



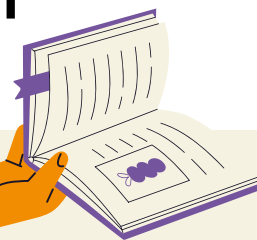
INSTYTUT BADAŃ  
EDUKACYJNYCH  
Państwowy Instytut Badawczy

PRZYJAZNA SZKOŁA  
DOBROSTAN  
SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Tomasz Knopik

# Jak skutecznie wspierać uczenie się w domu? KO-META – wspólne rozwijanie metapoznania uczniów z doświadczeniem migracji

PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



Przyjazna  
szkoła.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





# Spis treści

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Po co metapoznanie? .....</b>                                             | <b>3</b>  |
| <b>2. Dlaczego rozwijanie metapoznania jest szczególnie ważne w domu? .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>3. Uczeń z doświadczeniem migracji – wyzwania w uczeniu się.....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>4. Język domowy (ojczysty) jako zasób .....</b>                              | <b>6</b>  |
| <b>5. Model KO-META. Wspólne działania rozwijające metapoznanie .....</b>       | <b>7</b>  |
| <b>6. Sześć domowych rytuałów metapoznawczych .....</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>7. Przykłady rozmów i komunikatów .....</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>8. Proste pomoce do wykorzystania przez rodzica .....</b>                    | <b>10</b> |
| <b>9. Najczęstsze pułapki .....</b>                                             | <b>12</b> |
| <b>Bibliografia .....</b>                                                       | <b>14</b> |



## CEL PORADNIKA

Poradnik pokazuje, jak rodzic lub opiekun może wspierać dziecko w uczeniu się bez przejmowania roli nauczyciela. Chodzi o tworzenie w domu krótkich, powtarzalnych okazji, które uczą dziecko planować, monitorować i oceniać własne uczenie się. Szczególną uwagę poświęcono uczniom z doświadczeniem migracji, dla których nauka często łączy się z dodatkowymi wyzwaniami językowymi, emocjonalnymi i organizacyjnymi.

Szczegółowe informacje na temat skuteczności metapoznania w uczeniu się oraz opisy efektywnych sposobów jego rozwijania można znaleźć w [Przewodniku po strategiach edukacyjnych](#) IBE PIB.

## 1. Po co metapoznanie?

Metapoznanie można wyjaśnić bardzo prosto – to zdolność dziecka do zauważania, co robi jego umysł, kiedy się uczy. Dziecko z rozwiniętymi kompetencjami metapoznawczymi nie tylko wykonuje zadanie, ale też pyta: Co mam zrobić? Co już rozumiem? Czego jeszcze nie rozumiem? Jaka strategia mi pomaga? Co zrobię inaczej następnym razem? Co warto powtórzyć?

**METAPOZNANIE = wiem, jak myślę + sprawdzam, jak mi idzie + zmieniam sposób działania**

Drogi Rodzicu! W praktyce domowej metapoznanie nie oznacza Twoich wykładów o psychologii uczenia się (treści psychologiczne w tym opracowaniu służą tylko pokazaniu, dlaczego to zagadnienie jest ważne). Oznacza sytuacje zadaniowe, w których dorosły pomaga dziecku zidentyfikować, nazwać i ewentualnie zmienić sposób pracy (lub zachęcić do kontynuowania dotychczasowego) (Pino-Pasternak i Whitebread, 2010). Rodzic nie musi znać wszystkich odpowiedzi z zakresu matematyki, języka polskiego czy historii. Może jednak pomóc dziecku zaplanować drogę dochodzenia do odpowiedzi.

