JUSTYNA MAK 21.09.2020

Autonomiczny rodzic i samodzielny nastolatek – kilka słów o organizacji pracy i motywacji w czasach kryzysu



Kilka słów o organizacji pracy i motywacji w czasach kryzysu, fot. Monkey Business Images / Shutterstock

Czy w obecnej sytuacji motywowanie ma sens? Jak efektywnie uzasadnić naszemu nastoletniemu dziecku skuteczność uczenia się i potrzebę organizacji czasu w sytuacji, gdy wszystko stanęło do góry nogami – od podstawowych potrzeb i nawyków, do szkolnej, dotychczas oswojonej codzienności.

W czasie, gdy nastolatkowie muszą przejść szybką szkołę samodzielności, stajemy przed wyzwaniem - ekspresową szkołą autonomii, czyli zwrotem w kierunku edukacyjnej i organizacyjnej samodzielności, swobody, niezależności i samostanowienia własnego oraz naszych dzieci.

Od dawna wiadomo, że aby uczyć się efektywnie, dzieci nie potrzebują wykładowcy i „podawcy" nowego materiału. Potrzebny im wspierający towarzysz nauki, mentor i przewodnik w podróży ku rozwojowi. Teraz, w czasach pandemii, często te role przejmujemy my – rodzice. Dlatego poniżej propozycja ekspresowego „kursu" dla rodziców w trzech mini-modułach:

I - Naturalne prawa zapamiętywania

Musimy uzmysłowić sobie, że istnieje wprost proporcjonalna zależność pomiędzy osiąganymi rezultatami, a czasem i pracą poświęconymi na naukę. Niezbyt odkrywcze? Za to na pewno pouczające, bo poparte odkryciami autorytetów w dziedzinie efektywnego uczenia się i zarządzania sobą w czasie. Dlaczego tak się dzieje? Konieczność powtarzania i utrwalania materiału, a co za tym idzie, regularność i częstotliwość działań, jest naturalnym prawem naszej pamięci. Zatem - Panie i Panowie: Ebbinghaus – Buzan - von Restorff !...co oni wiedzą o uczeniu się??

Krzywa zapominania (krzywa Ebbinghausa).

Każdy uczeń i jego rodzic powinien poznać tę krzywą, jeśli zależy im na wiedzy dotyczącej tego, jak często warto eksponować i powtarzać nowopoznany materiał. Krzywa przedstawia zależność między ilością informacji przechowywanej w pamięci, a upływem czasu, jaki nastąpił od momentu ich zapamiętania (https://pl.wikipedia.org/wiki/Zapami%C4%99tywanie). Obrazując dosłownie - im dłuższa przerwa (bez powtarzania materiału), tym gorzej pamiętamy. Analizując ją widzimy, że po danej lekcji (czasie uczenia się) następuje gwałtowny spadek ilości zapamiętanych danych (po 6 dniach pozostaje tylko ok. 25% przestudiowanej wiedzy).

Krzywa ta dostarcza nam wiedzę na temat tego, jak często organizować powtórki oraz jak planować częstotliwość uczenia się.



Rys. Krzywa zapominania. Ile pamiętamy z lekcji?

1 – 24 – 7 – 30.

Zapamiętajmy te liczby – to tajemny kod związany z przenoszeniem informacji do pamięci długotrwałej (czyli skutecznym zapamiętywaniem). Tony Buzan proponuje, aby uczyć się (i powtarzać materiał) w następujących odstępach czasu:

1 - po godzinnej sesji nauki,

24 – po ok. 24 godzinach,

7 - po 7 dniach oraz

30 – po ok. miesiącu (30 dni).

Czyli im częściej – tym lepiej. Czy to możliwe podczas samodzielnego organizowania pracy? Tak – wystarczy przejrzenie notatek, przeczytanie tekstu, albo…zrobienie ściąg, które mogą tutaj zyskać wymiar edukacyjny!

