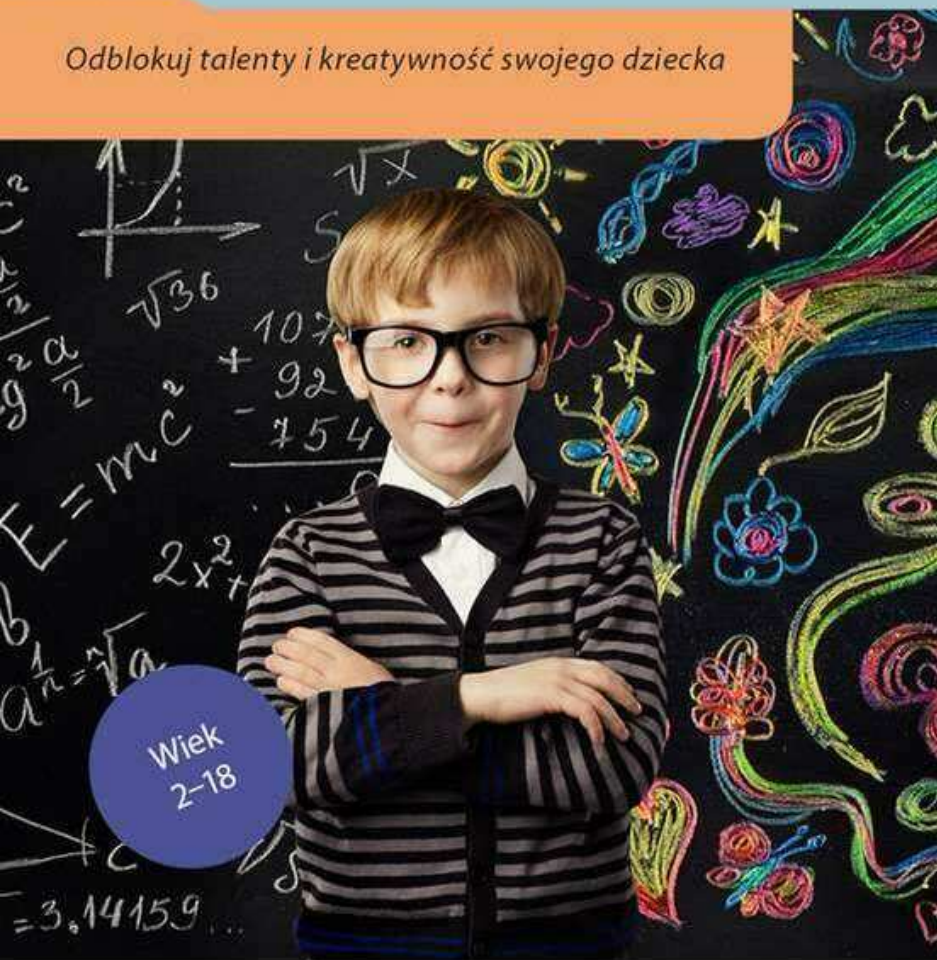


PSYCHOLOGIA GENIUSZU

Odblokuj talenty i kreatywność swojego dziecka



ANDREW FULLER

Psychologia geniuszu

Odblokuj talenty i kreatywność
swojego dziecka

ANDREW FULLER

*„Jeśli chcesz, aby twoje dzieci
były mądre, czytaj im bajki. Jeśli
chcesz, żeby były jeszcze
mądrzejsze, czytaj im jeszcze
więcej bajek.”*

— ALBERT EINSTEIN

Sukces przychodzi znacznie łatwiej wtedy, gdy uda się ciężką pracę zamienić w dobrą zabawę.

Laboratorium, dzięki któremu możesz dowolnie podsycać płomienie geniuszu swojego dziecka, jest świat. Poprzez odkrywanie, zabawę i tworzenie możesz rozwijać umysł swojego dziecka. Poświęcając czas na to, aby wraz z dzieckiem zachwycać się, zadziwiać i zaspokajać ciekawość, rozpalasz w nim iskry, które migoczą i wybuchają płomieniem przez całe jego późniejsze życie.

