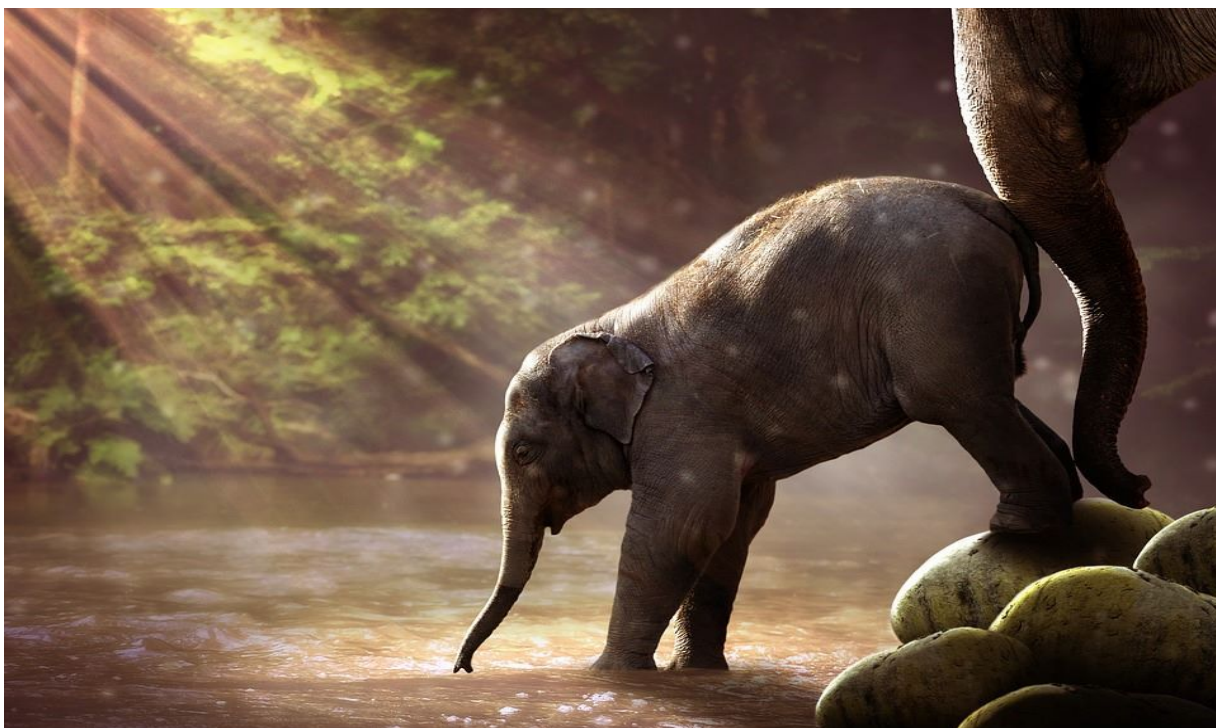


Katarzyna Piosik- Łobaczewska
psycholog szkolny
w Zespole Szkół Katolickich
w Zielonej Górze

MOTYWOWANIE DZIECI DO NAUKI W DOMU - JAK JE WSPIERAĆ?



źródło: pixabay

Każdy człowiek postępuje najlepiej jak potrafi w danym momencie.

“MOTYWACJA to jest rodzaj wewnętrznej energii, która skłania nas do zrobienia czegoś. Nie da się jej wywołać przymusem, presją, czy manipulacją”

Motywacja odwołuje się do czterech „W”, są to: wspólnota, wyzwanie, wybór i wkład. Czyli: robimy coś dlatego, że chcemy to zrobić wspólnie z kimś, chcemy z nim spędzić czas – to jest wspólnota. Wyzwanie polega na tym, że to, co mamy zrobić, jest dla nas ciekawe i nie jest ani zbyt trudne, ani zbyt łatwe. Wybór – to chyba jasne – robimy coś chętnie wtedy, kiedy robimy to z własnej woli, nie jesteśmy do tego zmuszani.

Czwarte „W”, czyli wkład – robimy coś, bo czujemy, że to ma jakieś znaczenie.

