

Psychomatematyka

czyli jak wesprzeć dziecko przed
egzaminem z matematyki?



E-book dla rodziców
ósmoklasistów

Spis treści

<u>Wstęp.....</u>	<u>3</u>
<u>O autorce.....</u>	<u>4</u>
<u>Wsparcie mentalne.....</u>	<u>5</u>
<u>Przyjazne środowisko.....</u>	<u>6</u>
<u>Jak zmienić nastawienie dziecka.....</u>	<u>12</u>
<u>Co jest ważniejsze niż motywacja....</u>	<u>18</u>
<u>Przemęczenie.....</u>	<u>20</u>
<u>Problemy nastolatków.....</u>	<u>26</u>
<u>Jak pokonać stres?.....</u>	<u>29</u>
<u>Wsparcie merytoryczne.....</u>	<u>42</u>
<u>Korepetycje, materiały, kursy.....</u>	<u>43</u>
<u>Jak dziecko powinno się uczyć?.....</u>	<u>58</u>
<u>Pożegnanie.....</u>	<u>70</u>

Wstęp

Założyłam Psychomatematykę, bo wiem, jak mocno psychika uczniów, ich przekonania i myśli, wpływają na ich naukę matematyki.

Napisałam tego ebooka, aby wesprzeć rodziców ósmoklasistów. Aby wiedzieli, co mówić i robić, by ich dzieci przestały bać się egzaminów z matmy.

Ebook podzielony jest na dwie części: **Wsparcie mentalne** oraz **Wsparcie merytoryczne**. Pierwsza część z powodzeniem nadaje się dla wszystkich rodziców nastolatków.

Miłego czytania!

O autorce



Nazywam się **Joanna Świętosławska**.
Skończyłam informatykę.
Od kiedy uczę matmy? Od kiedy pamiętam. Naprawdę. Moja mama jest nauczycielką matematyki i zaraziła mnie pasją do uczenia jeszcze w dzieciństwie. Najbardziej lubię uczyć nastolatki. Są niezwykle wrażliwe. Pomoc w pokonaniu ich wstydu i strachu daje mi niesamowitą satysfakcję.

Moją misją jest zmiana podejścia nastolatków (i ich rodziców) do matematyki. **Chcę, aby matma nie straszyła nikogo bardziej niż plastyka.**


Wsparcie mentalne


Jak stworzyć przyjazne środowisko?


Kiepskie środowisko może sprawić, że chęci Twojego dziecka do nauki poszybują w dół. Pewnie myślisz o “złym towarzystwie”, kolegach i koleżankach, którzy się nie uczą? Albo o osobach, które Twoje dziecko obserwuje w Internecie? A co pomyślisz jeśli powiem Ci, że także Ty możesz źle wpływać na matkę Twojego dziecka?


To, co mówisz o matematyce, ma ogromny wpływ na Twojego nastolatka.

Czego NIE mówić?

 *“Też byłam słaba z matmy”*

 *“Oj, nie musisz być orłem, chociaż zalicz”*

 *“Do matmy to trzeba mieć łeb”*

 *“Marysia to taka głupiutka, jeśli chodzi o matematykę, z niej to raczej artystka”*

I tak dalej...

Jeśli dziecko słyszy, że nie da sobie rady, to wierzy w to. Nasiąka tym i nawet jeśli próbuje, to bez większego przekonania.

Matematyka jako czarny charakter

Ale nie tylko rodzice czy znajomi wpływają na obniżenie matematycznej pewności siebie. O tym jaka matematyka jest zła, straszna i trudna, możemy usłyszeć niemal wszędzie. W filmach, serialach, radiu, w Internecie. A czasem nawet od samych nauczycieli matematyki...

Jako przykład, łap fragment.rodzinki.pl.



Co mówić?

Zatem co mówić, aby nie pogarszać sprawy?

- ✓ *“Można mieć artystyczną duszę i dobrze radzić sobie z matematyką”*
- ✓ *“Byłam słaba z matmy, bo nie wierzyłam, że mogę ją zrozumieć. Myślę, że Ty sobie poradzisz”*
- ✓ *“Matematyka to przedmiot jak każdy inny. Każdy może się go nauczyć”*

Środowisko przyjazne nauce

O czym myślisz, gdy słyszysz “środowisko przyjazne nauce”?

Puste biurko, porządek w pokoju i cisza? Nie to mam na myśli. Oczywiście - warto odłożyć telefon na czas nauki. Ale to nie same przedmioty tworzą odpowiednią atmosferę.



Czy chętnie “trzymasz się diety”, gdy inni domownicy wieczorami objadają się Laysami i czekoladą? Łatwiej jest nie jeść takich przysmaków, gdy reszta rodziny także ich unika 😊. Podobnie jest z nauką. Twoje dziecko będzie chętniej się uczyć, gdy osoby z jego otoczenia będą robiły to samo. Co jeśli nie możesz w tej kwestii liczyć na przyjaciół i znajomych Twojego nastolatka? Ty bądź tą osobą! Nie musisz koniecznie uczyć się matematyki, ale pokaż, że też zdobywasz nową wiedzę.