Każde dziecko może nabyć wiedzę i umiejętności konieczne do tego, by rozwinąć w pełni geniusza, który w nim drzemie.

Wiedza na temat samego siebie, koncentracja, umiejętność podejmowania decyzji, wyobraźnia, motywacja, zdecydowanie, pamięć i kreatywność to podstawowe umiejętności potrzebne do tego, by rozwinąć w sobie geniusza.

Możesz uwolnić geniusz swojego dziecka jedynie wówczas, gdy poświęcisz nieco czasu na planowanie, odkrywanie i ulepszanie oraz na poszukanie wraz z dzieckiem tej szczególnej iskry, która się w nimi tli. W świecie, który wymaga od dzieci, by więcej się uczyły, a mniej bawiły, trzeba ułatwiać dzieciom zabawę, refleksję i analizę. Przede wszystkim jednak – trzeba pomagać dzieciom marzyć o „czymś więcej”.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów, by wesprzeć rozwój dziecka, jest dostarczenie mu okazji do przeżywania różnorodnych doświadczeń.

Nie oczekuj, że to szkoła uwolni geniusz drzemiący w twoim dziecku, to Ty jesteś jego pierwszym i najważniejszym nauczycielem. Nauczyciele i szkoła dokładają wszelkich starań, by rozwinąć zdolności dzieci, ale ich działanie rozkłada się na wielu uczniów naraz. Aby Twoje dziecko rozwinęło skrzydła, konieczny jest Twój udział w wysiłkach nauczycieli, które mają na celu nauczanie dziecka koncentracji i rozwinięcia jego zdolności, zainteresowań oraz pasji.

Aby przygotować dzieci do życia, w którym będą mogły odnosić sukcesy, musimy im pomóc stać się ludźmi, którzy lubią i potrafią się uczyć.

Dzieci będą musiały myśleć twórczo, aby wypracować rozwiązania dla problemów, z którymi my nie dość, że nigdy się nie zetknęliśmy, to nawet nigdy nie rozważaliśmy ich czysto teoretycznie. Musimy zatem zastanowić się, w jaki sposób wychować obywateli, którzy będą w stanie dogłębnie analizować ważne kwestie, żeby umieć poradzić sobie z wymaganiami zmieniającego się świata.

Mity na temat geniuszu

1) Inteligencja jest czymś stałym;

Inteligencja nie jest czymś stałym i zmienia się na przestrzeni życia – jeżeli oferujemy naszym dzieciom dostęp do różnorodnych doświadczeń, pomagamy im rozwinąć ich inteligencję, stymulujemy i kształtujemy w dziecku ciekawość.

2) Geniusz i kreatywność to cechy, które posiada jedynie niewielka grupa osób;

3) Źle jest popełniać błędy;

Kreatywność i odkrywczność polegają na robieniu czegoś źle po to, aby później to kształtować i doskonalić tak długo, aż zmieni się w coś wspaniałego.

Mity na temat geniuszu

4) Geniusze mieli genialnych rodziców;

5) Im wcześniej dziecko zacznie coś robić, tym lepiej;

Dzieciństwo stało się wyścigiem. To, że dziecko będzie czytać i liczyć szybciej od rówieśników nie gwarantuje mu sukcesów. Większość cudownych dzieci wcale nie wyrasta na geniuszy, nie wyrastają nawet na specjalistów w żadnej dziedzinie.

6) Sukces w szkole przekłada się na sukces w życiu;

Sukcesu nie da się zmierzyć szkolnymi ocenami, oceny oczywiście pomagają, ale znacznie ważniejsze jest zainteresowanie dziecka nauką. Sukces zależy od podejścia dziecka do uczenia się i od tego, czy chce się uczyć. Większość milionerów była przeciętnymi uczniami, także wielu noblistów nie najlepiej wspomina czasy szkolne. Wielu wybitnych ludzi nie ukończyło żadnej szkoły wyższej, m.in. Bill Gates, Steve Jobs, Mark Zuckerberg czy F. Scott Fitzgerald.

