
PORADNIK DLA RODZICA

Spis treści:

1. Jak pomóc dziecku w nauce?	2
1.1. Jak zachęcić dzieci do nauki i jak im pomóc w opanowywaniu trudnej sztuki uczenia się?	2
1.2. Uczmy dziecko organizować materiał, którego trzeba się nauczyć	3
1.3. Jak się uczyć, żeby się nauczyć?	4
1.4. Co najbardziej przeszkadza w nauce?	5
1.5. Jak pomóc dziecku w odrabianiu pracy domowej?	5
1.6. Koncentracji można się nauczyć	6
2. Dopalacze	8
3. Cyberprzemoc	10

1. JAK POMÓC DZIECKU W NAUCE?

1.1. Jak zachęcić dzieci do nauki i jak im pomóc w opanowywaniu trudnej sztuki uczenia się?

Już w przedszkolu niektóre dzieci szybciej uczą się wierszyków na pamięć, inne wolniej. Potem w szkole jednym uczniom nauka sprawia przyjemność, dla innych jest tylko przykrym obowiązkiem. Rodzice zastanawiają się, w jaki sposób ich pociechy powinny się uczyć, by nauka dawała jak najlepsze efekty i była prawdziwą przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.

Uczmy dziecko samodzielności. Kiedy dziecko rozpoczyna naukę w szkole, myślimy przede wszystkim o tym, by odnosiło w niej sukcesy, czuło się dobrze, akceptowało nauczycieli i znalazło przyjaciół wśród rówieśników. Nie oczekujemy wówczas, by było samodzielne i odpowiedzialne za swoje szkolne obowiązki. W pierwszych tygodniach nauki pomagamy więc dziecku w domowych zadaniach, razem z nim odrabiamy lekcje, razem się uczymy. Wspólnie pakujemy do plecaka książki i zeszyty na następny dzień. Pilnujemy, przypominamy, sprawdzamy....**Gdy jednak nasza pomoc trwa zbyt długo, stajemy się odpowiedzialni za wywiązywanie się dziecka ze szkolnych obowiązków, a ono czuje się z nich zwolnione, nie uczy się samodzielności. Ten brak samodzielności utrudnia szkolną naukę, nie zachęca do koncentracji na zadaniach i nie pozwala uwierzyć we własne siły. Spróbujmy więc stopniowo ograniczać pomoc, nie wyręczajmy dziecka we wszystkich zadaniach ze szkołą związanych, nie wykonujmy prac domowych za niego i zachęcajmy do samodzielnej pracy.** Próbujmy przyzwyczaić dziecko do samodzielnego odrabiania lekcji, ograniczając naszą pomoc do tych zadań, przez które dziecko nie będzie mogło przebrnąć samodzielnie. Pomoc nigdy nie powinna sprowadzać się do robienia prac za dziecko, ale z dzieckiem.

- Rozmawiajmy na temat szkolnych zadań i konieczności bycia aktywnym na lekcjach.

- Przekonujemy świeżo upieczonego ucznia, że przede wszystkim własną aktywnością zdobywa wiedzę.
- Doceniajmy wysiłki, a nie tylko efekty samodzielnej pracy, nagradzamy najmniejsze sukcesy i bagatelizujemy porażki. Dziecko uwierzy w siebie, bez obaw i lęków będzie próbowało pokonywać trudności, które ewentualnie się pojawiają.
- Dodawajmy dziecku pewności siebie. Podkreślamy jego mocne strony. Wiara w siebie sprzyja większej aktywności.
- Prowokujemy dziecko do wystawiania sobie dobrych ocen. Jeśli coś się udało, cieszymy się z efektów razem z dzieckiem. Jeśli odkryje przyjemność w docenianiu własnych wysiłków, z pewnością chętniej będzie zabiegało o następne takie przyjemności. **Uczmy dziecko odpowiedzialności. Nie tylko tej szkolnej, ale i tej nie związanej ze szkołą. Odpowiedzialność jest sprzymierzeńcem aktywności. Jeśli uczeń zdaje sobie sprawę, że jego los leży w jego rękach, staje się bardziej aktywny.**

1.2. Uczmy dziecko organizować materiał, którego trzeba się nauczyć.

Kiedy nasza pociecha zaczyna występować w roli ucznia, nie od razu orientuje się, że do jej szkolnych obowiązków, poza odrabianiem prac pisemnych, będzie należało też uczenie się. Często będzie to powtarzanie wiadomości zdobytych na lekcjach, a innym razem uczenie się rzeczy całkowicie nowych. Czasem wystarczy przeczytanie notatek, ale częściej konieczne będzie sięgnięcie do podręcznika. Organizowanie materiału, którego trzeba się nauczyć będzie ważnym elementem uczenia się. Pokażmy więc dziecku podstawowe zasady uczenia się.

