



Odsjek za psihologiju  
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

## Smjernice za učenje

Svi smo mi nekada sjedili u školskim klupama i znamo koliko školsko gradivo ponekad može biti teško i naporno. Isto tako, sjećamo se trenutaka kada smo sjedili doma za stolom, sunce se vidi kroz prozore, čuju se zaigrani dječji glasovi izvana..., a mi moramo pisati zadaću ili učiti za ispit. Razmišljali smo da nema ničeg gorega od toga. Ili možda ipak ima? Zasigurno nećemo pretjerati kada kažemo da nas je pandemija COVID-19 zaista sve potresla. Ali, kao da to nije dosta,

Zagrepčani su doživjeli jedan veći potres koji je nanio veliku štetu gradu i njegovim stanovnicima.. U ovoj ludoj situaciji pandemije virusa, pada ekonomije, potresa, naši najmlađi, pored svega, moraju nastaviti sa školovanjem. Oni svaki dan i dalje imaju nastavu na televiziji, zadaće koje moraju obaviti i gradivo koje moraju naučiti. Pri tome se uloga roditelja u obrazovanju svoje djece značajno promijenila, a povećana odgovornost koju roditelji imaju u ovoj situaciji može biti i dodatni izvor stresa.

Kako bismo Vam pomogli da olakšate svojoj djeci nošenje s obavezama i lakše ih motivirate na učenje u ovakvim kriznim vremenima, pripremili smo neke smjernice koje su prvenstveno namijenjene roditeljima učenika nižih razreda osnovne škole.

### Poticanje samostalnosti

Zvuči kontradiktorno, ali najbolji način da pomognete djetetu u obavljanju obaveza je da potičete njegovu/njezinu samostalnost.

- Bitno je da dijete zna samostalno preuzeti odgovornost za učenje i izvršavanje obaveza. Ne radite zadatke umjesto djeteta, nego mu/joj pomozite da nauči kako učiti (npr. pomozite djetetu da organizira svoj raspored učenja i da postavlja ciljeve, demonstrirajte mu načine učenja - o svemu ovome više riječi bit će u nastavku teksta).
- Nije potrebno biti uz dijete cijelo vrijeme dok izvršava svoje obaveze niti nametati se u rješavanju zadataka kada to nije potrebno, ali dajte do znanja djetetu da vam se **može obratiti za pomoć**. Korisno je poticati dijete da, prije nego li potraži pomoć, pokuša najprije samo riješiti problem, a da vam se tek onda obrati za pomoć kada ne uspijeva u tome. Ponekad će biti dovoljno samo pregledati djetetovu završenu zadaću.
- Korisno je objasniti djetetu **zašto** je **korisno** učiti i izvršavati obaveze jer će onda dijete u svojim zadacima vidjeti **smisao** i to će biti izvor motivacije. Pritom je preporučljivo da povežete gradivo sa **svakodnevnim životom**. Na primjer, možete objasniti djetetu da će računanje biti korisno pri kupovini u dućanu, čitanje bi moglo potaknuti maštu, a znanje iz prirode i društva bit će potrebno za pravilno ponašanje, poput prelaska preko ceste na zebri, razumijevanja zbivanja oko djeteta i za pristojan razgovor s drugim ljudima.

### Pružanje podrške

Iako je važno dati im samostalnost, djetetu je potrebna i pravovaljana podrška.

- Neka vaša očekivanja budu dovoljno visoka, ali ne i previsoka, ovisno o djetetovim sposobnostima. Umjesto dobrih ocjena i postignuća, bitnije je primijetiti i **pohvaliti djetetov uloženi trud i napredak**.
- Poželjno je **nagraditi** dijete za dobro obavljen posao, ali neka to ne budu materijalne nagrade već vaša iskrena pohvala i pružanje vremena djetetu za nešto što ono voli npr. igranje s djetetom.

### Postavljanje ciljeva

U rješavanju problema i zadataka najviše pomažu ciljevi, koje možete u početku postavljati zajedno s djetetom, a zatim potaknuti dijete da to radi sam/a. Pravilo o postavljanju dobrih ciljeva je sljedeće: ciljevi trebaju biti: **specifični, mjerljivi, dostižni, realistični i vremenski ograničeni**.

