**Jak pomóc dzieciom z trudnościami w nauce?**

**Wielu rodziców zastanawia się, w jaki sposób ułatwić dziecku naukę w nowym roku szkolnym. Szybko jednak może się okazać, że nowy rok nie jest wcale lepszy od poprzedniego, a coraz trudniejszy materiał i rosnące wymagania nauczycieli to wyzwania, z którymi niełatwo sobie poradzić. Czy można to jakoś zmienić?**

Gdy rodzice orientują się, że nauka nie przychodzi ich pociechom z łatwością, naturalnie szukają dla nich pomocy. Bardzo często kierują wtedy dziecko na korepetycje lub inne, dodatkowe zajęcia. Podjęte działania mają sprawić, że wielokrotnie powtarzany materiał w końcu uda się zrozumieć i zapamiętać – przynajmniej do czasu najbliższego sprawdzianu lub egzaminu.

- Same korepetycje zazwyczaj nie rozwiązują problemu z nauką – mówi Marcin Janiec, dyrektor ośrodka Brain Gym w Warszawie. – Czasem może to przypominać wlewanie wody do dziurawego naczynia. Bez względu na to, jak dużo jej wlejemy, ona i tak wycieknie. Podobnie jest z dostarczaniem kolejnych informacji dziecku, jeśli jego umysł nie potrafi ich odpowiednio przetwarzać. Dlatego zanim zdecydujemy się na korepetycje, wcześniej powinniśmy niejako „uszczelnić” mózg, żeby nowa wiedza „nie wyciekała” – dodaje.

Mówiąc o uszczelnianiu mózgu, Marcin Janiec odnosi się do potrzeby wzmacniania umiejętności poznawczych dziecka. Tak jak ćwiczenia fizyczne pozwalają trenować sprawność fizyczną, tak ćwiczenie dłuższego utrzymywania uwagi (koncentracji), logicznego myślenia, czy też pamięci (zarówno roboczej, jak i długotrwałej), sprawia że umysł dziecka lepiej radzi sobie np. z zapamiętywaniem nowych informacji oraz z płynniejszym czytaniem. Jednym ze skutków takich ćwiczeń będą lepsze oceny w szkole, innym – wzrost poziomu inteligencji (IQ). Istnieją nawet badania, z których wynika, że osoby, które w dzieciństwie ćwiczyły umiejętności poznawcze, w dorosłym życiu osiągają wyższe zarobki.

**10 sposobów, by nauka stała się łatwiejsza**

Dziecku, które ma trudności w szkole, przede wszystkim warto poświęcić czas i stworzyć jak najlepsze warunki do nauki. Zacząć możemy od zupełnie banalnych spraw, takich jak wyłączenie komputera czy telefonu w trakcie odrabiania lekcji, usunięcie z biurka wszelkich „rozpraszaczy”, postawienie szklanki z wodą (by nawadniać organizm w trakcie nauki). Dodatkowo warto pracować z dzieckiem w taki sposób, aby stymulować pracę jego mózgu. Pomóc może także stosowanie się do poniższych wskazówek.

1. Dobrze, jeśli dziecko zostanie przyzwyczajone, że lekcje odrabia codziennie w tym samym miejscu i o tej samej porze. Warto zadbać o to, by miejsce pracy było dobrze zorganizowane i przyjemne dla dziecka. Może przyda się tablica korkowa, kolorowe karteczki lub flamastry do robienia kolorowych notatek?

2. Pracę domową warto rozpoczynać od najtrudniejszego zadania. Na początku mózg jest najmniej zmęczony i warto to wykorzystać. Poza tym, gdy trudne zadania zostaną już wykonane, dziecko poczuje ulgę i dalsza praca będzie łatwiejsza.

3. Zadania domowe najlepiej podzielić na mniejsze części. Jest to szczególnie ważne, jeśli Twoje dziecko ma problemy z uwagą. Pomiędzy kolejnymi odcinkami pracy warto zadbać o chwilę przerwy na dotlenienie - można wtedy przewietrzyć pokój, a przed kolejnym zadaniem wziąć kilka głębokich wdechów i wydechów.

4. Jako rodzic nie odrabiaj pracy domowej za dziecko, ale sprawdzaj i doceniaj postępy. W przerwie pomiędzy kolejnymi etapami pracy domowej możesz zaproponować mu drobną nagrodę w postaci przekąski zdrowej dla mózgu (takiej jak np. orzechy lub jagody). A gdy dziecko opanuje nowy materiał lub wykona trudne zadanie, nie zapomnij go pochwalić.

