

## Καλές συνήθειες μελέτης στο σπίτι



Η μελέτη στο σπίτι είναι μια μόνιμη πηγή ανησυχίας για τους γονείς, μια διαρκής πηγή σύγκρουσης και εντάσεων στη σχέση με το παιδί. Κι όταν μάλιστα βρίσκεται στο λύκειο, εκεί το στρες και το άγχος το μοιράζονται και γονείς και παιδί, καθώς από την πειθαρχία της μελέτης στο σπίτι κρίνονται τα αποτελέσματα των εισαγωγικών εξετάσεων.

### Τι ακούμε συχνά από τους γονείς:

- "Δεν συγκεντρώνεται το παιδί μου"
- "Δεν κάθεται στην καρέκλα, δεν στρώνεται"
- "Κάθε μέρα μαλώνουμε μέχρι επιτέλους να κάτσει και να αρχίσει τα μαθήματά του"
- "Είναι ο μόνιμος καυγός μας, και δεν αντέχω άλλο να του λέω... Διάβασες σήμερα;"

### Τι ακούμε συχνά από τα παιδιά:

- "Θέλω και λίγο να χαλαρώσω, δεν μπορώ συνέχεια να πρέπει να κάνω μαθήματα."
- "Είμαι συνέχεια στην τσίτα, δεν μπορώ να έχω κι εγώ λίγο χρόνο για τον εαυτό μου;"
- "Έχω βαρεθεί πια τη γκρίνια των γονιών μου με τα μαθήματα και τα διαβάσματα, δεν μπορούν να σκεφτούν και τίποτα άλλο, εκτός από το διάβασμα και τις εξετάσεις;"

### Μερικές μεγάλες αλήθειες

Το σχολείο απαιτεί πολλά από τα παιδιά, και βασίζεται στη μελέτη στο σπίτι, αλλά, ξεκινώντας από το δημοτικό, σπάνια οι δάσκαλοι και αργότερα οι καθηγητές διδάσκουν στα παιδιά καλές συνήθειες μελέτης στο σπίτι. Περιμένουν από τους γονείς να τα πειθαρχήσουν και να "τα διαβάσουν" στο σπίτι. Σε αρκετές δε περιπτώσεις οι γονείς μετατρέπονται στους "απογευματινούς δάσκαλους" των παιδιών τους, επιβαρύνοντας τη σχέση με το παιδί, μέσα από όλη την πίεση που ασκούν για τα μαθήματα.

Μερικοί γονείς καταφεύγουν στο ιδιαίτερο μάθημα για να λύσουν το πρόβλημα, αλλά ο ιδιαίτερος δάσκαλος δεν είναι λύση, αντιθέτως μπορεί και να μεγενθύνει το πρόβλημα, καθώς παύει ο μαθητής να αυτοπειθαρχείται στη μελέτη, αλλά βασίζεται σε έναν "δάσκαλο - δεκανίκι" του, για να διεκπεραιώσει τα μαθήματά του. Συνήθως η εκμάθηση της ξένης γλώσσας είναι το μικρότερο από τα προβλήματα του γονιού, σε σχέση με τη μελέτη στο σπίτι, συνήθως επειδή το Κέντρο Ξένων Γλωσσών έχει ήδη χτίσει

ένα αποτελεσματικό σύστημα για τη μελέτη των μαθημάτων, και μπορεί να συμβουλέψει τον γονιό πάνω σε αυτό το θέμα.