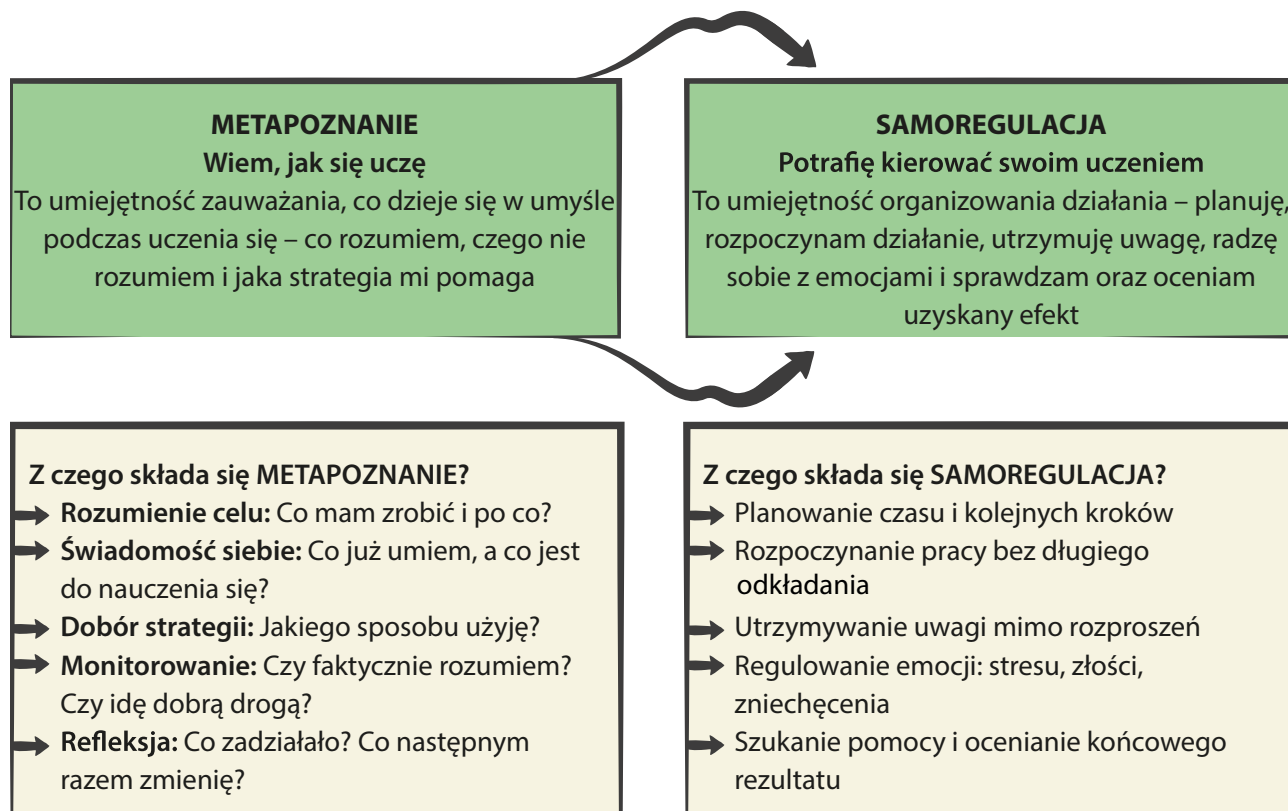
Badania nad uczeniem się pokazują, że strategie metapoznawcze i samoregulacyjne uczą planowania, monitorowania i oceniania własnego działania. Education Endowment Foundation (EEF) podkreśla, że skuteczne wsparcie metapoznania polega na jawnym modelowaniu strategii, stopniowym przekazywaniu odpowiedzialności uczniowi oraz regularnej refleksji nad tym, co zadziałało, a co wymaga zmiany (EEF, 2025). Te aktywności mogą być również podejmowane wspólnie w domu.

Poniższa grafika prezentuje różnice między metapoznaniem a samoregulacją. Te dwa pojęcia należy traktować jako uzupełniające się.

Rysunek 1

Różnice między metapoznaniem a samoregulacją

## METAPOZNANIE I SAMOREGULACJA



Źródło: oprac. własne.

