

PLAN DJELOVANJA

za uspješno učenje



Najvažnije vještine neophodne za uspješno učenje
dijete stječe u obitelji.



Roditelji trebaju dijete poučavati **odgovornosti**,
samostalnosti i **pozornosti** vlastitim primjerom u
najjednostavnijim svakodnevnim aktivnostima.

Dragi roditelji,

U ovom priručniku ćete pronaći plan konkretnog djelovanja koji vašem djetetu može pomoći da razvije ustrajnost, poboljša pamćenje i nauči bolje učiti. *Tjedni plan* djelovanja nudi ideje koje je moguće ostvariti u najkraćim rokovima. Njime se možete poslužiti kada učeniku treba pomoći da se bolje pripremi za skorašnji test.

Mjesečni plan djelovanja pomoći će vam da promijenite djetetov općeniti pristup učenju i probudite zanimanje za učenje, a dugoročna *polugodišnja strategija*, izgrađena na mjesečnom programu, pomoći će stabilizirati djetetove strategije učenja i pozitivne stavove. Osnovna **načela** u svim su slučajevima jednaka: **meka suradnja i ustrajnost**.



BRZI TJEDNI PLAN DJELOVANJA

Djetetu treba ukazati da se za svaki problem može obratiti roditeljima. Neophodno je kod kuće ukloniti stres, inače dijete ne uči s radošću. Ne preopterećujte dijete obavezama, djeci je svaki dan potrebno vrijeme za igru i odmor. A za učenje ime je potrebna mirna atmosfera i blagotvorni uvjeti.

- Mjesto za rad djetetu treba biti udobno i ugodno. Dijete kod kuće mora imati odgovarajući radni stol. Stvari neophodne za rad (ravnalo, olovke, gumice za brisanje, i dr.) trebaju se uvijek nalaziti na istom mjestu. Igračke i svakojake sitnice samo odvlače pozornost i zato ih ne treba stavljati na radni stol. Izuzetak može biti tek jedan poseban, djetetu izuzetno drag predmet. **Na kraju rada dijete treba samo pospremiti stol i složiti školsku torbu za sljedeći dan.**
- Na radnom stolu trebao bi se nalaziti **stolni kalendar** ili **rokovnik** u kojem dijete može unositi datume važnih školskih zadataka, referata i testova, a također i datume rođendana i dodatne aktivnosti.
- **Dnevni raspored** složite u **suradnji** s djetetom. Svako dijete ima svoj individualan ritam koji se može odraziti na njegov dnevni raspored. Odredite s djetetom vrijeme za pisanje zadaće, jednom zauvijek **postavite čvrsta pravila** i pokušajte to učiniti tako da se dijete ubuduće samo sjeti kojim predmetima i aktivnostima se mora baviti. Neka to postane djetetova osobna zona odgovornosti.
- Važno je da dijete prilazu učenju sa pozitivnim osjećajima. Pomozite mu da se smiri kako bi se moglo usredotočiti na učenje. Oraspoločite ga malo prije učenja (možete mu pripremiti neki topli napitak ili ukusan desert od voća).
- Svaki dan **razgovarajte s djetetom** o događajima u školi. Iskreno se zanimajte za njegov školski život, čak i kada je sve u najboljem redu.
- Zanimajte se za ono što dijete uči u školi, postavljajte mu pitanja, pričajte o gradivu i podijelite sjećanje s djetetom o tome kako ste i vi to učili u školi. Pomognite djetetu da mu učenje bude zadovoljstvo.

Zajedno tražite zanimljiv dodatni materijal, smišljajte rime ili zabavne pjesmice koje će mu pomoći da zapamti datume, imena i nazive.

