

Motywowanie dziecka i siebie do nauki w domu.

Zarówno nasze dzieci jak i my, rodzice, znaleźliśmy się teraz w nieznanej nam sytuacji. Dotyka ona wszystkich aspektów naszego życia. Dla dzieci ta zmiana dotyczy nie tylko warunków nauki, ale również spędzania czasu wolnego, w tym kontaktów z rówieśnikami. Stawia to przed nami - rodzicami, nowe wymagania i narzuca warunki ich realizacji, ale też konfrontuje nas z różnymi potrzebami oraz emocjami wszystkich członków rodziny.

Nie ma jednej, skutecznej metody motywowania siebie lub innych do wysiłku. Poniżej podaję kilka wskazówek i sugestii, które mogą być użyteczne podczas organizowania nauki w domu.

Przewidywalność daje poczucie kontroli i wpływu – ustal PLAN DNIA.

Ustal i przestrzegaj stałego porządku dnia. Dziecko wdrożone do obowiązku szkolnego jest do tego przyzwyczajone. Brak ścisłego harmonogramu, spontaniczność kojarzą się mu z dniami wolnymi „od obowiązków”, a nie z czasem pracy.

Człowiek znacznie chętniej angażuje się w coś, w czego tworzeniu sam uczestniczył. Dlatego ważne, by w zbudowaniu PLANU DNIA (*np. co wieczór na dzień następny lub na cały tydzień*) uczestniczyli wszyscy ci, którzy będą go realizować – na czele z samym dzieckiem.

Bardzo pomocne jest spisanie PLANU i wywieszenie go w widocznym miejscu. Możecie zapisać nazwy kolejnych aktywności słowami lub oznaczyć je obrazkami wykonanymi samodzielnie (*z podobnymi planami aktywności dzieci zetknęły się już w przedszkolu lub „zerówce”*).

Dbaj o to, by konkretnie wskazać w PLANIE optymalny czas na naukę, inne obowiązki, posiłki ale również relaks, zabawę czy „pobycie samemu”. Wieczór nie jest porą dobrą do przyswajania wiedzy czy nauki nowych umiejętności. Lepiej ten czas przeznaczyć na zajęcia nie wymagające wielkiego wysiłku intelektualnego, ale za to poprawiające nastrój czy budujące dobre relacje rodzinne.

Obecna sytuacja pozbawia członków rodziny sytuacji naturalnej separacji, jaką daje czas pobytu dzieci w szkole, a rodziców w pracy. Z konieczności spędzamy ze sobą dużo czasu na aktywnościach nie związanych z przyjemnościami, jak w okresie wakacji. Pozwól dziecku i sobie na „chwile samotności”. Posiedź sama w swoim pokoju, salonie, kuchni czy łazience. Uszanuj komunikaty dziecka o potrzebie bycia samemu, ale też dbaj, by ono szanowało twoje potrzeby.

Pamiętaj, że przebywanie cały dzień w domu zmienia również rytm spożywania posiłków. Do tej pory czas śniadania, drugiego śniadania czy obiadu dyktowała organizacja nauki w szkole. Warto ustalić z dzieckiem, o jakich porach i jaki posiłek chciałoby dostać. Unikaj jednak przekąsek, „przechrupek” i słodczy, które - szczególnie teraz- są tak bardzo kuszące.

Zadbaj o warunki do pracy.

Wywietrzone pomieszczenie. Praca przy biurku, stole na którym znajdują się tylko przedmioty potrzebne do aktualnie wykonywanych zadań. Dobre oświetlenie. Wyciszenie wszelkich „rozpraszaczy” – wyłączenie telewizora czy radia oraz ograniczenie rozmów domowników.

Pracując z dzieckiem skupiaj się tylko na nim – na tyle, na ile możesz. Gdy zamykasz laptop, wyłączasz komórkę, odkładasz rozmowę z innym domownikiem na później i skupiasz się tylko na

współpracy z dzieckiem komunikujesz mu, że nauka jest istotną sprawą w twojej rodzinie, a sposób, w jaki ono sobie radzi, jest ważny nie tylko dla niego.