### **Πώς θα ενθαρρύνουμε καλές συνήθειες μελέτης στο σπίτι;**

#### **✓ Συγκεκριμένη ώρα μελέτης κάθε μέρα: Χαμένη μάχη;**

Είναι πολύ σημαντικό η μελέτη των μαθημάτων να αποτελεί μια τακτική συνήθεια για τον μαθητή, που ξεκινά συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα. Όσο πιο τακτική η ώρα μελέτης, τόσο ευκολότερα «στρώνεται» ο μαθητής. Αυτή όμως είναι και η μάχη που χάνουν κατα κόρον οι γονείς, όταν ενδίδουν στο παιδί όταν αυτό λέει "... Μαμά, πέντε λεπτάκια να παίξω στο κομπιούτερ", "λίγο ακόμα να δω τηλεόραση", "...είμαι κουρασμένος σήμερα, να αρχίσω αργότερα". Εσείς ενδίδετε γιατί υπολογίζετε στο φιλότιμο του παιδιού σας. Όμως το παιδί καταλαβαίνει ότι τα όρια της ώρας μελέτης είναι ελαστικά, και ότι κι εσείς είστε ελαστικοί σε αυτό το θέμα. Δεν θα αργήσει η ώρα που θα φτάσετε να εκλιπαρείτε το παιδί σας για να κάθεται για μελέτη, ή θα πρέπει να καυγαδίσετε για να του επιβληθείτε. Με ευγενικό τρόπο, όσο είναι ακόμα νωρίς, επιμένετε στην τακτικότητα της ώρας μελέτης.

#### **✓ Χτυπήστε την αναβλητικότητα**

Κι αν έχει φτάσει το παιδί στο σημείο να αναβάλει συνέχεια την ώρα μελέτης; Αν αρνείται να στρωθεί στο διάβασμα; Οι περισσότεροι γονείς καταλήγουν να επιβάλλονται μόνο με θυμό, φωνές και καυγά, αλλά αυτό φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα. Διαιωνίζει την απέχθεια του παιδιού για τη μελέτη στο σπίτι, και την έλλειψη αυτοπειθαρχίας. Γίνεστε εσείς το ξυπνητήρι του. Η λύση είναι να είστε ήρεμοι και ψύχραιμοι αυστηροί και επιτακτικοί στο θέμα της ώρας. Μπορείτε να δουλέψετε με συμφωνίες: Μόλις τελειώσει, θα μπορεί να βγει έξω για βόλτα, να μπει στο ίντερνετ, να δει τηλεόραση... Ναι σε όλα αυτά, αφού τελειώσει.

#### **✓ Προ - οργάνωση μελέτης**

Ο μαθητής θα αντισταθεί σθεναρά... Πολύ απλά γιατί του φαίνονται) βουνό αυτά που πρέπει να μελετήσει, και αναβάλει τον "πόνο" του διαβάσματος για αργότερα. Βάλτε τον σιγά σιγά, χωρίς καν να το καταλάβει, στη λογική και την αρχή της μελέτης. "... Τι έχεις να μελετήσεις για αύριο; Ποιό είναι το πιο εύκολο από αυτά που έχεις να κάνεις; Μπορείς να ξεκινήσεις με αυτό, θα το ξεπετάξεις γρήγορα, δεν είναι τίποτα... Και μετά ποιό είναι το αμέσως πιο εύκολο μάθημα; Να συνεχίσεις με αυτό..."

Βοηθήστε τον μαθητή να φανταστεί τον εαυτό του στη μελέτη, κάνοντας κάτι εύκολο. Αμέσως η όλη προοπτική του να διαβάσει γίνεται λιγότερο αγχωτική. Προ - οργανώστε στο μυαλό του, λοιπόν τη σειρά των μαθημάτων, από τα ευκολότερα στα δυσκολότερα.

#### **✓ Οργάνωση του χρόνου**

Καθώς συζητάτε μαζί του, για το τί έχει να κάνει, βάλτε μαζί του τους χρόνους που θα απαιτήσει κάθε θέμα. Βοηθήστε το παιδί να προβλέψει πόσο χρόνο θα του πάρει κάθε κομμάτι της δουλειάς στο σπίτι, και ενθαρρύνετέ το να μην ξεφύγει από αυτούς τους χρόνους. Για παράδειγμα, "θέλεις περίπου ένα εικοσάλεπτο για τα αρχαία, και ένα τέταρτο για την ιστορία αφού θα είσαι συγκεντρωμένος, βάλε και ένα μισάωρο φυσική, άντε άλλο τόσο στη βιολογία και τέλειωσες... Θα σου πάρει μιάνμισι ώρα, άντε δύο... Μετά θα έχεις όλο το χρόνο δικό σου." Αντί να ξοδεύετε χρόνο καυγαδίζοντας, είναι καλύτερα να ξοδέψετε χρόνο συζητώντας και κάνοντας μια συμφωνία μελέτης με το παιδί.

