jest wysiłek i zaangażowanie, a nie czas.

Badania wykazały, że czas samodzielnej pracy wynoszący od jednej do dwóch godzin dziennie jest optymalny dla rozwoju ucznia klas IV–VIII⁶.

Jednocześnie warto mieć na uwadze, że praca domowa to jak trening dla mózgu. Pomaga dziecku utrwalić wiedzę – tak samo sportowiec trenuje, żeby być lepszym. Regularne rozwiązywanie zadań sprawia, że dziecko uczy się samodzielności i systematyczności, co przyda mu się nie tylko w szkole, ale i w dorosłym życiu. To trochę jak nauka gry na instrumencie – im częściej ćwiczymy, tym lepiej nam idzie. Uczenie się nowych rzeczy wymaga powtarzania ich, trenowania, utrwalania, by być w czymś bardziej biegłym.

Systematyczność i rutyna wynikająca z regularnego uczenia się mogą przynieść niezwykle rezultaty. Przykładem jest chociażby Marie Curie, jedna z najbardziej znanych naukowczyń w historii. Jej pasja do nauki zaczęła się już w dzieciństwie. Młoda Maria Skłodowska, mieszkając w Warszawie, gdzie dostęp do edukacji dla kobiet był ograniczony, uczyła się potajemnie, często nocami. Ciężka praca i determinacja

³ Trautwein, U., Lüdtke, O., Schnyder, I., Niggli, A. (2006). Predicting homework effort: Support for a domain-specific, multilevel homework model. *Journal of Educational Psychology*, 98(2), 438–456. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.2.438>

Valle, A., Piñeiro, I., Rodríguez, S., Regueiro, B., Freire, C., Rosário, P. (2019). Time spent and time management in homework in elementary school students: A person-centered approach. *Psicothema*. 31(4), 422–428. doi: 10.7334/psicothema2019.191. PMID: 31634087.

⁴ Cooper, C. (1989). Synthesis of Research on Homework. *Educational Leadership*, 47(3), 85–91.

⁵ Jakubowski, M., Wiśniewski, J. (2017). Zadawać czy nie? Prace domowe w świetle badań. *Policy Note*, 3. EVIDIN. <https://www.evidin.pl/wp-content/uploads/publications/policy-notes/El-Policy-Note3-I-1.pdf>

⁶ Costley, 2013; Cooper, 1989; EEF, 2017; Jakubowski i Wiśniewski, 2017; Trautwein i in. 2020; Fernández-Alonso i Muñiz, 2021, Valle i in., 2019; Cooper, 1989; Marzano i Pickering, 2007.

pozwoły jej podjąć studia w Paryżu, gdzie prowadziła badania, które przyniosły jej dwie Nagrody Nobla.

1.2. Co mówi prawo oświatowe o pracach domowych?

W związku z potrzebą uregulowania kwestii prac domowych ukazało się Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 marca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 438)⁷.

W myśl rozporządzenia:

„§ 12a. 1. W ramach oceniania bieżącego z zajęć edukacyjnych w szkole podstawowej:

1) w klasach I–III nauczyciel nie zadaje uczniowi:

- a) pisemnych prac domowych, z wyjątkiem ćwiczeń usprawniających motorykę małą,
- b) praktyczno-technicznych prac domowych – do wykonania w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych;

2) w klasach IV–VIII nauczyciel może zadać uczniowi pisemną lub praktyczno-techniczną pracę domową do wykonania w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych, z tym że nie jest ona obowiązkowa dla ucznia i nie ustala się z niej oceny.

2. Ćwiczenia usprawniające motorykę małą, o których mowa w ust. 1 pkt 1 lit. a, są obowiązkowe dla ucznia i nauczyciel może ustalić z nich ocenę.

3. W przypadku, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, nauczyciel sprawdza wykonaną przez ucznia pisemną lub praktyczno-techniczną pracę domową i przekazuje mu informację, o której mowa w § 12”.

Co to oznacza dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej?

- Nauczyciel może zadać pracę domową, która ma na celu usprawnianie motoryki małej ucznia. Takie ćwiczenia są wówczas obowiązkowe dla ucznia.

⁷ <https://dziennikustaw.gov.pl/D2024000043801.pdf>

- Nauczyciel **może, ale nie musi ustalić oceny** za pracę domową mającą na celu usprawnianie motoryki małej.
- Nauczyciel nie może zadać innej pracy domowej pisemnej.
- Nauczyciel nie może zadać pracy domowej praktyczno-technicznej do wykonania w czasie wolnym.
- Prace pisemne i praktyczno-techniczne, z których jest ustalana ocena, powinny być wykonywane w czasie zajęć szkolnych i pod nadzorem nauczyciela.

Nauczyciel **sprawdza wykonaną przez ucznia dopuszczalną w klasach I–III pracę domową związaną z ćwiczeniem motoryki małej i udziela mu informacji zwrotnej, zgodnie z funkcją oceniania bieżącego**. Celem tej oceny jest monitorowanie pracy ucznia oraz udzielanie mu informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych, które to informacje pomagają mu w uczeniu się.

Co to oznacza dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej?

Na etapie edukacji wczesnoszkolnej uczniowie nabywają podstawowe umiejętności, takie jak: czytanie, pisanie, liczenie. Sprawność grafomotoryczna jest jednym z istotnych elementów ich rozwoju. To dzięki niej dziecko nabywa umiejętność czytelnego pisania liter, cyfr, a z czasem również dłuższych tekstów. Dlatego też dopuszczono zadawanie uczniom w klasach I–III ćwiczeń rozwijających motorykę małą do wykonania po zajęciach w szkole. Z uwagi na znaczenie umiejętności związanych z pisaniem ćwiczenia te są dla ucznia obowiązkowe i nauczyciel może ustalić ocenę, którą przekazuje uczniowi w formie informacji zwrotnej sformułowanej tak, aby uczeń zrozumiał, co zrobił dobrze, a nad czym powinien jeszcze pracować. Funkcją tej oceny jest również motywowanie ucznia do dalszej samodzielnej nauki, co w dużym stopniu może być wspierane przez rodzica.

Wspierając rozwój dziecka, rodzic może organizować w domu aktywności i zabawy, w ramach których dziecko może wykonywać różnorodne czynności manipulacyjne usprawniające motorykę małą. Mogą to być np.: wydzieranki, lepienie z plasteliny, malowanie na dużych powierzchniach, malowanie palcami i dłońmi, rzeźbienie z gliny lub masy solnej, budowanie z klocków różnej wielkości, nawlekanie koralików, zapinanie guzików czy zagniatanie ciasta. Ważna jest także odpowiednia do wieku dziecka aktywność fizyczna, zapewniająca rozwijanie motoryki dużej. Właściwa postawa i siła mięśni również mają wpływ na czynność pisania.

Co to oznacza dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej?

- Nauczyciel **może zadać uczniowi pracę domową pisemną lub praktyczno-techniczną pracę domową**. Taka praca, wykonana w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych, **nie jest dla ucznia obowiązkowa** i nauczyciel **nie może ustalić z tej pracy oceny** (nie wystawia stopnia).

Przykład

Nauczyciel może zadać uczniowi takie prace, jak: referat z historii, wypowiedź argumentacyjna z języka polskiego, prezentacja z geografii czy zadania z matematyki, fizyki i chemii, ale należy traktować je jako propozycje i decyzję o ich wykonaniu podejmuje uczeń i/lub jego rodzice. Uczeń nie może zatem otrzymać oceny za niewykonanie pracy domowej. Jeśli jednak ją wykona, nauczyciel ma obowiązek udzielić uczniowi informacji zwrotnej, która pomoże mu w dalszej nauce.

Zgodnie z prawem oświatowym ocenianie w polskiej szkole ma na celu: poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych, motywowanie ucznia do dalszej pracy, dostarczanie rodzicom/opiekunom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach i uzdolnieniach uczniów oraz umożliwianie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej. Dotyczy to wszystkich sytuacji edukacyjnych, w jakich uczestniczy uczeń, a więc także zadań realizowanych bądź ćwiczonych samodzielnie w domu.

Co to oznacza dla uczniów szkół ponadpodstawowych?

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 marca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 438) nie wprowadza zmian odnośnie do prac domowych, w tym również zasad ich oceniania, w szkołach ponadpodstawowych i szkołach podstawowych dla dorosłych. Zatem prace pisemne i praktyczno-techniczne mogą mieć charakter obowiązkowy dla uczniów tych szkół. Nauczyciel może również zadawać inny rodzaj prac (np. w formie projektów).

Termin „praca domowa” nie został zdefiniowany w rozporządzeniu. Przyjmujemy więc, że praca domowa to zadania, które uczeń wykonuje po zakończeniu zajęć dydaktycznych, najczęściej w domu, z zachowaniem własnego tempa, metod i czasu realizacji⁸.

Przez „pisemne i praktyczno-techniczne prace domowe” należy rozumieć w szczególności dłuższe wypowiedzi pisemne (np. wspomniane: rozprawka lub streszczenie), wypełnianie zeszytu ćwiczeń, rozwiązywanie zadań matematycznych, a także przygotowywanie prac w rodzaju makiet, modeli, prezentacji multimedialnych itp.

W uzasadnieniu do rozporządzenia⁹ wskazano, że:

- miejscem, w którym uczniowie, zwłaszcza młodsi, powinni zdobywać wiedzę i umiejętności, jest przede wszystkim szkoła;
- proponowane zmiany nie oznaczają zniesienia obowiązku uczenia się w domu, tj. nauki [...] czytania lektur, przyswojenia określonych treści, słówek itp.;
- zmiana ta ma na celu jedynie ograniczenie zadawania pisemnych i praktyczno-technicznych prac domowych;
- samodzielne uczenie się poza szkołą nie jest „pracą domową pisemną i praktyczno-techniczną” w rozumieniu rozporządzenia.

Zmiany wskazane w rozporządzeniu miały na celu zainicjowanie procesów usamodzielniania się ucznia i uwalniania jego czasu na rzecz ogólnego, szeroko pojętego rozwoju. Ogromna jest w tym procesie rola rodziców/opiekunów uczniów, zwłaszcza młodszych, aby wspierali samodzielność swoich dzieci, nie wyręczali ich w odrabianiu prac domowych, pozwalali na samodzielne decyzje dotyczące ich edukacji oraz motywowali do podejmowania wysiłku i wyzwań na miarę ich możliwości. Prace domowe są ważne i mogą przyczyniać się do kształtowania nawyku i pozytywnego nastawienia dziecka do uczenia się. Ważne jest, aby sprawiały one dziecku przyjemność, frajdę, rozwijały, a nie męczyły.

⁸ Łukawska, A. (2004). Nauka domowa uczniów, uwagi kierowane do kandydatów na nauczycieli. *Nauczyciel i Szkoła*, 1–2, s. 12.

⁹ Uzasadnienie do rozporządzenia, s. 3.

Rozdział 2.

Jak uczy się dziecko i nastolatek?

W drugim rozdziale piszemy o złożoności procesu uczenia się na kolejnych etapach życia dziecka. Wraz z rozwojem fizycznym, emocjonalnym i poznawczym dziecka jego zdolności i potrzeby edukacyjne ulegają zmianom. Wczesne dzieciństwo charakteryzuje się dynamicznym rozwojem podstawowych umiejętności poznawczych i motorycznych, podczas gdy okres dojrzewania przynosi bardziej złożone zmiany w sposobie myślenia, samodzielności oraz krytycznym podejściu do otaczającego świata. Zrozumienie tych zmian i ich wpływu na proces uczenia się jest kluczowe dla skutecznego wspierania dzieci i nastolatków w ich edukacyjnej podróży.

2.1. W jaki sposób zmiany rozwojowe wpływają na uczenie się?

W rozmowach rodziców z dziećmi wątek uczenia się pojawia się bardzo często, o ile nie codziennie. Standardowo padają pytania typu: „Czy dużo masz dzisiaj nauki?“, „Czy nauczyłaś/nauczyłeś się do jutrzejszej klasówki z historii?“, „Czego ciekawego nauczyłaś/nauczyłaś się dzisiaj w szkole?“, „Czy potrzebujesz pomocy w odrobieniu pracy domowej?“. O ile przytoczone pytania można prawdopodobnie uznać za klasyczne, o tyle pytania i rozmowy na temat samej umiejętności uczenia się nie są już tak oczywiste.

Refleksja

Czy znam odpowiedź na pytanie: jaką strategię uczenia się ma moje dziecko?
Czy rozmawiam z moim dzieckiem o tym, jak się uczyć?



W ciągu kilkunastu lat nauki w różnego typu szkołach codziennie wymaga się od dzieci i młodzieży zapamiętywania mnóstwa różnych rzeczy i wcale nie jest to równoznaczne z tym, że równolegle uczniowie dostają od dorosłych podpowiedzi, jak się uczyć, żeby się nauczyć.

Czym tak naprawdę jest uczenie się? To pytanie wykracza daleko poza prostą definicję i prowadzi do fascynującego świata, gdzie wiedza, umiejętności i postawy kształtują się w dynamicznym procesie.

Nie chodzi o to, aby każdy rodzic obowiązkowo zagłębiał się w podręczniki akademickie z obszaru neurobiologii w celu zapoznania się z mechanizmami rozwojowymi dziecka na każdym etapie jego rozwoju (chyba że ma taką chęć lub potrzebę). Równocześnie orientacja na temat wpływu zmian rozwojowych na uczenie się dziecka może znacząco ułatwić towarzyszenie dzieciom i wspieranie ich w procesie uczenia się. Krótka charakterystyka poszczególnych okresów rozwojowych w kontekście ich wpływu na uczenie się akcentuje **typowe** zjawiska, które występują u dzieci i młodzieży.

Wczesny wiek szkolny (7–9 lat)¹⁰

Przed dzieckiem na tym etapie rozwoju stoją liczne wyzwania. Z jednej strony siedmioletki czy ośmiolatek ma wciąż dużą potrzebę zabawy. Z drugiej strony równolegle rozpoczyna nowy, wymagający etap w życiu i wchodzi w rolę ucznia. Podjęcie nauki w szkole wiąże się dla dziecka z potrzebą sprostania licznym obowiązkom i wymaganiom, jak również ze zdobyciem bogatych doświadczeń płynących z relacji interpersonalnych w nowej grupie rówieśniczej i środowisku szkolnym.

Kamienie milowe w rozwoju we wczesnym wieku szkolnym są następujące.

1. Dziecko wchodzi w rolę dumnego ucznia.
2. Dziecko nabywa i rozwija podstawowe techniki szkolne: czytanie, pisanie, liczenie.
3. Znacząco poszerza się krąg społeczny dziecka.
4. Dla siedmiolatka ważny jest nauczyciel i on sam.
5. Dziecko mało liczy się ze zdaniem koleżanek i kolegów.
6. Codziennosc dziecka wymusza na nim większą potrzebę samodzielności i interakcji z rówieśnikami.
7. Pod koniec edukacji wczesnoszkolnej (kl. I–III) stopniowo zanika zabawowe nastawienie do nauki.

¹⁰ W opracowaniu charakterystyki poszczególnych etapów rozwojowych dzieci i młodzieży korzystano z serii *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela* opracowanej pod red. prof. A. Brzezińskiej i wydanej przez Instytut Badań Edukacyjnych w 2014 r. (t. 3–6).

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Zróżnicowanie pod względem gotowości do podjęcia nauki w szkole jest naturalne. W jednej klasie, utworzonej zazwyczaj na podstawie roku urodzenia uczniów, uczą się dzieci urodzone na początku danego roku razem z tymi z końca roku, a to oznacza blisko rok różnicy w poziomie rozwoju poszczególnych funkcji psychicznych. We wspieraniu dziecka na tym etapie warto skoncentrować się na rozwijaniu jego potencjału. Ważne jest przy tym, aby mieć na uwadze tzw. efekt Golema. Polega on na tym, że dziecko buduje obraz samego siebie, „przeglądając się” w lustrze stworzonym przez swoje otoczenie (rodziców, nauczycieli, rówieśników). Dlatego z łatwością „przykleja” do siebie etykiety, jakie otoczenie wytwarza na jego temat. Wszelkie komunikaty wspierające dodają mu zatem skrzydeł, a informacje typu: „Z tym sobie na pewno nie poradzisz”, „To dla ciebie za trudne” – skutecznie je podcinają.

Środkowy wiek szkolny (10–12 lat)

Rozwój dzieci w środkowym wieku szkolnym odznacza się zróżnicowaniem. Wynika ono zarówno z czynników biologicznych (płeć, stan zdrowia, wiek), jak i środowiskowych (uwarunkowania społeczno-ekonomiczne, w których dziecko żyje). Dziecko na tym etapie rozwoju wdrożyło się już zazwyczaj do roli ucznia. Staje się świadomym członkiem grupy rówieśniczej. Zadaniem dorosłych jest praca z dzieckiem nad tym, aby nie utraciło motywacji do nauki i uczenia się, z którą rozpocząło szkołę, i nie rezygnowało w sytuacji napotkanych trudności.

Kamienie milowe w rozwoju dziecka w środkowym wieku szkolnym są następujące.

1. Dziecko wkracza w fazę harmonii psychofizycznej (nie dzieje się nic rewolucyjnego, spokój, stabilizacja).
2. U progu nauczania przedmiotowego (kl. IV szkoły podstawowej) stopniowo zanika zabawowe nastawienie do nauki.
3. Widoczny jest u dziecka dalszy rozwój samodzielności i otwartości na nowe doświadczenia.
4. Prawidłowo rozwinięte dziecko potrafi motywować się wewnętrznie, panować nad swoimi emocjami.
5. Dziecko jest świadome swoich kompetencji i/lub ich braku.
6. Dziecko nabywa kompetencje samoregulacji w uczeniu się i w kontaktach społecznych.