Mity na temat geniuszu

7) Odpowiedzialne rodzicielstwo polega na rozwiązywaniu problemów dzieci;

Wyzwania są motorem rozwoju, rozwijają jego umysł. Rola rodzica jest nie jest rozwiązywanie problemów za dziecko, ale stawianie przed nim pytań i dostarczanie mu okazji do wypróbowywania nowych rzeczy, dając mu jednocześnie bezpieczną poduszkę miłości, wsparcia i zachęty. Rodzic nadmiernie wyręczający dziecko komunikuje mu, że nie wierzy w to, iż osó samo jest sobie w stanie poradzić. Dzieci trzeba kochać, wspierać, być obok nich i zawsze szuka okazji, dzięki którym będą mogły budować wiarę we własne możliwości.

8) Każdemu należy się nagroda;

Samo pojawienie się gdzieś czy wzięcie czy wzięcie w czymś udziału nie wystarcza, rozwój geniuszu i droga do sukcesu prowadzą przez porażki i dalsze próby. Cechami absolutnie kluczowymi są pracowitość i wytrwałość.

Mity na temat geniuszu

9) Współczesny świat jest dobrym miejscem do rozwoju geniuszu

Żyjemy w świecie, który ogranicza dzieciom czas na zabawę. Dajmy dziecku czas na radosne poznawanie świata, swobodne myślenie, rozważanie, tworzenie i przede wszystkim zabawę.

10) Najlepiej wrócić do starych, sprawdzonych metod i uczyć dzieci podstaw

Skomputeryzowanie naszego świata przyniosło nam wiele dobrego, ale również kilka poważnych problemów. Świat oferuje dzisiaj dzieciom łatwy dostęp do ogromnych ilości informacji. Jest jednak niebezpieczeństwo, że wobec tej łatwości nasze dzieci wyrosną na konsumenta i biernego widza, który nie uczestniczy w życiu w aktywny sposób. Naszym zadaniem jest pomoc dziecku korzystać z pozytywnych aspektów nowego świata, chroniąc je jednocześnie przed tymi negatywnymi.

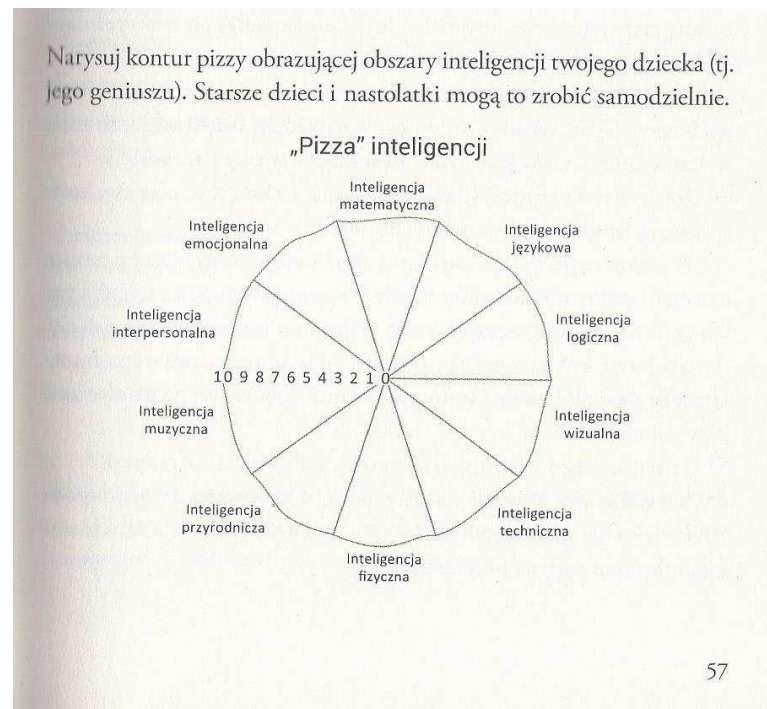
Przypominajmy dziecku, że jego mózg jest jak mięsień, który robi się silniejszy i sprawniejszy, kiedy jest używany.

Ważne jest, aby w każdym wieku nauka była dla dziecka czymś ekscytującym. Pomóż rozwijać dziecku pomysły i plany, realizować projekty i przeprowadzać eksperymenty.

