

JAK MOTYWOWAĆ NASTOLATKA DO NAUKI ZDALNEJ?

Drogi Rodzicu!

Jak motywować dziecko do nauki przy restrykcyjnych obostrzeniach, braku możliwości rozładowania emocji po wielogodzinnym siedzeniu przed komputerem? Bez możliwości, wyjścia do kina, na koncert, na zajęcia sportowe?

Przede wszystkim rozmową, zadawaniem pytań otwartych i chęcią zrozumienia.

Czym jest motywacja?

Najogólniej mówiąc motywacja, to stan gotowości do podjęcia określonych działań związanych z zaspokojeniem potrzeb człowieka. Możemy powiedzieć, że jest to energia, wola do działania, nasz „wewnętrzny silnik” ale i wybór, wyrażający się w stwierdzeniu „**Ja chcę**”.

Co możemy zrobić, żeby dziecku „chciało się chcieć” uczyć?

- **Zadbajmy o potrzeby dziecka.**

Czasami to, co wydaje się nam brakiem motywacji do nauki, wynika z braku zaspokojenia potrzeb dziecka: m.in. potrzeby **ruchu, odpoczynku** czy **potrzeby bezpieczeństwa**. Na potrzebę bezpieczeństwa powinniśmy teraz zwrócić szczególną uwagę, zwłaszcza, że w ostatnim czasie i nasze (dorosłych) poczucie bezpieczeństwa mogło zostać naruszone. Dzieci obserwują nas i to, jak my radzimy sobie z tą szczególną sytuacją, w jakiej się znaleźliśmy: zachowujemy spokój i równowagę psychiczną. Rozmawiajmy o tym, że i my, dorośli, przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, żeby sobie z nimi radzić.

Obecny czas, który uczniowie spędzają w domach, powinien być przeznaczony nie tylko na naukę, ale i **rozwijanie** (może odkrywanie?) **pasji dziecka i wzmocnianie relacji z bliskimi**.

- **Zachęcajmy do systematycznej pracy.**

Trudno jest w jeden wieczór odrobić lekcje z kilku dni, kiedy jednak naukę rozłoży się w czasie, wówczas okazuje się, że opanowanie materiału nie jest tak trudne i czasochłonne, jak się obawialiśmy. Dziecko zachęcane do **systematyczności** (co wiąże się także z przestrzeganiem harmonogramu dnia) zauważa, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami jest bardziej efektywne i nie wymaga zbyt dużego wysiłku.

Umysł, który regularnie ćwiczy, łatwiej przyswaja informacje i zapamiętuje je. A wprowadzenie dyscypliny w uczeniu się pomaga nam być systematycznym również w innych dziedzinach życia.

- **Chwalmy dziecko za wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie tylko za efekty!**
- **Współpracujmy ze szkołą**

Zgłaszajmy szkole na bieżąco swoje spostrzeżenia i wnioski, w szczególności dotyczące przebiegu uczenia na odległość, np. trudności (w tym trudności techniczne), zasoby i możliwości sprzętowe dostępne dla dziecka.

Czego nie powinniśmy robić:

- nie porównujmy do starszego/młodszeo rodzeństwa lub kolegów/koleżanek,
- nie stawiamy wymagań ponad możliwości dziecka.

CO KAŻDY RODZIC MOŻE PODPOWIEDZIEĆ NASTOLATKOWI?

1. Określ swój cel

Spisz na kartce, jakie masz cele na koniec tego roku szkolnego. Na czym ci najbardziej zależy? Czego chcesz się nauczyć, jakie osiągnąć wyniki? Jakie oceny przewidujesz u siebie w tym roku?

Pomyśl także o swoich bardziej odległych celach. Jeśli np. jesteś w I klasie szkoły średniej, matura może ci się wydawać jeszcze odległa. Ale przecież właśnie pracujesz na to, by dobrze się do niej przygotować. A dobrze zdana matura to szansa na wymarzone studia, wejście w ciekawe środowisko i rozwój zawodowy.