7. Jednym z podstawowych kryteriów doboru towarzystwa do zabawy staje się segregacja płciowa (chłopcy z chłopcami i dziewczynki z dziewczynkami).
8. Rodzice są nadal bardzo ważni dla dziecka.

Warto zadbać u dziecka o równowagę pomiędzy zajęciami statycznymi (uczenie się, odrabianie zadań domowych, czas spędzany przed komputerem) i aktywnością ruchową. Szczególnego wsparcia wymaga uczeń przekraczający próg edukacyjny pomiędzy edukacją wczesnoszkolną a nauczaniem przedmiotowym. Wydłużenie czasu dziennego pobytu w szkole, potrzeba przemieszczania się na poszczególne lekcje, rozpoczęcie nauki nowych przedmiotów, kontakt z poszerzonym gronem nauczycieli to duże wyzwania dla 9–10-latka.

Wczesna faza dorastania (13–15 lat)

Charakterystyczną cechą dla tego okresu, obok dojrzewania, jest kształtowanie się autonomii młodego człowieka w rodzinie. Z badań wynika, że dawanie nastolatkom poczucia sprawstwa w ważnych dla nich obszarach (uczenie się, ubieranie, sposób spędzania wolnego czasu) jest skorelowane z rozwojem u nich takich kompetencji, jak tożsamość czy samoocena.

Kamienie milowe w rozwoju nastolatka we wczesnej fazie dorastania są następujące.

1. Dojrzewanie jest przełomowym momentem charakterystycznym dla tego okresu.
2. Nastolatek może przeżywać kryzys spowodowany wielością zmian, których doświadcza.
3. Ambiwalencja emocjonalna (równoczesne pozytywne i negatywne nastawienie wobec różnych sytuacji, zdarzeń, osób).
4. Okres sprzyjający obniżeniu samooceny.
5. Labilność emocjonalna (częste i nagłe zmiany emocji od pozytywnych do trudnych).
6. Możliwe trudności w relacjach interpersonalnych z rówieśnikami, nauczycielami, rodzicami.
7. Pojawienie się krytycznej oceny rodzica.
8. Wzrost zaangażowania w relacje rówieśnicze, w tym z osobami innej płci.

Na tym etapie rozwoju młodzi ludzie odznaczają się słabszą niż dorośli pamięcią wizualną (dotyczącą tego, co widzą) i werbalną (dotyczącą tego, co słyszą) jak również dłuższym

czasem reakcji. Świetnie z kolei radzą sobie z zapamiętywaniem praktycznych informacji (np. jak coś działa).

Mając świadomość wielu gwałtownych zmian, które mają miejsce na tym etapie rozwoju, warto wcześniej przygotowywać grunt do tego, co nieuniknione poprzez rozmowy z dzieckiem czy propozycje lektur, które mogą mu pomóc zrozumieć, co się z nim dzieje. Okres dorastania może być trudny także dla rodziców, co oznacza, że również powinni się do niego przygotować, aby uniknąć kryzysu rodzicielskiej tożsamości rozumianej jako wątplenie w swoje kompetencje rodzicielskie, myślenie o sobie: „Nie jestem wystarczająco dobrym rodzicem”.

Późna faza dorastania (16–20 lat)

Faza ta obejmuje okres nauki w szkole ponadpodstawowej, początkowy etap studiów wyższych i/lub tranzytę na rynek pracy. Pierwsze kroki w dorosłość, wybory edukacyjno-zawodowe są także czasem weryfikacji kompetencji nabytych w dzieciństwie i kształtowanych w późniejszym okresie w obliczu wyzwań dorosłego życia.

Kamienie milowe w rozwoju na etapie późnej fazy dorastania są następujące.

1. Nastolatek jest najlepszym źródłem wiedzy o sobie.
2. Nastolatek przygotowuje się do opuszczenia domu rodzinnego i wejścia w dorosłe życie.
3. Etap przygotowania do pełnienia przyszłych ról: rodzinnych, obywatelskich, pracowniczych.
4. Zmniejsza się wpływ rodziców na decyzje podejmowane przez dziecko.
5. Etap stabilizacji „skoków rozwojowych”.
6. Kształtuje się tożsamość osobista.
7. Kończy się etap obowiązku nauki.

Młody dorosły potrzebuje życzliwego towarzyszenia w rozwoju zarówno ze strony nauczycieli, jak i rodziców. To czas, kiedy młody człowiek przejmuje odpowiedzialność za siebie i chce mieć poczucie sprawstwa. Z uwagi na zróżnicowanie rozwojowe (jak to miało miejsce na każdym z wcześniejszych etapów) opiekunowie i pedagodzy mogą odczuwać niepokój szczególnie o tych młodych ludzi, którzy mają trudność z określeniem celów na przyszłość, nie wykazują motywacji i chęci rozwoju i odraczają etap usamodzielnienia się. Wymagają oni szczególnego wsparcia i fachowego doradztwa.

Zadaniem rodziców jest wspieranie nastolatków w osiągnięciu samodzielności i niezależności (najpierw emocjonalnej, a w dalszej kolejności ekonomicznej). Budujące dla młodego dorosłego jest poczucie, że ma w swoim otoczeniu życzliwych i wspierających ważnych dla niego dorosłych, którzy cieszą się jego sukcesami i służą pomocą, kiedy się o nią zwraca.

2.2. Na czym polegają mechanizmy uczenia się?

Okres nauki szkolnej to czas wielu ważnych zmian, zwłaszcza w sposobie myślenia i uczenia się dzieci. W szkole rozwijają one umiejętności poznawcze, które są ważne nie tylko w edukacji, ale także w dorosłym życiu. Oznacza to, że podczas nauki szkolnej zdolności dzieci i młodzieży znajdują się wciąż w fazie rozwoju i nie są tak zaawansowane jak u dorosłych. Rodzicom często trudno jest zrozumieć perspektywę dziecka, ponieważ mają bardziej rozwinięte swoje własne umiejętności.

Wspieranie rozwoju i samodzielnego uczenia się dzieci to ważne i zarazem trudne zadanie. Dlatego chcemy przedstawić najważniejsze procesy poznawcze wpływające na uczenie się dzieci oraz sposób, w jaki zmieniają się te procesy w czasie edukacji szkolnej. Zamieszczamy również kilka porad, które mogą pomóc lepiej zrozumieć dzieci.

Najważniejsze procesy poznawcze i zjawiska

1. **Pojemność pamięci roboczej**, czyli ile informacji dziecko i nastolatek może jednocześnie przechowywać i przetwarzać.
2. **Zdolność ignorowania rozpraszaczy**, czyli jak dobrze dziecko i nastolatek potrafi skupić się na zadaniu pomimo otaczających je bodźców.
3. **Elastyczność poznawcza** rozumiana jako zdolność do zmiany myślenia i działania w odpowiedzi na nowe informacje.
4. **Przetwarzanie pojęć**, tzn. organizowanie i rozumienie informacji oraz doświadczeń.
5. **Rozwój tożsamości**, czyli jak dzieci i nastolatki postrzegają siebie i jak to wpływa na ich naukę.
6. **Zmiany w okresie nastoletnim**, czyli jak dojrzewanie wpływa na potrzeby edukacyjne i zdolności poznawcze.

Przedstawimy, jak każdy z tych procesów rozwija się w czasie, jakie wyzwania mogą napotkać dzieci i w jaki sposób rodzice mogą im pomóc.

Ad 1 Pojemność pamięci roboczej

Pojemność pamięci roboczej to liczba informacji, które możemy jednocześnie przechowywać i przetwarzać w naszym umyśle. Dotyczy ona tego, co robiliśmy, co planujemy i co jest dla nas ważne w danej chwili. Choć nasz mózg przetwarza dużo informacji, jesteśmy świadomi tylko niewielkiej ich części. Badania pokazują, że często przeceniamy ilość rzeczy, które naprawdę możemy świadomie przetwarzać.

Dorośli często przeceniają swoją pamięć roboczą, a jeszcze bardziej przeceniają pamięć dzieci, u których jest ona mniejsza. Ośmioletnie dzieci mają około 75% pojemności pamięci roboczej dorosłych. Największy przyrost tej pamięci następuje między 7. a 12. rokiem życia, a pełną jej pojemność dzieci osiągają dopiero między 14. a 16. rokiem życia.

Jak pojemność pamięci roboczej wpływa na edukację?

Mniejsza pojemność pamięci roboczej u dzieci oznacza, że musimy dostosować sposób, w jaki przekazujemy im informacje. Aby dzieci mogły zrozumieć i zapamiętać różne informacje, warto ograniczać ich ilość.

Praktyczne porady

1. **Ogranicz liczbę informacji:** Podawaj dziecku mniejsze porcje informacji, aby łatwiej je przyswajało.
2. **Stosuj krótkie i zwarte wyjaśnienia:** Mów krótko i na temat.
3. **Powtarzaj najważniejsze informacje:** Powtarzanie pomaga w zapamiętywaniu.
4. **Używaj narzędzi wizualnych i słownych:** Pokazywanie i opowiadanie działa lepiej niż samo mówienie.
5. **Unikaj zbędnych ozdób:** Zbyt dużo kolorów i ozdób może rozpraszać.
6. **Twórz listy i notatki:** Pisemne przypomnienia i notatki pomagają dzieciom zapamiętać więcej informacji.
7. **Rekomenduj dziecku aplikacje edukacyjne:** Wiele aplikacji edukacyjnych pomaga dzieciom w uczeniu się poprzez interaktywne ćwiczenia.

Dlaczego ważne jest uproszczenie?

Możemy myśleć o umyśle młodszego ucznia jak o drodze pełnej kolorowych billboardów, gdzie wiele rzeczy przyciąga uwagę. Dodanie nowej, większej reklamy może chwilowo

przyciągnąć uwagę, ale na dłuższą metę będzie to rozpraszać. Łatwiej jest iść drogą, wzdłuż której widoczne są tylko znaki kierujące nas do celu. Dlatego planując aranżację pokoju do nauki dla dziecka, warto wybrać neutralną kolorystykę ścian, co sprzyja koncentracji, i trzymać się zasady „mniej znaczy więcej”. Najlepszym rozwiązaniem będzie więc ogólne zmniejszenie różnorodności otoczenia, wyciszenie stymulacji i podkreślenie tylko tego, co istotne.

Pamiętaj, że mniej często znaczy więcej. Uproszczenia pomagają dzieciom lepiej skupić się na najważniejszych informacjach i efektywniej się uczyć.

Ad 2 Zdolność ignorowania rozpraszaczy

Ludzie różni m.in. to, jak łatwo ich uwagę odciągają różne rzeczy. Ta umiejętność jest związana ze zdolnością ignorowania rozpraszaczy, czyli dystraktorów. To zdolność skupienia się na zadaniu pomimo pojawiających się potrzeb lub rzeczy, które mogą odciągnąć uwagę.

Jak to działa w praktyce?

- **Rozwiązywanie zadania matematycznego pomimo burczenia w brzuchu:** Dziecko, które potrafi ignorować głód, może skupić się na zadaniu matematycznym.
- **Pisanie rozprawki, kiedy za oknem trwa osiedlowy mecz piłki nożnej:** Dziecko, które potrafi zignorować hałas i ruch wokół siebie, jest w stanie pisać wypracowanie.
- **Odrabianie lekcji, gdy za ścianą gra głośna muzyka:** Dziecko, które może zignorować dźwięki, lepiej skoncentruje się na pracy domowej.
- **Skupienie się na czytaniu książki, kiedy w pobliżu bawi się rodzeństwo:** Dziecko, które ignoruje hałas i ruch, będzie lepiej rozumieć czytaną treść.

Ta umiejętność rozwija się z wiekiem i osiąga pełną efektywność dopiero po 20. roku życia. Dzieci, które mają większe trudności z ignorowaniem rozpraszaczy mogą potrzebować wsparcia lub diagnozy pod kątem zaburzeń uwagi (ADHD).

Pory dnia a zdolność koncentracji

Zdolność do ignorowania rozpraszaczy zmienia się w ciągu dnia:

- **rano i wieczorem** koncentracja jest **najsłabsza**;

- **okres między godziną 10 a 13** to **najlepszy czas** na naukę i wykonywanie zadań wymagających skupienia.

Praktyczne porady

1. **Planowanie nauki w odpowiednich godzinach:** Najlepsze godziny na naukę to przedział między 10 a 13, kiedy koncentracja jest najwyższa.
2. **Unikanie nauki wcześniej rano:** Wczesne poranki to czas trudny dla większości dzieci, a zwłaszcza nastolatków, które mają naturalny rytm dobowy przesunięty na późniejsze godziny.
3. **Tworzenie spokojnego miejsca do nauki:** Zapewnij dziecku ciche i wolne od rozpraszaczy miejsce do nauki.
4. **Robienie częstych przerw na regenerację:** Regularne przerwy pomagają w utrzymaniu koncentracji; najlepsze są krótkie chwile relaksu, zabawy lub aktywności na świeżym powietrzu.
5. **Ustalanie rutynowych zadań:** Stałe godziny nauki i odpoczynku pomagają w utrzymaniu rytmu dnia.
6. **Ograniczenie dostępu do urządzeń elektronicznych:** Telefony, tablety, komputery i telewizory odciągają uwagę podczas nauki.
7. **Stosowanie technik relaksacyjnych:** Ćwiczenia oddechowe i krótkie sesje mindfulness mogą pomóc dziecku w lepszym skupieniu.

Dzieci, które mają trudności z ignorowaniem rozpraszaczy, mogą potrzebować dodatkowego wsparcia. Sposoby pomocy ze strony rodziców to:

- **Konsultacja ze specjalistami:** Psycholog lub pedagog może pomóc w diagnozie i udzieleniu wsparcia.
- **Indywidualne podejście:** Dostosuj metody nauki do indywidualnych potrzeb dziecka.
- **Wsparcie emocjonalne:** Okaż dziecku zrozumienie i cierpliwość, które są kluczowe dla dzieci mających problemy z koncentracją.

Jak radzić sobie z rozpraszaczami społecznymi?

Dzieci, zwłaszcza nastolatki, są bardzo wrażliwe na sygnały społeczne. Związane z tym zagadnienia to:

- **Znajomi w social mediach:** Dzieci mogą być rozpraszone przez wiadomości i posty w mediach społecznościowych; ważne jest ograniczanie czasu spędzanego online podczas nauki.
- **Dbłość o relacje społeczne:** Pomóż dziecku zrozumieć, że nauka i relacje społeczne są ważne, ale muszą być zrównoważone.

Planowanie i organizacja dnia oraz odpowiednie wsparcie mogą znacznie pomóc dzieciom w skutecznym ignorowaniu rozpraszaczy i lepszym skupieniu się na nauce.

Ad 3 Elastyczność poznawcza

Elastyczność poznawcza to zdolność do zmiany zachowania w odpowiedzi na nowe informacje. W szkole oznacza to np., że uczeń potrafi poprawić swoje błędy po otrzymaniu informacji zwrotnej od nauczyciela albo poprawić błędy w wymowie w języku obcym po wysłuchaniu nagrania. W domu może to być dostosowanie się do nowych zasad ustalonych wspólnie z domownikami, takich jak nowy harmonogram wynoszenia śmieci, wyjmowania naczyń ze zmywarki czy wyprowadzania psa na spacer.

Elastyczność poznawcza rozwija się powoli i wymaga wysiłku. Nawet dorośli mają czasem problem z dostosowaniem się do zmian, np. gdy muszą przyzwycząić się do nowego układu przedmiotów w kuchni lub zmian w przepisach ruchu drogowego.

Małe dzieci nie są jeszcze bardzo elastyczne poznawczo. Wymagają więcej czasu na przyswojenie informacji zwrotnej oraz wielokrotnych powtórzeń. To, że dziecko nie reaguje od razu na wskazówki, nie znaczy, że robi nam na złość – potrzebuje po prostu więcej czasu na naukę.

Praktyczne porady

1. **Daj dziecku więcej czasu na przyswojenie informacji:** Powtórz instrukcję kilka razy, aby dziecko mogło ją dobrze zrozumieć.
2. **Używaj różnych przykładów:** Zaprezentuj dziecku różne sytuacje, aby lepiej zrozumiało nowe zasady.
3. **Stosuj różnorodne bodźce:** Używaj obrazów, dźwięków i opowieści, aby pomóc dziecku efektywniej się uczyć.

4. **Zachęcaj do rozmowy:** Po ważnym teście lub kartkówce omów z dzieckiem, co zrobiło dobrze, a co mogłoby poprawić.
5. **Zadawaj pytania:** Pomóż dziecku zastanowić się nad swoimi odpowiedziami, pytając, dlaczego wybrało taką, a nie inną odpowiedź.
6. **Doceniaj starania:** Chwal dziecko za próby i wysiłki, nawet jeśli jego wyniki nie są jeszcze idealne.

Jak wspierać młodszych uczniów?

Młodsze dzieci uczą się najlepiej poprzez intensywną ekspozycję na różne przykłady:

- **Nauka języka obcego:** Poprzez słuchanie piosenek, oglądanie filmów i rozmowy.
- **Uczenie się zasad:** Prezentowanie różnych sytuacji, w których można zastosować daną regułę gramatyczną.

Jak wspierać starszych uczniów?

Starsze dzieci i nastolatki uczą się podobnie jak dorośli – poprzez świadome stosowanie reguł i korzystanie z informacji zwrotnej od nauczyciela. Pomocne są zatem:

- **Szczegółowe wyjaśnienia:** Po klasówce omów z dzieckiem, co zrobiło dobrze, a co mogłoby poprawić.
- **Zachęcanie do samodzielnego myślenia:** Zadawaj pytania otwarte typu: Co?, Po co?, W jaki sposób?, Opowiedz, w jaki sposób to działa?, które pomogą dziecku samodzielnie analizować swoje odpowiedzi.
- **Przekazywanie dziecku informacji zwrotnych:** Pomóż mu zrozumieć, że informacje zwrotne są ważne dla jego rozwoju.

Dzięki tym wskazówkom można wspierać rozwój elastyczności poznawczej u dzieci, co pomoże im lepiej radzić sobie z nowymi wyzwaniami zarówno w szkole, jak i w życiu codziennym.

Ad 4 Przetwarzanie pojęć

Przetwarzanie pojęć to zdolność organizowania i rozumienia naszych doświadczeń, która rozwija się wraz z wiekiem i w miarę zdobywania doświadczeń. Pojemność pamięci roboczej rośnie z czasem, co oznacza, że im jesteśmy starsi, tym więcej

informacji możemy jednocześnie przechowywać i przetwarzać. Pojęcie może być czymś prostym jak cyfra lub czymś złożonym jak wyprawy krzyżowe.

Jak przetwarzanie pojęć wpływa na naukę?

- **Uczenie się matematyki:** Dziecko, które zna podstawowe pojęcia matematyczne, łatwiej zrozumie bardziej skomplikowane zagadnienia.
- **Nauka języka:** Dziecko, które zna podstawowe słowa i zwroty, szybciej nauczy się bardziej złożonych zdań i konstrukcji.
- **Historia:** Dziecko, które rozumie proste wydarzenia historyczne, lepiej przyswoi skomplikowane procesy historyczne.
- **Szachy:** Dzieci, które nauczyły się grać w szachy, mają lepszą pamięć roboczą dotyczącą ruchów szachowych niż dorośli, którzy dopiero zaczynają grać; pokazuje to, jak nauka i doświadczenie pomagają przewyżczać ograniczenia biologiczne.

W miarę jak dzieci rosną i zdobywają doświadczenie, ich myślenie staje się bardziej złożone i abstrakcyjne. Dzieci myślą w sposób bardziej konkretny, zapamiętując szczegóły, które faktycznie przeżyły. Dorośli z kolei myślą bardziej abstrakcyjnie, zapamiętując najważniejsze rzeczy, a szczegóły stają się „rozmyte”.

Praktyczne porady

1. **Rozmawiaj z dzieckiem o różnych sprawach:** Pomóż mu rozwijać myślenie poprzez rozmowy na różne tematy.
2. **Korzystaj z analogii:** Pokazuj dziecku podobieństwa i różnice między nowymi informacjami a tym, co już zna.
3. **Zachęcaj dziecko do stosowania map myśli:** Tworzenie map myśli pomaga w rozrysowywaniu, organizowaniu i zapamiętywaniu informacji.
4. **Elaboracja:** Zachęcaj dziecko do wyjaśniania zjawisk własnymi słowami, co pomaga lepiej zrozumieć i zapamiętać informacje.
5. **Wielokrotne powtórzenia:** Powtarzaj ważne informacje, aby dziecko mogło je dobrze zapamiętać.

Psychologowie mówią o tzw. **efekcie św. Mateusza**, który polega na tym, że **im więcej ktoś ma wiedzy, tym łatwiej jest mu zdobywać nową**. Dzieci, które już w domu

poznały wiele złożonych pojęć, będą miały łatwiejszy start w szkole i będą lepiej integrować nową wiedzę.

Przykłady:

- Dzieci, które lepiej czytają, szybciej poznają nowe słowa, co sprawia, że łatwiej jest im czytać i rozumieć tekst.
- Dzieci, które znają podstawy jednego języka obcego, szybciej uczą się kolejnych.
- Dzieci, które są dobre w matematyce, szybciej uczą się nowych metod rozwiązywania problemów.

Przetwarzanie pojęć jest kluczowe dla rozwoju umiejętności poznawczych i zdolności do nauki. Poprzez rozmowy, analogie, mapy myśli i inne techniki rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać te zdolności. Dzięki temu dzieci będą lepiej przygotowane do radzenia sobie z nowymi wyzwaniami zarówno w szkole, jak i w życiu codziennym.

Ad 5 Rozwój tożsamości

Rozwój tożsamości, czyli sposób, w jaki postrzegamy samych siebie, jest kluczowy dla skutecznego uczenia się. Psychologowie nazywają to, co myślimy o sobie konstruktem Ja. Nasz umysł zapamiętuje przede wszystkim informacje, które odnoszą się do nas samych, ponieważ uznaje je za najbardziej przydatne w przyszłości. Im lepiej potrafimy odnosić nowe doświadczenia do siebie, tym łatwiej się uczymy.

Jak to działa w praktyce?

- Dziecko, które gra w Minecrafta, łatwiej nauczy się o strukturach budynków, gdy zobaczy podobieństwa między grą a rzeczywistością.
- Dziecko, które było w górach, szybciej przyswoi informacje o górskich zwierzętach i roślinach.
- Dziecko zainteresowane zwierzętami może lepiej zrozumieć biologię, ucząc się o organizmach, które zna z własnych obserwacji.

Różnice między młodszymi a starszymi dziećmi

- Młodsze dzieci lepiej zapamiętują informacje, które mogą powiązać z konkretnymi przeżyciami; na przykład dziecko, które widziało krowę na wsi, łatwiej zrozumie temat związany z hodowlą zwierząt.
- Młodsze dziecko grające w gry komputerowe może lepiej przyswoić matematyczne pojęcia, gdy widzi je w grze.
- Nastolatki zaczynają bardziej identyfikować się z wybranymi grupami społecznymi; na przykład uczeń zainteresowany sportem może łatwiej nauczyć się anatomii, jeśli zrozumie, jak działa jego ciało podczas aktywności fizycznej.
- Nastolatek, który interesuje się muzyką, może lepiej przyswoić informacje o falach dźwiękowych na lekcjach fizyki.

Wiele przedmiotów szkolnych, takich jak chemia, biologia, fizyka czy matematyka, może być trudnych do powiązania z własną tożsamością. Mało kto w liceum planuje karierę naukowca, dlatego uczniowie mogą nie czuć związku z tymi tematami.

Praktyczne porady

1. **Odnóś nowe informacje do sytuacji**, które dziecko zna z własnego życia, aby łatwiej je zapamiętało.
2. **Zachęcaj dziecko do rozwijania swoich zainteresowań**, co pomoże mu lepiej przyswajać nową wiedzę.
3. **Pozwól swojemu dziecku spróbować różnych aktywności**, takich jak zajęcia w klubach zainteresowań czy uprawianie sportu. Dzięki temu łatwiej będzie mu znaleźć swoje miejsce i lepiej zrozumieć siebie.
4. **Wyjaśniaj**, jak zdobywana wiedza przydaje się w codziennym życiu.

Rozwój tożsamości jest kluczowy dla skutecznej edukacji. Poprzez łączenie nowych informacji z doświadczeniami i zainteresowaniami dzieci możemy pomóc im lepiej przyswajać wiedzę. Wspieranie ich pasji oraz pokazywanie praktycznych zastosowań nauki to skuteczne metody, które przynoszą długotrwałe korzyści.

Ad 6 Zmiany w okresie nastoletnim

W okresie dojrzewania nastolatki stają się bardziej wrażliwe na sygnały społeczne. Szczególnie trudne są sytuacje, które postrzegają one jako wykluczające lub mogące pogorszyć relacje w grupie. Ignorowanie takich sygnałów i skupienie się na nauce jest dla nich znacznie trudniejsze niż dla dzieci młodszych lub dorosłych. W tym wieku pojawiają się również istotne różnice między dziećmi. Te, które mają szczególnie duże problemy z ignorowaniem bodźców społecznych, mogą potrzebować specjalistycznej pomocy psychologów.

Jak to działa w praktyce?

- Nastolatki często martwią się o to, jak są postrzegane przez swoich kolegów i koleżanki, co może wpływać na ich zdolność do koncentracji na nauce.
- Ciągłe bycie online i obserwowanie, co inni o nich myślą, może być dużym źródłem stresu.
- Krytyka ze strony rówieśników, zarówno bezpośrednia, jak i online, może powodować trudności w skupieniu się na nauce.

Rytm dobowy nastolatków

W okresie dojrzewania rytm dnia i nocy przesuwa się w kierunku późniejszych godzin. Nastolatki funkcjonują lepiej wieczorem i późno w nocy, a rano często mają trudności z wczesnym wstawaniem. To może prowadzić do niedoboru snu, który jest kluczowy dla zdrowia i efektywnej nauki.

Praktyczne porady

1. Jeśli to możliwe, pozwól nastolatkom spać dłużej rano i uwzględniaj ich rytm dnia w planowaniu zajęć, które dla nich ustalasz.
2. Wspieraj swojego nastolatka w stworzeniu harmonogramu, który uwzględnia jego naturalny rytm dobowy i zapewnia wystarczającą ilość snu.
3. Pomóż dziecku znaleźć zdrową równowagę między czasem spędzonym w mediach społecznościowych a przeznaczonym na inne aktywności.
4. Bądź gotów do rozmowy o problemach społecznych i emocjonalnych, które mogą wpływać na zdolność dziecka do nauki.
5. Zachęcaj nastolatka do robienia krótkich przerw w nauce na relaks i aktywność fizyczną, co może pomóc mu w utrzymaniu koncentracji.

6. Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli zauważysz, że dziecko ma trudności z ignorowaniem bodźców społecznych i koncentrowaniem się na nauce.

Sen i zdrowie

Sen jest niezwykle ważny dla zdrowia i procesu uczenia się. Nastolatki potrzebują wystarczającej ilości snu, aby mogły efektywnie się uczyć i dobrze funkcjonować. Jeśli to możliwe, pozwól nastolatkom spać dłużej w weekendy, aby mogły nadrobić brak snu i zachęcaj do regularnego chodzenia spać i wstawania o tych samych porach.

Zmiany w okresie nastoletnim, takie jak większa wrażliwość na sygnały społeczne oraz przesunięcie rytmu dobowego, mają duży wpływ na zdolność do nauki. Dostosowanie planu dnia, zapewnienie wsparcia emocjonalnego i dbanie o odpowiednią ilość snu to kluczowe elementy, które mogą pomóc nastolatkom w efektywnym uczeniu się i zdrowym rozwoju.

Podsumowując, zrozumienie najważniejszych procesów poznawczych, które wpływają na uczenie się dzieci i młodzieży, jest kluczowe dla skutecznego wspierania ich rozwoju. Warto wspierać dziecko w doborze metod uczenia się odpowiednich do jego indywidualnych potrzeb i możliwości, rytmu dobowego oraz wrażliwości na bodźce społeczne. Regularna komunikacja, cierpliwość i odpowiednie warunki do nauki mogą znacząco poprawić efektywność edukacji.

Rozdział 3.

Jak wspierać dziecko i nastolatka w samodzielny uczeniu się?

Rozdział trzeci poświęcony jest roli, jaką mogą odegrać rodzice w kontekście uczenia się dziecka. Zawiera szereg wskazówek dotyczących tego, jak wspierać dziecko na różnych etapach jego rozwoju.



Autorefleksja

Jak pomóc dziecku w nauce, nie narzucając mu jednocześnie własnych oczekiwań i nie wywierając na nie presji?

Jak być wsparciem, a nie dodatkowym źródłem stresu?

3.1. Wsparcie rodzicielskie w kontekście uczenia się dziecka



„Entuzjazm dzieci towarzyszący nabywaniu nowych umiejętności z reguły jest jeszcze większy, gdy u ich boku jest ktoś, kto wyraża swoje uznanie i cieszy się z osiągniętych przez nie postępów. Dodaje im to siły i umacnia ich zdolność oddziaływania na otoczenie oraz rozwijania się przez rozwiązywanie problemów – cechy nazywane w psychologii sprawczością. Dzięki temu dziecko czuje, że coś znaczy, że potrafi coś osiągnąć”¹¹.

Samodzielne uczenie się to nie tylko umiejętność przyswajania wiedzy i wykonywania zadań bez pomocy dorosłego. To złożony proces, który obejmuje również planowanie, organizację czasu, motywowanie się, radzenie sobie z porażkami i wyciąganie wniosków z doświadczeń. Rozwijanie tych umiejętności jest kluczowe dla sukcesu edukacyjnego i życiowego dziecka.

¹¹ Huther, G., Hauser, U. (2014). *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*. Dobra Literatura, s. 71.

Wsparcie rodziców jest bardzo istotne dla rozwijania u dzieci talentów i pasji, kształtowania nawyków samodzielnego uczenia się oraz budzenia motywacji.

Wsparcie rodzicielskie, wyrażające się w pozytywnym postrzeganiu dziecka, wzmacnianiu jego kompetencji, udzielaniu mu pomocy i podkreślaniu korzyści płynących z nauki, wpływa na poziom motywacji dziecka do uczenia się. Rodzice odgrywają kluczową rolę w budowaniu i podtrzymywaniu tej motywacji. Należy jednak pamiętać, że nadmierny nacisk i presja, bez uwzględniania indywidualnych potrzeb i potencjału dziecka, mogą działać demotywująco i ograniczać jego samodzielność¹².

W życiu każdego dziecka rodzice pełnią decydującą funkcję, a ich wpływ na rozwój talentów jest nieoceniony. Benjamin Bloom, wybitny psycholog, udowodnił, że zaangażowanie rodziców można podzielić na trzy etapy, każdy z nich o znaczeniu fundamentalnym dla przyszłych sukcesów dziecka¹³.

Pierwsze lata życia to **okres budowania fundamentów**. W tym czasie rodzice wprowadzają dziecko w świat różnych możliwości, tworząc otoczenie sprzyjające odkrywaniu talentów. Zapewniają dostęp do odpowiednich zajęć, mentorów i trenerów, którzy pokierują rozwojem dziecka w wybranej dziedzinie. To czas na zaszczepienie pasji i zbudowanie silnych podstaw pod przyszłe osiągnięcia.

Wraz z rozwojem talentu dziecka rodzice wkraczają w etap **zwiększonych zasobów**. Inwestują więcej czasu i środków w dalsze kształcenie dziecka, zapewniając mu dostęp do najlepszych mentorów i nauczycieli. Motywują je do ciężkiej pracy i udzielają wsparcia emocjonalnego w obliczu wyzwań. Na tym etapie kluczowe jest rozpoznawanie talentów i dostosowywanie strategii rozwoju do indywidualnych potrzeb i predyspozycji dziecka.

Ostatni etap to czas **przesunięcia odpowiedzialności na samo dziecko**. Rodzice stopniowo przekazują mu sterowanie rozwojem talentu, dając dziecku więcej autonomii. Nadal jednak zapewniają mu niezbędne wsparcie finansowe i emocjonalne, szczególnie w sytuacjach dużej konkurencji. Ich wiara w potencjał dziecka staje się siłą napędową, prowadzącą do realizacji marzeń.

¹² Al-Dhamit, Y., Kreishan, L. (2016). Gifted students' intrinsic and extrinsic motivations and parental influence on their motivation: from the self-determination theory perspective. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16(1), 13–23.

¹³ Bloom, B.S. (1985). Generalization About Talent Development. W: B.S. Bloom (red.), *Developing Talent in Young People*. Ballantine Books.

Bloom twierdził, że bez wsparcia rodziców, ich przewodnictwa i opieki talenty dzieci nie mogą się rozwinąć.

Podróż edukacyjna dziecka to fascynująca i dynamiczna wyprawa, a rolę przewodników pełnią w niej właśnie rodzice. Podobnie jak samo dziecko ewoluuje i zmienia się wraz z upływem czasu, tak i rola rodziców we wspieraniu jego nauki ulega transformacji. Kluczem do sukcesu jest dostosowanie strategii wsparcia do zmieniających się potrzeb i możliwości dziecka na każdym etapie edukacyjnym.



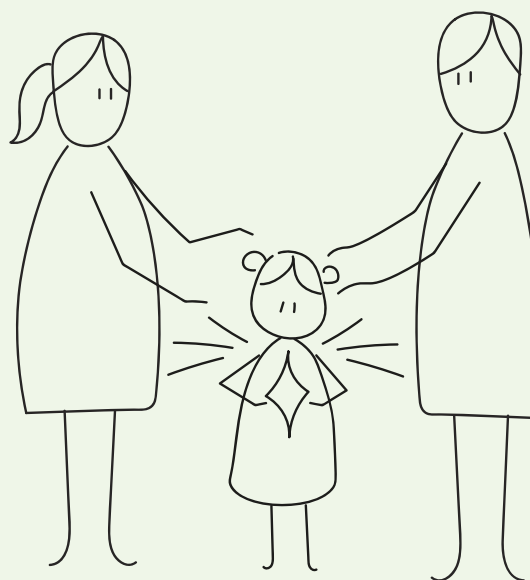
Należy pamiętać też o negatywnych skutkach zaangażowania rodziców. Mówimy o nich wówczas, gdy rodzice nadmiernie nadzorują swoje dzieci, wywierają presję na osiągnięcie wyników lub wyręczają dziecko, czego konsekwencją w dalszej perspektywie jest brak samodzielności dzieci w uczeniu się¹⁴. Co ciekawe, badania wykazały częstsze okazywanie przez rodziców pomocy chłopcom – synom¹⁵.

Refleksja



D. Siegel i T. Payne-Bryson, autorzy koncepcji o zintegrowanym mózgu, zachęcają rodziców do zadania sobie pytań o to, czy podsycają „wewnętrzny ogień swojego dziecka”¹⁶:

- ❓ Czy pomagam dziecku zrozumieć, kim jest i kim chce być?
- ❓ Czy zajęcia, w jakich dziecko bierze udział, chronią i pielęgnują jego iskrę wewnętrzną?
Czy przyczyniają się do rozwoju równowagi, odporności psychicznej, wglądu i empatii?



¹⁴ Hatti, J. (2023). *Visible learning, the sequel: a synthesis of over 2,100 meta-analyses relating to achievement*. Taylor & Francis Ltd., s. 149.

¹⁵ Kaźmierczak, J., Bulkowski, K. (red.). (2024). *Polscy piętnastolatki w perspektywie międzynarodowej. Wyniki badania PISA 2022*. Instytut Badań Edukacyjnych, s. 178.