- Dakle, umjesto da dijete ima cilj „Napisat ću zadaću iz matematike“, cilj biste s djetetom mogli postaviti na sljedeći način: „Ako sada kreneš sa zadaćom iz matematike, u sljedećih 45 minuta riješi prvih 10 a), b) i c) zadataka, pa onda idemo ručati. Nakon ručka bi mogao/la riješiti drugu polovicu. Kako ti se ovo čini?“

### Organiziranje vremena i prostora

- Odaberite s djetetom **vrijeme u danu kada će učiti**. To može biti nakon doručka, u 14 sati ili pak neko drugo vrijeme kojega se može redovito pridržavati. Kako bi uspješno učilo, vaše dijete mora biti odmorno. Ukoliko se dijete iz nekog razloga osjeća, na primjer, tužno ili ljuto, pomozite da se oslobodi neugodnih osjećaja, no imajte pritom na umu da ne branite djetetu neugodne emocije. Najprije popričajte s djetetom, a onda nakratko otidite u šetnju ili izaberite neku drugu aktivnost koja bi mogla raspoložiti vaše dijete. Nakon toga neka dijete krene s izvršavanjem obaveza.
- Potrebno je odrediti prostor u kojemu vaše dijete može pisati zadaću. Poželjno je da ono bude u vlastitoj sobi, što pomaže pri osamostaljivanju, no ako to nije moguće, poslužit će bilo koje mjesto koje je dovoljno prostrano i osvijetljeno, a koje dijele i ukućani. Onda je jedino važno osigurati mir i tišinu za vrijeme učenja.

### Uklanjanje distrakcija

- Budite svjesni svega što bi moglo **ometati djetetovu pažnju**. To bi mogao biti djetetov mobitel ili tablet, zvukovi televizora i radija ili pak drugi ukućani. Pobrinite se da ništa od toga ne odvraća djetetovu pažnju. Također, neka se na površini za učenje ne nalazi ništa što bi djetetu moglo upadati u oči i ometati ga/ju. Ukoliko primijetite da mobitel ili tablet koje dijete posjeduje odvraća djetetovu pažnju, opravdano je inzistirati na tome da vam dijete preda uređaje. Pritom objasnite kako će isti dobiti natrag nakon učenja i pisanja zadaće.

### Učenje kako učiti



- Kako bi vaše dijete uspješno učilo, bitno je redovito raditi kratke **pauze** jer koncentracija kroz vrijeme postepeno opada. Nakon svakih 20-30 minuta učenja, bilo bi poželjno napraviti pauzu od 5 do 10 minuta. Tijekom pauze bilo bi poželjno da se dijete nakratko razgiba, a ne preporučuje se da tijekom pauze dijete zaokupi pažnju nečime poput video igara.
- Osim učenja, objasnite djetetu da je potrebno **ponavljati** gradivo i **provjeravati** znanje o gradivo jer nitko od nas ne može dobro upamtiti gradivo nakon samo jednog čitanja. Postavljajte pitanja djetetu o gradivu o kojem je učilo ili tražite da vam prepriča gradivo. Kasnije provjeravanje vlastitog znanja dijete treba početi samo, bez vaše pomoći, primjenjivati na sebi tako da sastavi listu pitanja prilikom učenja na koja će odgovarati nakon što prođe kroz gradivo. Slično tome, moguće je napraviti kartice s pitanjima na jednoj strani i odgovorima na drugoj kroz koje dijete onda može prolaziti, ostavljajući pritom sa strane one na koje je dobro naučilo odgovore, i tako sve dok sve kartice ne ostanu po strani.

Smjernice za učenje pripremili su **Stella Đudarić, Luka Lovrić i Karlo Maloča**, studenti 3. godine preddiplomskog studija Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, pod mentorstvom asistentice, dr. sc. Vanje Putarek.

Ovaj dokument slobodno se može dijeliti s drugim osobama.