2. Rozplanuj zadania

Weź kalendarz, notes, coś do pisania. Sprawdź, ile masz czasu do wystawienia ocen okresowych, czy końcowych w tym roku. Przypomnij sobie lub poszukaj w notatkach, jakie czekają cię sprawdziany, ile masz prac do oddania, jakich ocen ci brakuje. Rozpisz sobie grafik zadań na następne tygodnie, ustal z nauczycielami, czy możesz podejść do popraw albo w inny sposób zapracować na lepsze stopnie. Na co dzień, gdy kończysz zdalne lekcje, notuj, co masz do zrobienia w ciągu następnych dni.

3. Pomóż pamięci

Część przedmiotów, głównie te humanistyczne i przyrodnicze, wymagają pamięciowego opanowania materiału. Będzie ci łatwiej, jeśli zastosujesz różne techniki wspierające uczenia się. Mózg szczególnie dobrze zapamiętuje wiadomości, które są zbudowane, jak historie o ludziach, np. takich, którzy czegoś dokonali, którzy mieli szczególne przygody; Kiedy uczysz się o sztuce renesansu, spróbuj poznać go poprzez informacje o jego wybitnych artystach. We wszystkich dziedzinach nauki szukaj ciekawostek i wiadomości, które pozwolą ci inaczej spojrzeć na otaczający świat.

Kiedy uczysz się czegoś, opowiadaj o tym. Możesz mówić do siebie, opowiadać komuś z domowników. Rób notatki – odręcznym pismem, we własnym stylu, wykonując własną mapę skojarzeń (najlepiej z rysunkami i kolorowymi oznaczeniami). Mózg pracuje lepiej, gdy w proces uczenia zaangażowane jest ciało, dlatego chodź, pisz, rysuj – wszystko to w ramach powtarzania materiału.

4. Zrozum i ćwicz

W przedmiotach ścisłych podstawa to zrozumienie praw i teorii. Matematyki nie da się nauczyć na pamięć, trzeba ją zrozumieć. Korzystaj więc ze sprawdzonych źródeł, by dogłębnie zrozumieć omawiane na lekcjach zagadnienia. Potem zaś ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz. Rób zadania, aż poczujesz, że korzystanie ze wzorów i reguł weszło ci w nawyk.

5. Sprawdzaj swoją wiedzę

Nie wystarczy przeczytać zadany fragment materiału. Warto jeszcze odtworzyć wiadomości, odpowiedzieć na pytania, rozwiązać quiz, użyć dobrze opracowanych fiszek z danego tematu. Jeśli uczysz się języka obcego, staraj się jak najczęściej ćwiczyć i sprawdzać swoją znajomość konstrukcji gramatycznych i słownictwa. Oglądaj filmy i programy w oryginalnej wersji językowej.

6. Nie rozpraszaaj uwagi

Choćby ci się wydawało, że potrafisz się skupić na nauce, gdy w tle leci ulubiony film, muzyka staraj się ograniczać ilość bodźców i robić tylko to, co masz do zrobienia. Nie zaglądaj w tym czasie do mediów społecznościowych, nie czatuj ze znajomymi. Badania pokazują, że mózg potrzebuje dużo czasu (ok. 20 minut), by powrócić do tematu, od którego „na chwilę” się oderwał, a zajmowanie się na raz kilkoma sprawami znacznie utrudnia wydajną pracę.

7. Rób przerwy

Planuj naukę i przerwy między jej etapami. Wstań, poruszaj się, wypij szklankę wody (regularne nawadnianie organizmu wspiera pracę mózgu!), przewietrz pokój, rozluźnij mięśnie. Wyznaczaj sobie także limit godzin na pracę i potem odpocznij, oderwij myśli od nauki. Koniecznie wysypiaj się! Nie zarywaj nocy grając w gry, czy oglądając do późna seriale.

8. Sygnalizuj swoje trudności

Jeśli coś jest dla ciebie trudne, mów o tym. Mów rodzicom, jeśli trudno ci się odnaleźć w nowej sytuacji, jeśli nie możesz spać, nie masz na nic siły, czujesz niepokój, smutek. Jeśli nie nadążasz z nauką, bo twój komputer źle działa, nie ma dość pamięci, by zainstalować potrzebne aplikacje itp., napisz do wychowawcy, pedagoga szkolnego. Może uda się znaleźć rozwiązanie tej sytuacji.

Pedagog szkolny
Anna Żądło