Agnieszka Stein

JA - RODZIC

By wspierać innych warto zacząć od sprawdzenia, czy mam na to zasoby, gdzie jestem psychicznie i emocjonalnie w danej chwili? Jakie są moje potrzeby teraz? Zobaczycie siebie jako człowieka, który może mieć gorszy dzień, słabszą dyspozycję, może mieć wszystkiego dość.

Jeśli jest mi trudno, to dobrze o tym powiedzieć dziecku np. “wiesz, dziś jest mi ciężko/dzisiaj się nie wyspałam/ dzisiaj przeżywam bardzo trudną rozmowę z szefem”.

Zastanówmy się, gdzie, jak możemy uzyskać wsparcie dla siebie.

Czy wystarczy odizolować się na chwilę, by spokojnie pooddychać i złapać ze sobą kontakt? Może potrzebujemy porozmawiać z mężem/żoną lub zadzwonić do życzliwej osoby, by zdjąć z siebie trochę napięcia, ciężaru? A może w modlitwie znajdziemy ukojenie?

ZMIANA NAWYKÓW I RYTUAŁÓW NA NOWE

Każdy z nas, i dziecko i dorosły, próbuje odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Zarówno dla dzieci, jak i dorosłych obecny czas to okres innego niż dotychczas sposobu spędzania dnia. Szczególnie dotyczy to nauki i kontaktów z rówieśnikami.

Aby czuć się bardziej komfortowo, bezpiecznie warto stworzyć sobie i dzieciom pewną przewidywalność aktywności, na nowo ułożyć strukturę dnia.

Są dzieci, których temperament szczególnie domaga się rutyny i uczestniczenia w sytuacjach przewidywalności, walcząc z tym, co nieznanne, niepewne, bądź niejednoznaczne. Są to dzieci, które mają trudność z akceptacją zmian i potrzebują wsparcia w tym, by przejść w inny niż dotychczas im znany rytm dnia.

PLAN

Pomocny w budowaniu nowego przebiegu dnia oraz uwzględniania nauki może być PLAN.

Ponieważ człowiek ma większą motywację do działania w tym, w czym sam ma swój udział, warto zaprosić dziecko do wspólnego stworzenia takiego PLANU DNIA.

- Może to być okazja do utworzenia nowego, wieczornego rytuału rodzinnego, podczas którego cała rodzina zasiada wspólnie na "Rodzinną naradę" i podejmuje decyzje odnośnie kolejnego dnia.
- Można również indywidualnie z dzieckiem stworzyć PLAN DNIA tylko dla niego.

Istotne, by planować wieczorem, by dziecko wstało w gotowym pomysłem na kolejny dzień. Zaspokoi mu to potrzebę bezpieczeństwa i porządku, a nam ograniczy poranny stres.

Może to być plan składający się tylko z etykiet , np.

godz.	Plan Dnia
9.00	- pobudka
9.10	- poranna toaleta
9.40	- śniadanie
10.00	- ubiór, czesanie włosów
11.00	- oglądanie telewizji
13.00	- trening domowy
14.00	- obiad
14.30	- komputer
16.00	- spotkanie z przyjaciółmi
18.00	- kolacja
20.30	- odrabianie lekcji
21.00	- nauka
22.00	- czytanie książki
23.00	- spanie
23.30	

źródło: oliwia-blogg

Może to być PLAN, w którym dominują obrazki, np.



źródło: <http://www.pozytywnewychowanie.pl>

Fantazja zależy od twórców. Ważne, by w tworzenie planu było zaangażowane dziecko i to ono zaproponowało formę, która będzie mu najbardziej odpowiadała.

Może się okazać, że dziecko po zdecydowaniu się na jedną z opcji zmieni zdanie i będzie chciało wypróbować inną. To jest OK! :-). Dorośli też potrzebują czasu, by znaleźć coś, do czego będą mieli przekonanie.

