

Kilka słów o nauce i motywacji do nauki w domu...

Szanowni Państwo Rodzice i Opiekunowie Naszych Uczniów!

Trudna dla wszystkich sytuacja, związana z rozprzestrzenianiem się w naszym kraju koronawirusa, jest wyjątkowa i bez wątpienia wymaga od nas niecodziennych działań. Wspieranie i motywowanie do nauki dzieci i młodzieży oraz dostępność osób dorosłych są niezmiernie istotne. W związku z tym istnieje konieczność wprowadzenia pewnych nowych zasad, a właściwie pewnych sposobów funkcjonowania rodziny.

Z uwagi na obowiązek nauki dziecka, w sposób zdalny, wskazane jest:

- Wypracowanie pewnej rutyny, jeśli chodzi o codzienną aktywność dziecka (należy bezwzględnie stworzyć nowy schemat dnia dziecka, obejmujący naukę oraz czas wolny).
- To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to dobra organizacja czasu nauki. Bardzo ważny jest zatem stabilny harmonogram (należy ustalić z dzieckiem godziny, kiedy spędza ono czas na naukę, a kiedy na odpoczynek, relaks czy inne aktywności).
- Bardzo istotną kwestią jest systematyczność w realizacji materiału przesyłanego przez nauczycieli. Uczeń pracujący systematycznie, sam szybko zauważy, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami zajmuje stosunkowo niewiele czasu i nie wymaga zbyt dużego wysiłku.

W systematycznej, rzetelnej nauce zdalnej znaczącą rolę odgrywają rodzice. Jesteście Państwo dla dziecka przykładem i wsparciem, ale powinniście je też kontrolować, ponieważ rzadko zdarza się, że uczeń szkoły podstawowej posiada wewnętrzną motywację do uczenia się. Zatem należy często sprawdzać poczynienia dziecka związane z nauką, podjęte w danym dniu. Duży wpływ na motywację ma także pozytywna ocena rezultatów własnej pracy. Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiamy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujemy do jego możliwości.

Co zrobić, aby taka nauka była łatwiejsza i skuteczniejsza? Oto kilka rad...

Bardzo istotne jest zaplanowanie pracy. Chodzi tutaj o ukierunkowanie działania dziecka, czyli określenie celu oraz rozplanowanie pracy w czasie.

Planowanie nauki warto rozpocząć od udzielenia odpowiedzi na kilka pytań:

1. Czego mam się nauczyć? (jaki przedmiot, jaka część materiału)

2. Dlaczego muszę się uczyć? (jaki jest mój cel, co chcę osiągnąć, np. nadrobić zaległości, zapoznać się z jakimś tematem itp.)

3. Do kiedy muszę się tego nauczyć? (np. wyznaczony przez nauczyciela termin)

4. Ile czasu mi zajmie nauka? (np. ile czasu potrzebuję na zapoznanie się z materiałem z danego przedmiotu, ile czasu na napisanie czegoś, ile czasu na rozwiązanie zadania, ile czasu na powtórki, ile czasu muszę przeznaczyć na naukę poszczególnych przedmiotów – ile godzin dziennie, ile dni itp.)

5. W jakim miejscu w domu będę się uczyć? (gdzie będzie mój „kącik nauki”)

6. Jakie materiały muszę zgromadzić, by zacząć naukę (np. podręcznik, zeszyt, notatki, komputer/Internet, długopis, ołówek, linijka i inne).

ü Odpowiedzi na powyższe pytania warto zapisać na kartce, na przykład w tabelce opisać według tych pytań wszystkie przedmioty, których trzeba się nauczyć, wszystkie zadania, które trzeba wykonać itd.

W planie wyznaczamy dokładną godzinę (dzień), która będzie przeznaczona na naukę, (jeśli nie jest wyznaczona np. przez szkołę) i raczej jej nie zmieniamy. Należy trzymać się planu.

Poza planem niezmiernie istotny jest komfort pracy. Bardzo ważne jest zadbane, uporządkowane środowisko. Miejsce do nauki powinno być stałe i takie, gdzie nie ma zbyt wielu rzeczy, które mogą rozpraszać. Wszystkie niezbędne pomoce naukowe powinno się wcześniej zgromadzić i mieć je w zasięgu ręki. Ważne jest wygoda gwarantująca właściwą postawę w czasie nauki – krzesło lub fotel biurko lub stolik oraz dobre oświetlenie.