Co możesz zrobić? Przeczytać książkę dotyczącą finansów albo przerobić dawno zapomniany kurs szydełkowania. Najważniejsza jest intencja: uczyć się. Możesz nawet zaproponować, żebyście uczyli się w tym samym pokoju. Razem zawsze różnie!

Jak zmienić nastawienie dziecka?

Twoje dziecko może w ogóle nie wierzyć w to, że ogarnie matkę. Myśli: *“Jestem głupi z matmy”, “Nigdy tego nie zrozumie”, “Po co mi to, to jest bez sensu”*. Jest przekonane, że nie zrozumie. Dlatego zamiast skoncentrować się na zapamiętaniu sposobów rozwiązywania zadań, myśli o tym, jak bardzo trudna jest matematyka. Gdy tylko słyszy o nowym temacie, myśli o kartkówkach i sprawdzianach, które zawali. Skoro zawali, to nie warto się starać. Więc wpada kolejna jedynka. A w głowie nastolatka: jedynka = *“jestem beznadziejny i nigdy nie zrozumie”*. I koło się zamyka.

Dwa bieguny

Podstawowym problemem są dwa nastawienia uczniów:

- Zbytnie przejmowanie się ocenami
- Totalna “olewka” na naukę

Do obu trzeba podejść nieco inaczej. Pamiętaj jednak, że bez względu na to jakie nastawienie ma Twoje dziecko - nie stoisz po drugiej stronie. Stój obok i go wspieraj.



Nie ciśnij dziecka o oceny

Co warto mówić nastolatкови, który bardzo skupia się na wynikach testów?

“To tylko ocena, nie ma to większego znaczenia co dostaniesz”

Nie pytaj *“Dlaczego 2, a nie 3?”*, w rozmowie nie koncentruj się na tym, co dziecko dostało z kartkówki, ale czy rozumie temat, jak się czuje z tymi zadaniami, itd.

Pokaż, że ważna dla Ciebie jest wiedza, a nie to, co przeczytasz w e-dzienniku.

Okaz zrozumienie

Może Twoje dziecko nie uczy się, bo się poddało? Uważa, że nic mu nie wychodzi i to po prostu nie ma sensu.

Ile razy obiecywałaś sobie, że zaczniesz ćwiczyć? Może nawet było parę treningów z Chodakowską. Ale efektów nie widać od razu. A to demotywuje.

Twoje dziecko ma tak samo. Różnica jest taka, że Ciebie nikt nie rozlicza z uprawiania sportu. A Twój nastolatek nie może sobie odpuścić z matmą.

Po co to piszę? Abyś miała to w głowie za każdym razem, gdy irytujesz się, że Twoje dziecko się nie uczy. Opowiedz mu o swoich zmaganiach. I wspólnie walczycie ze swoimi demonami. Zamiast ze sobą nawzajem.



Psycholog - pomoc z zewnątrz

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko ma bardzo niską samoocenę i mówi źle o sobie i swoich umiejętnościach (nie tylko matematycznych), warto skorzystać z pomocy psychologa.



Co jest ważniejsze niż motywacja?

Nikt nie jedzie cały czas na motywacji czy wienie. Potrzebna jest dyscyplina. Najłatwiej osiągnąć ją nawykami 😊. Jak je kształtować? Najlepiej podczepić nawyk nauki pod inną aktywność.

Przykłady:

- Robienie zadań z matmy zawsze po obiedzie
- Nauka z fiszek zawsze po wieczornym prysznicu
- Itp.

Nie zachęcaj dziecka do nauki “do oporu”.

Przy wprowadzaniu nowego nawyku najlepiej zacząć od krótkiego czasu nauki. Np. 15 minut. I stopniowo zwiększać czas. Pamiętaj o przerwach!

Konkrety o tym, ile i jak się uczyć, są w rozdziale: **Jak dziecko powinno się uczyć?**.

Przemęczenie - kiedy mniej znaczy lepiej

Przeciętny nastolatek ma około 35h w szkole. Do tego dojazdy, zajęcia dodatkowe, praca domowa i nauka do sprawdzianów i kartkówek... A gdzieś jeszcze trzeba wcisnąć życie towarzyskie, obowiązki domowe i chociaż trochę odpoczynku.

Nic dziwnego, że wielu nastolatków jest przemęczonych i nie ma sił, ani chęci na naukę.

Co robić?

Zadbaj o dobry sen

Twój nastolatek chodzi spać późno i... wstaje późno? Irytuje Cię to, że nie możesz go dobudzić? Niestety nie mam dobrych wieści. Pretensje możesz mieć do obecnego systemu edukacji, który nie jest dostosowany do chronotypu snu nastolatków.