_Uczmy się "od ogółu do szczegółu". Na początku zapoznajemy się z treścią całości, a dopiero potem skupiamy się na szczegółach. Najlepiej pamiętamy początek i koniec z tego, czego się uczymy. Najgorzej zapamiętujemy wiadomości ze środka. Większego skupienia i więcej powtórzeń będzie więc wymagało uczenie się tego, co zawarte jest w środkowej części materiału. Najwięcej zapominamy bezpośrednio po

uczeniu. Ważne jest więc, by nie odkładać na później powtarzania. Pierwsza powtórka najlepiej by odbyła się mniej więcej godzinę po uczeniu się i trwała około 5 minut (dłużej, gdy materiał będzie obszerniejszy). Jeśli chcemy, by materiał pozostał w pamięci trwałej, najlepiej jest powtórzyć go po dwudziestu czterech godzinach, a potem raz jeszcze po siedmiu dniach. Uczenie się więc bezpośrednio przed klasówką jest niekorzystne dla zapamiętywania. Już przed przekroczeniem progu szkoły dzieci uczyły się, chociaż nie zawsze zdawały sobie z tego sprawę. Teraz, w szkole ta nauka ma bardziej planowy charakter, zwiększają się wymagania wobec dziecka, ale i poszerzają możliwości zdobywania wiedzy. Pokazujmy dzieciom, jak mogą wiedzę zdobywać korzystając z komputera, telewizora i biblioteki. Dbajmy o rozwijanie dziecięcych zainteresowań. Wszystkie dziecięce pasje są źródłem wiedzy dla dziecka. Niektóre zainteresowania pojawiają się dość wcześnie i zachęcanie do ich rozwijania sprzyja nie tylko pogłębianiu wiedzy, ale i ogólnemu rozwojowi dziecka.

1.3. Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Umiejętność przyswajania wiedzy w określony sposób jest wrodzona. Podstawowe typy to:

- słuchowcy - im łatwiej "wchodzi do głowy" to, co głośno przeczytają i usłyszą, im w szkole jest najłatwiej, to co usłyszą zapada im w pamięć,
- wzrokowcy - szybciej uczą się, gdy po cichu przeczytają materiał i zobaczą na ilustracjach, w słownikach i encyklopediach to, czego mają się nauczyć. Uczą się w procesie czytania lub pisania.
- dotykowcy czyli typ manualny - to ci uczniowie, dla których dotyk jest najważniejszy podczas uczenia. Najczęściej dzieci wykorzystują wszystkie zmysły, jednak w różnym stopniu. Większość jest więc typem "mieszanym", ze skłonnością do częstszego wykorzystywania wzroku, słuchu bądź dotyku. Warto, by tę wiedzę o sobie, dzieci wykorzystywały podczas uczenia się. Pomóżmy dzieciom ocenić, który

ze zmysłów aktywniej uczestniczy w uczeniu się. Kilka prostych prób z uczeniem się (choćby nauka wiersza na pamięć) pokaże, z których metod (słuchowych, wzrokowych czy dotykowych) dziecko będzie korzystało częściej. Gdy dziecko nie przejawia wyraźnej skłonności do wzrokowego, słuchowego czy dotykowego uczenia się, podpowiadajmy różne sposoby przyswajania wiadomości i pozostawiamy dziecku ich wybór.

1.4. Co najbardziej przeszkadza w nauce?

- hałas, zamieszanie (włączony telewizor i magnetofon, telefon, hałas uliczny, rozmowy),
- nagłe wydarzenia o burzliwym przebiegu: awantury, kłótnie, wielka radość, strach, zmęczenie, oczekiwanie na coś,
- podobieństwo treści, które mają być przyswojone (warto unikać uczenia się kolejno podobnych rzeczy),
- zakłócenia w zapamiętywaniu: jeśli tuż przed klasówką dziecko uczy się rzeczy nowych, może zapomnieć te, które dobrze umiało; najlepiej więc uczyć się nowych rzeczy z pewnym wyprzedzeniem przed spodziewaną klasówką czy egzaminem.

1.5. Jak pomóc dziecku w odrabianiu pracy domowej ?

Samodzielna nauka dziecka w domu, zwana odrabianiem lekcji, stanowi niezwykle ważne ognisko procesu nauczania i wychowywania. Praca domowa ucznia jest kontynuacją nauki szkolnej przygotowującej dziecko do samokształcenia. W pierwszych latach nauki dziecko nie ma jeszcze nawyku uczenia się samodzielnie ani w szkole, ani w domu. Dlatego też ogromne znaczenie we właściwym wyrabianiu tego nawyku oraz konsekwentnym, a zarazem rozumnym, tj. odpowiednim pod względem wychowawczym, podejściu do tej problematyki mają rodzice. To na nich w głównej mierze spoczywa obowiązek wspomagania szkoły w realizacji celów dydaktyczno - wychowawczych. Ta niezmiernie ważna korelacja działań, zarówno szkoły,