## 2. Dlaczego rozwijanie metapoznania jest szczególnie ważne w domu?

- Dom jest miejscem, w którym dziecko ma większą swobodę w uczeniu się niż w szkole. Może ćwiczyć refleksję nad sposobem wykonywania zadania bez presji czasu i bez oceny szkolnej – to ogromna przewaga. W domu można stworzyć bezpieczną przestrzeń do poznawania swoich ścieżek uczenia się – czasem wystarczy 5–10 minut spokojnej, wspólnej pracy, w której liczy się nie tylko rezultat, ale przede wszystkim sposób dochodzenia do niego.
- Rodzinne wsparcie metapoznania jest szczególnie cenne wtedy, gdy dziecko doświadcza przeciążenia, niepewności językowej, zmiany systemu edukacji lub rozbieżności między tym, jak uczono je wcześniej, a tym, czego wymaga nowa szkoła. Rodzic nie musi znać polskiej szkoły od środka, aby wspierać dziecko. Może pomagać mu poszerzać orientację poprzez kierowanie

wspólnej uwagi na sprawy związane ze szkołą i uczeniem się: Co było zadane? Jaka jest instrukcja i jakie są kryteria? Jak mogę sprawdzić, czy rozumiem? Gdzie mogę uzyskać pomoc?

- Nie chodzi o wyręczanie dziecka, przypadkowe udzielanie informacji zwrotnych tylko po to, aby jak najszybciej rozwiązać zadanie i pozbyć się „problemu”. Porównanie dwóch sposobów wspierania dziecka w uczeniu się zawiera poniższa tabela.

**Tabela 1**

*Porównanie dwóch sposobów uczenia się rodzica z dzieckiem*

| Pomoc o charakterze wyręczania                                         | Pomoc metapoznawcza                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Rodzic mówi, co dziecko ma napisać                                     | Rodzic pyta: „Jak możesz zacząć? Jaka masz pierwszą myśl?”              |
| Rodzic poprawia błędy za dziecko                                       | Rodzic pomaga dziecku znaleźć rodzaj błędu i sposób poprawy             |
| Rodzic kontroluje, czy wszystko jest zrobione                          | Rodzic pomaga dziecku zaplanować kolejność i czas pracy                 |
| Po zadaniu pada tylko pytanie: „Dostałeś dobrą ocenę?”                 | Po zadaniu pada pytanie: „Co zadziałało i co zmienisz następnym razem?” |
| Rodzic stosuje informację zwrotną typu „dobrze – źle” bez uzasadnienia | Rodzic naprowadza dziecko w dokonywaniu oceny efektów własnej pracy     |
| Dorosły bierze odpowiedzialność za efekt                               | Dorosły stopniowo oddaje odpowiedzialność dziecku                       |

Źródło: oprac. własne.

### 3. Uczeń z doświadczeniem migracji – wyzwania w uczeniu się

Uczeń z doświadczeniem migracji w procesie uczenia się, oprócz opanowania treści przedmiotowych (np. matematyka, geografia, język angielski), musi również uwzględnić dominujący język nowej szkoły (polski), nowe normy szkolne, nowe relacje i zrozumienie niepisanych zasad. Te dodatkowe obciążenia i możliwe wsparcie rodzica lub opiekuna przedstawiono w poniższej tabeli.

**Tabela 2**

*Dodatkowe wyzwania związane z doświadczeniem migracyjnym ucznia*

| Obszar        | Jak może się ujawniać?                                                                                                                    | Co może zrobić dorosły?                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Język szkolny | Dziecko rozumie rozmowę codzienną, ale gubi się w poleceniach, definicjach, dłuższych tekstach, języku sprawdzianu i instrukcji (poleceń) | Pomagać rozbijać polecenia na części; zachęcać do korzystania ze słowniczka (lub prowadzenia go); pozwalać objaśniać treść w języku domowym |