Efekt von Restorff

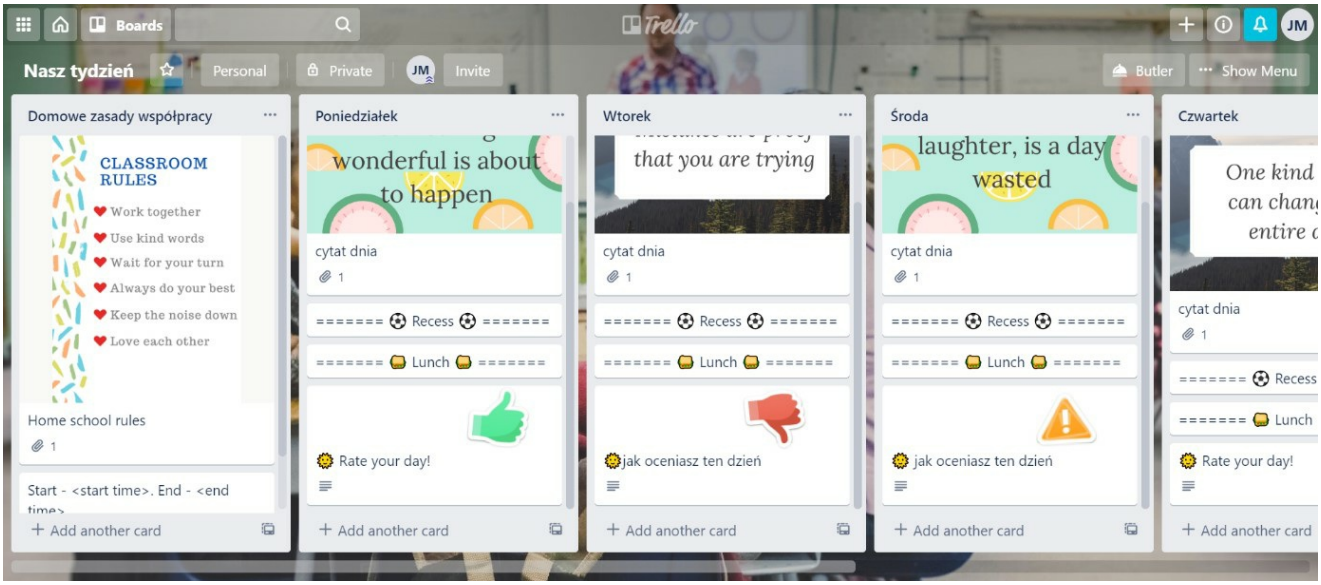
Hedwidze von Restorff zawdzięczamy natomiast badania dotyczące tzw. efektu izolacji – ta niemiecka psycholog odkryła, że łatwiej zapamiętuje się rzeczy, które: **się powtarzają, pojawiają się na początku i na końcu oraz które się wyróżniają** - dlatego tak ważna jest dobra, współczesna i kreatywna metodologia oraz mądry dobór merytorycznych materiałów do samodzielnej nauki w domu. Wszystkie te wytyczne spełnia portal www.dlaucznia.pl (http://www.dlaucznia.pl?utm_source=PNE&utm_medium=link&utm_campaign=PNE_ssbt&utm_content=autonomiczny_rodzic_samodzielny_nastolate, na którym nasze nastoletnie dziecko znajdzie krótkie lekcje opracowane przez ekspertów – pigułkę wiedzy z danego tematu, napisaną prostym językiem, oraz natychmiast podsumuje i sprawdzi swoją wiedzę za pomocą interaktywnych quizów.

II - Organizacja pracy (nauki)

Istnieje kilka „chwytów", które niekoniecznie znamy i stosujemy, a które mogą znacznie ułatwić nam i naszym dzieciom organizację pracy i codziennych obowiązków.

Po pierwsze – nagroda! – czyli technika Pomodoro w akcji. Ta metoda zarządzania czasem (https://pl.wikipedia.org/wiki/Zarz%C4%85dzanie_czasem) opracowana przez Francesco Cirillo w latach 80. XX wieku. zakłada wytężoną pracę i skupienie się na jednym zadaniu przez 25 minut (ustawiamy minutnik!), po których następuje 5-minutowa przerwa. Dobrze, jeśli spędzimy ją na czymś przyjemnym, „nagrodzimy" swoją pracę, albo wykonamy wysiłek fizyczny. Następnie należy powtórzyć 25-minutową sesję i 5 minut przerwy. Powstało mnóstwo aplikacji wspierających tę technikę – np. czasonline.pl/pomodoro (https://czasonline.pl/pomodoro).

Po drugie – mądra technologia! Pomoże nam tutaj aplikacja Trello – to miejsce, które może służyć jako „tablica korkowa" online. Z sukcesem wykorzystywana przeze mnie w organizacji pracy projektowej z uczniami – może wspaniale wspierać w planowaniu tygodnia pracy w domu nasze nastoletnie dzieci. „Cyfrowi tubylcy" spokojnie poradzą sobie z jej funkcjonalnością – jest intuicyjna w obsłudze i interaktywna.