jak i środowiska domowego, stanowi podstawę do kształtowania u dziecka cech osobowości, przejawiających się we właściwym stosunku do obowiązku szkolnego, rozwijaniu zainteresowań, a więc całej sfery poznawczej, pozytywnego stosunku emocjonalnego do szkoły, więzi z rodzicami potrafiącymi nawiązać ścisły kontakt z własnym dzieckiem. Często rodzice bagatelizują sprawy związane ze szkołą - tak przecież ważne dla małego ucznia - tłumacząc małe zainteresowanie brakiem czasu, przepracowaniem, pozostawiając z problemem dziecko często niepotrafiące sobie z nim poradzić. Mały uczeń stopniowo nabiera lekceważącego stosunku do szkoły, przy "cichej aprobacie" rodziców. Bez względu na sytuację mieszkaniową, należy dziecku urządzić stałe miejsce pracy. Powinno ono mieć swój stolik (biurko), szafkę, półeczkę lub regał, gdzie będzie układało we właściwym porządku podręczniki, zeszyty i inne przybory szkolne. Przy projektowaniu pokoju lub kącika dla ucznia, należy wziąć pod uwagę następujące reguły:

- stolik do odrabiania lekcji powinien być tak ustawiony, aby światło padało z lewej strony,
- lampa stołowa nie powinna mieć ani jaskrawego, ani zbyt słabego światła, nieodpowiednie oświetlenie psuje wzrok,
- krzesło powinno być przystosowane do wzrostu dziecka; niewygodna pozycja przy pisaniu czy czytaniu może spowodować skrzywienie kręgosłupa, a ponadto wpływa to niekorzystnie na samopoczucie dziecka, które szybciej się męczy, jest znużone i zniecierpliwione,
- pomieszczenie powinno być często wietrzone.

1.6. Koncentracji można się nauczyć

Wielu uczniów na początku szkolnej kariery ma problemy ze skupianiem uwagi na lekcji i koncentracją, gdy trzeba się czegoś nauczyć. Szkolne zadania wymagają większej systematyczności, konsekwencji i doprowadzania do końca rozpoczętych zadań. Nie wszystkie dzieci jeszcze to potrafią, niektóre muszą się dopiero wszystkiego nauczyć. Pokażmy dziecku,

że skupiona uwaga pomaga szybciej zapamiętywać. W czasie nauki nie pozwalajmy więc bawić się, oglądać telewizji, przeglądać czasopism... Zadbajmy o stałe miejsce pracy, te same godziny.... Im mniej zmian - tym mniej zakłóceń w pracy. Przed przystąpieniem do odrabiania lekcji poprośmy dziecko, by przygotowało się do nich - skorzystało z toalety, napiło się, bądź postawiło szklanekę z napojem na biurku, zjadło, gdy jest głodne (podjadanie w czasie nauki rozproszy dziecięcą uwagę). Określmy czas pracy i czas odpoczynku, który nastąpi po zakończeniu pracy. Zbyt długie przesiadywanie przy biurku, nie sprzyja koncentracji na zadaniu. Dziecko wiąże odrabianie lekcji z przymusem siedzenia przy biurku, a nie z koniecznością koncentrowania się na zadaniu. Wy tłumaczmy dziecku, że pytania i rozmowy podczas odrabiania lekcji, powinny dotyczyć wyłącznie tematów z lekcjami związanych. Wszystkie inne muszą zostać odłożone na później. Jeśli przewidujemy przerwy w czasie uczenia, wcześniej je z dzieckiem ustalmy. **Pamiętajmy, że narastające zmęczenie zmniejsza koncentrację. Planujmy więc przerwy, zależnie od tego, ile czasu potrzebuje dziecko na pracę, jaka jest jego wytrzymałość i odporność na zmęczenie.**

Jeśli dziecko ma duże kłopoty z koncentracją, nie jest w stanie się skupić, nawet na prostym zadaniu, na krótki czas, zwróćmy się o pomoc do psychologa. Znajdziemy go w każdej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w miejscu zamieszkania. Jedno lub kilka spotkań z psychologiem, czasem badania przez niego przeprowadzone, pomogą znaleźć przyczynę kłopotów z koncentracją. Kiedy poznamy przyczynę trudności dziecka, łatwiej będzie mu pomóc pokonać trudności.

2. DOPALACZE

Dlaczego pojawiły się dopalacze?

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Rozwój tego przemysłu jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową.