Większość nastolatków to sowy. Po prostu trudno im zasnąć wcześniej, a najbardziej produktywni są wieczorem. To, że większość nastoletnich dzieci musi wstawać o 6 czy 7, aby zdążyć do szkoły, to wielkie nieporozumienie. Przez to są zmęczone całą dzień. Wiele z nich robi sobie drzemkę po szkole, a potem znowu siedzi do późna.

Systemu nie zmienisz, a przynajmniej nie w pojedynkę i nie “z dnia na dzień” 😊. Co zatem możesz zrobić?

- **Czas bez ekranu przed snem** - zapewni lepszą jakość snu. Najlepiej nie używać telefonu przez godzinę przed snem.
- **Idealnie zaciemniony pokój** - dowiedziono, że światło pogarsza jakość snu. Bez względu na to, czy świeci w oczy czy nie. Na noc wyłączajcie wszelkie migające diodki, podświetlane zegarki i lampki. W oknach zainstalujcie rolety lub zastony zaciemniające.
- **Sport** - jest świetny na dobry sen i dodaje energii. Najlepiej będzie, jeśli Twoje dziecko wybierze coś, co daje mu radość. A może zaczniecie uprawiać jakiś sport rodzinnie? Polecam wspinaczkę 😊.

Mniej zajęć

Odpuszczenie zajęć, które nie są niezbędne. Korki z niemieckiego, bo Twoje dziecko chce mieć piątkę, ale tak naprawdę nie zależy mu na nauce języka? Wspólnie zastanówcie się, czy takie aktywności mają sens.



Porządny odpoczynek

Niestety żyjemy w czasach, w których odpoczynek trzeba wpisywać w kalendarz. Tak właśnie zróbcie. Najlepiej rodzinie 😊. Wybierzcie godzinę dziennie na odpoczynek. Na przykład umówcie się, że codziennie o 19 idziecie na spacer. Albo robicie ćwiczenia w domu, czytacie książki (lub słuchacie audiobooków czy podcastów) lub po prostu rozmawiacie. Ważne: unikajcie przy tym używania telefonów i patrzenia w ekrany. Starajcie się nie myśleć wtedy co jeszcze macie do zrobienia i unikajcie rozmawiania o obowiązkach domowych. To czas na odpoczynek. Na picie kawy czy kakao i patrzenie w ścianę.

Badania

Jeśli Twoje dziecko samo zauważyło, że jest zmęczone nawet kiedy dużo odpoczywa i dobrze śpi - warto wybrać się do pediatry i zrobić badania. Być może brak sił u Twojego dziecka ma swoje źródło w problemie zdrowotnym.

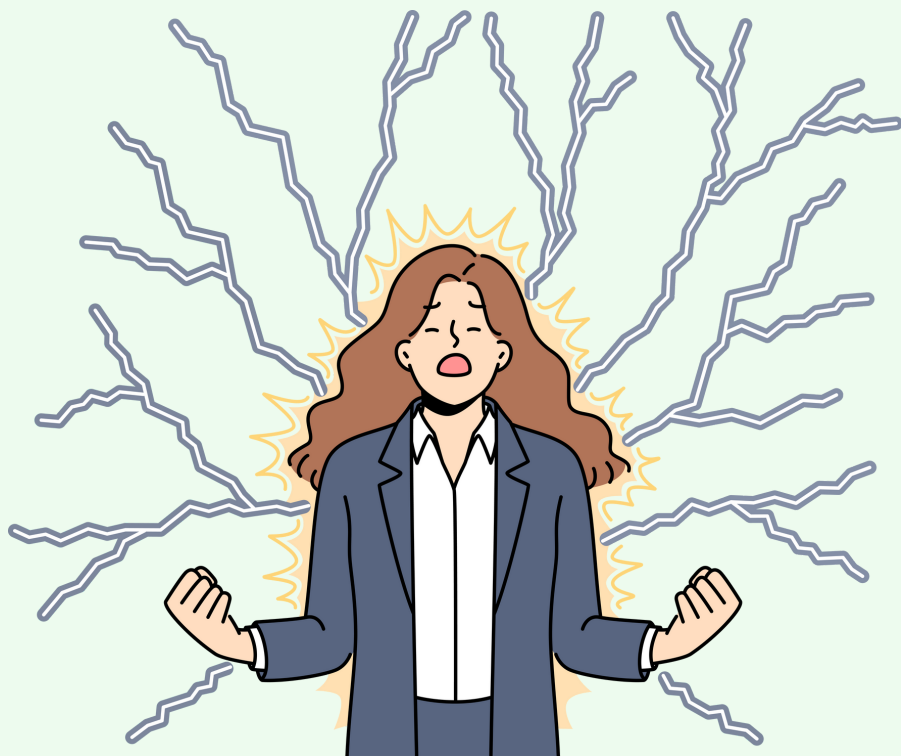
W takiej sytuacji warto również wykluczyć depresję. Leczeniem tej choroby zajmuje się psychiatra. Nie potrzeba do niego skierowania.

