

WIADOMOŚCI PORADNIANE

wydanie XIV

W tym numerze skupiamy się na zdrowiu psychicznym i tym, jak być efektywnym uczniem. Znajdziecie tu praktyczne porady, inspirujące pomysły oraz informacje, które pomogą lepiej zadbać o zdrowie psychiczne i naukę.

Dyrektor i Pracownicy Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Warce

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży



Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży stanowi fundament ich rozwoju, samopoczucia i przyszłego funkcjonowania w dorosłym życiu. Obserwujemy coraz większą liczbę młodych osób zmagających się z lękiem, stresem czy zaburzeniami nastroju. Wpływ na to mają zarówno czynniki indywidualne, jak i społeczne – presja szkolna, oczekiwania rodziny, a także kontakt z mediami społecznościowymi.

Wczesne rozpoznanie trudności emocjonalnych i behawioralnych jest kluczowe. Objawy takie jak długotrwała apatia, nagłe zmiany nastroju, problemy z koncentracją czy izolowanie się od rówieśników powinny zwrócić uwagę rodziców i nauczycieli. Profesjonalna pomoc psychologiczna umożliwia nie tylko złagodzenie objawów, ale także rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej.

Rola rodziny i szkoły w kształtowaniu zdrowia psychicznego jest nieoceniona. Bezpieczne środowisko, otwartość na rozmowę o emocjach i promowanie zdrowych nawyków psychicznych, takich jak regularny sen, aktywność fizyczna oraz czas na relaks znacząco wspierają rozwój młodego człowieka. Ważne jest także wczesne wdrażanie programów profilaktycznych oraz edukacja dzieci i młodzieży na temat rozpoznawania własnych emocji i poszukiwania wsparcia.

Dbając o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, inwestujemy w ich przyszłość – zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami, satysfakcję z życia i stabilność emocjonalną. Współpraca rodziny, szkoły i specjalistów stanowi klucz do budowania bezpiecznego i wspierającego otoczenia dla każdego młodego człowieka.



Praktyczne wskazówki wspierające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży



Rozmawiaj regularnie o emocjach – zachęcaj dziecko, aby opowiadało o swoich uczuciach i doświadczeniach, nawet tych trudnych. Słuchaj aktywnie, bez oceniania.



Dbaj o rytm dnia i higienę snu – regularny sen, odpowiednia ilość aktywności fizycznej i przerwy od ekranów wpływają na stabilność nastroju i koncentrację.



Ucz strategii radzenia sobie ze stresem – proste techniki oddechowe, krótkie ćwiczenia relaksacyjne lub prowadzenie dziennika emocji pomagają w regulacji emocji.



Wspieraj pozytywne relacje społeczne – kontakty z rówieśnikami, rodziną i grupami zainteresowań wzmacniają poczucie przynależności i bezpieczeństwa.



Zwracaj uwagę na wczesne sygnały trudności – długotrwała apatia, izolowanie się, zaburzenia snu czy spadek wyników w nauce mogą wskazywać, że dziecko potrzebuje wsparcia specjalisty.



Nie bój się szukać pomocy profesjonalnej – psycholog, pedagog lub terapeuta może wprowadzić strategie dostosowane indywidualnie do potrzeb dziecka lub młodzieży.



Opracowała: mgr Kinga Dulewicz - psycholog

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE
ADRES: UL. GRÓJECKA 11. 05-660 WARKA
TEL: 48 667 28 89
TEL. KOM.: 505-761-583
EMAIL: SEKRETARIAT.PPPWARKA@GROJEC.PL

Efektywne metody i techniki uczenia się dla uczniów



Uczenie się może być ciekawym i skutecznym procesem, jeśli zastosujemy odpowiednie metody. Dobrze dobrane techniki nie tylko wspierają zapamiętywanie, ale też rozwijają koncentrację, samodzielność i poczucie satysfakcji. Poniżej przedstawiamy zestaw praktycznych sposobów, które mogą być pomocne dla uczniów w różnym wieku oraz dla rodziców, którzy chcą wspierać swoje dzieci.

Uczenie się w krótkich blokach czasowych

Zamiast wielogodzinnego siedzenia nad książkami, warto podzielić naukę na krótsze etapy. Najlepsze efekty przynosi nauka w cyklach 20–30 minut, przeplatanych 5-minutowymi przerwami. Dzięki temu mózg pracuje efektywniej i nie ulega szybkiemu zmęczeniu. Podczas przerw warto się poruszać lub napić wody, aby odświeżyć umysł.

Notatki i mapy myśli

Zapisywanie treści w formie kolorowych notatek, tabel czy map myśli pozwala lepiej uporządkować materiał. Rysowanie schematów i używanie symboli angażuje dodatkowe obszary mózgu, co ułatwia zapamiętywanie. Dziecko widzi wtedy nie tylko tekst, ale także powiązania między informacjami. Taka metoda szczególnie dobrze sprawdza się przy nauce historii, biologii czy języków obcych.