| Obszar                 | Jak może się ujawniać?                                                                                                                  | Co może zrobić dorosły?                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zmiana zasad           | Dziecko nie wie, jak wyglądają kartkówka, odpowiedź ustna, praca projektowa, zeszyt przedmiotowy, konkretne wymagania w polskiej szkole | Pytać: „Jakie są zasady tego zadania?”; prosić szkołę o jasne kryteria i przykłady, przewodniki, wytyczne                                             |
| Niepewność emocjonalna | Dziecko boi się pomyłki, milczy, unika proszenia o pomoc                                                                                | Normalizować trudności; wzmacniać ćwiczenia oparte na stawianiu pytań; ćwiczyć komunikaty skierowane do nauczyciela wyrażające doświadczane trudności |
| Przeciążenie poznawcze | Dziecko szybko się męczy, bo jednocześnie uczy się treści przedmiotowych i nowego języka                                                | Skracać sesje nauki; stosować przerwy; planować najtrudniejsze zadania jako pierwsze                                                                  |
| Poczucie obcości       | Dziecko nie wie, czy jego wcześniejsza wiedza i język są wartościowe                                                                    | Pokazywać, że język domowy i wcześniejsze doświadczenia są zasobem, a nie przeszkodą                                                                  |

Źródło: oprac. własne.

### Ważne!

Dziecko może mieć trudności nie dlatego, że nie chce się uczyć, ale dlatego, że zadanie wymaga jednocześnie kilku aktywności: zrozumienia treści, zrozumienia języka, domyślenia się oczekiwań nauczyciela, poradzenia sobie z emocjami i zaplanowania pracy. Metapoznanie pomaga te warstwy rozdzielić, odpowiednio sformułować do nich cele rozwojowe i strategie działania.

## 4. Język domowy (ojczysty) jako zasób

W wielu rodzinach z doświadczeniem migracyjnym pojawia się pytanie: czy w domu rozmawiać o szkole i uczyć się tylko po polsku? Rozmowa w języku domowym może być pomostem do języka szkolnego. Metapoznanie również wymaga odpowiedniego (dość specyficznego) języka. Dziecko musi umieć nazwać:

- Czego nie rozumiem?
- Co już wiem?
- Gdzie się pogubiłem(-am)?
- Jaka strategia mi pomaga?
- Co zrobię inaczej?

U dziecka z doświadczeniem migracji te pytania mogą być zbyt trudne, jeśli od razu wymagamy komunikacji w języku szkoły.



Dziecko może odpowiedzieć w języku ojczystym, a potem wspólnie z rodzicem wybrać np. dwa lub trzy słowa potrzebne w języku szkoły. W ten sposób język domowy nie zastępuje języka edukacji, lecz uruchamia refleksję, która później może być kontynuowana w języku szkolnym. Rodzic może zatem pytać: Jak powiedział(a)byś to w naszym języku, a jak brzmi to po polsku? Takie przełączanie buduje świadomość językową, pomaga porządkować pojęcia i zmniejsza napięcie emocjonalne i poznawcze. W edukacji międzykulturowej podkreśla się, że wcześniejszy język i wiedza dziecka mogą wspierać uczenie się nowych treści, jeżeli szkoła i dom traktują je jako kapitał, a nie rodzaj braku (deficytu) (Cummins, 2001; García i Li Wei, 2014).

## 5. Model KO-META. Wspólne działania rozwijające metapoznanie

Model KO-META jest praktyczną propozycją domowego (rodzicielskiego) wspierania uczenia się i rozwijania refleksji nad uczeniem się.

KO oznacza **WSPÓLNIE** (kooperatywnie): nie za dziecko i nie obok dziecka, lecz razem z dzieckiem – w spokojnej współpracy ucznia oraz rodzica lub opiekuna. Chodzi o budowanie takiego sposobu rozmowy (współdzielenia pola uwagi), dzięki któremu dziecko stopniowo uczy się samo zauważać, co ma zrobić, jakim sposobem pracuje, co mu pomaga, gdzie i dlaczego pojawiają się trudności i co może wykorzystać następnym razem (opierając się na nowym doświadczeniu).