Jeśli chcemy, by PLAN był bardziej trwały, jego tworzenie zajmowało nam mniej czasu, możemy najpierw wypisać wszystkie przewidywalne aktywności w ciągu tygodnia np. pobudka, toaleta, śniadanie, czas dla siebie, (czas wolny - można tu wymienić konkretne aktywności, jak: gra planszowa, spacer, komputer), nauka. Zrobić to np. w formie etykiet, rysunków dziecka, zdjęć z internetu i każdy element zalaminować. Następnie kupić dwa rodzaje rzepu, taśmy samomocującej, klejącej i na nich przyklejać wybrane propozycje.

W PLANIE dobrze jest uwzględnić najbardziej optymalną dla dziecka porę na naukę, dostosowaną do jego biologicznego rytmu oraz do naszych możliwości, jeśli jest potrzeba byśmy towarzyszyli dziecku.

W trakcie nauki warto zadbać o przerwy, odejście na chwilę od miejsca nauki, rozciągnięcie ciała, wywietrzenie pomieszczenia, zjedzenie zdrowej przekąski. Może się okazać, że niektóre dzieci będą miały możliwość przejścia przez proces nauki jako jednej aktywności. Inne będą musiały mieć czas nauki podzielony na kilka mniejszych etapów. Wszystko wg potrzeb.

POTRZEBY DZIECKA

Tym, co umożliwia dzieciom koncentrację w nauce, jest ich paliwem do rozwoju, to ich zaspokojone, podstawowe potrzeby.

Często trudność w skupieniu uwagi, czy też zachowania, które interpretujemy jako niechęć do nauki są inf. zwrotną dla dorosłych, że dziecko próbuje zadbać o ważne dla siebie w tym czasie potrzeby.

Warto więc pomóc dziecku, jeśli tego potrzebuje, w zaopiekowaniu się jego podstawowymi potrzebami, jak np. potrzebą bezpieczeństwa, snu, pożywienia, odpoczynku (odprężenia), ruchu, powietrza, zabawy.

Specyficzny czas, w którym jesteśmy niesie ze sobą zmianę sposobów zaspokajania tych potrzeb. Okazuje się, że dotychczasowe strategie mogą nie być już użyteczne oraz skuteczne. Np. dotychczas potrzebę pożywienia dziecko zaspokajało poprzez określoną w danym domu strukturę dnia. Rano przed szkołą jadło śniadanie. Drugie śniadanie brało do szkoły. W niej również jadło obiad. W domu po przyjściu ze szkoły, czy przed zajęciami dodatkowymi jadło podwieczorek, a później kolację.

Teraz, gdy często cała rodzina wiezie inny tryb życia stałe punkty dnia zmieniły się, a zatem nie trzeba już zjeść śniadania sztywno o określonej porze. Pozostałe posiłki również mogą mieć inny wymiar godzinowy. Dobrze jest porozmawiać z dzieckiem, by ustalić nowy czas na posiłki.

Potrzeba bezpieczeństwa również może domagać się innych pomysłów na jej realizację. Zmiana rutyny dnia, niepokój rodziców mogą powodować, że dziecko będzie domagało się poprzez różne, czasami trudne dla nas, zachowania zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Zachęcam do znajdowania w ciągu dnia czasu na wspólne pobycie z dzieckiem, np. poprzez zabawę, gry, rozmowę, wspólne oglądanie filmu, przygotowanie razem posiłku, wspólną modlitwę. Przytulanie jest wskazane dla wszystkich w każdym wieku:-)

STOPIEŃ TRUDNOŚCI ZADANIA

Warto pytać dziecko, jak czuje się z zadaniem, które ma wykonać? Czy chce to zrobić samodzielnie, czy potrzebuje naszego wsparcia? A gdy

samodzielnie, to zapewnić je, że jesteśmy, gdyby zmieniło zdanie lub zainteresujemy się tematem, gdy będziemy dostępni,

Czasami postrzegany przez nas brak motywacji u dziecka do wykonywania pracy może być wynikiem tego, że niektóre rzeczy będą dla niego za trudne - trudne emocjonalnie, podane za szybko, podane za dużo naraz lub w sposób, którego dziecko nie rozumie.