Powtarzanie małymi porcjami

Regularne, krótkie powtórki są znacznie skuteczniejsze niż nauka na ostatnią chwilę. Utrwalanie materiału co kilka dni sprawia, że wiedza zapisuje się w pamięci długotrwałej. Warto robić krótkie quizy lub przypominać sobie informacje np. przed snem. Dzięki temu uczniowie czują się pewniej i unikają stresu przed sprawdzianem.

Technika wyjaśniania

Jednym z najlepszych sposobów nauki jest tłumaczenie materiału innym osobom. Może to być rodzic, kolega, rodzeństwo albo nawet pluszak. Opowiadanie o tym, czego się nauczyliśmy, pomaga zweryfikować, czy rzeczywiście rozumiemy temat. Jeśli coś jest niejasne, od razu widać, które fragmenty wymagają ponownego przećwiczenia.

Łączenie wiedzy z codziennością

Uczenie się staje się ciekawsze, gdy łączymy teorię z praktyką. Dziecko może liczyć zakupy w sklepie, szukać roślin podczas spaceru czy sprawdzać daty w kalendarzu. Takie doświadczenia sprawiają, że wiedza nie pozostaje abstrakcyjna, ale nabiera realnego znaczenia. Dzięki temu łatwiej ją zapamiętać i zrozumieć.

Ruch i aktywność

Mózg pracuje lepiej, gdy ciało jest aktywne. Nawet krótka gimnastyka, spacer czy ćwiczenia oddechowe zwiększają koncentrację i poprawiają pamięć. Uczniowie, którzy w przerwach od nauki wykonują proste ćwiczenia, szybciej wracają do skupienia. Dlatego warto zachęcać dzieci do ruchu pomiędzy zadaniami.

Porządek i planowanie

Stałe miejsce do nauki oraz dobrze zorganizowany czas to podstawa skutecznego uczenia się. Warto wyłączyć telefon i inne rozpraszacze, aby dziecko mogło skupić się wyłącznie na zadaniu. Pomocny może być plan dnia lub kalendarz, w którym uczeń odznacza zrealizowane punkty. Daje to poczucie kontroli i satysfakcji z wykonanej pracy.

Technika Pomodoro

Ta metoda polega na intensywnej nauce przez 25 minut, a następnie robieniu 5-minutowej przerwy. Po czterech takich cyklach warto zrobić dłuższą, 15–30-minutową przerwę. Technika Pomodoro pomaga w utrzymaniu rytmu pracy i zapobiega przeciążeniu. Dzięki niej nauka jest bardziej systematyczna i mniej męcząca.

Fiszki

Fiszki to sprawdzony sposób na naukę definicji, pojęć i słówek. Można korzystać z tradycyjnych karteczek lub aplikacji na telefon. Uczeń losuje pytania i sprawdza swoją wiedzę w krótkich seriach. To świetny sposób na powtórki przed sprawdzianem, bo łączy element zabawy i nauki.

Uczenie się wieloma zmysłami

Im więcej zmysłów zaangażujemy, tym łatwiej zapamiętamy informacje. Warto nie tylko czytać, ale też pisać, rysować czy nagrywać własny głos i go odsłuchiwać. Takie łączenie różnych form aktywności sprawia, że wiedza utrwała się w pamięci. Metoda szczególnie polecana jest uczniom, którzy szybko się nudzą.

Technika łańcuchowa

Polega na tworzeniu skojarzeń pomiędzy informacjami. Każde nowe hasło łączy się z poprzednim, tworząc logiczny ciąg. Dzięki temu łatwiej odtworzyć materiał w odpowiedniej kolejności. Metoda dobrze sprawdza się w zapamiętywaniu dat, nazwisk czy etapów procesów.

Cele i nagrody

Wyznaczanie małych kroków motywuje do dalszej pracy. Może to być np. nauczenie się kilku słówek, rozwiązanie kilku zadań lub przeczytanie rozdziału. Po wykonaniu zadania warto nagrodzić się krótką przerwą, zabawą a nawet ulubioną przekąską. Dzięki temu nauka kojarzy się z przyjemnością, a nie tylko z obowiązkiem.

Nauka przez zabawę

Wiele dzieci lepiej uczy się, gdy nauka jest ciekawa i angażująca. Quizy, gry edukacyjne, aplikacje na telefon mogą być świetnym wsparciem. Rodzice mogą organizować mini konkursy lub wspólne zagadki. Dzięki temu dziecko uczy się chętniej i bardziej naturalnie.

Sen i regeneracja

Odpowiedni odpoczynek to jeden z najważniejszych elementów uczenia się. Podczas snu mózg porządkuje informacje i utrwal je w pamięci. Dlatego warto zadbać, by dziecko spało regularnie i nie uczyło się do późna. Zrelaksowany uczeń ma więcej energii i lepiej przyswaja wiedzę.

Każdy uczeń jest inny, dlatego warto eksperymentować z różnymi metodami. Najważniejsze to znaleźć sposób, który będzie odpowiadał potrzebom dziecka i sprawiał, że nauka stanie się bardziej efektywna i przyjemna. Rodzice, wspierając dzieci w nauce, mogą wzmacniać ich poczucie sprawczości i motywację do dalszej pracy.