Nie wolno zapominać o odpoczynku w pracy i po około 30-45 minutach nauki zrobić sobie przerwę (tak jak w szkole, 5-10 minut). W czasie przerw warto wywietrzyć pomieszczenie. Przerwę trzeba zrobić, gdy dziecko zaczyna mieć problemy z koncentracją uwagi, jest zmęczone. Przerwę należy wykorzystać na zajęcia ruchowe i odpoczynek dla oczu. Należy też dbać o odpowiednią ilość snu i wartościowe odżywianie.

Przy nauce z wykorzystaniem komputera istotne jest skupienie na jednej czynności, czyli w tym przypadku tylko się uczymy a nie np. jednocześnie gramy, odpisujemy komuś na wiadomości, przeglądamy Internet (poza stronami wykorzystywanymi do nauki). W trakcie nauki telefon powinien być wyłączony lub wyciszony – rozmowa albo wymiana sms-ów może być czasochłonna i wybić z rytmu nauki.

Jak rodzice powinni postępować, aby zachęcić dzieci do nauki?

1. **WSPIERAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ.** Rodzice nie muszą na nowo uczyć się tego, co dziecko. Naukę pozostawmy dzieciom. Rodzice mają wspierać. Często problemem jest odrabianie prac domowych. Pomagając w odrabianiu zadań domowych nie należy wyręczać dziecka. Należy wdrażać je do samodzielnej pracy. W procesie uczenia się ważną rolę odgrywa samokontrola wykonanej pracy. Chodzi w niej o to, aby dziecko samo odkryło swoje błędy i samo je poprawiło. Należy dziecko przyzwyczajać do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości.

2. **MĄDRZE MOTYWUJ** W procesie szkolnego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Od kar lepsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę.

3. **DOCENIAJ OSIĄGNIĘCIA DZIECKA** Warto rozróżnić tutaj dwa pojęcia: osiągnięcia, a nie stopnie. Często pytamy dziecko: „Co dziś dostałeś?”, a powinniśmy zapytać: „Czego się dziś nauczyłeś?”. O ile łatwo jest doceniać osiągnięcia dziecka, które otrzymuje dobre stopnie, to gorzej jest z dzieckiem, które ma kłopoty w nauce. Warto się zastanowić, czy niepowodzenia w nauce nie są objawem konkretnej przyczyny. Jest różnica między dzieckiem, które nie chce się uczyć, a takim, które uczy się wolno i nie jest w stanie zrobić tego, co się od niego wymaga. W rozpoznaniu problemu może pomóc rozmowa z wychowawcą, pedagogiem szkolnym, a także badanie w Poradni Psychologiczno –Pedagogicznej.

4. **NIE POZWÓL DZIECKU, BY ŹLE MÓWIŁO O SOBIE** Często mamy okazję słyszeć, że dziecko źle mówi o sobie: „jestem głupi”, „nie dam rady”, „i tak mi się nie uda”. Są to głosy, które są wrogami sukcesu. Czasem nieświadomie nadajemy dziecku etykietę i tak o nim mówimy: „ten nie jest zdolny, ten powolny, ten zapominalski”. Sprawiamy, że dziecko tak zaczyna myśleć o sobie. Opatrywanie dzieci etykietami ogranicza ich nadzieję, marzenia i możliwości. Lęk przed niepowodzeniem powoduje u tych dzieci występowanie tendencji do rezygnacji, formułowanie niskich aspiracji i niskich oczekiwań oraz unikanie zadań, czy wręcz wagarowania.

5. **BUDUJ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI** Dziecko będzie myślało pozytywnie o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w dziecku energię i inicjatywę, by zrekompensować poczucie niskiej wartości, by znaleźć sposób zrównoważenia swojej słabości, by dziecko myślało: „Może nie jestem najlepszym uczniem w klasie, ale za to najlepiej śpiewam, czy gram w piłkę”. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, bo wówczas często jedynym źródłem poczucia własnej

wartości jest akceptacja grupy rówieśniczej. Wiara we własne możliwości może zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

Kluczem do sukcesu jest miłość i akceptacja!!!

Najważniejszą sprawą w zakresie motywowania dzieci do nauki jest ich akceptacja przez rodziców, bez względu na to, co dziecko robi, czy jak się zachowuje. Dziecko, które wyrasta w atmosferze akceptacji, poczuciu, że jest kochane i szanowane, łatwiej przyjmie nasz punkt widzenia. Dziecko, który nabierze wiary i pewności siebie, łatwiej pokona problemy i chętniej będzie stawiało czoła przeciwnościom.

Życzę dużo zdrowia i przyjemnej nauki.

Aneta Misiak-psycholog szkolny