Mózg potrzebuje odpoczynku. Zapamiętywanie, koncentracja uwagi czy myślenie przebiegają sprawnie jedynie w mózgu, który miał możliwość zregenerowania się. Odpowiednia ilość snu i relaksu jest bardzo ważna, dla efektywnej pracy dziecka. Brak konieczności porannego wstawania nie powinien powodować, że dziecko chodzi spać, kiedy już „pada z nóg”.

Zorganizuj pracę na dany dzień.

Razem z dzieckiem przejrzyjcie wszystko, co macie do zrobienia tego dnia. Uporządkujcie zadania według klucza – najpierw te oceniane przez dziecko jako trudniejsze, wymagające większego wysiłku, potem te które, syn/ córka uważa za łatwe, sprawiające więcej przyjemności.

Weź pod uwagę męczliwość dziecka – niektóre aktywności (np. pisanie) lub monotonia zadań (np. wiele przykładów z tabliczki mnożenia) mogą szybko nużyć dziecko, utrudniać mu utrzymanie koncentracji, a w efekcie skutkować złością.

Zastosuj przeplatanie zadań - obserwuj u dziecka wzrost napięcia lub rozdrażnienie, zmień rodzaj aktywności (np. przerwanie liczenia – pokolorowanie fragmentu obrazka z religii – powrót do liczenia).

W miarę możliwości wiąż teorię z praktyką, a naukę z zabawą. Możecie liczyć, wykorzystując klocki lego; powtarzać wiedzę o ułamkach, dzieląc wspólną pizzę; zrozumieć wiedzę z przyrody/ biologii, oglądając razem eksperyment na dany temat na YouTube.

Rób krótkie przerwy podczas nauki (5-10 min). Nie powinny być one przeznaczone na zabawę ani czynności bardzo dla dziecka atrakcyjne. Zbyt długa przerwa wymusza duży wysiłek ponownego skupienia się na pracy, odnalezienia właściwego rytmu, co dla wielu dzieci stanowi duży problem. Natomiast odrywanie dziecka od ulubionej zabawy, TV lub grania, rodzi silną frustrację i żal do rodzica.

Możesz wprowadzić zasadę: „Najpierw obowiązki, potem przyjemności”. Pamiętaj, że przerwa w pracy – szczególnie intelektualnej – to konieczność, a nie przyjemność. Do katalogu przyjemności można natomiast zaliczyć oglądanie TV, używanie smartfona, komputera, zabawek, granie w gry planszowe.

Korzystaj z zasobów środowiska.

Nie musisz wszystkiego robić sam. Internet posiada bogate zasoby bezpłatnie dostępnych filmików, prezentacji, wykładów, które w przystępny i ciekawy sposób tłumaczą różne zagadnienia zawarte w programie szkolnym.

Zasobem są też inni ludzie. Nawet podczas kwarantanny możesz zorganizować dziecku wspólne odrabianie lekcji z kolegami z klasy, kuzynem, sąsiadem, np. za pośrednictwem Internetu czy przez telefon.

Pozwól dziecku i sobie na błędy.

Mózg, popełniając błędy, skupia się na szukaniu rozwiązań – UCZY SIĘ. Gdy dziecko popełni błąd, nie irytuj się. Podejdź do tego, jak do wyzwania, pewnej przygody, która razem przeżyjecie.

Natomiast, gdy ty popełnisz błąd, otwarcie przyznaj się do tego. Cierpliwie poszukując rozwiązań, będziesz dla swojego dziecka wzorem tego, jak należy zachować się w sytuacji napotkania trudności.

W razie problemów wspólnie poszukajcie pomocy.

Sięgając po pomoc (podręczniki online, filmiki edukacyjne, nauczyciel) i poszukując rozwiązań razem z dzieckiem, budujesz u niego poczucie wiary w siebie i własne możliwości oraz świadomość, że potrafi sobie poradzić. Ponadto, co nie mniej ważne - dziecko działa, a nie czeka aż „ktoś coś zrobi” („nie umiem, nie muszę robić”).