META to cztery kroki tej współpracy:

- Mapa
- Efektywna strategia
- Towarzyszenie
- Autonomia.

Poniżej zaprezentowano poszczególne etapy w modelu KO-META.

**Tabela 3**

*Etapy w modelu KO-META*

| <b>Część modelu</b>              | <b>Co oznacza?</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Postawa rodzica</b>                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KO – wspólnie                    | Uczenie się odbywa się we współpracy – dziecko nie zostaje samo z trudnościami, ale też nie traci odpowiedzialności za własną pracę (zgodnie z ideą konstrukttywizmu – rodzic daje rusztowanie, ale nie wyręcza) | Zobaczmy razem, o co chodzi w tym zadaniu.<br><br>Pomogę ci uporządkować myślenie, ale rozwiązanie będziesz budować ty                                                                 |
| M – Mapa zadania                 | Wspólnie rozpoznajemy sytuację: co jest do zrobienia i po co (ważny jest sens działania!), co dziecko już wie, a czego jeszcze nie rozumie i od czego warto zacząć                                               | Zróbmy sobie mapę: cel zadania, pierwszy krok, trudne miejsce i sposób sprawdzenia, czy idziemy dobrą drogą                                                                            |
| E – Efektywna strategia          | Wybieramy sposób pracy, który może realnie pomóc w tym zadaniu. Strategia nie jest „jedyna i najlepsza” – ma być świadomie dobrana, sprawdzona i w razie potrzeby zmieniona                                      | Dzisiaj wybierzmy jedną strategię: fiszki, przykład, mapę myśli, słowniczek itp.<br><br>Potem sprawdzimy, czy była dla ciebie pomocna.<br><br>Co proponujesz? Dlaczego to proponujesz? |
| T – Towarzyszenie bez wyręczania | Dorosły jest blisko, ale nie przejmuje zadania. Pomaga dziecku zatrzymać się, zauważyć postęp, nazwać trudność i wybrać kolejny krok                                                                             | Co już działa?<br><br>Gdzie utknąłeś(-aś)?<br><br>Jaką zmianę powinieneś/powinnaś wprowadzić?<br><br>Czego potrzebujesz teraz?                                                         |
| A – Autonomia przez refleksję    | Po zadaniu dziecko wyciąga krótki wniosek dotyczący własnego uczenia się i decyduje, co następnym razem spróbuje zrobić lepiej i bardziej samodzielnie                                                           | Co dziś zadziałało?<br><br>Co zrobisz podobnie następnym razem, a co inaczej?<br><br>W czym potrzebujesz jeszcze wsparcia, a co możesz już zrobić samodzielnie?                        |

Źródło: oprac. własne.

Uwaga! Największym błędem pomocy rodzicielskiej jest przeskok od pełnej kontroli do pełnej samodzielności. Model KO-META proponuje drogę pośrednią – dorosły najpierw pomaga dziecku stworzyć mapę wyzwania (zadania), potem wspólnie z nim wybiera efektywną strategię, następnie towarzyszy bez przejmowania odpowiedzialności, a na końcu oddaje dziecku autonomię. Pamiętajmy, że celem nie jest perfekcyjnie odrobiona praca domowa, ale przede wszystkim lepsze rozumienie własnego uczenia się ucznia.

## 6. Sześć domowych rytuałów metapoznawczych

Rytuał jest krótką, powtarzalną czynnością, która zmniejsza chaos. Uczniowie z doświadczeniem migracji często funkcjonują w wielu nowych sytuacjach naraz. Rytuał uczenia się daje przewidywalność – dziecko wie, co po czym następuje, jak zacząć, kiedy poprosić o pomoc i jak zakończyć pracę.

### 1. Minuta startu

Przed nauką dziecko odpowiada na trzy pytania: Co mam zrobić? Od czego zacznę? Po czym poznam, że skończyłem(-am)?