Przemysł narkotykowy wprowadza, więc na rynek nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. Taką próbą ominięcia przepisów prawa są właśnie „dopalacze”. Ich promocja, jako środków użytecznych i bezpiecznych, prowadzona jest na licznych, specjalnie utworzonych stronach internetowych adresowanych do młodych odbiorców. Od 2010 sprzedaż dopalaczy w sklepach stacjonarnych w Polsce jest nielegalna, lecz pojawia się wiele informacji o rozwoju takiej działalności w rejonach przygranicznych państw ościennych.

Co to są „dopalacze”?

Nazwa nie posiada charakteru naukowego; jest to raczej termin używany potocznie dla określenia grupy różnych substancji lub ich mieszanek o działaniu psychoaktywnym. Reklamowane są m.in., jako „**smart drugs**” („sprytne substancje, zwiększające spryt i inteligencję”) - usprawniające pamięć, koncentrację uwagi. Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: „Szałwia wieszczą”, „Zioła marzeń”, „Ogon lwa”, itp. Strony internetowe poświęcone „dopalaczom” są przeważnie prowadzone przez użytkowników narkotyków albo producentów i służą promocji tych środków.

Objawy zażywania dopalaczy:

- ból głowy;
- kołatanie serca, duszności, ból w klatce piersiowej;
- suchość śluzówek,
- zaburzenia koordynacji ruchowej, drżenie rąk;
- nudności, wymioty, biegunka;
- zmęczenie, osłabienie, brak zdolności koncentracji;
- reakcje alergiczne;

- myśli samobójcze, omamy;
- napady lęku, halucynacje;
- nadmierna wrażliwość na dźwięki i światło.

3. CYBERPRZEMOC

Przemoc rówieśnicza z użyciem mediów elektronicznych stała się w ostatnich latach poważną

kwestią społeczną. Wyniki badań pokazują, że przemocy w sieci doświadcza ponad połowa dzieci w Polsce.

Zjawisko cyberprzemocy najkrócej definiuje się, jako przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Technologie te to głównie Internet oraz telefony komórkowe.

Podstawowe formy tego zjawiska to:

- nękanie,
- straszenie,
- szantażowanie z użyciem sieci,
- publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem sieci
- podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli;
- rejestrowanie niechcianych zdjęć lub filmów telefonem komórkowym;
- wysyłanie wulgarnych SMSów;
- włamanie na konta pocztowe, społecznościowe;

Do działań określanych mianem cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

W odróżnieniu od „tradycyjnej” przemocy zjawisko cyberprzemocy charakteryzuje wysoki poziom anonimowości sprawcy. Charakterystyczna dla problemu szybkość rozpowszechniania materiałów kierowanych przeciwko ofierze oraz ich powszechna dostępność w sieci sprawiają, że jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne. Kompromitujące zdjęcia, filmy czy informacje potrafią zrobić w Internecie bardzo szybko „karierę”, a ich usunięcie jest często praktycznie niemożliwe. Dodatkową uciążliwością dla ofiar cyberprzemocy jest stałe narażenie na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia lub nocy.

W Polsce problem przemocy rówieśniczej w sieci rozpoznany został na początku 2007 r. Badane dzieci doświadczyły następujących sytuacji:

- przemoc werbalna w sieci (wulgarne wyzywanie, poniżanie, ośmieszanie, straszenie, szantaż),
- rejestrowanie filmów i zdjęć wbrew woli dziecka,
- publikowanie w sieci filmów, zdjęć i informacji ośmieszających dziecko,
- podszywanie się w sieci pod dziecko.

Co może zrobić rodzic aby pomóc dziecku poradzić sobie z cyberprzemocą?

- Porozmawiać z dzieckiem i uczulić je aby:
 - 📱 zadbało o prywatność własnych danych osobowych;
 - 📱 zapewniło swoim profilom w sieci status prywatny;
 - 📱 chroniło swoje hasła i loginy;
 - 📱 nie zamieszczało w sieci swoich zdjęć i filmów;
 - 📱 nie wymieniało się z kolegami telefonami komórkowymi;
 - 📱 nie odpowiadało na zaczepki w sieci;
 - 📱 domagało się skasowania filmów i zdjęć nagranych wbrew naszej woli;
 - 📱 natychmiast szukało pomocy u kogoś dorosłego – rodziców, nauczyciela, pedagoga, psychologa;
 - 📱 zachowało dowody przemocy;
 - 📱 szukało pomocy np. w Helpline.org.pl;
 - 📱 nie zamieszczało w Internecie materiałów (filmów, tekstów, zdjęć), które mogą komuś sprawić przykrość;
 - 📱 zawsze pytało o zgodę, jeśli chce komuś zrobić zdjęcie lub nakręcić film z jego udziałem;
 - 📱 nie rozsyłało za pomocą telefonu komórkowego zdjęć, filmów oraz tekstów, które mogą kogoś skrzywdzić.

Opracowały: A. Jakóbczyk – pedagog, A. Pytel - psycholog