Zdobywanie i podawanie dziecku gotowych rozwiązań uczy je oszukiwania oraz unikania wszelkich wyzwań. Ponadto najszybciej uczymy się doświadczając, a nie wtedy, gdy ktoś wkłada nam coś do głowy.

Natomiast natychmiastowe sięganie po korepetycje pokazuje mu, że to „inni mają załatwić sprawę; są odpowiedzialni za to, „żebym miała odrobione lekcje”.

Pomagaj, tylko tyle, ile jest to konieczne.

Stałe siedzenie przy dziecku podczas nauki i obserwowanie wszystkiego co robi, sygnalizuje mu twoją gotowość do pomocy w każdej chwili. Jednocześnie może doprowadzić do tego, że dziecko zwątpi w swoje możliwości lub sprowokuje je do unikania samodzielnego wysiłku i przyjęcia postawy: „poczekam, aż rodzic powie mi co i jak mam zrobić albo napisze za mnie”.

Sprawdź czy dziecko rozumie zadanie, czy wie co i jak ma wykonać. Wyłumacz tylko to, czego nie rozumie, pomimo widocznego wysiłku lub namysłu. Następnie zostaw dziecko sam na sam z zadaniem – odpocznij chwilę, zrób coś dla siebie lub zajmij się innymi obowiązkami.

Jeżeli mimo wysiłku dziecko nie wie, co ma zrobić, udziel mu wskazówki tak, by mogło samo kontynuować pracę. Inną możliwością jest wspólne poszukiwanie wyjaśnienia (książki, Internet) lub wskazówek odnośnie rozwiązywania zadania (np. filmiki na YouTube, platformy edukacyjne). Nie wahaj się poprosić nauczyciela danego przedmiotu o wskazanie najbardziej wiarygodnych źródeł informacji.

Wspieraj, gdy „to głupie; nie umiem; nie dam rady tego zrobić.”

Nie dawaj rad, nie podpowiadaj od razu, jak zrobić dane zadanie. Wysłuchanie dziecka i pomoc mu w nazwaniu emocji pomoże je odreagować.

Następnie, gdy napięcie opadnie, przekieruj myślenie dziecka na inne tory, wskazując mu „Co ci się udało zrobić?”, „Na jakim etapie pracy jesteś?”, „Co ci jeszcze zostało?”, „Gdzie to możesz sprawdzić?”, „Od kogo możesz się o to dowiedzieć”, „Jak inaczej możesz to zrobić?”, „Czego potrzebujesz, żeby ci się znowu dobrze pracowało?”

Zwracaj uwagę na komunikaty dziecka o stopniu trudności zadania.

Nauczyciele przesyłają szereg zadań o bardzo zróżnicowanym stopniu trudności. Stwarzają w ten sposób możliwość opanowania wiedzy czy umiejętności zarówno w stopniu podstawowym, jak i ponadpodstawowym.

Jeżeli konkretne zadanie jest dla dziecka zbyt trudne, a ty pomimo starań nie jesteś w stanie mu pomóc, bez wahania zakomunikuj to nauczycielowi i poproś go o pomoc w rozwiązaniu tej sytuacji.

Jeżeli twoje dziecko potrzebuje dostosowania wymagań edukacyjnych, zwróć się do nauczyciela danego przedmiotu z prośbą, o wskazanie zadań lub ich zakresu, który odpowiada rzeczywistym możliwościom dziecka (dotyczy to uczniów z opiniami i/ lub orzeczeniami wydanymi przez poradnię psychologiczno – pedagogiczne).

Natomiast jeżeli trudności dziecka wynikają z warunków pracy - np. instrukcja online podawana jest za szybko, za dużo treści podanych na raz lub w sposób, którego dziecko nie rozumie - postaraj się rozwiązać problem lub uzyskać pomoc z zewnątrz.

Twoje podejście ma kluczowe znaczenie.