### 2. Słowa klucze

Dziecko zaznacza w poleceniu najważniejsze czasowniki: wyjaśnij, porównaj, oblicz, uzasadnij, zaznacz, wypisz. W przypadku uczniów wielojęzycznych można dopisać znaczenie w języku ojczystym.

### 3. Stop-klatka

Po 10–15 minutach pracy dziecko zatrzymuje się i mówi: Co już mam? Czego jeszcze nie mam? Czy wybrana strategia działa?

### 4. Błąd jako informacja

Po sprawdzeniu pracy dziecko zapisuje nie tylko poprawną odpowiedź, ale także typ błędu: Nie zrozumiałem(-am) polecenia. Pomyliłem(-am) pojęcia. Za szybko liczyłem(-am). Nie sprawdziłem(-am) końcówki.

### 5. Jedno zdanie transferu

Na koniec nauki dziecko kończy zdanie: Następnym razem, gdy będę mieć podobne zadanie, najpierw...

### 6. Tygodniowa rozmowa o uczeniu się

Raz w tygodniu rodzic i dziecko rozmawiają 10–15 minut: Co było trudne? Co się udało? Jakiej pomocy trzeba ze strony szkoły i co zmieniamy w organizacji nauki?

## 7. Przykłady rozmów i komunikatów

Poniższe dwa przykłady pokazują, jak rodzic może poradzić sobie z trudnymi sytuacjami podczas wspólnej pracy nad rozwijaniem metapoznania. W praktyce nie chodzi o dosłowne odczytywanie komunikatów zaproponowanych w tabelach, ale zrozumienie, jaki kierunek komunikacji może wspomóc znalezienie rozwiązania.

**Tabela 4**

*Gdy dziecko nie rozumie polecenia – skuteczne komunikaty*

| Sytuacja                                         | Komunikat rodzica                                                                                                | Dlaczego działa?                                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Dziecko patrzy na zadanie i mówi: „Nie rozumiem” | Przeczytajmy tylko polecenie. Podkreślmy czasownik – co trzeba zrobić? Obliczyć, opisać, porównać czy uzasadnić? | Dziecko uczy się szukać struktury zadania, zamiast zgadywać odpowiedź |
| W poleceniu są trudne słowa                      | Zróbmy mały słowniczek: słowo po polsku, znaczenie własnymi słowami, jeśli chcesz, także w naszym języku         | Buduje most językowy i zmniejsza obciążenie pamięci roboczej          |
| Dziecko nadal nie wie, jak zacząć                | Znajdźmy przykład w zeszycie albo podręczniku. Co jest podobne?                                                  | Przykład uruchamia analogię i plan działania                          |

Źródło: oprac. własne.

**Tabela 5**

*Gdy dziecko szybko się zniechęca*

| Zamiast mówić            | Powiedz                                                                                                   | Efekt                                                  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Nie przesadzaj, to łatwe | Widzę, że cię to męczy. Zrobimy tylko pierwszy krok, potem ocenimy, co dalej                              | Uznanie emocji bez rezygnacji z zadania                |
| Skup się wreszcie        | Co przeszkadza najbardziej: hałas, zmęczenie, telefon, głód, trudne słowa?                                | Pomaga znaleźć rzeczywistą przyczynę problemu          |
| Tyle razy to tłumaczyłem | Może ta strategia nie działa. Spróbujmy inaczej – skorzystajmy z rysunku / przykładu / wyjaśnienia / mapy | Przenosi uwagę z winy dziecka na dopasowanie strategii |

Źródło: oprac. własne.

## 8. Proste pomoce do wykorzystania przez rodzica

### MINUTA STARTU – 5 pytań kluczowych

1. Co dokładnie mam zrobić?
2. Od czego zacznę?
3. Jakiej strategii użyję?
4. Co może być trudne? Jak sobie z tym poradzę?
5. Po czym poznam, że skończyłem(-am)?