¹⁶ Siegel, D.J., Payne Bryson, T. (2018). *Mózg na tak. Jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę*. Harper Collins Polska sp. z o.o., str. 181.



Refleksja cd.

- 🔍 Jak przedstawia się terminarz rodziny? Czy dziecko ma dosyć czasu na naukę, odkrywanie świata, grę wyobraźni, czy też napięty plan zajęć pozbawia je możliwości odpoczynku, zabawy, kreatywności, jednym słowem tego wszystkiego, co oznacza bycie dzieckiem?
- 🔍 Czy nie przywiązuję zbytnej wagi do wysokich ocen i dobrych wyników?
- 🔍 Czy nie wpajam dziecku, że to, co robi, jest ważniejsze od tego, kim jest?
- 🔍 Czy moja relacja z dzieckiem nie pogarsza się z powodu wywieranej przeze mnie presji na coraz lepsze wyniki? Jak rozmawiam z dzieckiem na temat tych wartości – o co się spieramy, czemu poświęcamy czas i energię?
- 🔍 Czy mój sposób porozumiewania się z dzieckiem służy rozwojowi, czy też raczej tłumieniu iskry wewnętrznej?

Wspieranie dziecka w nauce to nie sprint, ale maraton, który wymaga zaangażowania i cierpliwości ze strony rodziców na każdym etapie edukacyjnym. Ważne jest, aby dostosowywać strategie wsparcia do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka, dbając o to, aby czuło się ono kochane, akceptowane i zmotywowane do nauki. Rodzice, którzy rozumieją ewoluującą rolę, jaką pełnią w życiu edukacyjnym dziecka, stają się jego nieocenionymi partnerami na drodze do sukcesu.

3.2. Wsparcie dziecka na etapie edukacji wczesnoszkolnej

Edukacja wczesnoszkolna to wyjątkowy okres w życiu dziecka, naznaczony szybkim rozwojem i kształtowaniem się podstawowych umiejętności. W tym czasie rodzice odgrywają kluczową rolę we wspieraniu dziecka na jego drodze do samodzielnego uczenia się¹⁷.

Dalej proponujemy kilka wskazówek dotyczących tego, jak rodzic może mądrze wspierać dziecko w edukacji wczesnoszkolnej.

¹⁷ Stein, A. (2014). *Dziecko z bliska idzie w świat*. Mamania.

Stwórz bezpieczną i zachęcającą przestrzeń do nauki

Zapewnij dziecku kącik do nauki: wygospodaruj w domu miejsce, które będzie służyło wyłącznie nauce i zabawie edukacyjnej. Wyposaż je w wygodne meble, np. w krzesło dostosowane do wzrostu dziecka, odpowiednie oświetlenie i przybory szkolne. Upewnij się, że dziecko ma wszystkie niezbędne materiały pod ręką. Zachęć dziecko do zrobienia porządku na biurku.

Zadbaj o przyjazną atmosferę: stwórz warunki, w których dziecko poczuje się komfortowo i bezpiecznie podczas nauki. Unikaj krytyki i nadmiernej presji.

Baw się z dzieckiem: nauka przez zabawę to decydujący element rozwoju na etapie wczesnoszkolnym. Znajdź sposoby na uczynienie nauki dziecka interesującą – sięgaj po gry edukacyjne, aplikacje czy materiały interaktywne. Zainterесuj się tematami, które pasjonują dziecko i spróbuj wykorzystać je w domowej nauce.

Wspieraj w poznawaniu otaczającego świata

Wykorzystuj codzienne sytuacje do nauki: podczas codziennych czynności, takich jak zakupy, gotowanie czy spacer, rozmawiaj z dzieckiem o otaczającym świecie. Zadawaj pytania, zachęcaj do obserwacji i samodzielnego wysnuwania wniosków.

Ustal regularną porę na czytanie w waszym domu: czytaj dziecku – regularne czytanie bajek i opowiadań rozwija wyobraźnię, słownictwo i umiejętności językowe dziecka. Wybieraj książki dostosowane do jego wieku i zainteresowań. Zachęcaj dziecko do samodzielnego czytania.

Przykład. Zaangażuj dziecko do przeczytania np. przepisu kulinarnego, gdy wspólnie gotujecie. Niech dziecko co najmniej 10 minut dziennie spędza na głośnej lub cichej lekturze jakiegoś tekstu. Jeśli dziecko ma trudności z czytaniem, nagraj je, gdy czyta. Przeanalizujcie wspólnie, z czym ma trudności, zachęć je do powtórek czytania i nagraj po raz kolejny, żeby dostrzec postępy.

Promuj samodzielne uczenie się: poprzez angażowanie się w dyskusje na różnorodne tematy czy regularne rozmowy z dzieckiem np. o przeczytanych książkach.

Przykład. Zadawaj pytania, które pobudzają do refleksji i analizy, np. „Co najbardziej podobało ci się w tej książce?” lub „Dlaczego warto ją przeczytać?”. Takie podejście

wspiera naukę szkolną dziecka – rozwija umiejętności czytania i analizy tekstu, pobudza wyobraźnię i kreatywność; wzmacnia zdolność krytycznego myślenia i argumentacji.

Organizuj rodzinne weekendowe „zadania domowe”. Twoje polecenia mogą być różne: „Zróbmy coś miłego sobie nawzajem”, „Spraw komuś i sobie przyjemność”, „Zróbmy coś wspólnie” itp. Chodzi też o takie zadania, które nie są typowo szkolne, a równie rozwojowe, np. rodzinny turniej gier, piknik, wspólne gotowanie, przygotowanie śniadania przez dzieci dla rodziców. Odwiedzajcie ciekawe miejsca – wycieczki do muzeów, bibliotek, parków itp. poszerzają wiedzę dziecka i stymulują jego ciekawość.

Zachęcaj do samodzielności i podejmowania inicjatywy

Bądź dostępny, ale nie narzucaj się. Oferuj pomoc, gdy dziecko jej potrzebuje.

Przykład. Przeczytaj polecenie do zadania z dzieckiem, omów je, sparafrazuuj, zapytaj np.: „Co trzeba zrobić?” lub „Jak się do tej pracy zabierzesz, od czego zaczniesz?”.

Monitoruj postępy, nie kontroluj. Sprawdzaj, czy dziecko odrabia lekcje, ale unikaj odpytywania.

Nie strasz dziecka nauczycielem, szkołą, ocenami. Nie nadawaj pracy domowej zbytnej wagi w całym procesie uczenia się dziecka – niech jej odrabianie nie będzie jedynym tematem waszych rozmów o szkole.

Nie wyręczaj dziecka – lepiej, by nie zrobiło zadania w ogóle, niż miałyby to być praca niesamodzielna.

Przykład. Dzieci często mówią: „Nie umiem tego zrobić!” Odpowiadaj im: „Jeszcze tego nie umiesz, właśnie dlatego chodzisz do szkoły, żeby się nauczyć!”, „Pomogę ci”. Wyręczanie jest wykonywaniem za kogoś czynności, mimo że sam by sobie z nimi doskonale poradził. Pomaganie to coś więcej; to właściwe nakierowywanie, nasza obecność, docenianie i wspieranie dziecka.

Choć zapewne możesz coś zrobić lepiej i szybciej, bez tłumaczenia podyktować rozwiązanie, zrezygnuj z takich działań. Wyręczanie dziecka wyrabia w nim przekonanie o jego nieporadności, bezsilności i ugruntowuje te poglądy na lata, wpływając na niską samoocenę. Jeśli od wczesnego dzieciństwa dziecko jest wyręczane w sytuacjach, które mogą być dla niego trudne, nabywa przekonania, że trudności musi rozwiązywać ktoś

inny. To poczucie bezradności wobec trudności będzie narastać wraz ze zwiększającą się złożonością problemów.

Stwórz okazję do samodzielnego rozwiązywania trudności i wyzwań: to stymuluje kreatywność dziecka, jego wyobraźnię i umiejętność rozwiązywania problemów. Oczywiście bądź dostępny, aby wesprzeć dziecko, jeśli zadanie czy wyzwanie okaże się zbyt trudne.

Dawaj dziecku wybór: pozwól mu wybierać książki, zabawki i gry, z których chce korzystać podczas nauki. Daj mu również możliwość samodzielnego podejmowania decyzji w prostych kwestiach, np. ubioru.

Chwal wysiłki i doceniaj osiągnięcia: nawet małe sukcesy dziecka zasługują na uznanie. Doceniaj jego zaangażowanie, wytrwałość i chęć do nauki¹⁸.

Zachęcaj do aktywności fizycznej

Badania pokazują, że codzienna aktywność fizyczna ma ogromny wpływ nie tylko na rozwój fizyczny i zdrowotny dziecka, ale również sprawia, że mózg jest lepiej dotleniony, a przez to lepiej wydajny.

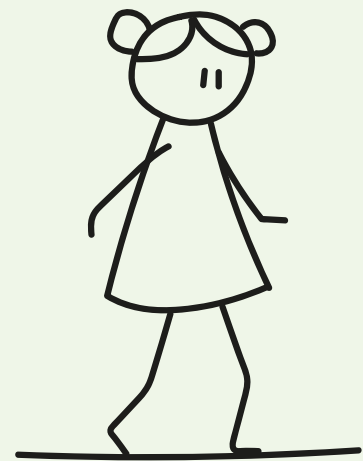
CIEKAWOSTKA

Wykazano, że zwykłe, codzienne chodzenie¹⁹:

- pomaga komórkom neuronalnym szybciej się łączyć, czyli koncentrować się i uczyć;
- pomaga wyciszyć emocje i szum w głowie (zwłaszcza np. po pobycie w szkole);
- poprawia kreatywność.

Warto zatem:

- dbać o codzienne przemieszczanie się dziecka – jeśli ma ono daleko do szkoły, może można je podwozić nie pod samą szkołę, ale tak, aby mogło się trochę przejść;
- inicjować wspólny ruch fizyczny – spacer, jazda na rolkach, pływanie, zabawa na świeżym powietrzu, jazda na rowerze itp.;

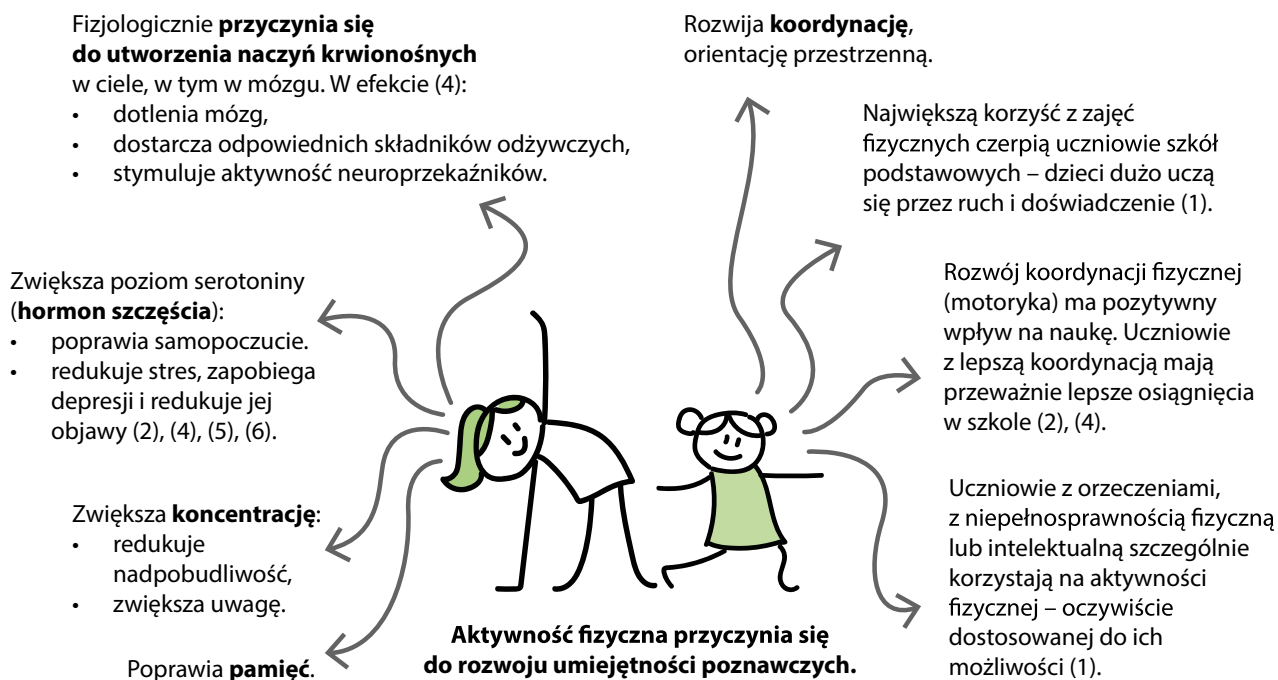


¹⁸ Dweck, C. (2018). *Nowa psychologia sukcesu*. MUZA SA.

¹⁹ Podgórska, A. (2023). *Tak działa mózg. Jak dobrze dbać o jego funkcjonowanie?*. W.A.B., s. 338.

CIEKAWOSTKA cd.

- proponować systematyczne zajęcia fizyczne (sportowe, taneczne, ogólnorozwojowe) – systematyczny wysiłek pobudza mózg dziecka, pomaga kształtować systematyczność i wytrwałość, które są niezbędne do samodzielnego uczenia się.



Podsumowanie zalet aktywności fizycznej w szkole

Źródła:

- (1) Sibley, B., Etnies, J. (2003). The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Metanalysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256. <http://doi.org/10.1515/ijsl.2000.143.183>
- (2) Cenizo-Benjumea, J.M., Gálvez-González, J., Ferreras-Mencía, S. I., Ramírez-Lechuga, J. (2024). Relationship between motor coordination and academic performance in schoolchildren aged 6–11. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 97–108. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9613>
- (3) Xu, T., Byker, E.J., Gonzales, M.R. (2017). Ready to learn: The impact of the Morning Blast physical activity intervention on elementary school students. *Movement, Health & Exercise*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.15282/mohe.v6i1.137>
- (4) Zollinger, S.K. (2017). *Aerobic Exercise and its Effect on Students' Readiness to Learn*. Sophia, the St. Catherine University repository website: <https://sophia.stkate.edu/maed/235>
- (5) Mufferi, J.F. (2004). Aerobic exercise as a tool to improve problematic student behavior in the classroom. *Theses and Dissertations*, 1200. <https://rdw.rowan.edu/etd/1200>

(6) Bany Saeed, N., Bani Melhem, M., Al-Ababneh, H. (2023). The Impact of Some Types of Physical Activity on the Level of Releasing Serotonin Hormone (A Comparative Study). *Educational and Psychological Sciences Series*, 2(1), 119–134. <https://doi.org/10.59759/educational.v2i1.121>

Współpracuj ze szkołą

Bądź w stałym kontakcie z nauczycielem: regularnie rozmawiaj z nauczycielem dziecka o jego postępach, trudnościach i potrzebach edukacyjnych.

Przykład. Zaufaj nauczycielom swojego dziecka i testuj ich propozycje na edukacyjne zadania w domu (od nauki wiązania sznurowadeł, przez ćwiczenia w odczytywaniu czasu z tradycyjnego zegara po skakanie na skakance). Te prozaiczne czynności, mało kojarzące się z „prawdziwą” nauką, chociaż mogą wydawać się zbyteczne, bo można je zastąpić innymi, prostszymi rozwiązaniami, doskonale stymulują rozwój dziecka – wyrabiają samodzielność, uczą cierpliwości i wytrwałości, doskonałą motorykę dużą i małą tak potrzebną m. in. w nauce pisania.

Zaangażuj się w życie klasy swojego dziecka: bierz udział w wydarzeniach organizowanych przez szkołę i wspieraj jej działania edukacyjne.

Wykorzystuj w domu doświadczenia ze szkoły: stosuj w domu podobne metody nauczania i strategie wsparcia, jak te stosowane w szkole.

Zadbaj o zdrowy sen dziecka

Chociaż zależy to od indywidualnych potrzeb, jakość i długość snu mają ogromne znaczenie dla mózgu. To w czasie snu regenerują się wszystkie komórki, również te w mózgu – dzięki temu zwiększa się skupienie dziecka w czasie nauki, łatwiej uczy się ono w szkole, regeneruje swój układ nerwowy i łatwiej mu opanować różne emocje²⁰.

Ile godzin snu potrzebuje uczeń?

- W wieku szkolnym (6–13 lat): 9–11 godzin.
- Nastolatek (14–17 lat): 8–10 godzin.
- Młody dorosły (18–25 lat): 7–9 godzin.

²⁰ Podgórska, A., op.cit., s. 286.

- Tymczasem okazuje się, że na bezsenność cierpi co piąty nastolatek (20 %), a 35 % uczniów śpi zbyt krótko²¹. Ma to duży związek z codziennymi sytuacjami w szkole oraz z nadużywaniem nowoczesnych technologii (o czym dalej).

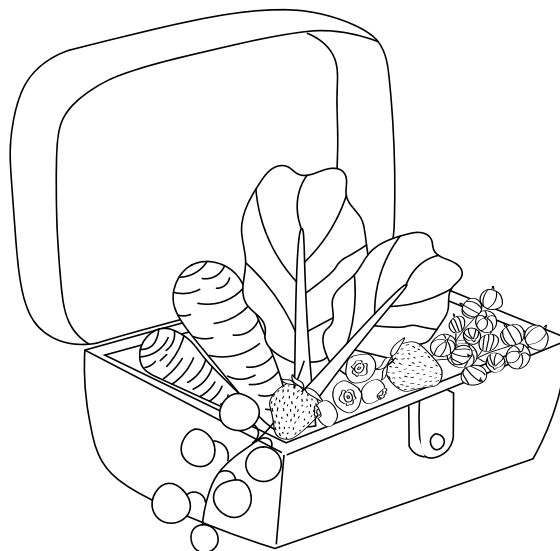
Aby pomóc dziecku regenerować się w czasie snu, a tym samym pomóc jego mózgowi w odpoczynku, rodzice powinni:

- zadbać o stałą porę snu dziecka;
- ograniczać dziecku spożycie kofeiny i cukru na 45 minut przed snem – to samo dotyczy dużych posiłków;
- zadbać o dobre warunki snu – wywietrzony i zaciemniony pokój, cicha przestrzeń, wygodne łóżko;
- zadbać, aby łóżko służyło tylko do spania – wielogodzinne korzystanie ze smartfona w łóżku prowadzi do zaburzeń zasypiania;
- zadbać o spokojny wieczór, trudne tematy do omówienia lepiej przełożyć na następną dzień.

