

Ciekawa Psychologia



<https://ciekawapsychologia.com/>

Jak motywować dziecko do nauki zdalnej?

radę psychologa Agnieszki Idźkowskiej-Guz



W związku z przeniesieniem nauki w tryb zdalny rodzice zostali obarczeni nowymi obowiązkami. „Jak motywować dziecko do nauki zdalnej?” – pytają często psychologa. Wiąże się to z wieloma trudnościami, jakich doświadczają i wątpliwościami jakie w z związku z tym mają. Szczególna trudność pojawia się

zwłaszcza wtedy, gdy rodzice pracują. Inna, równie problematyczna, przy problemach z samodzielnością i motywacją do nauki u dziecka.

Nie my decydujemy o trybie nauki, więc warto nie traktować nauczania zdalnego jako problem, ale jak wyzwanie, z którym się mierzymy wszyscy razem. Większość osób doświadcza takich trudności. Warto wymieniać się informacjami, pomysłami by rozwiewać wątpliwości. Dzieciom może być w tej sytuacji trudniej niż dorosłym. Nowy sposób nauki to nowa sytuacja, która wymaga dostosowania się do niej. Dlatego ważne jest, by rozmawiać z dzieckiem o tym, co się dzieje, co czuje i przygotować je do tego. Ważne jest, by obniżyć własne i dziecka napięcie oraz lęki, poświęcać mu czas, nie pozostawiać go samemu sobie. I to nawet wtedy, gdy samemu niepewnie się czujemy. Warto skontaktować się z pedagogiem, z wychowawcą, z nauczycielem, czy z dyrektorem. Prawdopodobnie udzielą nam wsparcia i pomocy.

Poniżej przedstawię najważniejsze sposoby by dziecku i sobie w tym trudnym zadaniu pomóc:

Stworzenie planu dnia.

Szczególnie ważne jest dla dzieci do lat 10, by zorganizować i rozplanować im naukę. Warto zrobić harmonogram dnia (tygodnia) napisany lub narysowany na kartce (dla młodszych dzieci). Dzieci starsze warto zachęcić do samodzielnego ustalenia planu nauki. To nauczy je samodzielności.

Cechy dobrego planu:

1. *Stałe ramy czasowe* – Ważne by dzieci miały stałe miejsce i podobne godziny pracy. Stały rytm pomaga w pracy i rodzi dobre nawyki, które będą procentować w dalszym życiu.
2. *Przerwy w nauce* – Należy o nich pamiętać. Ważne, by nie poświęcić ich na granie na komputerze, oglądanie telewizji czy przeglądanie internetu. Trudniej wtedy powrócić do lekcji. Przerwa ma służyć relaksacji, bo wtedy uczymy się szybciej i skuteczniej. Zbyt długa praca pogarsza koncentrację. Dziecko siedzi przy biurku, ale nie myśli o lekcjach. Planujmy przerwy w zależności od wieku dziecka i jego potrzeb.
3. *Zmiana aktywności następujących po sobie* – Koncentracja pogarsza się, gdy wykonujemy długo podobne zadania. Warto więc zmieniać aktywności i nie robić po sobie zadań wymagających tych samych zasobów. Najlepiej przeplatać (np. j. polski, plastyka, matematyka, wf, biologia).
4. *Dzielenie dużych czy trudnych zadań na etapy* – W szkole dzieci pracują etapami, by łatwiej się nauczyć dużego materiału. Warto też tak planować, by początkowe sukcesy zachęcały dziecko do dalszych działań.
5. *Dostosowanie czasu pracy i treści do możliwości dziecka* – Jednostkowy czas nauki powinien być dostosowany do możliwości dziecka. Warto wziąć pod uwagę nie tylko możliwości intelektualne ale też pamięciowe, umiejętność skupienia uwagi, męczliwość dłoni itd. Sposób i treści materiału również muszą uwzględniać możliwości psychofizyczne dziecka.
6. *Inne aktywności* – W planie dnia warto też umieścić inne aktywności niż tylko nauka. Ważny jest czas na zabawę, bycie z rodziną, ulubione rozrywki, obowiązki domowe.

Ustalenie celu nauki.

Często się nie zastanawiamy nad tym, jaki cel przyświeca temu co robimy. Tymczasem to bardzo ważne, by się nad tym zastanawiać i to już od najmłodszych lat. Rozmowa na ten temat może dużo wspomóc w rozwoju nasze dziecko. Warto określić cele jakie ma w związku z nauką. Odpowiedź na pytanie – „Dlaczego się uczyć?” – to bardzo istotna informacja dla dziecka.

Warto by uświadomiło sobie, że czas poświęcony na naukę będzie zbliżał go do zrealizowania innego, wyższego celu (własnego, a nie narzuconego z zewnątrz).

Uwzględnienie potrzeb dziecka.