**Tabela 6**

*Stop-klatka w trakcie nauki*

| Sprawdzam                  | Zaznacz / wpisz                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Co już mam zrobione?       |                                                                                |
| Czy rozumiem polecenie?    | TAK / CZĘŚCIOWO / NIE                                                          |
| Czy moja strategia działa? | TAK / CZĘŚCIOWO / NIE                                                          |
| Czego potrzebuję?          | przerwy / przykładu / słownika / pytania do dorosłego / pytania do nauczyciela |
| Jaki jest następny krok?   |                                                                                |

Źródło: oprac. własne.

**Tabela 7**

*Analiza błędu*

| Pytanie                                                                                                 | Odpowiedź |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Jaki błąd się pojawił?                                                                                  |           |
| To był błąd: językowy / pojęciowy / rachunkowy / pamięciowy / z pośpiechu / z niezrozumienia polecenia? |           |
| Co zrobię, żeby następnym razem go zauważyć wcześniej?                                                  |           |
| Jaka strategia może pomóc?                                                                              |           |
| Czy trzeba o coś zapytać nauczyciela?                                                                   |           |

Źródło: oprac. własne.

**Tabela 8**

*Mój bank strategii*

| Strategia                          | Kiedy mi pomaga? | Ocena skuteczności<br>(1 – nieskuteczna, 2 – średnio skuteczna, 3 – skuteczna) |
|------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Podkreślanie słów kluczowych       |                  |                                                                                |
| Mapa myśli                         |                  |                                                                                |
| Fiszki                             |                  |                                                                                |
| Tłumaczenie komuś własnymi słowami |                  |                                                                                |
| Test                               |                  |                                                                                |
| Słowniczek dwujęzyczny             |                  |                                                                                |
| Przerwy                            |                  |                                                                                |
| Nauka w blokach                    |                  |                                                                                |
| Aktywne przypominanie              |                  |                                                                                |

Źródło: oprac. własne.

## 9. Najczęstsze pułapki

Na koniec krótki przegląd pułapek, w jakie może złapać się rodzic (a przy okazji dziecko) podczas wspólnego rozwijania kompetencji metapoznawczych:

- **Pułapka wyniku**  
Rozmowa zaczyna się i kończy na ocenie efektywności („super”, „źle”, „popraw”, „poucz się jeszcze”). Pytajmy także o strategię i wysiłek.
- **Pułapka presji językowej**  
Wymagamy natychmiastowej odpowiedzi po polsku. Pozwalajmy najpierw wyjaśnić sens w dowolnym języku.
- **Pułapka nadopiekuńczości**  
Dorosły wykonuje zadanie, żeby dziecko uniknęło porażki. Pomagajmy znaleźć sposób rozwiązania, ale dziecko niech wykonuje pracę samodzielnie.
- **Pułapka moralizowania**  
Trudności odczytujemy jako lenistwo. Rozpoznajemy bariery uczenia się (wiedza, język, strategia, emocje, organizacja, trudności w relacjach).
- **Pułapka zbyt wielu metod**  
Wprowadzamy naraz fiszki, planery, aplikacje, testy i długie rozmowy. Skupmy się na jednej lub dwóch metodach i sprawdźmy ich skuteczność przez określony czas.

### Sytuacja z praktyki

Jedenastoletnie dziecko siada do zadania z matematyki. Po dwóch minutach mówi: „Nie umiem tego”, „Jestem głupi!” lub „Pani źle tłumaczyła”. Rodzic oczywiście widzi napięcie, złość i chęć szybkiego wycofania się dziecka. Typowa reakcja dorosłego mogłaby brzmieć przykładowo tak: „Skup się nad tym, co masz zrobić. To takie proste!”. W podejściu metapoznawczym rodzic wybiera inną drogę – nie ocenia, nie rozwiązuje zadania za dziecko, lecz pomaga mu rozpoznać, na którym etapie procesu uczenia się pojawiła się trudność. W literaturze dotyczącej samoregulacji uczenia się podkreśla się, że skuteczny uczeń planuje, monitoruje i ocenia własne uczenie się, a dorosły może ten proces modelować i wspierać przez pytania oraz tzw. rusztowanie (sensowne wsparcie, a nie wyręczanie).