Również za proste zadania, za łatwe gaszą motywację dziecka, nie są dla niego wyzwaniem.

W rozwiązywaniu zadań dzieci szukają możliwości zaspokojenia potrzeby kreatywności, autonomii, rozwoju, decydowania, znajdowania rozwiązań.

CEL - SZUKANIE SENSU

Dla człowieka ważne jest, by znaleźć sens, w tym, czego się podejmuje, w co inwestuje swoją energię i czas.

Dziecko również potrzebuje zobaczyć sens swojego wysiłku i zaangażowania.

Warto usiąść z nim z postawą ciekawości i zapytać, czego się dziś nauczył, co było dla niego odkrywczym, co je zaskoczyło.

A może stworzyć z tego codzienne rutynowe spotkania pod tytułem "czego ważnego dziś się dowiedziałam/em, dlaczego ma to dla mnie wartość, jak to mogę wykorzystać, w czym mi się to przyda..."

DOCENIANIE WYSIŁKU

Większość z nas nasycy się, gdy ma poczucie, że zrealizowało zadanie, które wg niego lub kogoś innego jest wartościowe.

Dzieci nierzadko skupiają się na "wyniku końcowym": wyszło - nie wyszło, dobrze- źle, ok - nie ok, ładnie - nie ładnie. Tego też często wymagają od nich dorośli.

Zachęcam do pokazania dziecku, że sam proces jego pracy jest wartościowy.

Komunikaty odnoszące się do procesu, w którym odnosimy się do postawy dziecka, wybranej strategii, wytrwałości, uzyskanej poprawy, zaangażowania, wzmacniają motywację wewnętrzną.

Np. "Podoba mi się/ciekawe dla mnie jest w jaki sposób obliczyłeś/aś to zadanie - czytałeś/aś zadanie na głos, wypisałeś wszystkie ważne informacje, dopisałeś potrzebne wzory i przystąpiłeś/aś do obliczeń."

INSPIROWANIE ZAMIAST RAD

W momentach, gdy pojawia się zniecierpliwienie, zwątpienie dziecka "to głupie", "nie dam rady", "już mi się nie chce", "to jest za trudne dla mnie"

wspierające jest otwarcie w sobie przestrzeni na przyjęcie tych trudności, zamiast automatycznego, szybkiego dawania rad lub bagatelizowania dziecięcych odczuć.

- *“po pierwsze zaakceptować pojawiające się emocje, ponieważ dziecko pokazuje przez nie swoje potrzeby (np. pomocy, odpoczynku) i potrzebuje wsparcia dorosłych w znalezieniu strategii na ich zaspokojenie;”*
- *“po drugie skupić się na budowaniu motywacji wewnętrznej dziecka za pomocą otwartych pytań np.: “Co udało ci się już zrobić?”, “Co jeszcze ci zostało?”, “Do czego może ci się to przydać?”, “Kogo możesz poprosić o pomoc?”, “Jak inaczej można podejść do tego zagadnienia?”, “Czego potrzebujesz, żeby ci się dobrze/lepiej pracowało?” itp. Takie pytania “przerzucają” myślenie na inne tory, inspirują do nowych rozwiązań, pozwalają dostrzec szerszą perspektywę. Ponadto pytając dziecko, nie podajemy mu gotowych rozwiązań, lecz zachęcamy do samodzielności w poszukiwaniach. A odnalezienie własnego sposobu przekłada się na naturalną chęć do działania. Jeśli pomysł na rozwiązanie pochodzi od dziecka, jest ono bardziej zaangażowane (zmotywowane) niż wtedy, kiedy rodzice podsuną mu gotowe wyjście”*

Monika Koziątek *“Jak wspierać motywację wewnętrzną dziecka”* artykuł na portalu *“Dzieci są ważne”*

POPEŁNIANE BŁĘDY jako INFORMACJA ZWROTNA

Nie jesteśmy w stanie, w większości nowych sytuacji, nauczyć się czegokolwiek nie popełniając błędów. To dzięki nim właśnie uczymy się i rozwijamy. To one wyznaczają nam kierunek kolejnych działań, podejmowanych kroków.

