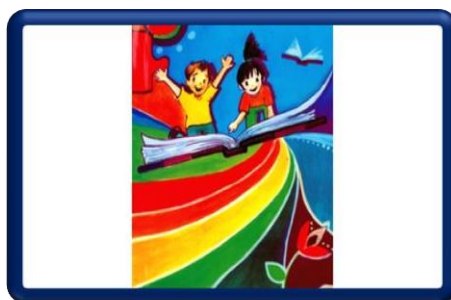


DRAGI ELEVI, ÎNVĂȚAȚI EFICIENT ACASĂ?

Școlile sunt în continuare situație nouă în care familia acasă. E bine că, în cele mai poate supraveghea copiii școli (sau nu pentru toată lucrurile necesare viețuirii și propriu, în cadrul comunității, satului, meșteri, preoți etc. zilelor noastre, cu diferența îndrumării pe care o fac până se depășește perioada toți cei implicați în educație, dar nu și imposibil, cu condiția ca, până în acest moment, copiii să fi deprins a învăța și a-și regla propria învățare fiind motivați intrinsec- pentru că le place să învețe, dar și prin faptul că știu cum să învețe/ au deprinderi eficiente de studiu și strategii de învățare. Un copil devine tot mai mult autodidact dacă învață singur, după indicații, recomandări bibliografice și planuri de studiu, apoi adresează profesorului întrebări, solicită explicații, dialoghează, își confruntă punctele de vedere proprii, emite păreri, opinii personale.



închise și experimentăm cu toții o are rol principal privind școala de multe cazuri, cel puțin un părinte Dacă privim în trecut, când nu existau lumea), copiii unei comunități învățau dezvoltării lor ca indivizi într-un ritm de la părinți, bunici, vecini, bătrânii Practicau un fel de homeschooling al majoră a accesului la informație și a cadrele didactice, deocamdată online, pandemiei. Este greu, desigur, pentru

toți cei implicați în educație, dar nu și imposibil, cu condiția ca, până în acest moment, copiii să fi deprins a învăța și a-și regla propria învățare fiind motivați intrinsec- pentru că le place să învețe, dar și prin faptul că știu cum să învețe/ au deprinderi eficiente de studiu și strategii de învățare.

Un copil devine tot mai mult autodidact dacă învață singur, după indicații, recomandări bibliografice și planuri de studiu, apoi adresează profesorului întrebări, solicită explicații, dialoghează, își confruntă punctele de vedere proprii, emite păreri, opinii personale.



Specialiștii în psihologia învățării enumeră câteva reguli pentru un bun management al învățării:

1. Înlăturați toți factorii ce favorizează și declanșează oboseala ori surmenajul. Alegeți un mediu propice pentru învățare, care să vă mențină activi (pe scaun, la birou), cu cât mai puțini distractori (televizor, telefon, zgomot) - se recomandă așezarea mesei de studiu astfel încât să se evite privirea directă spre ușă.
2. Abordați studiul pe domenii complementare, evitând solicitarea aceluiași funcții și procese psihice. De exemplu, se poate începe studiul la matematică timp de o oră, urmată apoi, după o pauză de 10 -15 minute, de învățarea la istorie.
3. Învățați extensiv (zilnic). Asigurați pauze de 10-15 minute între activități. Studiile experimentale au arătat că cea mai potrivită este pauza activă: mișcare, nu jocul pe telefon.
4. Nu vă aglomerați creierul cu informații curente sau puțin semnificative și care pot fi păstrate în agende, carnețele, telefon ș.a., astfel încât memoria să poată fi utilizată pentru sarcinile importante. Fiți cât mai selectivi în reținerea informațiilor, iar când sunteți obligat să memorați ceva (formule, definiții etc.), apelați la sisteme mnemotehnice (strategii de memorare).
5. Nu faceți mai multe lucruri în același timp, mai ales când sunt diferite ca natură (de exemplu, nu priviți la televizor în timp ce învățați).
6. Organizați-vă masa de lucru, deoarece este știut faptul că dezordinea contribuie la distragerea mentală. Păstrați pe birou un singur lucru, cel la care lucrați.
7. Respectați un regim optim între muncă și somn; somnul trebuie să dureze minim 9 ore și asigurați-vă un regim alimentar rațional, echilibrat și sănătos.
8. Dacă aveți în vedere un examen, nu recurgeți la mijloace farmacologice pentru sporirea eficienței învățării decât la recomandarea medicului.
9. Structurați-vă programul de studiu. Stabiliți perioade regulate pe care le destinați doar învățării; de exemplu, în fiecare zi, între orele 9-11, 17-19.
10. Stabiliți prioritățile; în momentele de activitate ce presupun maximă concentrare (cum ar fi pregătirea unui examen) nu vă lăsați distrași de sarcini de importanță secundară.
11. Învățarea în condiții ușoare de stres și mobilizare este superioară învățării în condiții de relaxare totală.