Wykorzystujcie rozmowy przy stole, by uczyć dziecko rozwijać myśli i argumentować.

Aby rozwijać geniusz dziecka, trzeba doskonalić te umiejętności w którym dziecko jest dobre.

Poznanie mocnych stron dziecka i bazowanie na nich jest podstawowym krokiem w kierunku uwolnienia jego geniuszu.



Jedyne, czego możemy być pewni, jeżeli chodzi o przyszłość, to to, że będzie ona inna niż teraźniejszość. Oznacza to, że geniuszami w XXI wieku będą osoby potrafiące bez lęku podjąć wyzwania, które te nieuniknione zmiany przyniosą.

W naszym coraz bardziej złożonym świecie umiejętność koncentrowania uwagi na jednym zagadnieniu na tyle długo, by je dokładnie przeanalizować, staje się cechą wyróżniającą geniusza. Trudność tego zadania wynika częściowo z tego, że nasze mózgi są już tak skonstruowane, że łatwo się rozpraszają.

Koncentracja to zasób ograniczony, dysponujemy nią jedynie tak długo, aż nasz umysł zacznie „odpływać” w poszukiwaniu czegoś nowego. Skupienie się na jednej rzeczy z konieczności zawsze dzieje się kosztem innej rzeczy.

To, na ile dziecko ma rozwiniętą umiejętność utrzymywania uwagi i koncentracji, przekłada się bezpośrednio na to, ile będzie się w stanie nauczyć.

Geniusze znajdują to, w czym są dobrzy i skupiają się na tym z dużą intensywnością, pozwalając na to, by inne umiejętności traciły na znaczeniu.

Podstawą sukcesu w życiu jest myślenie. Tylko skuteczne myślenie umożliwia nam doskonalenie się w czymkolwiek.

W dzisiejszym świecie największą szansę mają ci, którzy potrafią jasno myśleć, dogłębnie analizować i szukać prostych rozwiązań.

Najpierw trzeba umieć odnaleźć się w wielości informacji, wyodrębnić to, co jest naprawdę ważne i zdecydować, czego brakuje.

Innym sposobem, by pomóc dziecku myśleć skutecznie, jest wyostrzanie jego zmysłu obserwacji.

*Gotowość do popełniania błędów jest integralną cechą geniuszu.
Wielu rzeczy po prostu nie da się zrobić dobrze, nie dowiedziawszy
się wcześniej, jak można je zrobić źle.*

Ci co nie popełniają błędów to po prostu ci, którzy nic nie robią.

*Zadawanie pytań jest oznaką inteligencji. Geniusz widzi to, co
wszyscy, ale prowokuje go to do myśli, których inni nie mają.*

*Geniusze nie boją się zadawania nawet podstawowych pytań.
Właśnie stawiając pytania, które inni uważają za zbyt głupie, by w
ogóle je zadać, geniusze wpadają na swoje genialne pomysły.*

Ucząc innych, uczymy się sami

Nie ma lepszego sposobu na nauczenie się czegoś, niż spróbować wyjaśnić to komuś innemu lub kogoś innego tego nauczyć.

Geniusze to ludzie, którzy nie poprzestają na byle jakiej pewności i myślą dalej; stale zadają pytania i nieustannie się czemuś dziwią. Geniusze uczą się, że zabawa myślami jest fajna i że często jest więcej niż jedna możliwa odpowiedź na dane pytanie.

*„Sukces do nikogo nie przychodzi sam;
to ludzie dochodzą do swoich sukcesów.”*

Mawa Collins

Ucz dziecko, aby najpierw robiło to, co trudne. Tak działają geniusze – najpierw zabierają się za wyzwania, dzięki czemu rozwijają się i poszerzają zakres swoich umiejętności.

Rodzice bardzo łatwo wpadają w następującą pułapkę: najpierw długo podejmują wszystkie decyzje za swoje dzieci, potem, gdy dzieci osiągną określony wiek, zaczynają nagle oczekiwać, że dziecko będzie podejmować dobre decyzje samodzielnie. Jeżeli jednak nigdy nie pomogliśmy im nauczyć się, jak to się robi, nie powinniśmy być zaskoczeni, gdy na początku będą popełniać błędy.