Problemy nastolatków

Na pewno kiedyś zdarzyła Ci się jakaś trudna sytuacja w pracy. Może pokłóciłaś się z Agnieszką z biurka obok. Potem trudno było Ci się skoncentrować na tym co masz do zrobienia.

Jeśli Twoje dziecko ma problemy w relacjach z rówieśnikami (a w szczególności ze znajomymi z klasy) - nie bagatelizuj tego! Nastolatek przeżywa to sto razy mocniej niż Ty kłótnię z Agnieszką. Dla niego kłótnia z kolegą czy koleżanką może być końcem świata. Skoro świat się kończy, to jak tu się skupić na jakichś tam zadaniach z matmy?

A jeśli dziecko ma poważne problemy z rówieśnikami, jest wyśmiewane i gnębione, to oceny z matematyki są nisko na liście jego priorytetów.



Jak możesz mu pomóc?

- **Psycholog** - być może Twoje dziecko ma problemy z nawiązywaniem relacji, wtedy psychoterapia lub zajęcia TUS (Trening Umiejętności Społecznych) są dobrym wyborem
- **Interwencja w szkole** - jeśli problemem są dzieci w klasie - wyśmiewają, gnębią, a nauczyciele nie reagują - pójść z tym do dyrektora
- **Zmiana klasy lub szkoły** - jeśli poprzedni punkt nie zadziała, to zostaje tylko to

Jak pokonać stres?

Nie będę się rozpisywać o tym, że szkoła i egzaminy są stresujące. Na pewno to wiesz.

Skupmy się na tym, jak radzić sobie z tym napięciem.

Warto działać na dwa sposoby:
długofalowo i doraźnie.

Co Twój nastolatek może robić teraz, aby mniej się stresować na egzaminie?

Jak sprawić, aby organizm był gotowy na większą dawkę stresu?

Sen

O tym jak zadbać o dobry sen przeczytałaś już w rozdziale Zadbaj o dobry sen. 😊

Żywnienie i suplementy

Jakie składniki odżywcze są istotne w walce ze stresem?

- Witamina B6
- Witamina C
- Magnez
- Cynk
- Miedź
- Tryptofan
- Witamina B12
- Kwas foliowy

Warto też zadbać o składniki, których niska ilość w organizmie powoduje zmęczenie, senność i ogólny brak sił:

- Witamina D (warto suplementować 1000 IU cały rok)
- Żelazo
- DHA

Witamina B6



chleb razowy



orzechy



soja

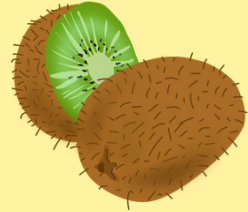
Witamina C



papryka

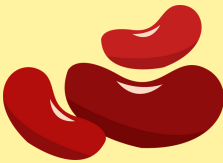


natka pietruszki



kiwi

Magnez



fasola



groszek



migdały

Cynk



nasiona dyni



pestki słonecznika



migdały

Miedź



kakao



płatki owsiane



orzechy
laskowe

Tryptofan



sezam



brokuły



banany

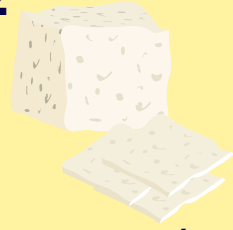
Witamina B12



grzyby



jaja

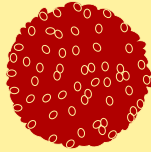


twaróg

Kwas foliowy



szpinak



soczewica



jarmuż



suszone figi

Żelazo



suszone
śliwki



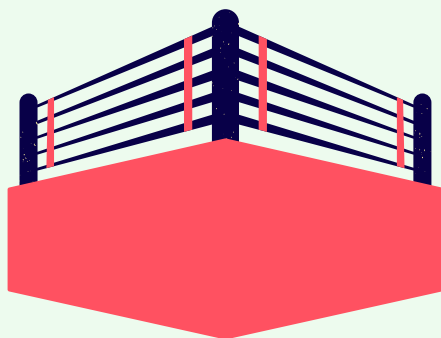
fasola
szparagowa

Nastawienie

O nastawieniu już nieco powiedziałam. Nie mogłam jednak pominąć go w kontekście stresu.

Staraj się nie podcinać skrzydeł dziecku. Zanim coś powiesz, zastanów się, czy Ciebie by to zmotywowało i zachęciło, czy raczej sprawiło, że chcesz się bronić.

Stój po tej samej stronie co Twoje dziecko. Nie po przeciwnej. Bądź jak trener, który zagrzewa boksera przed wejściem na ring. A nie jak bucząca widownia.