Ważne, aby zdawać sobie sprawę, że dziecko ma też różne potrzeby, które muszą zostać zaspokojone. Nie tylko nauka się liczy w życiu. Warto by miało czas na swoje zainteresowania, relacje z rodziną i kontakt z rówieśnikami. Obecnie również zdalny, ale zawsze to lepiej niż żaden. Bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka jest ruch oraz pobyt na świeżym powietrzu. Zorganizowanie tego sprawia teraz trudność, ale warto się postarać i w miarę możliwości wychodzić z dzieckiem na spacer, rower czy ćwiczyć z nim w domu. Rodzicom się też to przyda. Dziecko, które się nie rusza, to dziecko, którego koncentracja uwagi szwankuje. Ważny jest czas na odpoczynek, czas bez planu, bez pośpiechu. Warto z dzieckiem rozmawiać by uspokoić jego obawy, które może mieć z powodu dużej ilości zakażeń. Zараżajmy go, ale spokojem i dbajmy o poczucie bezpieczeństwa.

Tworzenie dobrych nawyków.

Warto poświęcić czas na stworzenie dobrych nawyków. Nawyk to działanie, które wykonujemy praktycznie bez wysiłku, a właściwie jest odwrotnie, trzeba się postarać, by tego nie robić. Gdy w młodym wieku zadamy o kształtowanie dobrych nawyków, to zaprocentuje nam później w dalszym życiu. Często brak motywacji do nauki to nawyk. Można go zmienić i warto pracować nad tym jak najwcześniej. Dziecko, które czuje się zrozumiane, ma poczucie wsparcia lepiej i skuteczniej się motywuje do pracy. Ważne jest, by materiały do nauki były w odpowiedniej formie najłatwiej przyswajalnej przez dziecko i adekwatne do jego wieku.

Szukanie wsparcia dla siebie.

Warto poszukać dla siebie pomocy. Zgłaszać wątpliwości nauczycielowi. On też się stara i ma prawdopodobnie podobny problem ze zdalną nauką. Dopuszczenie do zaległości będzie prowadzić do większych frustracji w przyszłości, a doświadczenie sukcesu pomoże tak rodzicowi jak i dziecku.

Chwalenie dziecka za wysiłki.

Ciężko jest zabrać się za coś, czego nie lubimy i prawdopodobnie wyniki naszej pracy nie będą dobrze ocenione. Warto zauważać postępy i chwalić dziecko za wysiłek, a nie za efekt. Można się tego nauczyć czytając materiały na temat pochwały opisowej. Odsyłamy do tekstu „Jak chwalić dziecko – poradnik dla rodziców”. Zapraszamy do przeczytania:

<http://www.linia-zdrowia.pl/czytelnia/310-jak-chwalic-dziecko-poradnik-dla-rodzicow.html>

Wspieranie koncentracji uwagi u dziecka.

1. *Ograniczanie bodźców* – Warto zadbać o to, by nic dziecka nie rozpraszało. Stosujemy zasadę „czystego biurka”. Na biurku leży tylko to, co jest potrzebne z danej chwili. Elektronika znika z pola widzenia, telewizor jest wyłączony. Wiadomo co będzie się działo dalej, bo mamy jasny plan. To pomaga się skupić na czynności wykonywanej teraz. Zachowujemy ciszę w domu w miarę możliwości.
2. *Warunki fizyczne* – Pijemy w trakcie nauki. Brak wody w organizmie może skutkować obniżeniem koncentracji. Wietrzmy wcześniej pokój. Dbamy o temperaturę otoczenia. Unikamy słodyczy. Po ich zjedzeniu chwilowo poprawi się nastrój, ale potem jest znacznie gorszy. Skutkuje to także pogorszeniem koncentracji.
3. *Trzymanie się planu* – Ważne jest, by trzymać się wcześniej ustalanego planu. Gdy dziecko wie, kiedy będzie mogło obejrzeć telewizję czy zagrać w grę, będzie mu łatwiej skupić się na lekcji. Mózg lubi regularność.
4. *Własny kąt do nauki* – Jeśli jest to możliwe dziecko powinno mieć stałe miejsce do nauki.
5. *Komunikacja rodzica i dziecka* – W trakcie odrabiania lekcji rozmowy powinny dotyczyć tylko tego tematu. Inne sprawy zostawmy na potem. Zgodnie z planem dnia powinien być na nie przewidziany inny czas.

Systematyczna praca.

Warto nie dopuszczać do zaległości, nawarstwiania się materiału do przerobienia. Myśl o tym jak dużo mamy do zrobienia zniechęca do działania.

Pozytywna postawa rodzica.

Bardzo duży wpływ na dziecko ma postawa jego rodziców. Ich emocje udzielają się dziecku i to od nich uczy się właściwej postawy. Spokój może pomóc w trudnej sytuacji. Warto go zachować. Trzeba pamiętać, że oswojenie się z nową sytuacją zabiera czas. Nikt nie był przygotowany na taką sytuację i to normalne, że sprawia ona problemy, tak rodzicom, nauczycielom jak i dzieciom.

Życzę dużo spokoju, cierpliwości i odwagi do mierzenia się z nową rzeczywistością i mam nadzieję, że znaleźli Państwo odpowiedź na pytanie „Jak motywować dziecko do nauki zdalnej?”