Są też osoby, które, co prawda, podejmują dobre decyzje, ale nigdy nie wcielają ich w życie. To może być tak samo ograniczające jak podejmowanie niewłaściwych decyzji.

Jak nauczyć dziecko podejmować decyzje

Decyzje to skrzyżowania na twojej drodze życia. Gdy docierasz do skrzyżowania, masz do wyboru pięć sposobów działania:

1. Idź prosto i nie poddawaj się.
2. Skręć w lewo.
3. Skręć w prawo.
4. Odwróć się i wracaj.
5. Zatrzymaj się i pozostań tam, gdzie jesteś.

Metoda Pięciu „P” („PICCA”)

Aby wiedzieć, w którą stronę pójść, musimy podjąć decyzję. Może nam w tym pomóc metoda Pięciu „P”.

Metoda Pięciu P od słów:

1. Problem
2. Pragnienia
3. Potencjalne możliwości
4. Porównanie
5. Praktyczne działania

Metoda Pięciu „P” („PICCA”)

1. Problem – musimy zdecydować, na czym polega problem lub jakiego rodzaju decyzję musimy podjąć.
2. Pragnienia – to tak naprawdę cele, rzeczy, które dziecko chce, gdy dochodzimy do tego, czego tak naprawdę chcemy, uruchamiamy naszą silną wolę.
3. Potencjalne możliwości – niech dziecko opisz wszystkie alternatywne sposoby na otrzymanie tego, czego pragnie.
4. Porównywanie – przeanalizuj wraz z dzieckiem listę jego potencjalnych możliwości, zaznacz te, które naprawdę się dziecku podobają, te, co do których dziecko uważa, że jest duże prawdopodobieństwo, że mogą się udać. Można sporządzić tabelę porównawczą.
5. Praktyczne działanie – pomóż dziecku wybrać opcję i zachęć je, by przystąpiło do etapu realizacji.

Geniusze nadal próbują, gdy inni dawno już się poddali. Są cztery prawdy na temat sukcesu:

1. Nie da się go odnieść w czymś, czego się nigdy nie spróbowało.
2. Nie da się go odnieść, jeśli nie jest się gotowym pracować nad tym aż do skutku.
3. Gdy wahasz się, czy czegoś spróbować, spójrz na zasadę numer 1.
4. Gdy chcesz się poddać, przypomnij sobie zasadę numer 2.

*Najsilniejszym pojedynczym wskaźnikiem decydującym
o sukcesie jest poziom determinacji.*

*To nie wszystko: rozwinięcie w sobie samodyscypliny
w większym stopniu decyduje o sukcesie akademickim
i poprawieniu szkolnych ocen niż cokolwiek innego.*

Lęk + zmartwienie = niższy poziom skupieni = niższy poziom motywacji

Motywacja bardziej zależy od umiejętności pokonywania własnych lęków niż od czegokolwiek innego. Zaniechanie działania jest często po prostu mniej stresujące niż włożenie wysiłku w coś, co może się nie udać. Zwłaszcza że to, czego się boimy, wydaje się jeszcze straszniejsze, gdy tego unikamy.

Możesz pomóc dziecku, odwracając jego uwagę od wyniku i zachęcając, by skupiło się na samym działaniu. Powstrzymaj się zatem od oceniania tego, w jaki sposób dziecko coś robi. Najlepiej się uczymy, gdy po prostu skupiamy się na tym, co w danej chwili robimy. Tak właśnie się dzieje podczas zabawy.

Najważniejsze jest,
aby dziecko nauczyło się korzystać
ze swoich mocnych stron, aby znalazło swoją
pasję i oddało się jej.

Geniusze znajdują sobie obszary, które ich interesują, i zajmują się tym, co jest ich pasją i często nie oczekują za to żadnej nagrody ani uznania. Dla geniusza już samo realizowanie pasji i osiągnięcia w wybranej dziedzinie są nagrodą.

Jedno z najpotężniejszych narzędzi, jakie możesz dać swojemu dziecku, które pozwoli mu osiągnąć różne cele w życiu – to właśnie wiara w to, że potrafi to zrobić.