- **Reducirajte gledanje televizije.** Gledanje televizije neposredno nakon rada na domaćim zadaćama sprječava pamćenje naučenog gradiva.
- Zajedno raspravljajte što mu u školi dobro uspijeva, a što lošije, te što bi htio promijeniti. Zajedno razmislite koje je predmete potrebno dodatno vježbati i kada? Razmislite kada ste i vi i dijete slobodni i neopterećeni i to vrijeme iskoristite za pomoć djetetu oko škole. Neka to bude opušteno i sa veselom atmosferom.
- Pazite da dijete **dovoljno spava**. Zdrav noćni san temelj je uspjeha u učenju.
- Pazite na to da se dijete **redovito i zdravo** hrani, i pije dovoljno tekućine.
- Pazite na vlastito ponašanje. Nemojte s nepoštovanjem i nemarom spominjati neke školske predmete i djetetove učitelje. Školu spominjite puni pozitivnih emocija, kako bi ih prenijeli na dijete. Da bi dijete bilo radosno na pomisao škole, vi mu također morate **prenijeti svoj entuzijazam**.
- Redovito pohvaljujte svoje dijete. U danu sigurno ima jedan dobar razlog za pohvalu, ali vjerojatno i više njih! Možete ga pohvaliti za njegova postignuća, dobro djelo, dobru odluku, ali mu isto tako možete i bez razloga **jednostavno reći koliko ga volite!**



SREDNJE HITAN MJESEČNI PLAN DJELOVANJA

Strpljenje je ovdje vrlo važno. Dva tjedna nakon uvođenja novog rasporeda u vaš zajednički život, s djetetom razmislite što se sve promijenilo nabolje, a što bi još trebalo promijeniti. Sada je vaš glavni cilj naučiti dijete na **redovitost u radu** i **samostalnost**. Napravite si skicu rasporeda djetetovih radnih dana. Skica bi trebala biti objektivna, a ne diktirana vašim subjektivnim predodžbama. Ovo je osobito važno za roditelje koji puno rade i nemaju mnogo vremena pratiti čime se njihova djeca bave tijekom dana. Zabilježite u kalendaru sve djetetove aktivnosti: Koliko vremena provodi u školi? Kada se vraća kući? Koliko vremena troši na satove glazbe, sportske treninge, dramsku skupinu itd.? Koliko mu vremena ostaje za domaće zadaće? Kada jede? Kada i koliko odmara? **Crvenom bojom** označite za što djetetu stalno nedostaje vremena. Označite velikim minusom **-** one aktivnosti i zadatke koje dijete ciljano ili nesvjesno izbjegava. Velikim plusom **+** označite zadatke koje vaša kći ili sin obavljaju s užitkom. Sada trebate sastaviti plan razumnih promjena u djetetovom životu.



Vjerojatno je da će vam, nakon što vam se slika djetetove svakodnevnice sasvim razbistri, odgovor na pitanje u čemu je problem iznenada pojaviti pred očima. Ako se to ne dogodi, razmislite. Gdje se dijete najčešće suočava s poteškoćama i možda s nedostatkom vremena. Koje aktivnosti obavlja bez napetosti, a koje mu svakodnevno predstavljaju nerješivi problem?

Zapišite na zaseban list papira **tri cilja** koja želite staviti pred svoje dijete. Što mora promijeniti u životu? Počnite od malenih, svakodnevnih stvari. Ako postavite previsoki cilj, velika je mogućnost da će dijete doživjeti poraz. Dobri su ciljevi, primjerice, redovito pospremanje sobe, ograničavanje gledanja televizije, raniji polazak na spavanje, pojesti ujutro zdrav doručak, ravnoteža između obaveza i odmora, itd. Ako dijete postigne cilj, svakako ga **pohvalite i priznajte mu zasluge.**