Jeśli mamy w sobie przestrzeń jako rodzice na to, by popełniać błędy, mówić o nich, stwarzać dzieciom miejsce na niepowodzenia, to damy im możliwość rozwoju w atmosferze, w której będą szły za swoją ciekawością i chęcią nauki.

“Nastawienie, że błędy to okazja do nauki czegoś nowego, a nie kolejny ciężar do udźwignięcia, rozwija skrzydła, ponieważ likwiduje lęk blokujący przed działaniami”

EMPATIA - CZYLI BYĆ, SŁUCHAĆ I BYĆ :-)

Adaptacja do nowych warunków, szukanie nowych rozwiązań to czas, w którym pojawiają się trudne przeżycia. To okres, w którym dziecko może doświadczać więcej emocji, z którymi ciężko mu będzie sobie poradzić. To, co wówczas przynosi ukojenie, to otwarcie się i przyjęcie dziecka z całą gamą różnorodnych przeżyć.

Słuchanie, odzwierciedlanie emocji ("słyszę, że krzyczysz", "widzę, że płaczesz", "widzę, że jesteś rozzłoszczony", "słyszę twoją niezgodę"), bycie przy dziecku bez oceny, bez dawania upustu własnym napięciom z pewnością będzie stworzeniem miejsca, w którym dziecko poczuje się przez nas przyjęte w całości. Takie przyjęcie może zaspokoić jego potrzebę bezpieczeństwa, miłości, spokoju i na tej bazie odzyska ono gotowość do rozmowy z nami o trudnej sytuacji. Będzie bardziej skłonne do zmiany, szukania innych rozwiązań.

RELAKS

Po wysiłku i przed wysiłkiem, na dobry początek dnia i na jego zakończenie warto wspierać dziecko w tym, by znalazło swój sposób, sposoby na odprężenie. By mogło znaleźć się w czasie, w którym nie ma wymagań, a ciało i umysł mogą poddać się chwili uważności, odpoczynku.

Do tego może posłużyć:

- masaż, który robimy dziecku, wg jego preferencji
- słuchanie spokojnej muzyki
- spokojne oddychanie - wdech i dłuższy, spokojny wydech
- siedzenie, leżenie w bezruchu i skanowanie swojego ciała od stóp do głowy oddychając przy tym spokojnie. Sprawdzanie, czy w którejs części ciała są wyczuwalne napięcia.
- relaksacja np. Spokój i uważność Żabki - relaksacja na sen -
- <https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo&t=193s>

Ostatnim moim odkryciem są "Karty wspierające regulację emocji" To zabawa w pojedynkę, ale też dla całej rodziny.

Kilkaście tych kart autorka udostępnia nieodpłatnie na swojej stronie

- <https://kursy.edukowisko.pl/>

- <https://www.edukowisko.pl/80-kart-zabaw-wspierajacych-regulacje-emocji/>

Mogą one być inspiracją do tworzenia kart wg swojego pomysłu.

W dzieciach jest często odpowiedź na wiele pytań, rozwiązań różnych sytuacji. Zachęcam do zapraszania dzieci do rozmów, zadawania pytań,

jaki mają pomysł, co sądzą, jak się czują, co jest dla nich ważne, jak by chciały, co im pomaga...

To nie znaczy, że zawsze ma być dokładnie tak, jak dziecko chce, potrzebuje.

Jednak usłyszane dziecko, to dziecko, które będzie czuło się ważne, dostrzeżone, bezpieczne i na pewno bardziej chętne do współpracy.

Podejdźcie z ciekawością do eksperta od siebie, jakim jest Wasze DZIECKO: "Opowiedz mi o tym..."

POWODZENIA :-)

Źródła:

- Steinke-Kalembka, „Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?”
- <https://www.juniorowo.pl/dziecko-motywacji-nauki-rozmowa-agnieszka-stein/>
- <https://dziecisawazne.pl/wspierac-motywacje-wewnetrzna-dziecka/>

opracowanie:
Katarzyna Piosik-Łobaczewska