Jeżeli pomożemy dziecku czuć się pewnie w jednym, konkretnym obszarze, jeśli dziecko będzie miało poczucie, że coś potrafi, wówczas ta pewność siebie w tej jednej konkretnej dziedzinie będzie pozytywnie oddziaływać na wszystkie inne obszary jego życia.

Znajdź w dziecku specyficzne zdolności i umiejętności, i zachęcaj do ich rozwijania – podniesiesz wtedy jego ogólne poczucie własnej wartości.

Skupiaj się na chwaleniu wysiłków dziecka,
a nie samych efektów.

Niech w waszym domu króluje podejście „da się”.

Kreatywność jest istotną cechą wskazującą na możliwość osiągnięcia sukcesu w życiu, jednak badania wykazują, że dzieci stają się coraz mniej kreatywne.

Czynniki ograniczające kreatywność

- 1) przekonanie, że ludzie z natury są kreatywni lub nie;
- 2) nakaz zrobienia „czegoś pożytecznego”;
- 3) sarkazm;
- 4) krytyka;
- 5) przekonanie, że jeśli już jedno dziecko w rodzinie jest w czym dobre, to jest to jego domena i inne nie mogą odnosić sukcesów w tej dziedzinie;
- 6) presja na osiągnięcie dobrych wyników;
- 7) wyśmiewanie;
- 8) ośmieszanie;
- 9) przesadna ambicja i skupianie się na wynikach;
- 10) rankingi i porównywanie się z innymi.

Kreatywność to wbrew pozorom coś, co możemy rozwinąć. Zarówno u siebie, jak i swojego dziecka. Kreatywność jest dostępna dla każdego – potrzebuje jedynie czasu i zachęty do rozwoju.

Ciekawość dzieciom przychodzi naturalnie, hamuje ją jednak lęk przed porażką oraz przed popełnieniem błędu. Ustalcie w domu z dzieckiem, że nie ma czegoś takiego jak porażka, a jedynie informacja zwrotna.

Nuda stanowi wezwanie do działania. Oprzyjmy się pokusie i nie rozwiązujemy za dziecko problemu nudy. Niech dziecko zaproponuje kilka rzeczy, które mogłoby zrobić. Swobodna zabawa rozwija wyobraźnię, buduje kreatywność i wyobraźnię.

Jeżeli dziecko nie ma w domu miejsca na podejmowanie samodzielnych kreatywnych decyzji, nie będzie w stanie rozwinąć tej części swojego geniuszu.

Kreatywność dzieci jest nieodłącznie związana z brudzeniem się, dlatego musimy być przygotowani na bałagan. Geniusz nie pojawia się zapakowany w schudną, czystą paczuszkę.

Nie da się pomóc dziecku wyrosnąć na kreatywną osobę, jeżeli sami wykonujemy za nie całą kreatywną robotę. Trudno jest też być twórczym, gdy czujesz, że ktoś obserwuje każdy twój ruch.

Jeżeli będziesz trzymał się zbyt blisko możesz spłoszyć kreatywność dziecka. Czasem trzeba się wycofać i tylko patrzeć, żeby zobaczyć, jak dziecko sobie radzi, a nie, czy aby dobrze mu idzie.

Dziesięć sposobów na porządki w umyśle dziecka

1. Ustalcie jeden dzień w tygodniu, w którym jedynie w minimalnym stopniu korzystacie z mediów elektronicznych.
2. Jedzcie wspólnie co najmniej jeden posiłek dziennie (lub więcej, jeśli macie taką możliwość); nie korzystajcie wtedy z rozpraszających uwagę narzędzi elektronicznych.
3. Ustaw swój router w taki sposób, aby po pewnej godzinie wieczorem nie dało się już skorzystać z internetu.
4. Nie zgadzaj się na otwieranie mediów społecznościowych podczas rozmowy – gdy jesteście w towarzystwie innych ludzi, bądźcie w nim naprawdę. Ćwiczcie się w obecności.
5. Staraj się prowadzić z dzieckiem rozmowy nie tylko o wydarzeniach, ale także o ideach. Zamiast zawsze pytać dziecko, jak mu minął dzień, zapytaj je, jaka ciekawa myśl przyszła mu tego dnia do głowy.
6. Pamiętaj, że serwisy informacyjne nie pokazują życia takim, jakie naprawdę jest, skupiają się bowiem na najbardziej sensacyjnych i negatywnych wydarzeniach. Ostrożnie zatem z oglądaniem wiadomości; może to być stresujące dla niektórych dzieci, gdyż zaczynają się one nadmiernie przejmować tym, co widziały i słyszały.

