

Ένας πρακτικός οδηγός για την αποτελεσματική μελέτη των μαθητών στο σπίτι

Ένας μόνιμος στρεσογόνος παραγοντας για τους γονείς κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς είναι η μελέτη των παιδιών στο σπίτι. Πολλές φορές οι γονείς, ακόμα και πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς, σκέφτονται αυτή τη διαδικασία και τρέμουν στην ιδέα το πώς θα την φέρουν εις πέρας.

Παρακάτω ακολουθεί ένας πολύ πρακτικός οδηγός για μια πιο ευχάριστη, ξεκούραστη, αποδοτική και τελικά πιο αποτελεσματική μελέτη.

Δημιουργήστε ένα θετικό κλίμα

Το σχολείο είναι ένας χώρος όπου μαθαίνουμε και περνάμε καλά

Μια γεμάτη μέρα στο σχολείο, δίνει χαρά και ικανοποίηση

Η μελέτη είναι μέρος της διαδικασίας του σχολείου

Βοηθείστε το παιδί να αξιοποιήσει το χρόνο του

Η δική μας στάση απέναντι στο σχολείο, τη μελέτη και τους δασκάλους, επηρεάζει και τη στάση του παιδιού.

Καλό είναι να δείχνουμε ενθουσιασμό γι' αυτά που κάνει και μαθαίνει το παιδί στο σχολείο αλλά και γι' αυτά που έχει να κάνει στο σπίτι.

Σταθερό πρόγραμμα

Δημιουργήστε μια ρουτίνα.

Η ώρα μελέτης βρίσκεται νωρίς στο πρόγραμμα.

Βάλτε το πρόγραμμα σ' ένα εμφανές σημείο.

Κρατήστε το σταθερό.

Το παιδί αισθάνεται ασφάλεια

Δεν υπάρχει λόγος για διαφωνίες

Ιδανική ώρα μελέτης

Μετά το σχολείο, χρειάζεται ένα διάστημα μιας ώρας ξεκούρασης

Στο διάστημα αυτό το παιδί μπορεί να φάει, να ξαπλώσει, να παίξει ή να κάνει κάτι που θα το χαλαρώσει

Ωστόσο, καλό θα ήταν να μην δει τηλεόραση

Δεν κάνουμε επανάληψη αργά το βράδυ, ούτε νωρίς το πρωί πριν φύγει το παιδί για το σχολείο

Ο χώρος μελέτης

Το παιδί διαβάζει στο γραφείο του

Δεν αλλάζουμε χώρο από μέρα σε μέρα

Ο χώρος είναι απαλλαγμένος από περισπασμούς

Το γραφείο έχει μόνο τα απαραίτητα

Η συγκέντρωση

Επιτυγχάνεται ..

όταν είναι ξεκούραστο το παιδί

όταν έχει ησυχία

όταν ξέρει ότι θα κουβεντιάσει ή θα κάνει κάτι άλλο πριν ή μετά τη μελέτη

με διαλείμματα

όταν υπάρχει η διακριτική παρουσία του γονέα

Οργάνωση ύλης

Ξεκινάμε με τα δύσκολα

Ξεκινάμε με τα εύκολα

Ένα εύκολο, ένα δύσκολο

Αφήστε το παιδί να επιλέξει το μάθημα με το οποίο θέλει να ξεκινήσει

Τι κάνουμε στην άρνηση

Αναζητούμε την αιτία

Έλλειψη κινήτρου

Μαθησιακές δυσκολίες

Διάσπαση προσοχής

Υπενθυμίζουμε τις συνέπειες

Επικοινωνούμε με το δάσκαλο

Στεκόμαστε δίπλα στο παιδί

Κατανόηση και ενθάρρυνση

Ενθάρρυνση και επιβράβευση

Κάνεις πολύ καλή προσπάθεια!

Φαίνεται λίγο δύσκολο..θέλεις να σε βοηθήσω;

Πολύ καλή δουλειά μέχρι εδώ ... συνέχισε έτσι!

Τα κατάφερες πολύ καλά σήμερα!

Είμαι πολύ περήφανη για σένα!

Πραγματικά προσπαθείς πάρα πολύ!

Να θυμάστε ότι η επιβράβευση δίνεται για την εξέλιξη και όχι μόνο για τον τελικό στόχο. Κάθε αλλαγή προς το θετικό επιβραβεύεται.

Πως αντιμετωπίζουμε τα λάθη

Μαθαίνουμε από τα λάθη μας

Τα λάθη είναι αποδεκτά αλλά και αναμενόμενα

Αφορμή για συζήτηση

Ενθαρρύνουμε το παιδί να βρει τη λύση

Όταν υπάρχουν πάρα πολλά λάθη, τότε ενισχύουμε το σωστό, ακόμα κι αν είναι ένα

Προσδοκίες

Η ύπαρξη προσδοκιών είναι επιθυμητή

Οι υπερβολικές προσδοκίες δημιουργούν άγχος (απόδοσης)

Οι πολύ χαμηλές προσδοκίες ισοπεδώνουν το κίνητρο

Οι προσδοκίες αφορούν τις ικανότητες και όχι την απόδοση αυτή καθαυτή

Τα προτυπα

Λειτουργήστε ως πρότυπο

Διαβάστε κι εσείς ένα βιβλίο – είναι πιο αποτελεσματικό από το να δώσετε στο παιδί ένα βιβλίο

Δείξτε του ότι εκπληρώνετε τις υποχρεώσεις σας με συνέπεια και ότι το ευχαριστιέστε

Μελετη και συναισθηματα

Δεν μαλώνουμε τα παιδιά για τη δυσκολία που μπορεί να έχουν

Δεν μαλώνουμε τα παιδιά για το ότι μπορεί να θυμώσουν αν δεν καταλαβαίνουν κάτι.

Δεν μαλώνουμε τα παιδιά για το άγχος τους

Αντίθετα το αναγνωρίζουμε και τους δείχνουμε αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους

Σταση απεναντι στη γνώση και το σχολειο

Αν δείχνουμε ότι αγαπάμε την γνώση και τα παιδιά μας θα την αγαπήσουν επίσης.

Αν εκτιμάμε το σχολείο, θα το εκτιμήσει και το παιδί.

Αν ακυρώσουμε το ρόλο του σχολείου και του δασκάλου, το πιο πιθανόν είναι ότι θα το κάνει και το παιδί.

Εφαρμογη της γνωσης

Συνδέουμε τη γνώση που αποκτά το παιδί στο σχολείο με την καθημερινή ζωή

Να θυμάστε....

Η σχολική εργασία αποτελεί μόνο ένα μέρος της ζωής του παιδιού τους, αρκετά σημαντικό, όχι όμως το πιο σημαντικό

Δεν είστε παιδαγωγοί, είστε γονείς

Το σχολείο και η μελέτη δεν είναι καταναγκαστικό έργο ούτε για σας ούτε για τα παιδιά σας

Απολαύστε αυτό το κομμάτι όπως και τα υπόλοιπα κομμάτια της ζωής σας με το παιδί

Μάκτρα Σεβαστή Msc

Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια