



CAPITOLUL 7: AJUTAȚI ELEVII SĂ-ȘI ORGANIZEZE PROCESUL DE ÎNVĂȚARE

“Te-ai născut pentru a câștiga. Dar, ca să câștigi, întâi trebuie să planifici să câștigi, trebuie să te pregătești să câștigi și trebuie să te aștepti să câștigi.” (Zig Ziglar)

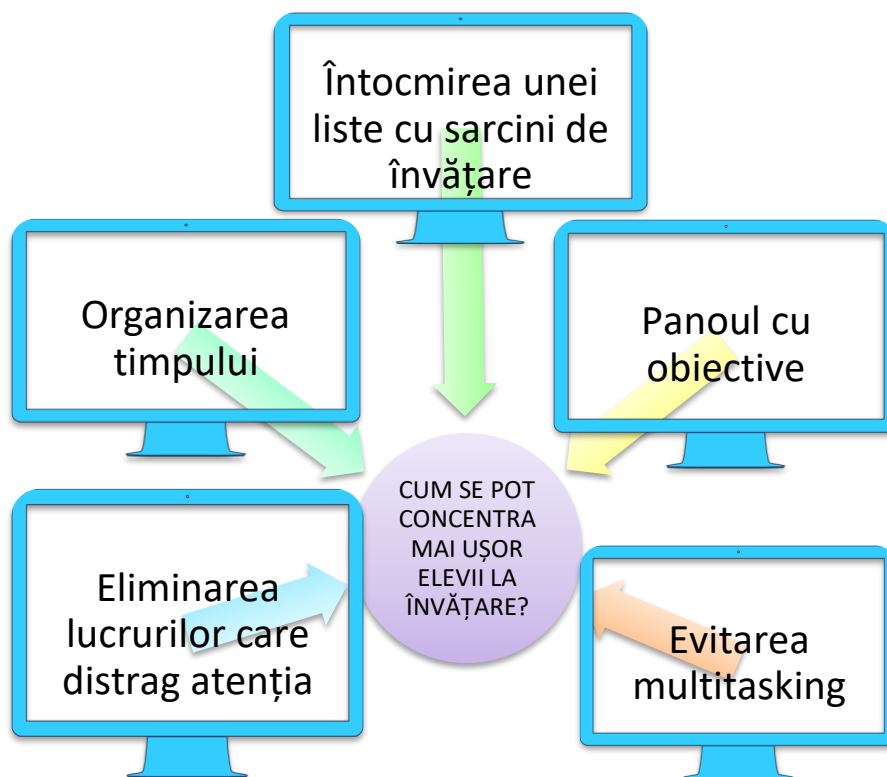
Din ce în ce mai mulți elevi au probleme cu menținerea atenției la ore pe o perioadă mai lungă de timp.

De ce? Fie se plictisesc repede, fie își găsesc alte preocupări, fie nu știu cum să se organizeze, se lasă distrași de alte activități care li se par mai interactive, fie nu știu cum să își organizeze corect activitățile curente. Mulți copii se plâng că, după perioada on line, nu mai știu cum să învețe.

În acest caz, este important ca atât părinții, cât și profesorii, să acorde importanță acestui aspect și să-i ajute pe copii să-și mențină atenția vie cât mai mult timp.

Psihopedagogii atrag atenția asupra contextului în care copiii nu dau dovadă de “suficientă” concentrare. Ei recomandă ca lecțiile să fie captivante și prezentate într-o manieră interactivă. De asemenea, pe parcursul lecțiilor este important să se facă demersuri constante de captare a atenției, nu doar la începutul lor.¹

Mai jos sunt prezentate câteva idei despre cum se pot concentra elevii mai ușor la lecții:



¹ <https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Deoarece învățarea digitală este o învățare auto-organizată, părinții trebuie să fie capabili să își ajute copiii cu această responsabilitate. Deosebirea în acest caz este de a oferi atât de mult sprijin cât este necesar, dar în rest, lăsați elevii să fie la comandă pentru a învăța această abilitate crucială. Părinții trebuie să învețe să se abțină de la microgestionarea procesului de învățare.

Școala online absorbă mult din resursele interne ale familiei, deoarece rolul familiei este definitoriu în reușita învățării și dezvoltării școlare.

Educația online sau învățarea la domiciliu necesită optimizarea relației profesor-elev-părinte și sprijinul necondiționat al familiei.

Iată câteva **sfaturi** care te vor ajuta să-ți sprijini copilul:



Fă cunoștință cu profesorii, pentru a le cunoaște așteptările



Dezvoltă o relație de comunicare eficientă și directă cu profesorii copilului tău. Poți folosi diferite medii de comunicare ca e-mail, mesaje text, apeluri telefonice, videoconferințe sau poți stabili o zi și o oră, chiar și săptămânal, pentru a te conecta cu profesorul. Folosește optim acest timp pentru a vorbi despre provocările cu care se confruntă copilul tău, pentru a revizui instrucțiunile viitoare, pentru a înțelege așteptările profesorului și încercă să afli părerea lui despre cum consideră el că trebuie să se implice un părinte în procesul de educație. Cere ajutorul profesorului în caz de nevoie.



Crează un mediu ambiental prietenos pentru învățare



Înființează un spațiu de învățare (un loc de muncă) desemnat, o zonă liniștită, confortabilă și lipsită de dezordine, cu suficientă lumină naturală în camera în care își face temele și asigură-te că are la îndemână toate ustensilele de care are nevoie, cum ar fi: manuale, caiete, cărți, calculator, hârtie, creioane, lipici, foarfece, etc. Mediul ambiental prietenos îl va ajuta pe copii să se concentreze mai bine.



Stabilește un program clar pentru teme și respectă-l



Stabilește o rutină, un program stabilit pentru realizarea temelor. Există copii care lucrează și învată mai bine după-amiaza, după o gustare și o anumită perioadă de joacă, în timp ce alții preferă să-și facă temele după cină. Stabilește împreună cu copilul care este cea mai bună perioadă pentru teme și asigură-te că este respectat acest program.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ajută copilul să-și facă un plan



Găsirea timpului pentru învățare necesită planificare.

Pentru a ține pasul cu termenele școlare, un calendar este cea mai bună alegere. În perioadele în care copilul are foarte multe teme sau trebuie să realizeze un proiect mai complicat, încurajează-l să-și împartă sarcinile și munca în mai multe etape pe care să le rezolve treptat. Ei trebuie învățați să planifice invers, începând de la datele scadente și să menționeze strategiile specifice necesare pentru a o finaliza. Planificându-și activitățile, el nu va fi nevoit să lucreze încontinuu la tema respectivă și nu se va simți epuizat. Asigură-te că el face pauze de 15 minute la fiecare oră de studiu. Elevii se pot concentra asupra unei sarcini de învățare (care presupune un efort voluntar) între 20 și 35 minute.

Reduce distragerile și factorii perturbatori



Părinții sunt responsabili de reducerea distragerilor. Explică copilului importanța concentrării asupra sarcinilor și a realizării lor în liniște. Motivează acest lucru prin faptul că termină mai repede temele și va avea mai mult timp liber. Factorii perturbatori pot fi: realizarea temelor cu televizorul sau radioul pornit sau ascultând muzică, întreruperea realizării temelor pentru a răspunde telefoanelor primite de la prieteni, un câine poate fi un factor de distragere a atenției, jocurile sau social media pot reduce concentrarea elevului. Ocazional, îi poți spune că discuțiile cu un coleg de clasă referitoare la un proiect sau o temă pot fi utile. Ar trebui să blochezi acești distractori pe dispozitivul copilului tău în timpul orelor de educație.

Faceți multă mișcare



Planifică ieșiri în aer liber și pauze de creier pentru copil, deoarece are un impact pozitiv asupra modului în care gândește și se concentrează. Exercițiile fizice ajută memoria în rezolvarea problemelor, îmbunătățește atenția și reprezintă o modalitate naturală de a reduce stresul și de a preveni anxietatea.. Cel mai bun moment pentru a face exerciții fizice ar putea fi chiar înainte de a începe temele școlare.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Asigura-te că îți face singur temele.



Încurajează copilul să găsească singur soluția și permitei să facă propriile greșeli. Ca părinte, îi pot face sugestii și îl poți ajuta să păstreze direcția bună, însă temele trebuie făcute de el.

“Voința este ca un mușchi, cu cât o antrenezi mai mult, cu atât devine mai puternică.”



Motivează și monitorizează copilul.



Întreabă copilul despre temele și testele primite, discută despre stadiul proiectelor și roagă-l să-ți arate problemele rezolvate. Asigură-l că poate apela oricând la tine dacă are nelămuriri sau dacă simte că nu mai poate avansa cu vreo sarcină.



Fii un exemplu bun

BE THE
example

Copilul tău îți va urma exemplul nu sfatul. Deci, nu te sfii să-i arăți cum gestionezi bugetul familiei sau prin faptul că citești și înveți lucruri noi vrei constant să te autodepășești.



Lauda munca și efortul copilului



Dacă ești mândru de reușitele copilului tău nu înseamnă că îl răsfeți. Este foarte important ca el să știe că munca depusă este apreciată și recunoscută atât de tine, cât și de ceilalți membri ai familiei.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Căută modalități de eliminare a barierelor de învățare

*“Când apar obstacole în atingerea obiectivului tău, nu schimbi obiectivul, ci modalitatea de a-l atinge.”
(Zig Ziglar)*



Dacă copilul tău întâmpină dificultăți de învățare, este important să analizezi materialele online și alte materiale de învățare pe care ți le trimite școala. Este posibil ca acesta să nu fi fost concepute ținând cont de nevoile copilului tău.

Colaborează cu profesorii copilului tău pentru a identifica și elimina orice bariere.

Dacă este o provocare pentru copilul tău, cel mai probabil este o problemă și pentru alți copii.

Atunci când un elev își concentrează atenția asupra unei sarcini mai dificile, aceasta poate fluctua, în funcție atât de interesul față de subiect, cât și în funcție de efortul depus.

Există diferite platforme educaționale prin care elevii pot învăța prin materiale audio-vizuale, simulări, teste interactive. În acest caz, atenția poate fi mult mai ușor menținută pentru mai mult timp, datorită nivelului crescut de motivație, interacțiune, diversitate.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE:

<https://www.youtube.com/watch?v=xODEoIDJa70>

<https://www.youtube.com/watch?v=glgG2K29Pfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yr9AlfFT2-Y>

SURSE:

www.kidshealth.org

www.webmd.com

<https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/10-sfaturi-pentru-ti-ajuta-copilul-sa-si-faca-temele>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WORKSHOP PĂRINȚI. ROLUL PARINȚILOR (ÎN DEZVOLTAREA MENTALITĂȚII ACADEMICE DE CREȘTERE)

Acest workshop se poate realiza atât fizic cât și online



AGENDA WORKSHOP-ULUI CU PĂRINȚII		
Interval orar	Denumirea activității	Durata activității
9.00-9.05	Prezentare workshop (obiective, formator, agendă)	5 min
9.05-9.15	Vizionare animație "Growth Mindset Animation"	10 min
9.15-9.30	Exercițiu individual și de grup "Puncte tari și slabe"	15 min
9.30-9.50	Expunere "Mentalitate academică fixă și mentalitate academică de creștere"	10 min
10.00-10.15	Chestionar "Mentalitate academică fixă/ de creștere"	10 min
9.50-10.00	<i>Pauză (opțional)</i>	<i>10 min</i>
10.00-10.30/ 10.40	Exercițiu pe grupuri "Rolul părinților în motivarea academică a copiilor"	30-40 min



Descrierea activităților

1. Vizionare animație "Growth Mindset Animation".



Urmăriți împreună cu părinții filmulețul:

https://youtu.be/-_oqghnxBmY

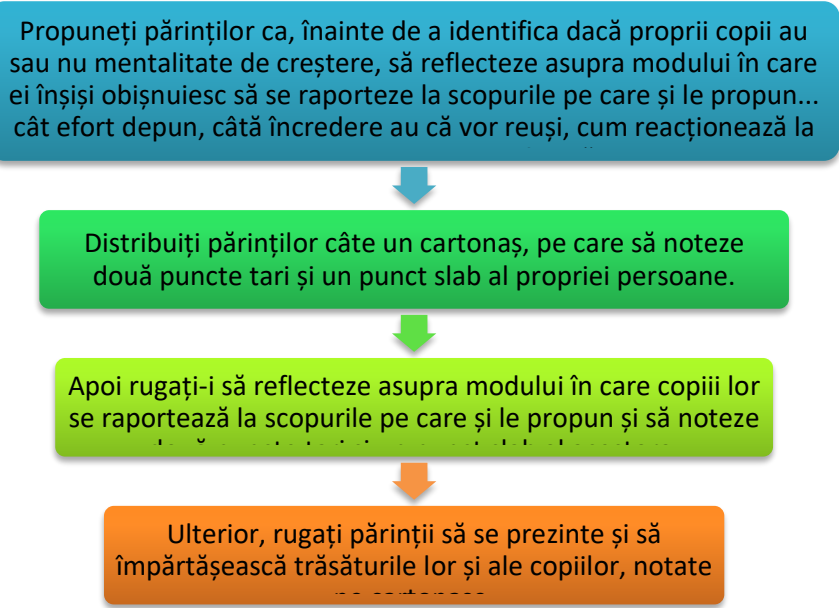
Subliniați faptul că atât fabula "Țestoasa și iepurele", cât și metafora copacului (care, dacă e îngrijit și hrănit, poate crește mai înalt și puternic decât alții) reflectă importanța mentalității de creștere. Întăriți ideea că eșecul este cel mai important pas spre succes și că de fiecare dată când îți spui că nu poți să faci ceva, e important să adaugi "nu încă".



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Exemplu individual și de grup "Puncte tari și slabe".



3. Expunere "Mentalitate academică fixă și mentalitate academică de creștere".



Pornind de la informațiile transmise în filmulețul urmărit, amintiți că *mentalitatea fixă presupune a avea credința că abilitățile noastre sunt fixe, nemodificabile, în timp ce mentalitatea de creștere înseamnă înțelegerea faptului că abilitățile pot fi dezvoltate prin efort constant, muncă și perseverență.*

Cei ce au mentalitate fixă și consideră că sunt foarte înzestrați și se așteaptă să reușească fără să se implice, depun efort prea mic și sunt fragili în fața obstacolelor, în timp ce persoanele cu mentalitate fixă care consideră că nu sunt înzestrate și nu pot schimba situația, nu văd sensul de a depune efort și nu se pot vizualiza reușind.

Raportând-ne la mentalitatea academică, părinții pot reflecta dacă proprii copii sunt centrați pe a-și face temele, a termina de făcut proiectele, a obține rezultatul cât mai rapid (atitudine specifică mentalității academice fixe) sau mai degrabă sunt axați pe noile cunoștințe descoperite învățând, pe a se dezvolta și a-și îmbogăți cunoștințele (atitudine specifică mentalității academice de creștere).

Mentalitatea academică fixă presupune că elevul privește abilitățile lui intelectuale, creative, talentele ca pe ceva ce fie are, fie nu are, ceva cu ce s-a născut, a moștenit de la părinți, luând în calcul doar factorul genetic sau rezultatele prezente (un elev poate spune "nu sunt în stare", "nu are rost să mă chinui, oricum nu pot, e prea greu pentru mine", "sunt incapabil, nu sunt destul de deștept", "nici părinții mei nu se pricepeau la așa ceva" sau "nu e nevoie să învăț, sunt înzestrat", "trebuia să fi reușit, sunt talentat la asta").

Mentalitatea academică de creștere implică faptul că elevul conștientizează că abilitățile sale academice se dezvoltă prin studiu, efort, competiție și muncă constantă.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. Chestionar "Mentalitate academică fixă/ de creștere". Solicitați părinților să completeze următorul chestionar întâi pentru ei înșiși, apoi pentru copiii lor.

CHESTIONAR "Mentalitate academică fixă/de creștere"				
<p>Instrucțiuni: Acest chestionar urmărește să descopere dacă aveți o mentalitate academică de creștere, sau dacă aveți mai degrabă o mentalitate academică fixă. Întrebările vor viza atitudinea voastră în raport cu efortul, obstacolele, recompensele, greșelile, feedback-ul/criticile. Încercuiește a). sau b). :</p>				
EFORT	a). Știu că e nevoie să muncesc mult să îmi dezvolt abilitățile, fac efort constant.		b). Nu prea am disponibilitate să fac efort susținut, nu văd rostul de a depune mult efort.	
OBSTACOLE	a). Sunt perseverent, abordez obstacolele cu un spirit competitiv.		b). Sunt delăsător, când apare un obstacol, mă demoralizez.	
RECOMPENSE	a). Mă gândesc la beneficiul pe termen lung, la dezvoltarea personală și la faptul că va fi mai mare satisfacția în urma implicării de durată.		b). Mă gândesc să termin cât mai repede sarcinile și să am beneficii imediate, îmi e greu să muncesc pentru o recompensă îndepărtată.	
GREȘELI	a). Dacă greșesc, sunt curios să aflu cum era mai bine să procedez, sunt interesat să învăț din greșeli, înțeleg că greșelile sunt parte a învățării.		b). Dacă greșesc, mă simt inconfortabil să mă gândesc la greșeli și nu mă simt suficient de bun.	
FEEDBACK/ CRITICĂ:	a). Feedback-ul, criticile celorlalți sunt pentru mine ceva constructiv, care mă ajută să mă dezvolt.		b). Îmi e greu să tolerez feedback-ul, criticile celorlalți, mi se par un afront personal.	
Vârsta	• 18 - 30	• 31 - 40	• 41 - 50	• 50+
Nivelul studiilor	• Gimnaziale	• Liceale	• Universitare	• Postuniversitare
Genul	• Masculin		• Feminin	
Mediul	• Rural		• Urban	
<p>Numărați la câte afirmații ați încercuit a) și la câte ați încercuit b), iar dacă aveți mai multe variante de a), înseamnă că aveți mai degrabă o mentalitate academică de creștere, în timp ce dacă ați încercuit mai multe variante b), aveți mai degrabă o mentalitate academică fixă. Același lucru încercați să îl faceți pentru copilul dumneavoastră.</p>				



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



5. Exercițiu pe grupuri "Rolul părinților în motivarea academică a copiilor".



➤ Se formează grupuri de câte 4-5 părinți. Dacă activitatea se derulează în mediul online, în Google Classroom, părinții pot fi introduși în camere, unde vor lucra doar împreună cu ceilalți membri ai grupului.



➤ Sarcina părinților este ca fiecare, pe rând, să descrie ce a notat la chestionar atât pentru sine, cât și pentru copiii lor și, având în vedere faptul că a identificat ce mentalitate academică are fiecare, să discute cu colegii de grup despre modalitatea în care ar putea să motiveze copiii în vederea dezvoltării lor academice.



➤ Părinții pot reflecta și asupra asemănarilor și deosebirilor dintre ei și copiii lor, dar și asupra modului uneori ineficient în care au încercat în trecut să...

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Acest document reflectă doar punctul de vedere al partenerilor de proiect, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în el.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)