7. O ile to możliwe, unikajcie oglądania komercyjnych reklam.
8. Bądź świadom tego, że lęk może sprawić, iż dziecko będzie myślało w sposób powtarzalny, bezproduktywnie i przesadnie długo „męcząc” jakiś temat. Rozmawiaj z dzieckiem o możliwych rozwiązaniach problemu i zachęcaj, by wybrało jeden z możliwych kierunków działania, korzystając z modelu Pięciu P (patrz rozdział 7).
9. Angażuj dziecko w czynności, które wymagają jego świadomej obecności i aktywnego uczestnictwa. Gdy jest się roztargnionym, trudno przecież skupić się na przykład na łapaniu piłki, strzelaniu gola, kozłowaniu, serfowaniu czy jeździe na nartach.
10. Jeśli oglądaliście razem film albo czytaliście coś wspólnie, rozmawiajcie o tym. Dowiedz się, co według dziecka było głównym tematem i przesłaniem.

Warto pracować nad pamięcią dzieci. Jej poprawianie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na uwalnianie ich geniuszu.

Najlepiej stosować krótkie, 20-minutowe, okresy pamięci. Siedzenie nad książkami długie godziny może nie być tak skuteczne, jak skupianie się w 20-minutowych blokach albo przynajmniej zmienianie tematu co 20 minut.

Im bardziej się w coś angażujemy, tym lepiej to pamiętamy.

Jednym ze sposobów na nauczenie się czegoś nowego jest usłyszenie tego, potem zrobienie wykresu na ten temat, następnie poćwiczenie tego w praktyce,, zorientowanie się, czy to działa, posłuchanie czegoś więcej na ten temat, żeby lepiej zrozumieć, a następnie podzielenie się tą wiedzą z kimś innym.

Istnieją trzy główne rodzaje pamięci



Pamięć bezpośrednia

- ✓ trwa zaledwie 5 sekund;
- ✓ jeśli nie wykorzystamy szybko danej informacji, wyrzucamy ją ze świadomości;
- ✓ liczba informacji, które można utrzymać w tej pamięci jest bardzo ograniczona;
- ✓ Złota zasada jest taka, że ludzie są w stanie zapamiętać na raz od 5 do 9 informacji;

Pamięć robocza

- ✓ to taki magazyn do przechowywania informacji, które potencjalnie mogą się przydać, ale jeszcze nie zdecydowałeś, czy zachowasz je na zawsze;
- ✓ najskuteczniejszym sposobem na wzmocnienie pamięci roboczej jest wzbudzenie zainteresowania;

Pamięć długotrwała

- To ta, w której przechowujemy poważne rzeczy, które naprawdę musimy wiedzieć;
- Gdy coś przechodzi do pamięci długotrwałej jest przetwarzane przez różne części mózgu;

Jak działa pamięć długotrwała?

1) Wielokrotne czytanie czegoś niekoniecznie jest najlepszym sposobem na to, by umieścić tę informację w swojej pamięci długotrwałej.

2) Wkładanie informacji do pamięci długotrwałej odbywa się inaczej niż ich wyjmowanie.

Jeśli chcemy się czegoś nauczyć i to zapamiętać, musimy zrozumieć, w jaki sposób jest to podobne do innych rzeczy, które znamy, ale żeby móc tę informację później przywołać w pamięci, musimy też zwrócić uwagę na to, w jaki sposób różni się ona od tego, co już znamy.

3) Odłożenie czegoś w pamięci długotrwałej wymaga czasu.