Edukacja domowa

Może być to dobra opcja dla nastolatków, których stresuje szkoła, oceny i cała ta systemowa otoczka. Dobrze byłoby jednak, gdyby Twoje dziecko nie miało większych problemów z dyscypliną i zorganizowaniem sobie pracy.



Co Twój nastolatek może zrobić na egzaminie?

Dzień przed egzaminami spędźcie miły dzień na powietrzu. Zachęć dziecko do wcześniejszego położenia się spać.



Oddech

Wiem, że na początku może to wydawać się śmieszne, ale praca z oddechem jest bardzo ważna.

Zwykle, kiedy się stresujemy, oddychamy płytko i szybko.

Dlatego, aby upuścić trochę stresu, rób długi wdech i dwa razy dłuższy wydech. Np. podczas wdechu powoli licz do trzech, a podczas wydechu - do sześciu.

Naucz tej metody swojego nastolatka. Niech stosuje ją za każdym razem, gdy na sprawdzianie czy egzaminie poczuje totalną pustkę w głowie albo zacznie panikować.

Woda

Odpowiednie nawodnienie pomaga się skupić. W dodatku pociągnięcie łyka wody podczas egzaminu pozwala na chwilę odwrócić uwagę od zadań. Czasem te kilkadziesiąt sekund pozwala mózgowi trochę odpocząć i się uspokoić.



Banany

Związki zawarte w bananach działają pozytywnie na skołatanne nerwy. Dlatego warto przed egzaminem zjeść banana. Oczywiście, o ile Twoje dziecko je lubi!



Materiał dla nastolatka

Na stronie CKE znajduje się poradnik dla nastolatków o tym, jak mogą radzić sobie ze stresem.

Możesz go wydrukować i podarować dziecku. Wtedy jest bardziej prawdopodobne, że go przeczyta, niż gdy dostanie link na Messengerze 😊.

Poradnik dla nastolatków
“walka ze stresem”

Wsparcie merytoryczne

Korepetycje, materiały, kursy. Co wybrać?

Nie samymi wspierającymi słowami nastolatek przygotowuje się do egzaminu.

Pozytywne podejście jest niezbędne, aby wystartować z nauką matmy.

Ale niestety nie załatwi wszystkiego. Dlatego musicie ustalić naukowy plan działania.

Korepetycje

Kiedy **warto** skorzystać z indywidualnych lekcji matmy?

Gdy dziecko:

- Ma duże zaległości.
- Jest niechętnie do samodzielnej nauki.
- Ma nauczyciela, który nie tłumaczy.

Kiedy **nie warto** korzystać z korepetycji?

Gdy dziecko:

- Dobrze sobie radzi z matematyką i ma dużo innych zajęć.
- Jest przeciętne z matmy, ale ten przedmiot nie jest jego priorytetem.

Uważam, że każdy zdrowy nastolatek jest w stanie nauczyć się matmy na szkolnym poziomie. Ale nie każdy musi.

Jak wybrać dobrego korepetytora matematyki?

Wydaje się, że nie ma w tym wielkiej filozofii. Wystarczy wejść na jeden z popularnych portali z ogłoszeniami lub zapytać o to na jakiejś fejsbukowej grupie. Potem dogadać termin i cieszyć się spokojem od matmy.

Niestety, zwykle nie ma tak łatwo.

Bo potem okazuje się, że dziecko nie bardzo rozumie, co tłumaczy korepetytor. Albo rozumie i robi zadania na korkach, ale już nie umie powtórzyć tego na sprawdzianie.

Zanim powiem, jak i gdzie szukać, zastanówmy się, kogo w ogóle szukamy.

Jaki powinien być dobry nauczyciel?

Dobrze tłumaczy

Nie wystarczy umieć matkę, żeby uczyć innych. To, że w ogłoszeniu nauczyciel napisał, że skończył taką czy inną prestiżową uczelnię, nic nie znaczy. Może skończyć matematykę na PW, otrzymywać nagrody i wyróżnienia, ale może nie umieć wyjaśnić, czym jest funkcja rosnąca, bez podawania książkowej definicji.

Pokazuje jak robić samemu

Ok. Załóżmy, że nauczyciel dobrze tłumaczy. To jednak nadal nie wszystko. Dobry korepetytor pokaże, jak takie zadanie zrobić później samemu na sprawdzianie. Zwróci uwagę na to, o czym należy pamiętać. Na przykład, że w trójkącie najdłuższy bok jest zawsze naprzeciwko największego kąta 😊.