- Dijete treba postupno shvaćati da je samo odgovorno za svoje učenje. To ne znači da ga trebate ostaviti samog sa problemima. Objasnite mu ipak da vi ne možete i ne želite učiti umjesto njega. Jedino što možete učiniti jest olakšati mu učenje učiniti ga ugodnijim. Napredujte polako, korak po korak. Ako je dijete naviklo da sjedite pokraj njega dok piše zadaću, objasnite mu da bi odsada samo trebalo planirati svoj rad. Vi ćete samo provjeravati rezultate.
- Pitajte dijete koje probleme i iz kojih predmeta ima najčešće. Razgovarajte s razrednikom i učiteljima i zamolite ih da vam pomognu pronaći rješenje tih problema.
- Razradite plan postizanja ciljeva. Primjerice, „Svaki dan deset ću minuta posvetiti učenju riječi iz prve tri lekcije engleskog jezika, a mama će me svaki drugi dan provjeravati.“, „Na satu iz matematike pitat ću učitelja uvijek kad mi nešto ne bude jasno.“, „Na satu povijesti važne godine bilježiti ću odmah u svoju vremensku crtu radi boljeg pregleda događaja.“, „Dok učim zemljopis sve značajne gradove,

rijeke, planine itd. potražiti ću odmah dok čitam tekst iz nove lekcije.“. svaki tjedan provjeravajte kako se razrađeni planovi ostvaruju i koliko se dijete približilo postavljenim ciljevima. **Obavezno naglasite postignute uspjehe!!**

- Uspoređujte djetetova postignuća s prethodnim rezultatima, **ali nikako ne s rezultatima njegove braće ili sestara, niti drugih učenika**. Učite ga kako se konstruktivno pristupa ispravljanju pogrešaka, tražite razloge neuspjeha. Uvjerite ga da su pogreške normalna pojava, da nisu tragedija te da nalikuju stubama kojima se čovjek uspinje, uzdižući se na ljestvici razvoja.
- Pazite da dijete poštuje vaše dogovore, ali i da sami budete dosljedni. **Pouzdanost i dosljednost** važni su čimbenici koji sprečavaju stres, čak i ako na početku izazivaju određenu napetost.
- Bilo bi jako dobro da tijekom večere sa svojim djetetom prepričavate jedno drugome što vam se događalo toga dana. Tako djeca ne dobivaju samo priliku govoriti o svojim problemima, već i podijeliti svoja postignuća. Osim toga, tako razvijaju govor. Pričanje o prošlim događajima također pomaže razvijati pamćenje.
- Voli li vaše dijete čitati? Ako ne voli, čitajte mu glasno ili se izmjenjujte u čitanju. Predložite mu da čita nešto što ga zanima. Mogu to biti i stripovi. Čitanje je izuzetno važno za razvoj pamćenja. Čitanje maloj djeci prije spavanja treba postati ritual. Stariju djecu češće molite da čitaju, ako već ne knjige, onda barem časopise. Upoznajte se sa sadržajem tog časopisa ili knjige i razgovarajte s njima o tome.
- Raspravljajte s djetetom o svakodnevnim izazovima. Predlažite mu da uvijek traži nove ideje u rješavanju problema.
- Redovito s djetetom igrajte igre pamćenja, društvene igre, igre s kartama. Tako dijete u opuštenoj i zabavnoj atmosferi vježba mozak, a vi imate priliku da se s njime družite.
- Skrbite se za to da se dijete dovoljno kreće. Igre loptom, atletika, ples i sl. Te aktivnosti potiču mentalnu aktivnost, ne samo zahvaljujući dotoku kisika, već i zahvaljujući različitim tvarima koje se izlučuju tijekom vježbanja, a povećavaju radnu sposobnost pamćenja.

DUGOROČNA STRATEGIJA: POLUGODIŠNJI PLAN

Raspravite s cijelom obitelji rezultate promjena učinjenih u školskom i kućnom životu. Mali uspjesi vrlo su važni, pa dijete treba svakako pohvaliti za svaki uspjeh; treba osjetiti da ga cijenate zbog toga. Ako nakon pola godine problemi s učenjem nisu nestali, bez obzira na pomoć roditelja i učitelja, ili ako se strah pred školom ili psihosomatske bolesti nisu povukli, neophodno je tražiti savjet stručnjaka. Ako je dijete stalno napeto i ne postiže uspjeh u školi, trebalo bi razmotriti takve mjere kao što je npr. ponavljanje razreda ili prilagođeni program. Takve mjere često popravljaju situaciju.