Zadbaj o odpowiednią dietę

Zdrowe odżywianie jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka i jego zdolności do nauki. Aby zapewnić dziecku dietę wspierającą uczenie się i rozwój mózgu, rodzic powinien zadbać, aby:

- dziecko jadło produkty pełnoziarniste;
- w każdym posiłku dominowały warzywa;
- do jedzenia w szkole dawać dziecku owoce jagodowe oraz wszelkie orzechy, migdały, pestki słonecznika;
- dziecko zjadało dużo produktów z kwasami omega-3 (oliwa z oliwek, tłuste ryby).



²¹ Rogala, K. (2018). *Bezsennosc u dzieci. Dlaczego dzieci nie śpią.* <https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/bezsennosc-u-dzieci>

Rozwojowi mózgu, a więc i skuteczności uczeniu się, z pewnością szkodzą:

- przejadanie się i jedzenie w pośpiechu;
- spożywanie wysokoprzetworzonej żywności – paczkowanych rogalików, napojów gazowanych, słonych (np. chipsów, paluszków) i słodkich przekąsek, słodczy (w tym czekolady), ciast i ciasteczek, lodów, masowo produkowanego pieczywa (np. tostowego), margaryny i smarowideł do pieczywa, słodzonych płatków śniadaniowych, jogurtów owocowych, posiłków do odgrzania (np. mrożonej pizzy), niektórych rodzajów przetworzonego mięsa (paluszków rybnych, nuggetsów, parówek, kielbas, burgerów), zup instant;
- picie alkoholu i papierosów (a także przebywanie w towarzystwie palącego dorosłego);
- stosowanie terapii antybiotykowych bez używania probiotyków²².

Należy również zadbać o wspólne posiłki – jak wykazały badania, spożywanie posiłków w gronie najbliższych ma pozytywny wpływ na osiągnięcia edukacyjne uczniów²³.



Ogranicz czas spędzany przed ekranem

Nadmierne korzystanie z komputera, konsoli, smartfona czy telewizji może negatywnie wpływać na koncentrację i rozwój dziecka.

W grupie wiekowej od 7 do 14 lat 86% dzieci codziennie korzysta ze smartfona. **Aż 41% tej grupy robi to przez ponad 2 godziny dziennie.** Dzieci młodsze najczęściej oglądają bajki, dzieci starsze – śmieszne (ich zdaniem) filmiki, a jeszcze starsze grają w gry jedno- lub wieloosobowe²⁴.

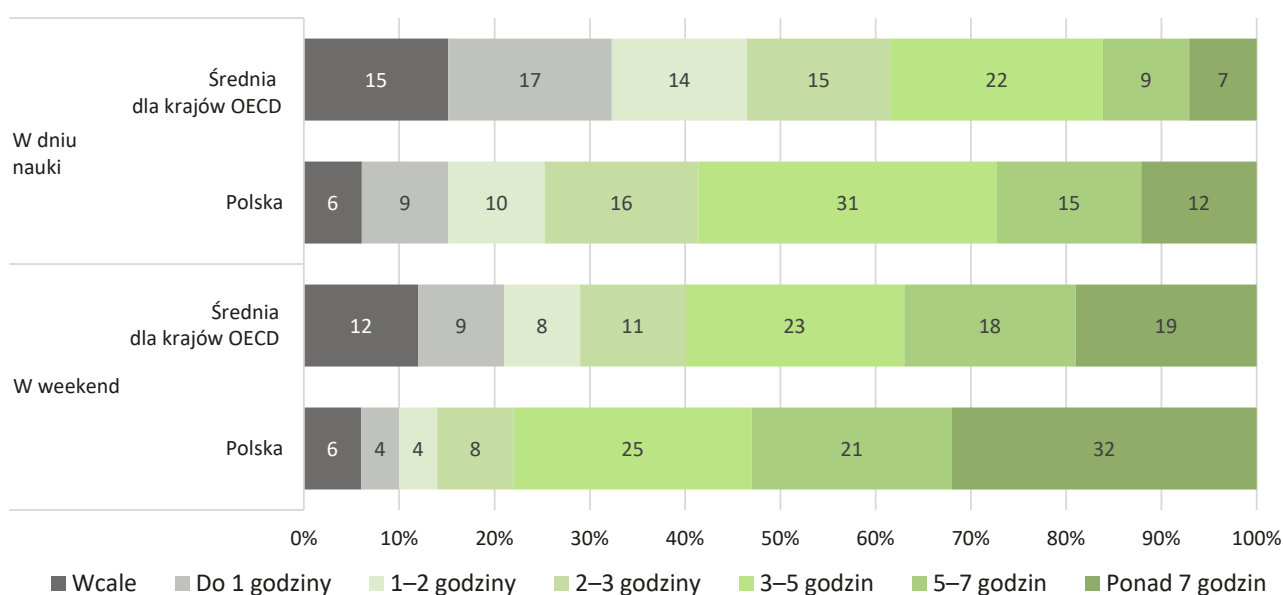
²² Podgórska, A., op.cit., s. 272.

²³ Sanchez, A., Favara, M., Sheridan, M., Behrman, J. (2022). How Early Nutrition and Foundational Cognitive Skills Interconnect? Evidence from Two Developing Countries. *IZA Discussion Papers*, No. 15818. Institute of Labor Economics (IZA), s. 21.

²⁴ Wojtkowska, A., Gąsiorowska, A., Hewiak, E. (2023). *Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu*. Raport z badań realizowany w ramach zadania 5.5. Narodowego Programu Zdrowia. Prowadzenie badań dotyczących uzależnień behawioralnych oraz monitorowanie i ewaluacja podejmowanych działań. Fundacja Badań Społecznych, s.32.

To co budzi niepokój, to fakt, że już polscy piętnastolatkowie przeznaczają na korzystanie z nowoczesnych technologii więcej czasu niż ich rówieśnicy w krajach OECD²⁵ (OECD – *Organisation for Economic Co-operation and Development*, tj. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju).

Na wykresie pokazano odsetki piętnastolatków wskazujących poszczególne odpowiedzi na pytanie „Ile mniej więcej godzin dziennie korzystasz z reguły w tym roku szkolnym z zasobów cyfrowych w następujących sytuacjach?": "do spędzania czasu wolnego przed i po szkole" oraz „do spędzania czasu wolnego w weekendy”.

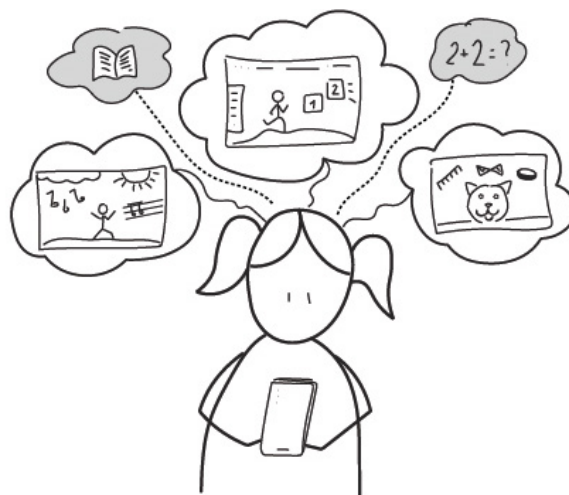


Źródło: Kaźmierczak, J., Bulkowski, K. (red.). (2024). *Polscy piętnastolatkowie w perspektywie międzynarodowej. Wyniki badania PISA 2022*. Instytut Badań Edukacyjnych, s. 285 (opracowanie własne na podstawie danych OECD PISA 2022).

²⁵ Kaźmierczak, J., Bulkowski, K. (red.). (2024). *Polscy piętnastolatkowie w perspektywie międzynarodowej. Wyniki badania PISA 2022*. Instytut Badań Edukacyjnych, s. 285.

Nadużywanie nowoczesnych technologii²⁶:

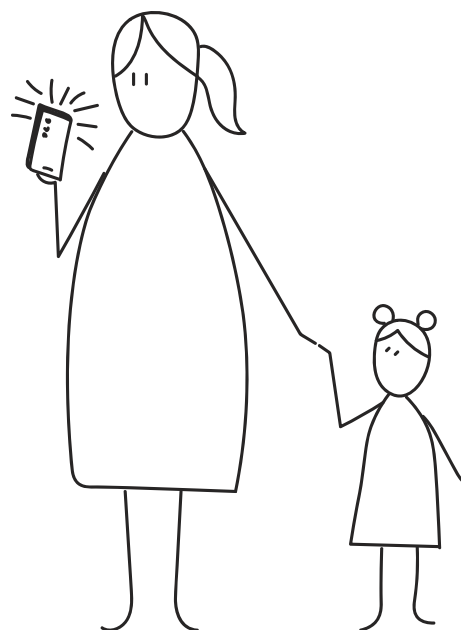
- przyczynia się do spadku koncentracji, a w efekcie obniżenia wyników uczenia się;
- spowalnia pamięć z powodu dużej ilości bodźców płynących z ekranów – dziecku trudniej się uczyć, zapamiętywać informacje;
- w przypadku używania kilku aplikacji naraz (przełączanie się między nimi to wielozadaniowość) utrudnia trwałe uczenie się, które jest możliwe tylko wtedy, gdy uczniowie potrafią skupić się na jednej rzeczy przez dłuższy czas;
- według przeprowadzonych badań powoduje trudności w wypowiedzaniu się – wypowiedzi są krótkie, często jednowyrazowe;
- zaburza kontrolę emocji.



Dla współczesnych młodych ludzi świat nie dzieli się na realny i wirtualny. Dla nich od zawsze taki był. To naturalne, że płacą telefonem, a w internecie sprawdzają swoje oceny, wyszukują informacje, zamawiają jedzenie itp.

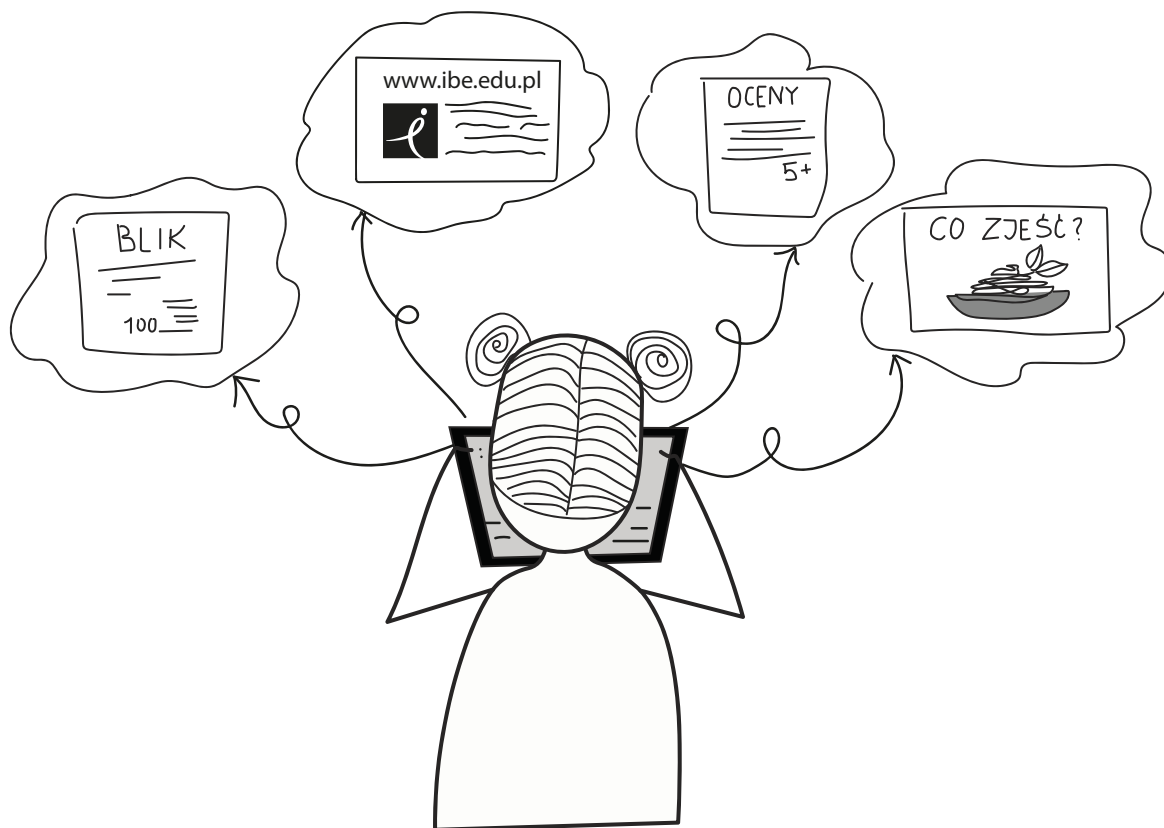
Chcąc wspierać umiejętność uczenia się dziecka, warto, aby rodzic pomógł mu kontrolować czas spędzany przed ekranem np. poprzez:

- rozmowy z dzieckiem o tym, co robi w internecie i ile czasu spędza przed smartfonem;
- ustalenie ram czasowych korzystania z różnych aplikacji w ciągu dnia lub tygodnia;
- ustalenie w domu wspólnych stref „wolnych od telefonów” np. na kanapie, przy stole;
- wspieranie różnych aktywności.

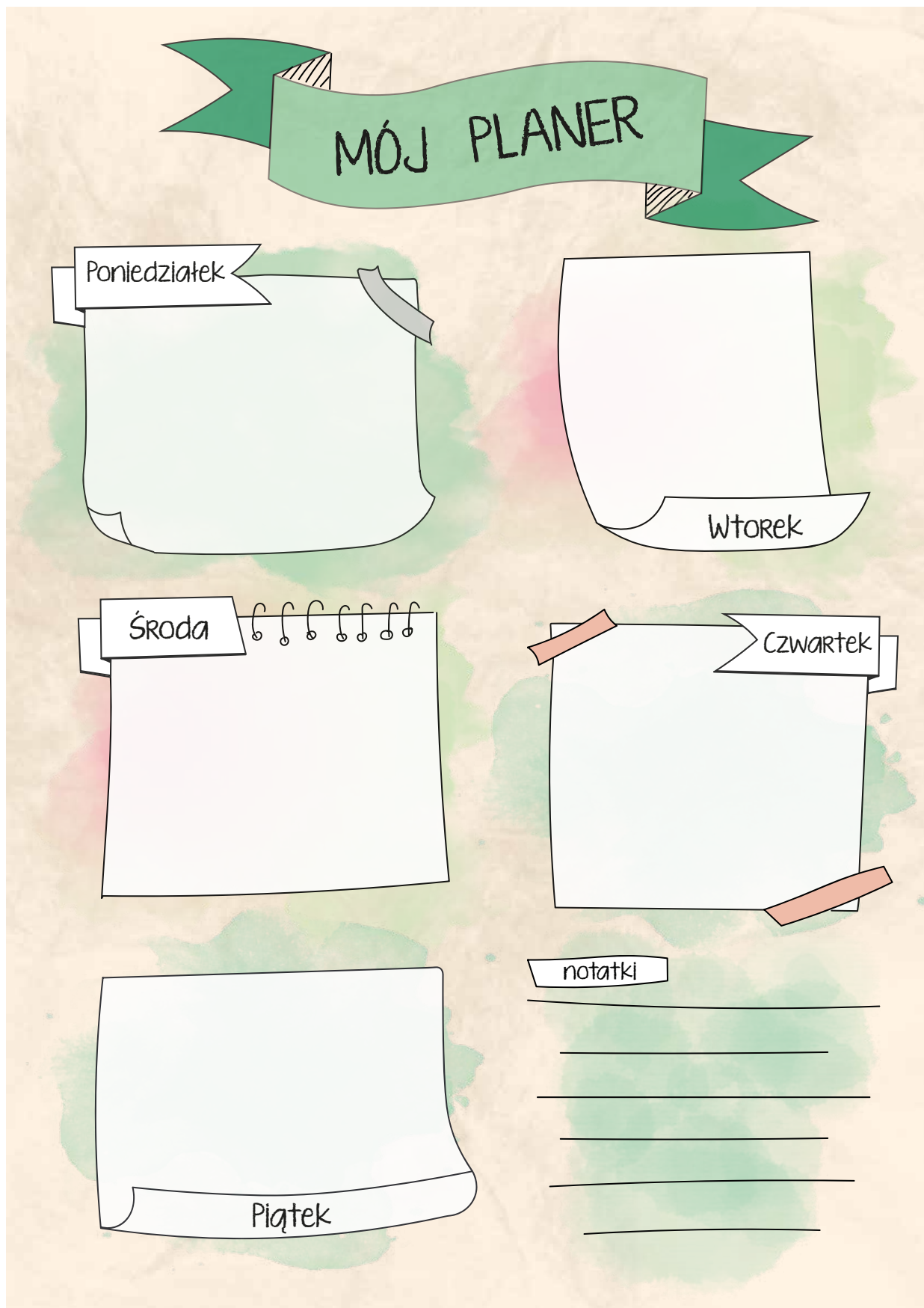


²⁶ <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/11/231117102443.htm> [dostęp 24.07.2024 r.]

