

SPIS TREŚCI

Starcie ze smakiem	11
1. Jak dać dziecku nastawienie na rozwój, czyli <i>growth mindset</i>	17
„Ale ja nieeee uuuumieeeeem!”	17
Nastawienie na stałość, czyli <i>fixed mindset</i>	18
<i>Growth mindset</i>	19
Zmiana nastawienia	23
Uwidocznienie sukcesów edukacyjnych	28
Śladem bohatera	31
Nie mów dziecku, że jest mądre!	32
Komunikowanie pomyłek i niepowodzeń	
na luzie – jako szans	37
Mózg jest mięśniem	38
Chwalić czy nie?	40

2. Każde dziecko uczy się inaczej, czyli o różnych stylach uczenia się	43
Wszystkie style uczenia się to style mieszane	43
Model nauki sensorycznej (VARK):	
wzrokowiec	45
Słuchowiec	48
Czytelnik	50
Kinestetycy	53
Bądźcie elastyczni!	57
3. Co robić, gdy dziecko jest niezmotywowane?	60
Absolutne zwątpienie	60
Dlaczego presja i strach na dłuższą metę nie działają	62
Nagrody to kolos na glinianych nogach?	66
Opcja trzecia: racjonalne przekonywanie – i dlaczego działa tylko przez chwilę	71
Lepsze od każdej nagrody?	
Wewnętrzne „hurra!”	72
Jak właściwie motywować dzieci	74
Gdy dziecko odmawia pójścia do szkoły	77
Pierwszy sposób na zmotywowanie – wywołanie emocji	80
Drugi sposób na zmotywowanie – odniesienie do życia dziecka	81
Trzeci sposób na zmotywowanie – aktywizacja	82
Wniosek: byle do przodu	83
4. Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach okołoszkolnych	84
Prokrastynacja, przesuwactwo	84
Typ a	86
Typ b	88

Pierwsza metoda: zaczynamy teraz	89
i sztuczka z pięcioma minutami	89
Druga metoda: małymi krokami do celu	91
Trzecia metoda: skrócenie czasu na pracę	93
Czwarta metoda: rozmowy	95
Wniosek: życiowy sukces	96

5. Wyznaczanie celów 97

Wyznaczone cele są ważne	97
Sprawdzanie osiągniętego celu	99
Wyznaczanie celu „wbp”	100
Wyznaczanie mądrych celów	101
Cele nadrzędne i pośrednie	103
Wniosek: jeden cel ratuje wiele rzeczy	104

6. Wzmacnianie mocnych stron 106

Rozkwita to, o co dbasz	106
Co się liczy w prawdziwym życiu	108
Kompensowanie słabych stron mocnymi	110
A jakie są twoje mocne strony?	111
To, co podlewasz, rośnie	115
List od Świętego Mikołaja	117
I jeszcze jedna metoda: ciepły prysznic	119
Wniosek: każde dziecko ma mocne strony	120

7. Teoria prac domowych 121

Odrabianie lekcji niszczy mir domowy	121
Świetlicowe problemy	125
Kto się przejmuje stanem wiedzy dzieci?	127
Decydujący moment	133
„Wcześniej dzieci jakoś radziły sobie same”	135

8. Prace domowe w praktyce	137
Gdy zadania domowe kradną całe popołudnie	137
Pierwszy ważny krok: pozwólcie dziecku zdecydować, kiedy odrobi lekcje	140
Drugi ważny krok: ustalenie sygnału akustycznego	143
Trzeci ważny krok: szczegółowe zaplanowanie czasu odrabiania pracy domowej	146
Proszę się nie wtrącać!	148
Dobra struktura to połowa sukcesu, czyli po co nam plan nauki	150
Jak długo może skupić się dziecko?	158
Sztuka odpoczynku	159
Zabawy wspomagające koncentrację	167
Podstawowe potrzeby fizyczne	173
Czy coś ci leży na sercu?	175
Zadanie jest za trudne	176
Zadanie jest za łatwe	178
A co z telewizorem?	182
Nauka korzystania z wolności (z zegarkiem)	185
Godzina wystarczy!	189
Wniosek: jak działać żwawo i wydajnie	192
9. Prace domowe w pytaniach i odpowiedziach	196
Jak urządzić miejsce do nauki mojego dziecka?	196
Jak stworzyć dobrą atmosferę do nauki?	200
A co z młodszym rodzeństwem?	202
A może praca w tandemie?	207
Na czym polega różnica między odrabianiem lekcji a utrwalaniem?	209
Błędy w pracy domowej: poprawiać czy nie?	210

Czy w czasie przerwy w nauce moje dziecko może oglądać telewizję?	212
Jak sprawić, by po odrobieniu lekcji dziecko chciało jeszcze ćwiczyć czytanie?	214
10. Poprawianie błędów	222
Błędy są jak szanse	222
Pięć zdań, które uwolnią dziecko od strachu przed błędami	225
Co robić, gdy dziecko wciąż powtarza te same błędy lub popełnia ich bardzo dużo?	226
A co z dziećmi, które popełniają mało błędów?	228
A co z małymi perfekcjonistami i perfekcjonistkami?	230
11. Stres przedegzaminacyjny	233
Od nerwowości do paniki	233
Gdy strach paraliżuje	235
Szklana kula śnieżna, czyli rozumiem, co się dzieje w mojej głowie	236
Najważniejsze narzędzie w walce ze strachem – oddech	238
A podczas samego egzaminu?	240
Wniosek: stres przedegzaminacyjny można przezwyciężyć	243
12. Oceny i egzaminy	244
Kwadratura koła	244
Przestarzała kultura pomiaru dydaktycznego	246
Niewłaściwe priorytety	248
Oceny są zbyt proste	251
Gdyby nauka była wędrówką...	252

Tragedia prymusów	254
Jakie szkody oceny wyrządzają powolniejszym dzieciom	256
Oceny – niszczyciele motywacji	258
Alternatywa dla ocen i sprawdzianów	259
Chodzi o nastawienie	262
Podsumowanie: dlaczego warto pozbyć się ocen?	264
13. Tylko razem damy radę	269
Siła słów	269
Współdziałanie rodziców i nauczycieli	274
Spirala życzliwości	275
Wniosek: czas na naprawę dachu jest wtedy, gdy świeci słońce	277
Podziękowania	279
Dla ciekawskich: badania na temat <i>growth mindset</i>	281