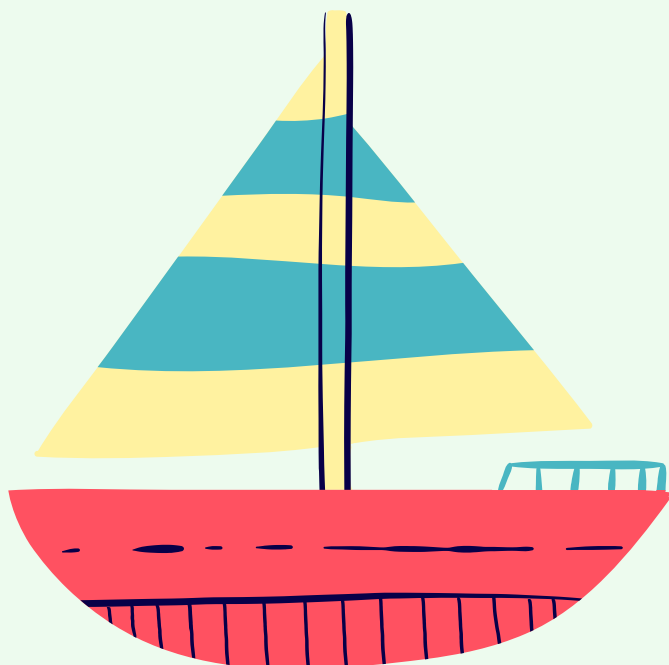
Nie jest postrachem osiedla

Godzina lekcji z kimś, kto jest niesamowicie poważny, wyniosły i ostry? Nic przyjemnego. I nie kojarzy się dobrze. A nie chcemy wzmacniać złych skojarzeń z matematyką! Jest ich już wystarczająco dużo w mediach i sieci. Wybierzcie kogoś, z kim Twoje dziecko dobrze się dogaduje.

Dodaje wiatru w żagle

Nauczyciel, który dodaje uczniowi pewności siebie, to skarb. Jeśli takiego znajdziesz - trzymajcie się go 😊.

Nie samo tłumaczenie jest sztuką, ale przekonanie ucznia, że warto słuchać. Bo jeśli uwierzy w siebie, to może się tego nauczyć 😊.



Gdzie szukać?

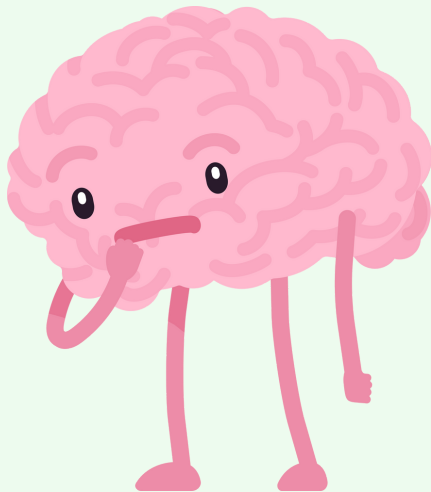
- **Pocztą Pantoflową** - rozpuść swoje wici i dowiedz się, czy ktoś ze znajomych poleca kogoś zaufanego. Uważam, że to najpewniejsza i najłatwiejsza opcja 😊.
- **e-korepetycje.net** - jeśli nie masz nikogo z polecenia, najłatwiej będzie wybrać nauczyciela na portalu e-korepetycje.net. Możesz szukać po miejscowości lub korepetytorów, którzy udzielają lekcji zdalnych.

- **OLX.pl** - tu również można znaleźć nauczyciela. Jednak nie jest to portal stworzony w tym celu, więc przeglądanie ofert jest nieco mniej wygodne.
- **superprof.pl** - platforma, na której możesz wypróbować różnych korepetytorów przed podjęciem decyzji. Pierwsza lekcja u danego nauczyciela jest bezpłatna.



Kiedy zmienić?

Jeśli szukasz nauczyciela przez platformy takie jak e-korepetycje.net czy OLX, zwykle nie masz możliwości sprawdzenia nauczyciela na bezpłatnej lekcji. A zanim Twoje dziecko nie będzie miało zajęć, nie dowiecie się, czy to dobry korepetytor dla Twojego nastolatka.



Kiedy musisz poszukać kogoś innego?

- **Twoje dziecko nie lubi obecnego nauczyciela** - uczeń ma się dogadywać z korepetytorem, a nie męczyć z nim.
- **Po miesiącu uczeń nadal nie czuje, że rozumie więcej** - jedna lekcja to za mało, aby to stwierdzić. Nie patrz też jeszcze na oceny. Zwykle, aby one się poprawiły, potrzeba trochę więcej czasu - uczeń musi zmienić swoje przekonania i uwierzyć w siebie.

- **Po dłuższym czasie oceny się nie poprawiają, mimo że dziecko się angażuje.** Nauczyciel mówi, że na zajęciach sobie radzi. Ale oceny tego nie pokazują. Opcje są dwie: zmienić nauczyciela na takiego, który umie zmieniać podejście do matmy lub zapisać dziecko do psychologa, aby pracować nad jego pewnością siebie.

Możesz też zapisać swojego nastolatka do mnie 😊.

Sprawdzam szczegóły
lekcji i zapisuję dziecko
na matmę

Materiały

Darmowe materiały do nauki matematyki do E8 znajdują się na [oficjalnej stronie CKE](#).