Rys. 2 Aplikacja Trello

Z Trello można:

- tworzyć tablice organizując to, nad czym pracujemy
- korzystać z nich samemu lub razem z członkami rodziny i znajomymi
- dostosowywać proces pracy do różnych zadań
- dodawać listy zadań na kartach
- przypisywać zadania sobie i innym
- pisać komentarze
- załączać pliki z Google Drive i Dropbox.
- przesyłać zdjęcia i wideo.

III – Sprawdzone miejsca w sieci

Każdy rodzic, któremu na sercu leży skuteczne uczenie się i zapamiętywanie nowych wiadomości przez dziecko powinien poznać takie miejsca w sieci, które mądrze wspierają nastoletnich uczniów w efektywnym przyswajaniu nowego materiału. To w obecnym czasie bardzo ważne, gdyż nie zawsze uczeń może liczyć na obecność nauczyciela i solidne wytłumaczenie treści, które musi przyswoić.

Serwis **Dla ucznia** (www.dlaucznia.pl (http://www.dlaucznia.pl?utm_source=PNE&utm_medium=link&utm_campaign=PNE_ssbt&utm_content=autonomiczny_rodzic_samodzielny_nastolatek) to edukacyjny portal dla uczniów szkół ponadpodstawowych, na którym znaleźć można lekcje z następujących przedmiotów: matematyka, j. polski, j. angielski, geografia, biologia, historia. Wszystkie tematy przygotowane zostały w przejrzystej formule, dzięki czemu uczniowie szybko mogą przyswoić materiał i sprawdzić wiedzę dzięki interaktywnym fiszkom i quizom.

Khan Academy https://pl.khanacademy.org/ (https://pl.khanacademy.org/) to międzynarodowy serwis dla uczniów, nauczycieli i rodziców zapewniający całkowicie darmowe materiały do samodzielnej edukacji z dziedziny matematyki, nauk ścisłych, programowania komputerów, historii, historii sztuki i ekonomii. To ogromna baza oferująca praktyczne ćwiczenia, filmy instruktażowe i panel indywidualnych planów nauczania, który daje uczniom możliwość pracy we własnym tempie, w i poza klasą.

TED Talks (www.ted.com (http://www.ted.com)) to seria konferencji, których celem jest popularyzacja idei wartych rozpowszechniania. Na platformie uczniowie znajdą tysiące krótkich (max. 18 minut) przemówień z przeróżnych dziedzin, z nieograniczonym przekrojem tematów. To niesztampowy i bardzo nowoczesny sposób pozyskania wiedzy o świecie.

Żyjemy w świecie cyfrowej ery i otwartych granic, świecie, w którym kompetencje kluczowe są ważniejsze od wiedzy podręcznikowej. W takim środowisku rosną i uczą się nasze dzieci. Wyobraźmy sobie ich przyszłość – nie wiemy, jak będzie wtedy wyglądał świat, a eksperci od foresightu (czyli przewidywania przyszłości na podstawie badań naukowych) twierdzą, że 60% zawodów, w których ludzie będą pracować w ciągu najbliższych 10 lat, jeszcze nie powstało! Ponadto szalejąca pandemia i kryzys powinny uświadomić nam, że komunikacja jeszcze bardziej się zglobalizuje, wymiana informacji, pozyskiwanie wiedzy, czy świadczenie usług, przeniosą się do wirtualnych sieci. Wiele czynności wykonają za nas maszyny i z tego względu na rynku pracy poszukiwane będą osoby wyróżniające się wysokim poziomem Human Skills – umiejętnościami XXI wieku. Współpraca między ludźmi różnych narodowości i kultur stanie się powszechna, a umiejętność radzenia sobie w takim środowisku – niezbędna. Zatem – motywujmy i wspierajmy nasze dzieci w tym, aby stawały się świadomymi obywatelami świata, którzy efektywnie organizują swój czas, uczą się niezbędnych umiejętności życiowych i dzięki temu szybko reagują i potrafią przystosowywać się do stale zmieniającej się rzeczywistości.

Justyna Mak – lektorka j.angielskiego, autorka materiałów i artykułów, trenerka edukacyjna i coach językowy. Ekspertka, koordynatorka i moderatorka ogólnopolskich programów edukacyjnych, w tym platformy z interaktywnymi materiałami edukacyjnymi dla uczniów szkół ponadpodstawowych www.dlaucznia.pl, gdzie jest również autorką lekcji z j. angielskiego. Współpracuje z wydawnictwem Nowa Era oraz National Geographic Learning Polska. Prywatnie mama Franka i Igora, pasjonatka podróżowania i czytania.