Najbardziej zmotywowani jesteśmy do robienia tego, co ma sens. Dlatego podawaj dziecku przykłady z codziennego życia, gdzie dana wiedza lub umiejętności się przydają. Pamiętaj, że mogą to być bardzo proste lub bliskie dziecku aktywności (np. sprawne czytanie instrukcji lego, rozumienie angielskojęzycznych komentarzy w grze, przeliczanie kieszonkowego).

Kończąc pracę nad zadaniami z danego przedmiotu, możesz zapytać dziecko, co je zdziwiło, zaskoczyło, zaciekawiło lub czego nowego dowiedziało się o swoich umiejętnościach.

Staraj się wzbudzić entuzjazm dziecka lub pozyskać jego zainteresowanie. Nawet jeżeli nie przekonasz syna/ córki do samych zadań, to skusź je wspólnie spędzonym czasem, twoją uwagę, zainteresowaniem, dumą lub nagrodą po zakończonej pracy - np. wspólnie zrobioną pizzą.

Zwracaj uwagę na to, jak komentujesz sytuację (słowa, ton głosu). Jesteś dla swojego dziecka najważniejszym modelem i autorytetem. Nie można oczekiwać od niego, by z entuzjazmem podeszło do odrabiania lekcji w domu, gdy wcześniej słyszało negatywne komentarze dorosłych na temat całej sytuacji.

Doceniaj samo działanie, staranie zamiast czekać z pochwałami na efekt końcowy.

Dzieci zazwyczaj mierzą efekty swojej pracy w kategoriach „sukces – porażka”. Nie dostrzegają i nie doceniają samego dążenia do rozwiązań, tego czego się uczą „po drodze”.

Na bieżąco, nazywaj konkretne zachowania dziecka, które świadczą o posiadanej przez nie wiedzy i umiejętnościach - np. „*Policzyłeś 5 przykładów to się nazywa wytrwałość.*”, „*Znalazłeś błąd, jesteś spostrzegawczy.*”, „*Pięknie dobrałaś kolory.*”; „*Ciekawie opowiadasz.*”

Gdy dziecko prosi cię o sprawdzenie pracy – zapytaj czy jest zadowolone z efektu, zawsze znajdź coś, co możesz pochwalić.

Moc małych, niespodziewanych nagród.

Sytuacje, w których dziecko nie wie, kiedy, za co i w jaki sposób będzie nagrodzone, ale już wie, że jest to możliwe, wzmacniają motywację znacznie bardziej niż kary. Możesz nagrodzić dziecko drobnostką (np. talonem na pół godziny grania na konsoli czy godziną grania z nim w ulubioną planszówkę, upieczeniem dla niego ulubionego omletu). Można nagradzać nie tylko wykonanie wszystkich zadań, ale również zachowania dziecka (np. punktualność w zasiadaniu do pracy, wytrwałość).

Zadbaj o emocje – dziecka i swoje.

W sytuacji narastania napięcia przerwij pracę. Wykonaj razem z dzieckiem krótkie ćwiczenie, prostą aktywność pozwalającą na obniżenie napięcia.

Spokojnym tonem porozmawiaj z dzieckiem o tym, co ono czuje (*czego KONKRETNIE się boi, co je złości czy zawstydza*). Ustal, co wpływa na aktualny stan dziecka. Już sama rozmowa powoduje obniżenie napięcia i często pozwala wrócić do przerwanej aktywności.

Jeżeli sam masz problem z zachowaniem spokoju podczas pracy z dzieckiem, powiedz mu konkretnie, co czujesz (*„Źle spałem w nocy, boli mnie głowa, dlatego jestem zirytowany ale nie na ciebie.”*; *„Nie rozumiem tego zadania, złości mnie to i się wstydzę, ale wiem że damy sobie radę jak razem pomyślimy.”*)

W razie doświadczenia bardzo silnych emocji (*np. związanych z znacznym oporem dziecka*) skorzystaj z „planu awaryjnego” – np. zrób przerwę i wyjdź z psem, poproś o wsparcie drugiego rodzica, zadzwoń do babci, cioci i (tak żeby dziecko nie słyszało) opowiedz mu co się dzieje, itp.

*Opracowały: Marta Ulanowska (psycholog, PPP Elbląg)
Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP Elbląg)*