Pod tym linkiem znajduje się nie tylko matematyka, ale także język polski i angielski.

Jeśli masz możliwość, to materiały warto drukować. Wtedy nie ma potrzeby wyświetlania ich na ekranie. A zatem jest niższe ryzyko rozproszenia powiadomieniem o nowej wiadomości od kumpeli z ławki 😊.

Na stronie CKE znajdują się także próbne arkusze:

2021

rozwiązania

2020

rozwiązania

A także arkusze z poprzednich lat:

2020

rozwiązania

2021

rozwiązania

2022

rozwiązania

2023

rozwiązania

Kursy video

Kursy to świetny pomysł na powtórkę wiedzy. Pozwalają uczyć się w dowolnym miejscu i czasie. Oprócz tego, dobre kursy zdejmują z głowy problem “czego teraz się uczyć? Jakie zadania robić?”. I są znacznie tańsze niż lekcje z nauczycielem.

Jednak większość kursów ma kilka problemów:

- **Mają tylko suchą wiedzę** - brak lub mało przykładów, przez to znacznie ciężiej się uczyć.
- **Nic nie wspominają o nastawieniu do matematyki** - a to jest często kluczowe, patrząc na to, że matma to filmowy czarny charakter.

- **Nie dają narzędzi do tego jak robić samemu** - zadania na egzaminie nie są przypisane do żadnych konkretnych tematów. Przez to uczeń nie wie, jaki sposób zastosować. Dlatego dobry kurs powinien uczyć jak sobie z tym radzić.
- **Nie mają wsparcia nauczyciela** - jak czegoś nie zrozumiałeś... to już Twój problem.

Dlatego tworzę kurs, który nie tylko przekazuje wiedzę, ale także radzi sobie z powyższymi problemami 😊. Będzie gotowy w marcu. Jeśli chcesz otrzymać go w najniższej cenie: zapisz się na listę. Tylko dla zapisanych będzie on w wyjątkowej cenie.

Jak dziecko powinno się uczyć?

Nauka matematyki powinna opierać się głównie na robieniu zadań.

Samodzielnym! To nie ma być przepisywanie ani robienie z podpowiedziami (Twoimi czy korepetytora). Gdy Twoje dziecko wysili mózg, lepiej zapamięta.

Czytanie o teorii i wkuwanie wzorów na pamięć nic nie daje.
I jest bardzo męczące 😊.

Uwaga na uczenie blokowe

Uczenie się blokami (dział po dziale) sprawia, że zadania są robione mechanicznie. Gdy temat jest o Pitagorasie, to od razu wiadomo, że w każdym zadaniu będzie trzeba użyć tego pięknego twierdzenia. 😊

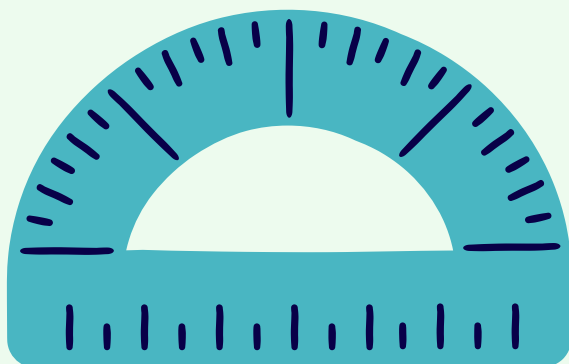
A przecież na egzaminie to tak nie wygląda!

Jeśli Twoje dziecko nie ma dużych zaległości i ma niewiele czasu na naukę, lepiej, aby skupiło się na robieniu samych arkuszy. Gdy natrafi na temat, który wybitnie mu nie podchodzi, wtedy może go przerobić oddzielnie.

Jak często się uczyć?

Idealna sytuacja to codzienna nauka. Wzmacnia nawyk. Oczywiście nie musi być to nauka całymi godzinami. Wystarczy nawet kilkanaście minut i zrobienie jednego czy dwóch zadań.

A raz w tygodniu (na przykład w sobotę) warto przeznaczyć więcej czasu na naukę i zrobić cały arkusz.



Plan nauki

Po co plan? Aby nie myśleć “a co dziś zrobić?”. To zajmuje czas, który można poświęcić na zrobienie zadania i mieć odhaczoną dzienną porcję matmy 😊.

Jak planować? Przede wszystkim usiądźcie razem i zastanówcie się:

- Ile Twoje dziecko ma czasu na naukę (zakładajcie raczej pesymistyczne warianty)?
- Jak dużo musi powtórzyć? Czy ma zaległości?
- Czy ma korepetycje? Jeśli tak, to warto poprosić o wsparcie przy tworzeniu takiego planu. Nauczyciel na pewno wie, z czym Twój nastolatek ma największy problem.

- Z czego Twoje dziecko będzie korzystać? Z darmowych materiałów? Z kursu? Z zadań przygotowanych przez nauczyciela?