### Strategia 1. Stop-klatka

Rodzic mówi: „Zatrzymajmy się. Nie pytam teraz, czy umiesz całą matematykę. Pytam tylko, w którym miejscu zadanie przestało być jasne?”.



Rozmowa rodzica z dzieckiem powinna doprowadzić do konkretnego wniosku, np.:

- Nie rozumiem polecenia.
- Nie wiem, jakie działanie wybrać.
- Wiem, co zrobić, ale mylę się w obliczeniach.
- Umiem, ale stresuję się i robię wszystko za szybko.

To bardzo ważne, ponieważ dziecko uczy się, że trudność jest informacją diagnostyczną, która uruchamia proces szukania rozwiązania.

### **Strategia 2. Myślenie na głos rodzica**

Rodzic nie pokazuje od razu rozwiązania, ale modeluje proces. Przykładowo: „Gdy ja widzę takie zadanie, najpierw nie liczę. Najpierw pytam, czego szukam. Potem podkreślam dane. Zastanawiam się też, czego brakuje. Dopiero potem liczę”.

To jest tzw. modelowanie metapoznawcze. Dziecko słyszy nie tylko wynik, ale też poznaje sposób dochodzenia do decyzji.

### **Strategia 3. Trzy pytania przed pomocą**

Rodzic wprowadza zasadę: „Zanim poprosisz mnie o rozwiązanie, odpowiedz na trzy pytania:

- Co już wiem z treści zadania?
- Czego szukam?
- Jaki pierwszy krok wydaje ci się najlepszy?”

Chodzi o to, żeby dziecko było cały czas aktywne. Nawet jeśli nie zna jeszcze rozwiązania, podejmuje konkretne kroki, aby je znaleźć.

Po wykonaniu zadania rodzic nie kończy rozmowy jedynie słowami uznania. Pyta:

- Co ci pomogło ruszyć z miejsca?
- Po czym poznałeś(-aś), że już rozumiesz?
- Co zrobisz następnym razem, gdy pojawi się myśl „jestem beznadziejny(-a)”, „nie umiem”, „nie wychodzi mi”?



## Bibliografia

Cummins, J. (2001). *Negotiating identities: Education for empowerment in a diverse society* (2nd ed.). California Association for Bilingual Education.

Education Endowment Foundation. (2025). *Metacognition and self-regulated learning: Guidance report*. <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/metacognition>

García, O., Li Wei. (2014). *Translanguaging: Language, bilingualism and education*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137385765>

Pino-Pasternak, D., Whitebread, D. (2010). The role of parenting in children's self-regulated learning. *Educational Research Review*, 5(3), 220–242. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.07.001>



**Autor:** Tomasz Knopik

**Redakcja językowa:** Michał Pranke

**Projekt okładki:** Michalina Walusiak

**Skład:** Michał Pranke

**Wydawca:**

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; [www.ibe.edu.pl](http://www.ibe.edu.pl)



INSTYTUT BADAŃ  
EDUKACYJNYCH  
Państwowy Instytut Badawczy

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowa



Copyright © Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy 2026

**ISBN:** 978-83-68747-68-3

**Wzór cytowania:**

Knopik, T. (2026). *Jak skutecznie wspierać uczenie się w domu? KO-META – wspólne rozwijanie metapoznania uczniów z doświadczeniem migracji. Poradnik dla rodziców i opiekunów*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Warszawa 2026

Opracowanie powstało w ramach zadania zleconego przez MEN pod nazwą „Dobrostan Społeczności Szkolnej”, o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027.

Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”.

Egzemplarz bezpłatny