

„PRAWDY OCZYWISTE”

I tak oto znaleźliśmy się w roku szkolnym 2020/2021. Jak zwykle wszyscy mamy mnóstwo obaw, nadziei, planów. Każdy z nas chyba życzy sobie, aby ten rok szkolny przebiegał pod hasłem „przyjemne z pożytecznym”, czyli mamy zrobić co do nas należy, ale w miłym nastroju i spokoju.

Ty, Drogi Uczniu, z pewnością chciałbyś zdobyć konkretną wiedzę, ale też mieć czas na zainteresowania, na rozwijanie znajomości, a wszystko to realizować w pogodnym nastroju. Jak to zrobić?

I tu właśnie jest miejsce na tytułowe „prawdy oczywiste” – coś, co jest pewne i niezaprzeczalne.

Po pierwsze – bądź systematyczny w nauce.

Brzmi znajomo, bo przecież, od kiedy pamiętam nauczyciele i rodzice stale powtarzali, że tylko systematyczna nauka przynosi efekty. I to jest racja! To właśnie jest prawda, bo nie dość, że z lekcji na lekcję jest się przygotowanym, to jeszcze w przypadku np. matematyki, brak opanowania jednego tematu często grozi niezrozumieniem następnego. Nie mówiąc już o tym, że o ile przyjemniej i łatwiej jest uczyć się mniejszej partii materiału z lekcji na lekcję, niż przyswajać materiał w wielkiej ilości przed sprawdzianem. I mniej efektywnie i bardziej męczące. O ocenach z kartkówek, z aktywności już nie wspomnę...

Po drugie – pytaj, dopytuj, wyjaśniaj.

Najgorsze chyba, co przeszkadza w nauce, to brak wiedzy, czego mam się uczyć lub uczyć się czegoś, czego nie rozumiem. Dlatego namawiam, nie zostawiaj tego, dopytuj, nie bój się zapytać. To nic złego! Każdy ma prawo czegoś niedosłyszeć albo czegoś nie zrozumieć. Niekiedy jest tak, że mimo naszych dobrych chęci, po prostu się „wyłączymy”, tak bywa, dlatego jeszcze raz- pytaj! Nauczyciela lub kolegów 😊

Po trzecie – zorganizuj się. Można powiedzieć - slogan. Ale fakt jest taki, że jest to bardzo ważne. Zarówno organizacja nauki, jak i organizacja dnia. Przypuszczam, każdy ma wypracowany już styl uczenia się - czy najpierw trudniejsze, potem łatwiejsze (tak

jest ponoć najefektywniej), czy odwrotnie, czy czytanie na głos, robienie notatek, rysunków, chodzenie podczas uczenia się, czy uczyć się najpierw cicho, najpierw tak dalej. Z tym tematem wiąże się także organizacja dnia - kiedy się uczyć, o której przerwa na odpoczynek (najlepiej czynny), ile czasu poświęcam na naukę, a ile na pozaszkolne przyjemności. Trzeba poznać swoje możliwości i wybrać taki sposób organizacji, który pozwoli i popracować efektywnie i realizować swoje hobby i zainteresowani oraz....odpocząć!

Po czwarte – zwracaj się o pomoc.

Człowiek ma różne momenty w życiu, czasem jesteśmy pełni energii, a czasem nie wiemy dlaczego, ale do niczego nie potrafimy się zabrać, wszystko wydaje nam się trudne. A może jest coś, co przeszkadza w skupieniu się na nauce, różnego rodzaju problemy, obawy, a nawet lęki. Pamiętaj, nie jesteś, Drogi Uczniu sam! Możesz porozmawiać ze swoim Wychowawcą, Pedagogiem, Psychologiem. Czasem wystarczy, żeby inna osoba spojrzała na Twoją sytuację z innej perspektywy, a może razem znajdziecie sposób na poprawę sytuacji. Bardzo ważne jest, żeby uświadomić sobie, że to nic złego, że się potrzebuje pomocy i że się o tę pomoc prosi. To jest całkowicie naturalne!

I na koniec: pamiętaj, drogi Uczniu, Nauczyciele są z Tobą. Ich cel pokrywa się z Twoim – chcą, żebyś umiał, żebyś był dobrze przygotowany do egzaminów i do dorosłego życia. A życie wymaga umiejętności dostosowania się do zasad i norm, nawiązywania i utrzymywania dobrych, kulturalnych relacji z innymi, dlatego robią wszystko, żebyś oprócz wiedzy, posiadał również takie umiejętności. Zaufaj im!

Może znasz jeszcze inne sposoby na „dobry rok szkolny”?

Chętnie wysłucham ☺

Wszystkiego dobrego, niech moc i dobry nastrój będzie z Wami ☺

Elżbieta Grzegórzko
psycholog szkolny