Ako ste pomoću srednjehitnog plana djelovanja stvorili temelj pozitivnih promjena u djetetovom odnosu prema učenju, u školskim uspjesima trebali bi biti vidljivi pozitivni pomaci. Sada možete prijeći na polugodišnji plan djelovanja čiji je cilj postići da **samostalno učenje postane norma, povećati djetetovu odgovornost i samopoštovanje, te učvrstiti želju za učenjem.**

- Dijete treba postupno naučiti preuzimati odgovornost za svoje školske poslove. Neophodno mu je stalno objašnjavati da nitko ne može učiti umjesto njega.
- Redovito provjeravajte kako se ostvaruje plan povećanja uspješnosti. Ako nešto u njemu ne funkcionira, znači da su potrebne korekcije. Ako je dijete učinilo pogreške, neophodno ih je ispraviti. Izbjegavajte monotoniju: nakon nekog vremena plan treba opet preispitati i možda malo promijeniti. **Ističite i cijenate djetetova postignuća, učvršćujte njegovo pouzdanje u vlastite sposobnosti i marljivost.**
- Stresa u učenikovom životu treba biti što je moguće manje. Ako primijetite da je dijete preopterećeno i da mu je zadatak pretežak, razmislite koje biste obaveze mogli na vrijeme isključiti iz njegovog rasporeda. Pazite pritom preostaje li mu dovoljno vremena za sport i aktivnu igru i druženje s prijateljima.
- Složeno školsko gradivo najbolje je objašnjavati usmeno, nemojte tu zadaću prepuštati računalnim programima. Djeca intuitivno bolje shvaćaju gradivo kad ga usvajaju u malim dijelovima. Rezultate je zatim nužno provjeriti pomoću pitanja. Ne bojte se priznati svoje

-

neznanje u nekim područjima i zajedno s djetetom popunite rupe u znanjima i razumijevanu.

- Prije ispita kod učenika se često javlja strah da će zaboraviti što su naučili. U tom slučaju pomaže unaprijed riješiti što je moguće više vježbi, naći što više asocijacija i primjera. „Šalabahteri“ također mogu biti od pomoći. Sposobnost koncentriranja na to da se na male listiće papira napišu ključne riječi s jezgrovitim definicijama, dobro pomaže u pamćenje, jer tada postaje lakše prisjetiti se potrebne informacije tijekom ispita. Dakako, bez korištenja „šalabahtera“. Vježbajte djetetovo pamćenje zadajući mu kućanske poslove, npr. da prošeće psa, izvadi rublje iz perilice rublja, iznese smeće, itd. Neka to postane obaveza koju je dužno samo pamtiti. Čak i učenici prvog razreda mogu otići u obližnju trgovinu, kupiti sitnice ili brisati prašinu. U drugom ili trećem razredu djeca trebaju samostalno složiti školsku torbu. Učenici trećeg i četvrtog razreda trebaju postipno dobivati sve više obavza u kućanstvu. Adolescenti tijekom školskih praznika smiju početi i samostalno zadrživati za džeparac.
- Dokazano je da pamćenje tijekom praznika „slabi“. Odmor je djetetu neophodan, no na kraju praznika lagano ponavljanje gradiva olakšava početak školske godine. Tijekom godišnjeg odmora pokušajte saznati nešto o zemlji u koju ste došli ili u koju tek namjeravate otputovati. Dijete može učiti strane jezike ili se baviti novom vrstom sporta. Sve to pomaže radu mozga, čak i na praznicima.



I najvažnije - budite strpljivi! Sad kad ste došli na pravi put, ostanite dosljedni čak i kada vam je teško boriti se s razdražljivošću, čak i kada poželite „pomoći“ djetetu kao nekad - jednostavno obaviti zadatak umjesto njega. Vaši napori moraju uroditi plodovima, iako se to ponekad ne događa odmah. Cilj je vrijedan svih loženih napora!

Iz knjige „Tajne uspješnog učenja“ autorice Elena Kamarovskij, Planet Zoe, 2010.