12. Dacă simțiți că nu vă puteți concentra asupra unui subiect sau teme anumite, învățați-le pe părți mici.

13. Începeți cu subiecte sau materii ușoare, după care treceți la cele mai dificile și păstrați pentru sfârșit ceva plăcut.

14. Stabiliți-vă un program de studiu pe care sa-l comunicați părinților.

15. Monitorizați-vă modul de utilizare a timpului (presupune alegerea momentelor propice pentru studiu, evitarea amânării sarcinilor).

16. Folosiți cât mai multe și variate canale de recepționare a informațiilor (văz, auz, scris) și surse de informare (manuale, fișiere, conspecte, notițe, bibliografii, dicționare, enciclopedii etc.). În general, în urma unei activități de învățare reținem: 10% din ceea ce citim; 20% din ceea ce auzim; 30% din ceea ce vedem; 50% din ceea ce vedem și auzim în același timp; 80% din ceea ce spunem; 90% din ceea ce spunem și facem în același timp.

17. Faceți sublinieri pe text, consultați cu atenție tabla de materii, programa (pentru situația de examen) și astfel vă veți forma o viziune de ansamblu asupra disciplinei. În matricea complexă a reușitei școlare ponderea factorilor intelectuali este destul de însemnată, cca 50% din varianta rezultatelor școlare fiind pusă pe seama inteligenței. Restul de 50% este pusă pe seama factorilor nonintelectuali de personalitate, precum și condițiilor de organizare a activității școlare.

18. Ar trebui să țineți cont de curba atenției pe parcursul unei zile/ săptămâni de activitate intelectuală. Performanțele cele mai mari se înregistrează dimineața, între orele 9-11 și după masa, între orele 17-21. Acestea sunt perioadele în care curba atenției atinge apogeul. Pe parcursul săptămânii, performanțele cele mai ridicate se obțin miercuri și joi, iar cele mai scăzute luni și sâmbătă.



Câteva recomandări pentru părinți:

Relația dintre implicarea părinților și succesul școlar nu este unul direct. În acest sens, esențial este modul în care părintele reușește să modeleze competența elevului. Aspectele concrete care fac parte din atribuțiile părintelui sunt:

- managementul activ al mediului de învățare al copilului;
- acordarea de sprijin și încurajare și evitarea presiunii exercitate asupra copilului pentru a obține succes în activitatea academică (motivul pentru care presiunea parentală pentru a stimula succesul academic la copii este contraindicată este faptul că aceasta duce la scăderea motivației intrinseci și subminează procesul de învățare bazat pe propriile valori și responsabilități ale copilului);
- ajutorul acordat la teme trebuie să vină în urma solicitării copilului (în caz contrar, acesta este perceput ca o formă de control și de subminare a încrederii în sine a copilului);
- abilitățile de bază ale părintelui care îi sunt necesare în acest proces de susținere a copilului în procesul de învățare sunt cele de: înțelegere a sentimentelor copilului, comunicare empatică, bazată pe înțelegerea emoțiilor, comunicare a suportului emoțional oferit copilului;
- asigurarea unui climat de siguranță și echilibru.

Bibliografie:

Băban, A., 2001, Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Editura ASCR, Cluj-Napoca

Dumitru, I. Al., 2000, Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă, Ed. de Vest, Timișoara

Lemeni, G; Miclea, M., 2004, Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj- Napoca

Prof. consilier școlar Mirela Căpățină, CJRAE Constanța