Policzcie, ile zadań/ lekcji w kursie Twój nastolatek musi dziennie przerobić, aby zdążyć przed egzaminem.

Jeśli widzicie, że czasu jest za mało na ogarnięcie tego wszystkiego - starajcie się nie zwiększać czasu na naukę!

Zastanówcie się, czy faktycznie wszystkie te zadania muszą być wykonane. W razie problemów skonsultujcie się ze szkolnym nauczycielem lub korepetytorem. W końcu nie chodzi o to, żeby Twoje dziecko było przeciążone nauką.

Plan musi być realistyczny. Najlepiej określić liczbę zadań do wykonania dziennie. Wtedy trudniej o oszukiwanie (samego siebie), że *“już tyle się uczę, bo minęło pół godziny”*. Nauka “na czas” jest tak samo efektywna jak praca, w której płacą za godziny 😊.

Specjalny planer nauki i dokładne instrukcje, jak go wypełnić będą znajdować się w moim kursie ([kliknij tu i podaj swojego maila, aby nie przegapić startu zapisów!](#)).

Chcę wiedzieć
pierwsza, kiedy będzie
Twój kurs!

Metoda Pomodoro

Nazwa tej popularnej metody pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora 😊

O co w niej chodzi? O przeplatanie krótkich bloków pracy krótkimi przerwami. Przykład: 20 minut uczenia się w skupieniu, 5 minut przerwy, 20 minut nauki, 5 minut przerwy, 20 minut nauki. Długość bloków i przerw warto dostosować pod siebie. Zachęcam, aby bloki pracy nie były dłuższe niż 25-30 minut.



Dlaczego jest to lepsze niż metoda “siadam i uczę się ile wlezie”? Ponieważ, gdy nie ma wyznaczonych przerw, robimy je w dowolnym momencie 😊. Rozpraszamy się, sprawdzamy powiadomienia, odpisujemy na wiadomości. W metodzie Pomodoro, w trakcie bloku pracy, powinno się maksymalnie koncentrować na zadaniu.

Co warto robić w trakcie przerw?
Najlepiej na chwilę wstać, poruszać się, napić wody, otworzyć okno. Aby po chwili wrócić do nauki z nową energią. Jeśli dziecko uczy się cały dzień (na przykład w weekend, w ferie, albo po prostu jest na nauce domowej) to warto, aby przewidziało również dłuższe przerwy w trakcie dnia. 20-30 minutowe, na spokojne zjedzenie obiadu i dłuższy odpoczynek.

Aby nie kusilo przeglądanie telefonu w trakcie bloku nauki polecam specjalne aplikacje na smartphome. Mierzą czas i pilnują, aby nie wchodzić w inne apki 😊.



Aplikacja na Android Forest

[pobierz](#)



Aplikacja na iOS Pomodoro - Focus Timer

[pobierz](#)

Jak się przygotować do nauki?

1. Odgarnąć graty z biurka 😊.
2. Przygotować zeszyt i długopis.
3. Wyjąć zadania do zrobienia (lub workbook, jeśli Twoje dziecko pracuje z moim kursem 😊).
4. (Opcjonalnie) przygotować komputer/ telefon do włączenia kursu.
5. Włączyć na telefonie aplikację do metody Pomodoro.
6. Wziąć się do pracy!

Jak samodzielnie pomóc dziecku w nauce?

Kilka zasad pomocy rodzicielskiej:

1. Cierpliwość, cierpliwość i cierpliwość. I Twoja, i dziecka. Łatwiej denerwować się na kogoś, kogo dobrze się zna. Dlatego zarządzaj przerwę, gdy widzisz, że któreś z Was zaczyna się irytować.
2. Nie porównuj. Ani do siebie, ani do rodzeństwa czy kolegów. Każdy uczy się w swoim tempie, a takie porównania zniechęcają.
3. Dziecko ma robić zadania samodzielnie. Ty tłumaczysz teorię, pokazujesz przykład. Możesz podpowiedzieć w jakimś zadaniu, ale kolejne nastolatek ma zrobić bez Twoich porad.

Co wziąć na egzamin?

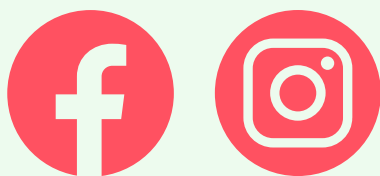
- Dwa czarne długopisy
- Linijkę
- Wodę
- Legitymację szkolną lub dowód osobisty

Pożegnanie

To koniec tego ebooka.

Ale mam nadzieję, że dopiero początek
Twojej (i Twojego dziecka) przygody z
Psychomatematyką 😊.

Zapraszam Cię po więcej na moje social
media:



Niedługo dam Ci znać w mailu o kursie,
który tworzę dla ósmoklasistów.

Do przeczytania w mailach!