

### **Wsparcie i motywowanie dzieci do systematycznej i efektywnej nauki:**

1. Zadbaj o stały rytm dnia i poranną rutynę. Nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku umysłowego w godzinach przedpołudniowych zatem wskazane jest, aby przystępować do lekcji rano. Moment rozpoczęcia nauki powinien być w miarę możliwości stały, co ułatwi podtrzymanie nawyku wypracowanego w szkole.
2. Zwiększenie efektywności nauki oraz podtrzymaniu motywacji sprzyja stworzenie planu zadań do wykonania. Po przygotowaniu listy „rzeczy do zrobienia” można sukcesywnie „odhaczać” następne punkty co powinno sprzyjać poczuciu sprawczości oraz lepszej organizacji czasu.
3. Owocna nauka wymaga robienia przerw. W zależności od kondycji psychofizycznej zaleca się robić 5-10 minut przerwy co 30-45 minut nauki. Po kilku cyklach powinno się robić dłuższą przerwę. Aby wspierać planowanie czasu warto wykorzystać minutnik/timer informujący o czasie i końcu nauki/przerwy.
4. Podczas przerw wskazana jest zmiana otoczenia. Warto wyjrzeć za okno, wyjść na balkon, przejść się po domu, zjeść przekąskę, zrobić sobie herbatę. Można też przewietrzyć pomieszczenie.
5. W samodzielnej pracy zaleca się zaczynać od najtrudniejszych i najważniejszych zadań. Zadania trudniejsze przeplataj łatwiejszymi.
6. Rodziców zachęcamy do czuwania nad planowaniem pracy i prawidłowym przebiegiem nauki dziecka. Dobrze jest wspólnie ustalić plan wykonania zadań, a następnie go kontrolować, jak również sprawdzać, czy dziecko pamięta o robieniu sobie przerw. Ważne, aby dziecko wiedziało co ma robić w danym czasie i jakie następne kroki powinno podjąć. Ponadto warto uczyć dziecko samonagradzania się - o wykonaniu danej ilości wspólnie zaplanowanych punktów w planie nauki można proponować dziecku wybór drobnej przyjemności. Po realizacji całości planu dnia/planu tygodniowego można wspólnie zaplanować „większą” nagrodę.
7. Zaleca się także kształtowanie u dziecka umiejętności „autokorekty” – monitorowania własnych działań, odszukiwania błędów i ich korygowania (poprzez zachęcanie do ponownego przeczytania polecenia, przypominania o możliwości sprawdzenia zadania). Taki sposób nauki będzie w przyszłości sprzyjał większej samodzielności nie tylko w procesie edukacyjnym, ale także podczas planowania i realizowania różnorodnych celów.
8. W przypadku wystąpienia trudności z wykonaniem jakiegoś zadania dobrze jest nakierować ucznia na rozwiązanie za pomocą pytań lub w przypadku starszych

uczniów wskazać odpowiednią lekturę, inne źródła informacji, które mogą okazać się pomocne. Należy unikać podawania gotowego rozwiązania i wspierać wysiłek dziecka w samodzielnym dążeniu do znalezienia odpowiedzi. Pozwala to rozwijać inicjatywę, kreatywność, samodzielność i poczucie własnej skuteczności w działaniu.

9. Należy dużo chwalić, unikając rygorystycznych nakazów. Pochwały budują motywację wewnętrzną. Warto chwalić w opisowy sposób – zwracać uwagę na konkretne działania dziecka np. „Widzę, że starannie przeczytałeś polecenie i rozwiązałeś zadanie, dobra robota”. Nie należy ich szczędzić również za próby i włożony wysiłek, nie jedynie za rezultaty – „Starasz się samodzielnie poprawić błąd w trudnym zadaniu, to się nazywa samodzielność i sumienność.” Nie powinno oceniać się i krytykować dziecka – szczególnie w obecności innych osób. Należy dostrzegać i doceniać osiągnięcia ucznia – nawet te drobne i mniej istotne.
10. Aby skuteczniej wydawać polecenia oraz zwiększać motywację dziecka do nauki warto wystrzegać się wydawania poleceń opartych na zakazie. Zaleca się wskazywać dziecku oczekiwane zachowanie zamiast podkreślać czego ma nie robić. Zamiast „nie baw się telefonem” można powiedzieć „otwórz książkę na stronie 20 i przeczytaj zadanie nr 5, gdy skończysz korzystać z telefonu”.
11. Zachęca się do kształtowania przez rodziców pozytywnego stosunku do nauki – poprzez wzbudzenie w dziecku zainteresowania, docenianie samodzielności i wytrwałości w nabywaniu wiedzy, wykazywanie entuzjazmu. Komfortowe warunki domowe nie zapewnią dziecku sukcesu w nauce, jeżeli rodzice są obojętni lub mają negatywny stosunek do szkoły, nauczycieli czy zdalnej nauki dziecka. Wskazywanie korzyści związanych z nową sytuacją może pomóc dziecku zaadaptować się do wymogów nowej sytuacji.
12. Jednocześnie należy pogodzić się z tym, że dziecko nie musi postrzegać nauki jako najciekawszego i najprzyjemniejszego sposobu na spędzanie czasu, szczególnie w sytuacji braku konieczności uczęszczania do szkoły. **Rodzic powinien mu wytłumaczyć, że chociaż nauka nie jest tak przyjemna jak np. gry komputerowe, jest jego obowiązkiem, także w formie zdalnej, a dodatkowo jest konieczna dla jego dalszego rozwoju - poszerzania wiedzy, rozwijania myślenia, umiejętności organizacji czasu i planowania, samodzielności.**
13. Warto dać przestrzeń dziecku na wyrażenie emocji związanych z nową sytuacją – koniecznością zdalnej i bardziej samodzielnej nauki. Nieprzyjemne emocje w tej sytuacji mogą się pojawić – można wtedy akceptować je słowami i dawać przestrzeń na wspólne rozwiązywanie problemu, udzielając w ten sposób wsparcie emocjonalne dziecku np. „Rozumiem, że jest ci trudno/jesteś zdenerwowany/nie podoba ci się nowa forma lekcji. Samodzielna nauka wymaga ćwiczeń, można także w takiej sytuacji się zezłościć. Zastanówmy się wspólnie co może ci pomóc, aby ten czas był dla ciebie łatwiejszy i bardziej przyjemny.”.

- 14.** Dzieciom w młodszym wieku szkolnym pomoc rodziców w odrabianiu prac domowych daje poczucie bezpieczeństwa, radości, zadowolenia, kształtuje bliskie relacje rodzinne. Dziecko wzrastające w atmosferze poszanowania dla nauki i włożonego wysiłku utwierdzi się w przekonaniu, że nauka jest ważna i potrzebna. Rodzic poprzez zainteresowanie nauką dziecka, rozmowy, objaśnianie problemów, wyrabia stosunek systematyczności, pilność i sumienność. **Pozytywne nastawienie, mówienie o nauce spokojnie i z entuzjazmem wpływa na efektywność wyników.**

Ponadto ciekawym materiałem wspierającym proces nauki w domu, kierowanym do uczniów jest nagranie na youtube.com stworzone przez Kangurową Szkołę Podstawową:

<https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s&fbclid=IwAR00mEtusqoA0pRjw5aw9AP4OcpjzbHav6c0QDjwF-zRX-XW6FBqoGqF2po>

Opracował

mgr Grzegorz Łupak – psycholog ZS Waganowice