Przed wszystkim jednak rodzic wesprze dziecko, dając dobry przykład. Smutny to widok, kiedy np. rodzic w obecności dziecka ma przed oczami włączony ekran.



Ustal regularny plan nauki



Pomóż dziecku w stworzeniu planu nauki, który obejmuje czas na naukę i przerwy oraz czas wolny. Elastyczność jest ważna, ale planowanie pomaga dziecku w organizacji i skupieniu się. Warto pamiętać, że nie samą nauką dziecko żyje. Potrzebuje mieć czas na odpoczynek, rozwijanie swoich pasji i zainteresowań, a także budowanie relacji z rówieśnikami, również poza szkołą. Trzymaj się tego harmonogramu, aby nauka stała się naturalną częścią dnia.

Przykład. Pomóż dziecku ustalić stałe godziny przeznaczone na naukę i odrabianie pracy domowej oraz czas na odpoczynek, rozwijanie pasji i obowiązki domowe. Ważne, by wykonania pracy domowej nie zostawiać na zbyt późną porę dnia, gdy dzieci i dorośli odczuwają zmęczenie. Jednak za długi odpoczynek może sprawić, że dziecko poczuje się bardziej wyczerpane i mniej zmotywowane do odrabiania lekcji. Najlepszy czas na odrabianie lekcji to ten, który najlepiej pasuje do indywidualnych potrzeb i rytmu dnia dziecka.

Możesz zaproponować dziecku stworzenie **harmonogramu nauki/planera**, w którym dziecko zapisze lub narysuje dokładny plan uczenia się. Ułatwi to rozłożenie w czasie spraw w zależności od tego, jak bardzo są dla dziecka trudne. Harmonogram może być ogólny lub bardziej szczegółowy – z godzinami. Ważne, żeby był dla dziecka użyteczny.

Dodatkowe wskazówki

Okazj cierpliwość i wyrozumiałość. Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Nie porównuj go do innych dzieci i nie stawiaj mu nierealnych wymagań, szczególnie gdy dziecko napotyka trudności.

Demonstruj, jak ty radzisz sobie z trudnościami. Unikaj kazań, bądź autentyczny/autentyczna – dzieci uczą się obserwując dorosłych.

Okazuj dziecku miłość i wsparcie – twoja miłość i wiara w możliwości dziecka są dla niego najważniejsze. Stwórz w domu atmosferę pełną ciepła i bezpieczeństwa, która będzie sprzyjać jego rozwojowi.

Zbuduj zaufanie, które pomoże dziecku przyznać się nawet do największego błędu.

Nie stosuj kar za niepowodzenia w nauce.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego sukcesach i wyzwaniach.

Zapytaj, czego twoje dziecko się nauczyło, co je zaintrygowało w trakcie nauki.

Doceniaj wykonanie pracy. Zrezygnuj ze słów: „super”, „ekstra”, „brawo” na rzecz podkreślenia choć jednego, ale konkretnego poprawnego aspektu pracy (np. jakość pisma).

Doceniaj starania i systematyczność dziecka – uznawanie wysiłku pomaga budować pozytywne nastawienie do nauki.

Pokaż dziecku, że nauka to proces ciągły – dawaj własny przykład czytając książki, ucząc się nowych rzeczy i pokazując dziecku zainteresowanie wiedzą.

Zachęcaj dziecko do zadawania pytań i wyrażania własnych myśli oraz opinii.

Organizuj domowe zabawy i rozrywki tak, by miały charakter edukacyjny, zwłaszcza w wymiarze społeczno-emocjonalnym, rzadko postrzeganym jako składnik wartościowej wiedzy czy umiejętności (np. były okazją do refleksji, przyglądania się swoim emocjom, do dyskusji i ścierania się opinii, nauki radzenia sobie z emocjami, ćwiczenia umiejętności komunikacyjnych).

3.3. Wsparcie ucznia klas IV–VIII

Samodzielne uczenie się to jedna z najważniejszych umiejętności, jakie nastolatek może nabyć w szkole²⁷. Rozwija ona autonomię, motywację i wiarę we własne możliwości. Jako rodzic możesz odegrać w tym kluczową rolę.



Motywowanie nastolatka do samodzielnej nauki może być wyzwaniem, które wymaga cierpliwości i zrozumienia. Warto pamiętać, że każde dziecko jest inne, jego rozwój przebiega odmiennie niż u rówieśników, że może mieć swoje potrzeby, które sygnalizuje lub zachowuje tylko dla siebie.

O motywacji wewnętrznej nastolatka decyduje zaspokojenie trzech podstawowych potrzeb psychologicznych: **autonomii, kompetencji i relacyjności**.

²⁷ Covington, M., Teel, K.M. (2004). *Motywacja do nauki*. GWP.

- **Potrzeba autonomii** to potrzeba wyboru tego, co i jak robimy. Nastolatkowie chcą mieć poczucie, że robią coś z własnej woli, wybierają to, czego i jak się uczą. Kierowanie ich zachowaniem, narzucanie zadań i czynności bez możliwości wyboru negatywnie wpływa na jakość ich motywacji.
- **Potrzeba kompetencji** to poczucie rozwoju i nabywania nowej wiedzy oraz umiejętności, jak również możliwość ich zaprezentowania. Aby odważnie podejmować nowe wyzwania, nastolatek musi mieć poczucie, że skutecznie stawia czoła codziennym wyzwaniom i sytuacjom.
- **Potrzeba relacyjności/przynależności** to potrzeba prawdziwej, szczerzej więzi z innymi. Wyraża się poprzez chęć troszczenia się o innych oraz by inni troszczyli się o nas. Objawia się w szkole i klasie, ale jest też obecna w życiu domowym, nawet jeśli nastolatek manifestuje coś odwrotnego. Zaspokojenie tej potrzeby daje poczucie bezpieczeństwa, bez którego nie jest możliwe uczenie się.

Wiele wskazówek kierowanych do rodziców uczniów klas I–III nadaje się do zastosowania również w pracy z nastolatkiem, choć warto zwracać uwagę na to, by oddawać mu coraz więcej pola do samodzielności w organizowaniu własnego uczenia się. Oczywiście wskazówki te muszą być odpowiednio dostosowane do wieku i potrzeb dziecka. Ten etap edukacyjny cechuje ogromna rozpiętość potrzeb oraz zmienność emocji i warto mieć to na uwadze.

Oto kilka wskazówek, jak mądrze wspierać dziecko w starszych klasach szkolnych.

Wspieraj dziecko w poszukiwaniu najlepszych dla niego sposobów uczenia się

Dopytuj nastolatka, co mu pomaga się uczyć, z jakich metod korzysta w szkole, jak chce pracować samodzielnie w domu.

Sprawdź co jakiś czas, jak nastolatek ocenia skuteczność dobieranych przez siebie technik i metod nauczania. Pytaj go o to.

Zachęcaj nastolatka do podejmowania samodzielnych decyzji, nad czym i w jaki sposób chce pracować.

Zachęcaj do tworzenia własnych notatek i zapisywania refleksji związanych z uczeniem się.

Zachęcaj do samodzielnego poszukiwania informacji, zamiast podawać dziecku gotowe odpowiedzi. Nakłaniaj je do samodzielnego rozwiązywania problemów. Może one przy tym korzystać z książek, internetu, bibliotek lub innych źródeł informacji.

Uświadom dziecku, że szkoła to nie tylko nuda! Pokaż mu, jak wykorzystać wiedzę z różnych przedmiotów w życiu codziennym. Czasem dzieciom wydaje się, że wiedza zdobyta w szkole nie przyda im się w prawdziwym życiu. Warto pokazać im, że umiejętności nabyte na lekcjach matematyki, języka polskiego, chemii czy innych przedmiotów okazują się niezwykle pomocne w codziennych sytuacjach, zarówno teraz, jak i w dorosłym życiu²⁸.

Pokaż dziecku kilka przykładów obrazujących, jak wiedza wyniesiona ze szkoły może ułatwić mu życie.



Matematyka

Zakupy: Obliczanie cen produktów, sprawdzanie rabatów, porównywanie ofert różnych sklepów – to tylko niektóre z codziennych sytuacji, w których przydaje się znajomość matematyki.

Gotowanie: Odmierzanie składników, przeliczanie proporcji w przepisach, określanie czasu pieczenia – nawet gotowanie wymaga podstawowych umiejętności matematycznych.

Podróże: Planowanie trasy, szacowanie czasu podróży, przeliczanie walut – matematyka przydaje się nie tylko w domu, ale i podczas wakacji.

Chemia

Sprzątanie: Wybór odpowiednich środków czyszczących do różnych powierzchni, rozumienie ich działania i bezpieczne stosowanie – chemia przydaje się nawet w domowych porządkach.

Dbanie o zdrowie: Świadomość składu produktów spożywczych, działanie leków i suplementów diety – chemia może pomóc nam zadbać o swoje zdrowie.

²⁸ Robinson, K., Aronica, L. (2021). *Ty, twoje dziecko i szkoła. Znajdź drogę do najlepszej edukacji*. Element.

Zaangażuj się w życie szkolne dziecka

Pokaż dziecku poprzez udział w wydarzeniach szkolnych, że jego szkoła jest dla Ciebie ważna. Uczestnicz w wywiadówkach z nauczycielami, bądź na bieżąco z postępami dziecka w nauce i trudnościami, z którymi się boryka. Okazuj zainteresowanie tym, czego uczy się dziecko, co jest dla niego ciekawe.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego celach i marzeniach. Stwórz mu bezpieczną przestrzeń do rozmowy. Daj dziecku do zrozumienia, że może Ci o wszystkim powiedzieć, bez strachu przed oceną czy krytyką. Zadawaj otwarte pytania: zamiast „Co chcesz robić w życiu?”, zapytaj „Jakie masz marzenia? Jakie są Twoje cele na najbliższy rok?”. Wspieraj i motywuj dziecko, pokazując mu, że wierzysz w jego możliwości i pomagasz mu dążyć do realizacji marzeń. Pomóż dziecku w wyznaczeniu celów: zastanówcie się, co dziecko może zrobić, aby te cele osiągnąć i podzielcie je na mniejsze, łatwiejsze do wykonania kroki²⁹.

Wspieraj dziecko w poszukiwaniu dodatkowych zajęć rozwijających jego zainteresowania i hobby. Zabieraj dziecko na wystawy, do muzeów i uczestnicz z nim w innych wydarzeniach kulturalnych. Pokaż mu, że świat jest pełen ciekawych rzeczy do odkrycia, a uczyć się można nie tylko w szkole. Zachęcaj dziecko do samodzielnego odkrywania nowych zainteresowań. Pozwól mu próbować różnych rzeczy, aż znajdzie to, co sprawia mu radość.

Zadbaj o zrównoważony rozwój fizyczny nastolatka

Zapewnij nastolatkowi zdrową i zrównoważoną dietę, co jest ważne we wspieraniu koncentracji i dostarczaniu energii do nauki.

Monitoruj to, co nastolatek je i pije. Jest to zdecydowanie trudniejsze niż w przypadku dzieci młodszych.

Zachęcaj do regularnej aktywności fizycznej, która poprawia ogólną kondycję i samopoczucie, co może przekładać się na lepsze wyniki w nauce. Ćwicz razem z dzieckiem, organizuj weekendowe wycieczki rowerowe czy spacery.

Przykład. Warto wspólnie z nastolatkiem poświęcić czas na rozmowę o zasadach zdrowego żywienia i stylu życia oraz ich wpływie na to, jak się uczymy i funkcjonujemy. Niektóre

²⁹ Rolland, R. (2023). *Nie pytaj, jak było w szkole. Rozmowy, które dają dzieciom siłę*. Samo Sedno.

barwniki zawarte w żywności mogą zaburzać koncentrację i skupienie uwagi. Możecie podczas zakupów wspólnie sprawdzać etykiety produktów spożywczych; unikajcie tych z ostrzeżeniem: „Może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”.

Stwórz bezpieczną i zachęcającą przestrzeń do nauki

Upewnij się, że miejsce do nauki jest adekwatne do potrzeb dziecka w starszym wieku szkolnym (odpowiednia wysokość krzesła, spokój i cisza, minimalne zakłócenia – zwłaszcza te związane z wykorzystywaniem nowoczesnych technologii w innych celach niż uczenie się), co pomoże twojemu nastolatkowi skupić się na pracy.

Zapewnij dostęp do dodatkowych podręczników, książek, komputera i internetu (czasem wystarczy sam dostęp do smartfona lub komputera i możliwość wyszukiwania informacji w internecie).

Przykład. Warto od początku edukacji wskazywać nastolatkom możliwości korzystania z otwartych platform edukacyjnych, które wzmacniają uczenie się (poprzez ponowne wyjaśnienie wybranych zagadnień).

Jest ich wiele, do części z nich odwołują się także sami nauczyciele:

<https://zpe.gov.pl/> (materiały z wszystkich przedmiotów),

<https://pl.khanacademy.org> (przede wszystkim przedmioty ścisłe),

<https://pistacja.tv/> (dostęp do prostych lekcji z matematyki, fizyki, chemii),

<https://szalaneliczby.pl/> (materiały z matematyki, ćwiczenia, sprawdziany),

<https://pl.duolingo.com/> (przydatne zwłaszcza w nauczaniu języków obcych).

Na portalach społecznościowych dostępnych jest coraz więcej inicjatyw wspierających ucznia np. w powtarzaniu materiału przed egzaminem ósmoklasisty (np. różnego rodzaju „egzaminocki” na Facebooku – nie wskazujemy tu konkretnych z nich, ale warto wiedzieć, że takie inicjatywy, obejmujące wszystkie przedmioty egzaminacyjne pojawiają się). Oczywiście nie zastąpi to systematycznej nauki, ale może dać uczniowi poczucie bezpieczeństwa dzięki powtórzeniu najbardziej oczywistych zagadnień występujących na egzaminie.

W starszych klasach „korepetytorami” mogą być sami rówieśnicy – warto korzystać z metody „peer-to-peer” (opiera się ona na dzieleniu się wiedzą przez osoby o podobnym poziomie doświadczenia).

Wspieraj nastolatka w zarządzaniu sobą i swoim uczeniem się w czasie

Stwórz z nastolatkiem harmonogram dnia, w którym przewidziane są stałe godziny na odrabianie prac domowych i samodzielną naukę oraz na odpoczynek.

Wspólnie ustalcie (zwłaszcza na początku drugiego etapu edukacyjnego, czyli w klasach IV i V), które zadania są najważniejsze i wymagają więcej czasu, ale też pozostawiajcie nastolatkowi wybór sposobu pracy nad kolejnymi zadaniami.

3.4. Wsparcie dziecka na etapie szkoły ponadpodstawowej

Część wskazówek i przykładów kierowanych do rodziców uczniów klas IV–VIII szkoły ponadpodstawowej nadaje się do zastosowania w pracy z nastolatkiem w szkole średniej, choć warto zwracać uwagę na to, by nasza rola w obszarze organizacji warunków do uczenia się i zarządzania sobą w czasie była raczej wspierająca niż inicjująca.

Wciąż ważne jest zapewnienie poczucia stabilności i stałości oraz zainteresowanie nastolatkiem, niezależnie od tego, jak bardzo w tym okresie relacje rodzic–dziecko mogą być trudne. Kluczowe jest też świadome koncentrowanie się na rozwoju społeczno-emocjonalnym oraz odporności psychicznej, które – po czasach pandemii i edukacji zdalnej oraz w dobie nadmiaru interakcji społecznych w sieci kosztem tych bezpośrednich – wymaga często głębszej pracy niż uczenie przedmiotowe.

Potrzebna jest czujność, umożliwiająca ocenę stanu psychicznego dziecka, by w chwili trudności i wyzwań natychmiast zapewnić je o naszym wsparciu lub stworzyć taką przestrzeń, by dziecko o to wsparcie właśnie nas, rodziców, prosiło.

W przypadku nastolatka ze szkoły ponadpodstawowej wciąż ważne jest wzmacnianie jego motywacji wewnętrznej poprzez zaspokojenie potrzeb autonomii, kompetencji i relacyjności przy jednoczesnym wsparciu zarządzania stresem związanym z uczęszczaniem do nowej szkoły (w początkowych klasach), nieustającą weryfikacją własnych umiejętności i wiedzy (przez system oceniania, który nie sprzyja motywacji), odroczonej gratyfikacją związaną z wysiłkiem wkładanym w uczenie się (nie zawsze od razu widoczne są efekty) czy wreszcie z wyborem ścieżki zawodowej oraz egzaminem maturalnym.

Oto kilka wskazówek, jak mądrze wspierać dziecko w szkole ponadpodstawowej.

Okazuj zainteresowanie edukacją dziecka

Regularnie rozmawiaj z nastolatkiem o jego nauce, wysłuchuj jego obaw i potrzeb. Okazuj zainteresowanie jego postępami, a także marzeniami i planami na przyszłość.

Słuchaj z ciekawością tego, co nastolatek opowiada o swoich szkolnych przeżyciach: ze szkolnych anegdot, opowieści o lekcjach oraz sposobu, w jaki to wyraża, dużo można dowiedzieć się o niepokojach czy wyzwaniach naszych dzieci (dużo więcej niż z oceny na sprawdzianie).

Podjmuj kontakty ze szkołą, kiedy od dziecka słyszysz, że jest jakaś trudność, sprawdź ją wcześniej, czy nie chce ono spróbować rozwiązać problem samodzielnie; inicjuj lub bierz udział w rozmowach dotyczących np. oceniania czy liczby sprawdzianów, jeśli widzisz, że jest to zbyt dużym obciążeniem dla nastolatka.

Bądź dla dziecka wsparciem w trudnych chwilach, pomagaj mu radzić sobie ze stresem i presją. Daj znać, że jesteś tu, by je pomóc i wesprzeć.