Zapamiętywanie działa najlepiej wtedy, gdy zaraz po nauce kładziemy się spać. Minuty przed położeniem się do łóżka są tutaj kluczowe.

Aby coś najlepiej zapamiętać trzeba to przekształcić. Jeżeli jest to coś, co widzisz, opisz to słowami, jeśli poznajesz to za pomocą słów – zrób z tego wykres lub obrazek.

Skuteczny system uczenia się

1. *Naucz się całego przedmiotu czy zakresu wiedzy.*
2. *Opracuj test, którym zmierzysz się, ile z tego tematu rozumiesz.*
3. *Przyjrzyj się obszarom, nad którymi nadal musisz trochę popracować.*
4. *Skup się na tych obszarach.*
5. *Znów się przetestuj.*
6. *Ponownie przejrzyj całość tematu.*
7. *Zrób sobie kolejny test sprawdzający.*
8. *Skup się na obszarach, których nadal nie rozumiesz.*

Większość geniuszy poświęciła najpierw mnóstwo czasu na ćwiczenie się w swoich dziedzinach, zanim zaczęli się zbliżać do poziomu, na którym zaczęli być podziwiani. Michał Anioł nie byłby Michałem Aniołem bez ciężkiej pracy.

Ćwiczenie czyni z nas mistrza. Prawie każdy może poprawić swoje wyniki w jakiejś dziedzinie, jeżeli będzie konsekwentnie ćwiczył wymagane w niej umiejętności. Geniusze wydają się doskonalić i ćwiczyć swoje umiejętności i zdolności z dużą dozą pasji.

Jednak sama regularność ćwiczeń nie wystarczy. Jeżeli chcemy naprawdę rozwinąć się w jakiejś dziedzinie, musimy znajdować te elementy naszych umiejętności, w których nie jesteśmy jeszcze tak kompetentni, i to na nich skupiać swoje wysiłki.

Często, gdy dzieci obierają sobie zbyt wielkie cele, zacinają się i poddają. Ich świadomość przenosi się od tego, co już wiedzą i potrafią, do trudności związanych z realizacją tego długoterminowego celu.

Gdy zbyt mocno skupiamy się na wynikach, zaczynamy się stresować i to nas hamuje. Przestajemy się skupiać na tym, co potrafimy, a zaczynamy przesadnie koncentrować się na zadaniu. To osłabia naszą świadomość; stajemy się mniej uważni, za to bardziej krytyczni.

Aby tego uniknąć, poproś dziecko, by skupiało się na tym, co może poprawić w niewielkich dawkach. Działanie kroczek po kroczku z dużą dawką prawdopodobieństwa szybciej doprowadzi do znaczniejszej i długoterminowej poprawy niż próba osiągnięcia sukcesu pojedynczym „rzutem na taśmę”.

Robienie niewiele, ale często, jest skuteczniejsze niż robienie bardzo dużo, ale tylko „od wielkiego święta”. Człowiek potrzebuje powtórzyć coś 24 razy, zanim osiągnie w tym 80% skuteczność. Powtarzanie prowadzi do mistrzostwa.

O rozwoju naszych umiejętności w danej dziedzinie decydują nawet niewielkie, ale regularne (niemal codzienne) dawki ćwiczeń. Trenując w ten sposób, osiągniemy szybsze rezultaty, niż robiąc dłuższe sesje raz czy dwa razy w tygodniu.

Ważne jest też rozmieszczenie powtórzeń w czasie. Opłaca się też łączenie różnych typów zadań, czyli ćwiczenie naprzemiennie różnego typu umiejętności – takie działanie znacznie poprawia wyniki.

Uczymy się szybciej, gdy w czasie nauki przeskakujemy pomiędzy wyraźnie różniącymi się od siebie dziedzinami.

Na naszą naukę wpływa też nasza dieta.

Aby dać wewnętrznemu geniuszowi naszego dziecka możliwość rozkwitu, trzeba dostarczać mu najbardziej optymalnych warunków, na jakie nas stać. Jednym z tych warunków jest jedzenie.

*„Wewnątrz każdego ucznia
zamknięte jest genialne dziecko.”*

Marva Collins