### ✓ Με ραδιόφωνο ή χωρίς;

Οι μελέτες έχουν αποδείξει ότι το διάβασμα με την τηλεόραση ανοιχτή είναι αναποτελεσματικό, αλλά η μουσική μπορεί και να βοηθήσει. Μην βιαστείτε να τους κλείσετε το ραδιόφωνο. Η μουσικούλα μπορεί και να κρατά το κέφι τους ζωντανό όσο διαβάζουν.

### ✓ Κλέφτες χρόνου

Βοηθήστε ήρεμα και με γλυκό και όμορφο τρόπο το παιδί σας να συνειδητοποιήσει τους "κλέφτες χρόνου", δηλαδή μικρές συνήθειες που ροκανίζουν το χρόνο, παρατείνουν τη μελέτη χωρίς αποτέλεσμα. Μηνύματα στα κινητά, τηλεφωνήματα, κάτι μικρο διαλείμματα του τύπου "πάω για νερό, πάω να σηκώσω πάνω τα μαλλιά μου πάνω", "διάλειμμα ένα λεπτό να κοιτάξω ένα βιβλίο κόμιξ" είναι που αποσπούν την προσοχή, βγάζουν το παιδί από το ρυθμό του, και κατακερματίζουν τη ροή της ώρας μελέτης. Εξηγήστε της πως όσο συνειδητοποιεί τι της κλέβει χρόνο, τόσο ταχύτερα θα τελειώνει τα μαθήματα και θα μπορεί να κάνει μετά άλλα πράγματα.

### ✓ Τι μαθησιακός τύπος είναι το παιδί σας;

Επιδιώξτε να εντοπίσετε τον μαθησιακό τύπο του παιδιού:

- Είναι **ακουστικός τύπος**; Βοηθά να τα διαβάζει φωναχτά, να τα λέει φωναχτά απ' έξω. Ίσως να μπορεί να φτιάχνει ακροστοιχίδες από τα αρχικά γράμματα των σημαντικών στοιχείων.
- Είναι **οπτικός τύπος**; Βοηθά να υπογραμμίζει τα σημαντικά με διάφορα χρώματα, να κρατά σημειώσεις.
- Είναι **"κινητικός" τύπος**, από αυτούς που κινούνται συνέχεια και δεν μπορούν να κάτσουν σε μια μεριά; Ίσως του είναι καλύτερο να διαβάζει όρθιος ή...περπατώντας στο δωμάτιό του.

### Η τεχνική της μελέτης στο σπίτι

Είναι πολύ σημαντικό να μάθει το παιδί να χτενίζει σωστά, να κατανοεί, και να αφομοιώνει το υλικό του.

Θα χρειαστεί να διδάξετε το παιδί: Πως να κρατά σημειώσεις όταν διαβάζει ένα κεφάλαιο

- Πως να αξιολογεί τα ουσιαστά σε αυτό που μελετά
- Πως να υπογραμμίζει τα κυριότερα σημεία
- Πως να φτιάχνει "σκονάκια επανάληψης", δηλαδή πώς καταγράφει τα κυριότερα σημεία που πρέπει να θυμάται.

Αν θέλετε βοήθεια στο πως να μεταδώσετε τέτοιες γνώσεις στο παιδί σας, συζητήστε με τους δασκάλους του παιδιού, ειδικά στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών, όπου αυτό το θέμα αποτελεί καθημερινό μέλημα.

**Το σημαντικό είναι αυτές οι καλές συνήθειες μάθησης και μελέτης στο σπίτι να ξεκινούν όσο νωρίτερα γίνεται.** Το μικρό παιδί είναι πιο εύπλαστο, και η πειθαρχία στη μελέτη στο σπίτι είναι από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να του δώσετε. **Ο στόχος είναι να φτάσουν να δουλεύουν όσο γίνεται πιο αυτόνομα, όσο γίνεται πιο ανεξάρτητα, αλλά και μεθοδικά.** Κι αυτή είναι μια δεξιότητα που θα είναι χρήσιμη σε όλη τη ζωή τους.

(Πηγή: Περιοδικό *Parents* - Αγνή Μαριακάκη, Ψυχολόγος – Ερευνήτρια)

Για περισσότερα ενδιαφέροντα άρθρα, επισκευτείτε την ιστοσελίδα μας [www.ks-studies.com](http://www.ks-studies.com) → Άρθρα