

Jak zorganizować systematyczną naukę w domu?

Podpowiedzi dla nastolatków i ich rodziców



Poranna rutyna



Sposób w jaki rozpoczynamy dzień wpływa na jego dalszy przebieg. Kiedy nie musimy wstawać na określoną godzinę i opuszczać mieszkania/domu, łatwo ulec pokusie spania do późna, spędzenia całego dnia w pidżamie, na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem skończymy taki dzień z myślą „nic się dziś nie udało zrobić”.

Stąd ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia. Wstawanie o ustalonej porze, orzeźwiający poranny prysznic, wartościowe śniadanie – korzystnie wpłyną na naszą gotowość do działania. Pomocne będzie rozpoczynanie nauki o stałej porze i wprowadzenie rutyny każdego dnia roboczego.

Osoby znane z wysokiej produktywności zwykle mają swój szczególny sposób na rozpoczęcie dnia, na który składają się: ćwiczenia fizyczne, wyznaczanie celów czy prowadzenie dziennika.

Miejsce do nauki



Dla efektywnej nauki bardzo ważne jest wyznaczanie i zorganizowanie odpowiedniego miejsca do pracy. Nauczanie na odległość daje niepowtarzalną okazję do zdobywania wiedzy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni naszego domu. Sprawmy jednak by stała się ona odpowiednim miejscem do nauki. Trudno bowiem skoncentrować się, kiedy otoczenie jest chaotyczne.

Zadbaj o to, by stanowisko do nauki było czyste, usuń zbędne przedmioty, zapewnij odpowiednie oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia.

Warto wcześniej uprzedzić pozostałych domowników, że w określonych porach potrzebujemy ciszy i spokoju, niezbędnych by skupić się na nauce.

Plan pracy



Uczenie się w domu wymaga od nas samodyscypliny i dobrej organizacji czasu. Otrzymując zadania od nauczycieli dobrze jest zastanowić się na początku każdego dnia ile czasu może zająć wykonanie danej pracy, od czego zacząć, które zadania wykonać dziś, a które odłożyć na później.

Rozłożenie w czasie dnia pracy nad poszczególnymi przedmiotami oraz zadbanie o przerwy w nauce jest również ważne. Na początku dnia dobrze robić krótsze przerwy w nauce, później – dłuższe. Na czas nauki warto ograniczyć dostęp do mediów społecznościowych, by nie rozpraszały i odciągały od wykonywania zaplanowanego zadania.

Wsparcie



Ucząc się samemu w domu, trudniej niż w szkole, jest zmotywować się do nauki. Wynika to między innymi z braku możliwości dzielenia się wiedzą z innymi. Warto zadbać o kontakt telefoniczny / mailowy / za pośrednictwem komunikatorów społecznych z innymi osobami, by z nimi sprawdzać postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań o poznany materiał – może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy.

Brak spotkań na szkolnych korytarzach warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line. Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, zespół PPD – piszmy, pytajmy, rozmawiajmy, wymieniamy poglądy. Warto prosić o pomoc, gdy czegoś nie wiemy i sami nie potrafimy się nauczyć.

Nagroda



Ważnym motywatorem do wykonywania różnych zadań jest dla nas czekająca „nagroda”. Szczególnie, kiedy realizujemy długofalowe cele, wizja sukcesu pomaga rozpocząć, ale i utrzymać aktywność – jak na przykład, gdy przygotowujemy się do egzaminów dojrzałości.

Pomocne jest dzielenie materiału na mniejsze części i wspieranie się systemem nagród. Kiedy zrealizujemy dany zaplanowany cel, możemy pozwolić sobie na coś ekstra.

Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność – wejście na portal społecznościowy, kolejny odcinek serialu, sięgnięcie po nową książkę.

Opracowanie: zespół PPD