

Drogi Uczniu!

Wiem, że znalazłeś się obecnie w trudnej sytuacji. Zbliża się egzamin na zakończenie szkoły podstawowej a równocześnie, ze względu na konieczność pozostania w domu, nie możesz powtarzać materiału w szkole, w klasie pod bezpośrednim nadzorem nauczyciela i w towarzystwie kolegów.

Mam dla Ciebie kilka pomysłów, które pomogą Ci w zwiększeniu motywacji do nauki i utrzymaniu samodyscypliny. Mogą się wydać banalne, ale są skuteczne, jeśli je sumiennie wdrożysz i będziesz się ich konsekwentnie trzymał.

1. Uporządkuj miejsce do nauki, posprzątaj biurko, ustaw dobre światło, wywietrz pomieszczenie przed nauką. Przygotuj materiały do nauki. Przeczytaj zadania przesłane od nauczycieli za pomocą platformy Librus.
2. Ustaw stale godziny nauki. Najlepszy czas do nauki czyli czas gdy nasze zdolności intelektualne i koncentracja są najlepsze to godziny od 6.00 do 13.00 oraz mniej więcej od 15.00 -18.00 .
3. Zrób plan nauki. Możesz skorzystać z planerów, które znajdziesz w Internecie. Lepiej uczyć się kilku przedmiotów, a krócej niż jednego przedmiotu przez cały dzień. Więcej zapamiętasz.
4. Rób przerwy. Co 20 -30 min nauki zrób 5 min przerwy, a nie odwrotnie☺. Przejdź się, zrób kilka skłonów, napij wody itp. Robienie przerw zwiększa skuteczność zapamiętywania.
5. Rób powtórki, ale nie męczące trwające tyle samo czasu co nauka, tylko szybkie. Np. jeśli uczyłeś się biologii przez 1 godzinę to zanim odłożysz książkę, postaraj się szybko, w ciągu 1-2 min powtórzyć jak najwięcej informacji, które zapamiętałeś. Potem uczysz się geografii przez 1h i zrób to samo – szybka powtórka przez 1-2 min z geografii oraz 1-2 min powtórki z biologii itd. Na końcu nauki danego dnia zrób szybkie powtórki z wszystkich przedmiotów.
6. Jeśli już nie chce Ci się i nie masz siły na naukę i żmudne zapamiętywanie to po prostu czytaj notatki z lekcji czy podręcznik. Gwarantuję, że po przeczytaniu ze zrozumieniem danego tekstu np. 5 razy bez wysiłku zapamiętasz przynajmniej część materiału.
7. Nie polecam grania na komputerze, ale jeśli bardzo lubisz i musisz to nie zaczynaj dnia od gier bo trudno Ci potem będzie skupić się na nauce. Potraktuj grę jako nagrodę za to, że byłeś sumienny i pracowity.
8. Wykorzystaj ten czas by uczyć się sumiennie, samodyscypliny i planowania. Te umiejętności na pewno przydadzą Ci się w przyszłości.

A jak radzić sobie ze stresem w obecnej sytuacji?

1. Nie oglądaj TV, nie słuchaj radia, nie czytaj wiadomości w necie na temat obecnej sytuacji. W niczym Ci to nie pomoże, a zwiększy Twój strach i lęk. Negatywne emocje spowodują, że trudniej będzie skupić się na nauce. Wystarczy, że będziesz stosował się do zaleceń, nie wychodził z domu i mył ręce.

2. Wykorzystaj ten czas na naukę, rozwijanie własnych zainteresowań, nadrabianie zaległości w czytaniu książek, słuchaniu muzyki, oglądaniu interesujących filmów czy co tam lubisz. Dobrze się wysypiaj i odżywiaj by wzmacniać swoją odporność.

3. Przede wszystkim wykorzystaj czas na wspólne bycie z rodziną. Rozmawiajcie, grajcie w planszówki, wspólnie gotujcie, stwórzcie domowe rytuały. Wspólnie zadbajcie by dom był Waszym bezpiecznym i spokojnym miejscem.

Pozdrawiam

Agnieszka Kozłowska - psycholog