Przykład. Zachęcaj nastolatka do wytrwałości i mierzenia się z wyzwaniami. Jeśli prosi cię o sprawdzenie zadania, nie poprawiaj błędów, tylko zadawaj pytania, które pomogą mu lepiej zrozumieć, gdzie i dlaczego pojawia się błąd, zachęcaj go do samodzielnego sprawdzenia zadania i znalezienia błędu.

Doceniaj każdy sukces na tym polu, pytaj, czy są jakieś obszary, w których potrzebuje wsparcia, ale jeszcze częściej przypominaj, że w każdej chwili na takie wsparcie może liczyć, twórz mu przestrzeń do proszenia o pomoc, ale zachęcaj, by jak najbardziej konkretnie zdefiniował, czego potrzebuje.

Zadbaj o autonomię i odpowiedzialność

Daj nastolatkowi możliwość podejmowania takich decyzji, jak wybór miejsca nauki, kolejność wykonywania zadań itp. To zwiększa poczucie odpowiedzialności i kontroli nad własnym procesem edukacyjnym.

Zachęcaj do samodzielnego rozwiązywania problemów i poszukiwania informacji. Pomóż w rozwijaniu umiejętności organizacyjnych i zarządzania czasem.

Oczekuj od nastolatka, że będzie samodzielnie decydować o tym, czy i jak będzie się uczyć.

Przykład. Nie zaglądamy codziennie do dziennika elektronicznego, nie monitorujemy sekcji z ocenami; z dziennika korzystamy w celu komunikacji z nauczycielami, a nie do sprawdzania swojego dziecka; nie pytamy o planowane sprawdziany, oceny czy prace domowe, poczekaj na informację od nastolatka.

Jeśli powoduje to zbyt duże napięcie i rodzi w tobie niepokój, możesz w codziennej rozmowie z dzieckiem zapytać o to, czy w szkole dzieje się coś, w czym potrzebuje wsparcia, o czym chce opowiedzieć lub czym chce się podzielić.

Wspieraj dziecko poprzez pozytywną informację zwrotną

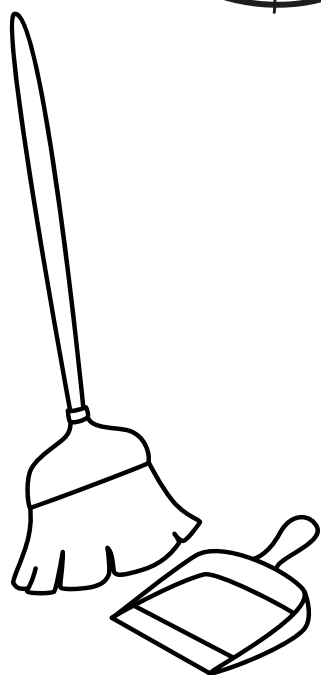
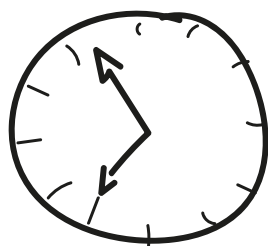
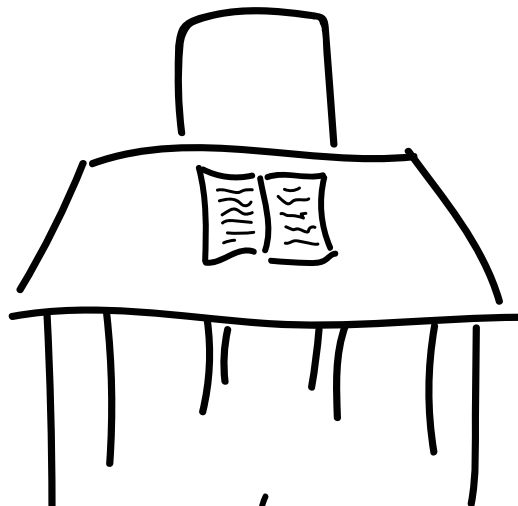
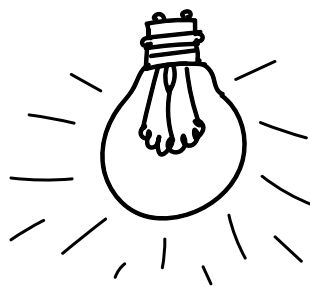
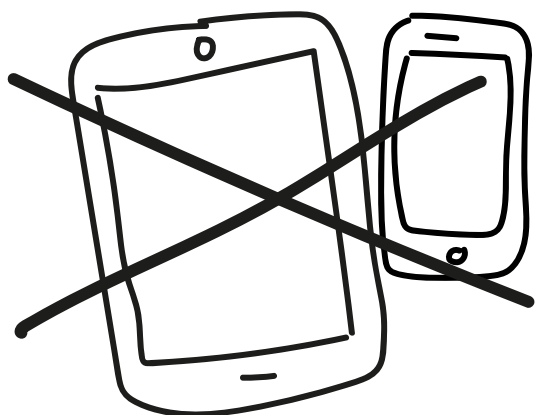
Doceniaj wysiłki i osiągnięcia nastolatka, nawet te małe. Doceniaj najmniejszy sukces, w tym nie tylko ten edukacyjny, ale także np. za postawę wobec ludzi, zaangażowanie w życie szkoły, udział w aktywnościach pozalekcyjnych, rozwijanie pasji, aktywność na rzecz zwierząt czy środowiska.

Pamiętaj, że każdy uczeń musi wykonać zupełnie inny wysiłek, ma inne możliwości, w inny sposób się uczy. Nie porównuj swojego dziecka z innymi, nie porównuj także własnych dzieci, nie pytaj o oceny kolegów, nie opowiadaj o planach czy sukcesach innych rówieśników – nastolatek może to odczytać jako oczekiwanie nieskonfrontowane z jego potrzebami; pomagaj mu się też uporać, w toku rozmowy, np. z tym, że rówieśnicy mają już plany zawodowe, wiedzą, w co chcą angażować swój czas i energię.

Przykład. Regularnie używaj w rozmowie z nastolatkiem odpowiednich zwrotów, które mogą znacząco wpłynąć na jego podejście do nauki:

- pochwały za wysiłek, np. „Widzę, że naprawdę się starasz!”, „Jestem dumny z tego, jak wytrwale pracujesz”;
- zachęcanie do wytrwałości, np. „To wyzwanie jest trudne, ale wiem, że możesz sobie z nim poradzić”, „Pomyśl, jak możesz wykorzystać ten błąd”;
- podkreślanie, że nauka to proces, np. „Czego nauczyłeś/nauczyłaś się robiąc to zadanie?”;
- zachęcanie do podejmowania prób, np. „Cieszę się, że zdecydowałeś/zdecydowałaś się spróbować czegoś nowego”;
- wzmacnianie wiary w możliwości nastolatka, np. „Widzę, jak bardzo się rozwijasz”;
- podsumowanie i refleksja, np. „Czego nauczyłeś/nauczyłaś się o sobie podczas tej pracy?”, „Jakie cele chcesz sobie wyznaczyć na kolejny dzień?”.

CO SPRZYJA UCZENIU SIĘ?



Rozdział 4.

Jak nawiązać współpracę z nauczycielami w celu rozwijania samodzielności dziecka w uczeniu się?

W rozdziale czwartym zapraszamy rodziców do refleksji, dlaczego warto współpracować ze szkołą dziecka oraz dajemy praktyczne wskazówki, jak robić to efektywnie.

Współpraca szkoły i rodziców polega na realizowaniu zadań mających na celu osiągnięcie uspołnionych celów. Zorganizowane i ukierunkowane działania przynoszą wiele korzyści. Lepsze poznanie i zrozumienie uczniów, uzgodnienie odpowiednich metod wychowawczych, wzajemna pomoc oraz stworzenie sprzyjającej atmosfery wychowawczej przyczynią się do realizacji celów zarówno w szkole, jak i w domu.

Współpraca z nauczycielami jest kluczowa dla wspierania samodzielności dzieci i nastolatków w nauce. Rodzice mogą razem z nauczycielami tworzyć środowisko sprzyjające kształtowaniu i rozwijaniu u dzieci i młodzieży umiejętności uczenia się i niezależności.

4.1. Czego dotyczy współpraca rodziców ze szkołą?

Zaangażowanie rodziców w edukację dzieci ma ogromny wpływ na ich wyniki. Regularny kontakt szkoły z opiekunami uczniów pomaga wcześniej zidentyfikować trudności czy szczególne uzdolnienia dzieci i opracować odpowiednie kroki wsparcia w szkole i w domu.

W Australii przeprowadzono badanie, w którym wykazano, że zaangażowanie rodziców w edukację własnych dzieci może poprawić wyniki uczniów średnio w trzy miesiące³⁰.



³⁰ https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/evidence-informed-parental-engagement?utm_source=CM&utm_medium=Bulletin&utm_content=15October [dostęp 07.07.2024 r.].

Jak dowodzi polskie doświadczenie³¹, kontakty polskich rodziców ze szkołą mają następujące cechy:

- najczęściej dotyczą rozmów z wychowawcą klasy;
- najczęściej są to organizowane przez szkołę spotkania klasowe /„wywiadówki“;
- najczęściej biorą w nich udział matki/ opiekunki prawne, ale to zmienia się wraz z poziomem szkoły – w szkole ponadpodstawowej więcej ojców/ opiekunów prawnych angażuje się w kwestie szkolne, przy czym, co ciekawe, odsetek ten jest zależny od typu szkoły (patrz ramka);
- najczęściej powodem spotkania/udziału w dniach otwartych organizowanych w szkole jest trudna sytuacja dziecka;
- rodzice, zwłaszcza w szkole podstawowej, chętnie angażują się w różne akcje, np. pieczenie ciast na kiermasz, pomoc w organizacji wyjścia uczniów czy udział w lekcji.



W roku szkolnym 2011/2012 mężczyźni stanowili następujący odsetek rodziców/ opiekunów, którzy wypełnili ankietę dotyczącą współpracy ze szkołą w ramach ewaluacji zewnętrznej:

- w szkołach podstawowych 10,3%,
- w gimnazjach 12,5%,
- w liceach 14,8%,
- w technikach 19,3%.
- w zasadniczych szkołach zawodowych (dziś branżowych) 20,5%.

Wsparcie rozwoju dziecka oraz jego umiejętności samodzielnego uczenia się nie powinno dotyczyć tylko jego niepowodzeń, chociaż w tym wypadku jest już oczywistym sygnałem do działania.

Rodzic ma prawo:

- do kontaktów ze wszystkimi nauczycielami i specjalistami pracującymi w szkole;
- do otrzymywania informacji o wynikach i postępach dziecka;
- do otrzymywania konkretnych wskazówek, jak można wesprzeć dziecko w domu.

³¹ Kołodziejczyk, J., Kasprzak, T., Walczak, B. (2012), Rodzice – partnerzy szkoły? Perspektywa ewaluacyjna. *Polityka Społeczna*, 1, s. 36.

Regularna i oparta na wzajemnym szacunku i dialogu relacja między nauczycielami i rodzicami przyczynia się do osiągnięcia lepszych wyników w nauce dzieci i buduje przyjazną atmosferę współpracy między dorosłymi zaangażowanymi w rozwój dziecka.



Refleksja

Jak często spotykam się z nauczycielami mojego dziecka?

Jakie tematy poruszam podczas rozmowy z nauczycielami mojego dziecka?

Czy wiem, jak pomóc mojemu dziecku się rozwijać? Jak wykorzystuję te informacje?

4.2. Współpraca z wychowawcą klasy

Szczególna rola we współpracy, budowaniu i rozwijaniu relacji z rodzicami i opiekunami uczniów przypada nauczycielowi, któremu dyrektor powierzył opiekę nad danym oddziałem klasowym. Współpraca wychowawcy z rodzicami obejmuje nie tylko przekazywanie informacji dotyczących ucznia, ale również wspólne z rodzicami i opiekunami działania mające na celu wsparcie jego wszechstronnego rozwoju.

Wychowawca (niezależnie od poziomu edukacyjnego) powinien:

- **regularnie informować rodziców o postępach ich dziecka i udzielać wskazówek**, jak wspierać samodzielne uczenie się w domu – zwłaszcza w szkole podstawowej;
- **organizować warsztaty i spotkania dla rodziców na temat wspierania samodzielnego uczenia się** dzieci i nastolatków – w szkole podstawowej i ponadpodstawowej;
- z pomocą pedagoga szkolnego powinien **zaznajomić rodziców z informacjami, jak uczy się mózg, co ma wpływ na uczenie się dzieci** i jak rodzice mogą wspierać dzieci w podejmowaniu wyzwań – w szkole podstawowej i ponadpodstawowej (oczywiście dostosowując tematykę i przekaz do wieku dziecka/nastolatka).

Skuteczna komunikacja i współpraca między rodzicami i wychowawcą odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu dziecku sukcesu w szkole. Silne partnerstwo może znacząco wpłynąć na rozwój dzieci i młodzieży oraz na ich doświadczenia edukacyjne.

Cele współdziałania szkoły i rodziców

Szczególnie pomocne w budowaniu relacji dom–szkoła może być określenie celów współdziałania szkoły i rodzin. Cele te można podzielić na kilka grup, które nie różnią się zasadniczo, niezależnie od wieku dziecka.

- **Rozwój edukacyjny dziecka** ma na celu planowanie wspólnych działań służących przyrostowi wiedzy i umiejętności u dziecka, dostosowaniu metod pracy do jego indywidualnych potrzeb i predyspozycji.

Przykłady

- Wychowawca wraz z innymi nauczycielami może identyfikować problemy ucznia z nauką i przekazywać informacje o nich jego rodzicom albo dostrzegać ponadprzeciętne predyspozycje w określonym obszarze. W szkole podstawowej nie ma obowiązkowych prac domowych, jednakże nauczyciel może zauważać zasadność proponowania uczniowi zadań do samodzielnego wykonania w środowisku domowym. Ważna jest w takiej sytuacji współpraca z rodzicami dziecka w celu uspołnienienia oddziaływań w domu i w szkole.
- Wychowawca może koordynować planowanie sprawdzianów wiedzy i umiejętności w swojej klasie, aby zapobiec obciążeniu wychowanków nadmiarem obowiązków. To samo dotyczy zadawania prac domowych. Jeśli wielu nauczycieli będzie planowało złożone prace domowe, może to spowodować zniechęcenie uczniów i negatywne reakcje ze strony rodziców. Wychowawca komunikuje się z nauczycielami poszczególnych przedmiotów w kwestii zadań zaplanowanych do samodzielnego wykonania przez uczniów w domu na dany okres i w przypadku nadmiernego obciążenia zgłasza potrzebę ograniczenia ich liczby. Pomocne w tym zakresie mogą być dzienniki elektroniczne, które są wyposażone w moduły planowanych prac domowych.
- **Rozwój społeczny i emocjonalny** ma na celu wspieranie dziecka/nastolatka w budowaniu pewności siebie i pozytywnej samooceny. Polega to na współpracy rodziców i wychowawcy w zakresie rozwijania umiejętności komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów, ale także zapewnienia wsparcia emocjonalnego, rozpoznawania i reagowania na potrzeby emocjonalne dziecka/nastolatka.

Przykłady

- Bardzo często problemy dzieci i młodzieży związane z uczeniem się wynikają z niskiego poziomu wiary we własne możliwości i zbyt krytycznej oceny umiejętności. Może być to zauważone zarówno w domu, jak i w szkole. Wychowawca może zarekomendować potrzebę czy możliwość indywidualnych spotkań z psychologiem szkolnym w celu udzielenia uczniowi wsparcia. Bardzo często dziecko nie wykonuje prac domowych z powodu przekonania, że sobie z nimi nie poradzi lub zostanie negatywnie ocenione.
- Na rozwój społeczno-emocjonalny dziecka/nastolatka mają wpływ inne osoby w klasie i w szkole. Pomocnym działaniem jest diagnoza klimatu klasy przeprowadzona przez wychowawcę. Takie działanie zarówno ukierunkuje pracę dydaktyczno-wychowawczą zespołu nauczycielskiego pracującego z danym oddziałem, jak i dostarczy cennych informacji rodzicom na temat funkcjonowania ich dziecka w środowisku rówieśniczym.
- **Rozwijanie pasji i zainteresowań** to działanie zarówno szkoły, jak i domu rodzinnego ucznia. Pomoc w ich identyfikacji i rozwijaniu ściśle koreluje ze wspieraniem dzieci i młodzieży w kształtowaniu i rozwijaniu umiejętności uczenia się.

Przykład

- W wielu szkołach tworzone są przestrzenie, w których dzieci i młodzież mogą dzielić się swoimi zainteresowaniami z rówieśnikami. Budowane są np. z kartonu drzewa, na których przywiesza się liście, czyli kartki przygotowane przez ucznia opisujące jego mocne strony. Wychowawca może je uzupełniać o informacje, które zaobserwował albo które podali mu rodzice. Diagnoza mocnych stron ma na celu wspieranie uczestnictwa ucznia w zajęciach służących rozwojowi jego zainteresowań. Uczniowie mają okazję np. zaprezentowania umiejętności gry na instrumentach czy przygotowania indywidualnej lub zbiorowej wystawy prac plastycznych.
- **Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne** jest zapewnione przez współpracę w przypadku wystąpienia trudnych sytuacji rodzinnych czy szkolnych, takich jak choroby, rozwody czy problemy z zachowaniem.
 - Ważne jest przekazywanie przez rodziców na bieżąco informacji wychowawcy klasy, co może skutkować udzielaniem im porad i wsparcia w kwestiach związanych z wychowaniem i edukacją dziecka. Wychowawca, wiedząc

o trudnych sytuacjach domowych ucznia, może podjąć współpracę z innymi nauczycielami, aby uczeń mógł realizować podstawę programową w innych formach, np. zindywidualizowanej ścieżki kształcenia czy indywidualnego nauczania, co może wiązać się też z potrzebą wsparcia psychologicznego zarówno ucznia jak i jego rodziców,

- Uczeń, który nie może skutecznie uczyć się w domu, nie ma warunków do odrabiania prac domowych, może być kierowany przez wychowawcę do świetlicy szkolnej lub biblioteki, gdzie będzie miał zapewnione odpowiednie warunki do uczenia się.
- **Długofalowe planowanie edukacyjne** sprawdza się w każdym wieku ucznia i jest realizowane jako planowanie jego ścieżki edukacyjno-zawodowej, tj. wybór szkoły ponadpodstawowej, kierunku studiów czy zawodu zgodnie z predyspozycjami i zainteresowaniami ucznia oraz z udziałem zarówno młodego człowieka, jak i jego rodziców.