5. Wypróbuj zabawy, które sprawią, że nauka stanie się przyjemniejsza. Np. od czasu do czasu pozwól dziecku, by to ono stało się nauczycielem i wytłumaczyło Ci materiał, którego samo powinno się nauczyć. Dzięki temu uczeń zaangażuje się w lepsze zrozumienie tematu, wyćwiczy pamięć i logiczne myślenie. Potem niech dziecko Cię przepyta i wystawi ocenę – będzie to dla niego świetną zabawą!

6. W pokoju dziecka umieść kalendarz, na którym będzie ono zaznaczać daty kolejnych sprawdzianów. Dzięki temu przygotowania do następnej klasówki można łatwo podzielić na etapy odpowiadające kolejnym dniom.

7. Gdy uczeń otrzyma oceniony już sprawdzian z uwagami nauczyciela, porównaj go z poprzednimi, by upewnić się, czy nie popełnia wciąż takich samych lub podobnych błędów. To pomoże określić te obszary pracy, na których warto mocniej się skoncentrować.

8. Niech nauka stanie się częścią zabawy! Włącz matematykę, historię i inne przedmioty do codziennych zadań i weekendowych wycieczek. Dziecko może pracować z ułamkami czytając przepisy kulinarne i wspólnie z rodzicami gotując, poszerzać wiedzę historyczną odwiedzając muzea lub mówić w domu w języku obcym, którego uczy się w szkole.

9. Nie wszystkie gry są złe – istnieje wiele aplikacji oraz gier planszowych, które ćwiczą umiejętności mózgu. Wspólnie z dzieckiem poszukaj gier, które rozwijają pamięć, koncentrację, czy też logikę. A potem zagraj razem z dzieckiem.

10. Upewnij się, że Twoje dziecko dobrze się wysypia i zdrowo odżywia. Zarówno prawidłowa dieta (bez nadmiaru węglowodanów), jak i sen mają ogromny wpływ na sprawność intelektualną dziecka w ciągu dnia.

- Wszystkie powyższe zalecenia są zgodne ze sprawdzoną i udokumentowaną naukowo metodą Brain RX, która łączy wiedzę na temat neuropsychologii z nowoczesną edukacją. Eksperci tej metody zalecają m.in. aby dzieci w trakcie nauki próbowały zwizualizować omawiany temat, zilustrować go, a robiąc notatki, by korzystały z kolorowych długopisów. Ale dla wydajnej pracy mózgu wcale nie mniej ważny jest ruch na świeżym powietrzu, zdrowa dieta oraz sen, który u nastolatka powinien trwać ok. 9-10 godzin na dobę. Wszystko to ma wpływ na umiejętności uczenia się i przetwarzania informacji – podkreśla Marcin Janiec.

Jeśli jednak stosując się do powyższych wskazówek zauważysz, że nauka wcale nie staje się dla Twojego dziecka łatwiejsza, wtedy warto zainteresować się możliwościami usprawnienia pracy mózgu podczas specjalnego treningu umiejętności poznawczych, prowadzonego przez certyfikowanego trenera. Wówczas wykwalifikowana osoba dobierze odpowiednie narzędzia (gry, ćwiczenia) do konkretnej sytuacji dziecka, pracując przede wszystkim nad poprawą w tych obszarach, które okażą się najsłabiej rozwinięte.

**Nie tylko korepetycje**

W przeddzień nowego roku szkolnego warto pamiętać o tym, że problemy bądź sukcesy w nauce zależą od wielu czynników. Nie jest tak, że im dłużej dziecko będzie siedziało nad książką lub nad zadaniami, tym lepsze otrzyma oceny. Ważne, by uczeń od samego początku roku szkolnego miał zapewnione takie warunki, które będą mu ułatwiały przyswajanie nowej wiedzy. Dobrze, jeśli pokażemy dziecku, co może zrobić, by jego praca nad lekcjami była bardziej efektywna.

Pamiętajmy także, że dzieci najłatwiej uczą się, kiedy wzbudza się w nich ciekawość omawianymi przykładami i gdy mogą poznawać dany temat wieloma zmysłami jednocześnie. Skutecznej nauce sprzyja również sytuacja, w której uczeń może wyrażać swoje pomysły i eksperymentować.

W wielu przypadkach wskazane jest jednak skorzystanie z dodatkowej pomocy – np. z treningu umiejętności poznawczych, dzięki któremu dziecko będzie uczyło się szybciej i zapamiętywało więcej przy mniejszym wysiłku. Lepiej wytrenowany mózg na pewno przyda się nie tylko w szkole.

Źródło: [Braingym](https://braingym.pl/)