Skuteczna współpraca rodziców z wychowawcą klasy oparta na jasno określonych celach przynosi korzyści zarówno dziecku, jak i całemu środowisku szkolnemu, tworząc harmonijną i wspierającą przestrzeń do nauki i rozwoju.

4.3. Jak rozmawiać z nauczycielami przedmiotów o rozwoju dziecka?

Rozmowa z nauczycielem to ważny element wsparcia dzieci. Oto kilka wskazówek dla rodziców, jak efektywnie rozmawiać z nauczycielami, którzy uczą dziecko poszczególnych przedmiotów.

- **Wzajemny szacunek i cierpliwość** – dziecko spędza z rodzicami bardzo dużo czasu. Mają więc oni wiele okazji do uważnej obserwacji jego zachowania w różnych sytuacjach. Dla nauczyciela zaś dziecko jest jedną z wielu osób w klasie i w szkole. Nauczyciel potrzebuje więcej czasu, żeby dobrze poznać dziecko, zrozumieć jego potrzeby i pomóc mu się rozwijać.
- **Odwaga i troska** – często rodzice przyjmują różne strategie³² wobec nauczycieli. Na przykład w trudnej sytuacji z udziałem nauczyciela przedmiotu (np. uznanie przez ucznia, że konkretna ocena jest niesprawiedliwa), rodzic może mieć potrzebę:

³² Adrjan, B. (2021). Obrazy rodziców w poradnikach dla nauczycieli. Raport z badań wstępnych. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 53(2) s. 178–192. <https://doi.org/10.26881/pwe.2021.53.13>

- obrony dziecka – przyjmuje konfrontacyjną postawę wobec nauczyciela;
- załagodzenia sytuacji – chce przeprosić za dziecko, prosić o kolejną szansę poprawy;
- wsparcia dziecka – chce uzyskać informację o kontekście oceny i zapytać, jak dziecko może pracować, by nadrobić zaległości.

Kluczowe jest nastawienie na rozwój ucznia. W kontaktach RODZIC–NAUCZYCIEL nie chodzi o to, aby budować podział MY–ONI. Ważna jest pomoc w rozwoju dziecka. Rodzic powinien odważnie mówić o potrzebach ucznia i razem z nauczycielem, z troską, szukać rozwiązań.

- **Otwartość** – dziecko inaczej funkcjonuje w grupie rówieśniczej, inaczej w domu. Wszystkie zdobyte tam jego doświadczenia składają się na rozwój, budowanie kompetencji społecznych (komunikacja, współpraca w grupie, odpowiedzialność, wytrwałość, odwaga itp.). Rozmowa o trudnych sytuacjach nie jest atakiem na dziecko, jest opowieścią o rozwoju ucznia. Niezbędne dla nauczyciela będą informacje, jak uczeń zachowuje się w domu, dla rodzica istotna jest wiedza, jak uczeń zachowuje się w klasie, jakie relacje nawiązuje, jakie role przyjmuje. W rozmowach z nauczycielami nie chodzi o udowodnienie, kto ma rację – ma ją każdy, bo obserwuje dziecko w innej sytuacji.
- **Uczestnictwo i systematyczność** – samodzielności dziecka w uczeniu się nie wspierają pojedyncze wizyty rodzica w szkole. Uczeń musi czuć troskę i opiekę. To oznacza, że rodzic nie obawia się inicjować kontaktu i uczestniczyć w życiu szkoły, miejsca, w którym dziecko spędza czasem nawet siedem godzin dziennie.
- **Koncentracja na rozwoju dziecka** – spotkania z nauczycielami przedmiotów powinny służyć uzyskaniu wiedzy na temat sposobu wspierania dziecka w nauce spełniania konkretnych wymagań.

Schemat przykładowej rozmowy rodzica/ opiekuna prawnego z nauczycielem przedmiotu

- Przywitanie się i przedstawienie celu rozmowy, np. „Chciałbym dowiedzieć się, jak mogę wesprzeć dziecko w nauce geografii”.
- Omówienie osiągnięć ucznia, np. „Czy może pan(i) omówić jego osiągnięcia? Jak sobie radzi? W czym jest dobry? Co mógłby powtórzyć?”.
- Omówienie strategii wsparcia dziecka, np. „W jaki sposób pani(i) może je wesprzeć w czasie lekcji? Jak ja mogę je wesprzeć w domu w samodzielnej nauce geografii? Poproszę o wskazówki”.
- Umówienie się na ewentualne terminy, np. „Do kiedy mogłoby to zrobić? Kiedy może to pan(i) sprawdzić?”.

4.4. Współpraca ze specjalistami w szkole

Współpraca ze specjalistami jest niezwykle ważna dla wspierania rozwoju dziecka. Specjaliści oferują cenne wsparcie, które może pomóc w identyfikacji i pokonaniu trudności edukacyjnych i emocjonalnych. W tym podrozdziale przedstawimy, jak rodzice mogą efektywnie współpracować z tymi specjalistami, aby wspólnie stworzyć najlepsze warunki do nauki i rozwoju dziecka.

Kto należy do szkolnych specjalistów?

W każdej szkole są zatrudniani nauczyciele specjaliści. Należą do nich:

- pedagog szkolny,
- pedagog specjalny,
- psycholog,
- logopeda,
- terapeuta pedagogiczny,
- doradca zawodowy.

Wymiar czasu pracy dla nauczycieli specjalistów ustala organ prowadzący szkołę, przy czym nie może być on wyższy niż 22 godziny tygodniowo. O liczbie specjalistów zatrudnionych w danej szkole decyduje liczba uczniów. Im większa

szkoła, tym więcej etatów dla szkolnych specjalistów³³. Stopniowe zwiększanie zatrudnienia specjalistów w szkołach jest inwestycją w dobrostan uczniów i ich sukces edukacyjny.

Czym zajmują się szkolni specjaliści?

Do zadań szkolnych specjalistów należy przede wszystkim udzielanie uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej zgodnie z posiadanymi przez tych specjalistów kwalifikacjami, a także wspieranie rodziców i nauczycieli. Szczegółowe zadania poszczególnych specjalistów oraz zasady udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkołach reguluje odpowiedni akt prawny³⁴.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna kierowana do uczniów składa się z dwóch zasadniczych kroków:

1. **diagnozy**, czyli rozpoznawania potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia z uwzględnieniem czynników środowiskowych, które mają wpływ na to, w jaki sposób uczeń funkcjonuje w szkole;
2. **wspierania** potencjału rozwojowego i **stwarzania warunków** do optymalnego funkcjonowania ucznia w życiu szkoły i poza nią.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna oferowana przez specjalistów szkolnych jest dobrowolna i bezpłatna.

Lista form wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, które może być organizowane w szkole, obejmuje m.in: zajęcia specjalistyczne (korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, inne o charakterze terapeutycznym), zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu, zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się, porady i konsultacje, warsztaty.

W miarę zdiagnozowania potrzeb specjaliści realizują adekwatne formy wsparcia.

³³ Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (tekst jedn. Dz.U. z 2023 r. poz. 984 art. 42d).

³⁴ Obwieszczenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U. z 2023 r. poz. 1978).

Równocześnie prowadzą różnego rodzaju działania profilaktyczne, mediacyjne i interwencyjne w sytuacjach kryzysowych.

Część uczniów otrzymuje obligatoryjnie wsparcie na podstawie zaleceń wynikających z opinii lub orzeczeń wydanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

Dokumenty te określają zakres i formy pomocy, której wymaga dany uczeń.

W toku bieżącej pracy nauczyciele i specjaliści identyfikują także potrzeby innych uczniów i proponują pomoc psychologiczno-pedagogiczną w odpowiedniej dla nich formie.

Bywa, że pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana uczniowi w szkole nie przynosi oczekiwanych efektów. W takiej sytuacji specjaliści szkolni czy nauczyciele rekomendują rodzicom przeprowadzenie pogłębionej diagnozy przyczyn trudności, których doświadcza uczeń, i zaproponowanie sposobów ich rozwiązania. W przypadku uczniów szkół ponadpodstawowych to szkoła, za zgodą rodzica lub pełnoletniego ucznia, występuje do poradni z wnioskiem o jego zbadanie.

Od roku szkolnego 2022/2023 w szkołach pojawili się pedagodzy specjaliści. To stosunkowo nowe stanowisko. Warto podkreślić, że choć niektóre zadania pedagoga szkolnego i pedagoga specjalnego pokrywają się, to – jak sama nazwa nowego specjalisty wskazuje – skupia się on w swojej pracy na uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i na kształceniu specjalnym. Z kolei pedagog szkolny zajmuje się szeroko pojętym ogólnym wsparciem społeczności uczniowskiej.

Specjaliści szkolni współpracują również na co dzień z nauczycielami oraz rodzicami uczniów. W razie potrzeby wspierają ich w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i edukacyjnych oraz w rozwijaniu umiejętności wychowawczych.

Kiedy warto zgłosić się do szkolnego specjalisty?

Warto myśleć o specjalistach szkolnych jak o lekarzu pierwszego kontaktu. Udajemy się do niego zazwyczaj wtedy, kiedy coś nas niepokoi. Często porada lekarza rodzinnego wystarczy, aby zaradzić problemowi. W uzasadnionych sytuacjach lekarz podstawowej opieki zdrowotnej kieruje pacjenta do lekarzy specjalistów.

Ta analogia przybliży istotę działania szkolnych specjalistów. Trudności dziecka w szkole niejednokrotnie są powiązane z jego środowiskiem domowym. Kłopoty

zdrowotne ucznia lub członka rodziny, śmierć kogoś bliskiego, rozłąka spowodowana dłuższym wyjazdem rodzica, rozwód to tylko niektóre przyczyny, które powodują konieczność wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. Naświetlenie przez rodziców sytuacji domowej daje szansę na zaopiekowanie się uczniem w trudnym dla niego czasie także na terenie szkoły. Zdarza się też, że rodzice znacznie wcześniej niż nauczyciele dostrzegają kłopoty dydaktyczne dziecka. Nie warto czekać, aż zauważy je ktoś w szkole. Im szybciej zostanie udzielona pomoc, tym większa szansa na jej większą skuteczność. Niektórzy rodzice potrzebują pomocy w zakresie interpretacji zaleceń zawartych w opiniach wydanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Specjaliści szkolni mogą wyjaśnić zarówno opis diagnozy, jak i objaśnić wskazówki dla rodziców, o ile będzie taka potrzeba. W przypadku, kiedy szkoła nie jest w stanie zapewnić dziecku wsparcia, szkolni specjaliści mogą skierować je do odpowiednich placówek.

Kontakt ze szkolnymi specjalistami jest wskazany, kiedy w zachowaniu dziecka pojawia się coś, co niepokoi rodzica, np. dziecko niechętnie chodzi do szkoły, rodzic podejrzewa, że dziecko może być od czegoś uzależnione, zauważa niepokojące zmiany w jego zachowaniu bądź obserwuje utrzymującą się obniżoną motywację do nauki. Warto rozważyć spotkanie ze specjalistą także wtedy, kiedy syn czy córka ma trudności z planowaniem samodzielnego uczenia się w domu, albo gdy zaangażowanie i wkład pracy dziecka są niewspółmierne do osiągniętych przez nie efektów. Uspójnienie oddziaływań w stosunku do dziecka w szkole i w domu wymaga współpracy i bieżącego kontaktu rodziców z nauczycielami i specjalistami.

Jak często korzystam ze wsparcia specjalistów szkolnych? Czego dotyczą moje rozmowy ze specjalistami?

Dla dziecka świadomość, że rodzice są jego najzagorzalszymi kibicami w nauce, ma nieocenione znaczenie. Kiedy dziecko wie, że może liczyć na pomoc rodziców w trudnych momentach, a oni świętują z nim każdy sukces, zyskuje skrzydła. Pozytywne rozmowy o szkole, nawet te dotyczące trudniejszych tematów, budują atmosferę zaufania i motywują do jeszcze większych starań.

Rodzicielskie zaangażowanie w edukację dziecka to inwestycja w jego przyszłość. Kiedy dziecko widzi, że rodzice interesują się jego postępami, poświęcają czas na wspólną naukę i chętnie rozmawiają z nauczycielami, czuje się docenione i zmotywowane do nauki. Warto podkreślać, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się i że rodzice zawsze są gotowi wspierać dziecko w ich przezwyciężaniu.

ZAKOŃCZENIE

Wspieranie dziecka w samodzielny uczeniu się to inwestycja w jego przyszłość. Rozwijanie u dzieci umiejętności samodzielnego uczenia się jest jednym z najważniejszych celów współczesnej edukacji. Dzięki temu uczniowie stają się aktywnymi uczestnikami procesu nauczania, potrafią samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwiązywać problemy.

Współpraca szkoły i rodziców w tym zakresie jest niezwykle istotna. Nauczyciele, wyposażeni w odpowiednie narzędzia i metody, mogą stworzyć w klasie atmosferę sprzyjającą aktywnemu uczeniu się. Z kolei rodzice, poprzez wsparcie i motywację, mogą pomóc swoim dzieciom w rozwijaniu umiejętności samodzielnej pracy, w kształtowaniu wewnętrznej motywacji i nawyków związanych z samoregulacją oraz samoorganizacją. Wskazówki zawarte w tej publikacji mają na celu stworzyć solidne fundamenty pod tę współpracę.

Zachęcamy do skorzystania w praktyce z przedstawionych rozwiązań, aby zobaczyć, jak znacząco mogą one wpłynąć na sukcesy naszych dzieci.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

Frydrych, J. (2018). *Uzdolnienia, kompetencje, zainteresowania*. Centrum Edukacji Obywatelskiej. [online] <https://globalna.ceo.org.pl/material/uzdolnienia-kompetencje-zainteresowania/>

Grubek, K., Kędziorek, E. (red.) (2021). *Wychowanie to podstawa*. Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Huther G., Hauser U. (2014). *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*. Wyd. Dobra Literatura.

Juul, J. (2014). *Kryzys szkoły. Co możemy zrobić dla uczniów, rodziców i nauczycieli?* MiND.

Mitschke, K. (2019). *Kiedy szkoła jest problemem. Wsparcie dla rodziców i dzieci*. Natuli.

Nogal, A. (2022). *Relacje nauczyciel-rodzic okiem rodzica*. Centrum Edukacji Obywatelskiej. [online] <https://pomagajsieuczycy.ceo.org.pl/material/relacje-nauczyciel-rodzic-okiem-rodzica/>

Ostrowska, M. (2023). *Motywacji da się nauczyć. Cz. 1*. Centrum Edukacji Obywatelskiej. [online] <https://ceo.org.pl/motywacji-da-sie-nauczyc-czesc-1/>,

Ostrowska, M. (2023). *Motywacji da się nauczyć. Cz. 2*. Centrum Edukacji Obywatelskiej. [online] <https://ceo.org.pl/motywacji-da-sie-nauczyc-czesc-druga/>

Samelak, A., Gruszczyńska, D., Wojtowicz, E., Hamer, H., Szperlich, E., Heidtman, J., Wojciechowska, K., Szaulińska, K., Bogdanowicz, M., Hutchinson, M., Majcherczyk, P., Nęcka, E. (2022). *Moje dziecko w szkole. W jaki sposób wspierać i motywować dziecko do nauki?* Forum Media Polska sp. z o.o.

Shanker, S., Baker, T. (2016). *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Mamania.

Siegel, D.J., Payne Bryson, T. (2018). *Mózg na tak. Jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę*. Harper Collins Polska sp. z o.o.

Steinke-Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?*. Samo Sedno.

<https://splipiny.szkolnastrona.pl/art,453,jak-motywowac-dzieci-do-systematycznego-uczenia-sie-pozza-szkola> [dostęp: 14.07.2024 r.].

Redakcja merytoryczna: Bernadetta Czerkawska, Ewa Frołow, Anna Rutkowska

Autorzy:

Anna Rutkowska, Instytut Badań Edukacyjnych

Ewa Frołow, Instytut Badań Edukacyjnych

Bernadetta Czerkawska, Instytut Badań Edukacyjnych

Michał Rostworowski, Instytut Badań Edukacyjnych

dr Dorota Nawrat-Wyraz, Instytut Badań Edukacyjnych

dr Katarzyna Chyl, Instytut Badań Edukacyjnych

dr Łukasz Tanaś, Uniwersytet SWPS

Małgorzata Borowska-Leszczyszyn, Szkoła Podstawowa w Lubieszewie, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Anna Cieślak, Szkoła Podstawowa w Lubieszewie

Bogusława Jastrząb, Szkoła Podstawowa w Lubieszewie

Jolanta Okuniewska, Szkoła Podstawowa nr 13 w Olsztynie

Michał Szczepanik, Centrum Edukacji Obywatelskiej, Szkoła Podstawowa w Poczesnej

Sylwia Żmijewska-Kwiręg, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Recenzenci: dr Monika Staszewicz, dr Dominika Walczak

Konsultacje WCAG: Mateusz Ciborowski

Redakcja i korekta: Jacek Łęgiewicz

Projekt okładki: Anna Nowak, Marcin Kot

Ilustracje: Zuzanna Gułaj, Marcin Kot, Anna Nowak

Skład: Wojciech Maciejczyk

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl

ISBN: 978-83-68313-21-5

© Ministerstwo Edukacji Narodowej

Warszawa 2024

Egzemplarz bezpłatny

