**MOTYWOWANIE**

 **I WSPIERANIE DZIECI W SYSTEMATYCZNEJ NAUCE W DOMU.**



Drodzy Rodzice!

W sytuacji w jakiej obecnie się znajdujemy, zdajemy sobie sprawę z tego, że motywowanie dzieci do samodzielnej nauki w domu, nie zawsze jest rzeczą prostą. Zespół psychologiczno- pedagogiczny przygotował zestawienie wskazówek dla opiekunów, przydatnych w procesie motywowania ucznia w domu. Zachęcamy do zapoznania się z poniższym materiałem!

* **Bądź dla dziecka przykładem!**

Dziecko czyta lekturę? Odrabia zadanie z matematyki? Również sięgnij po książkę, czasopismo. Okaż swoje zainteresowanie światem wiedzy, spróbujcie w tym czasie częściej grać w edukacyjne gry planszowe. Dążymy do tego, żeby w dziecku rozwijać motywację wewnętrzną. Rodzic jest dla niego najważniejszym wzorem i przykładem. Czas poświęcany na naukę jest czymś naturalnym dla dziecka, jeśli rodzic również potrafi wygospodarować taki czas dla siebie.

* **Bądź dostępnym rodzicem w razie trudności!**

Ważne jest to, aby dziecko nie było wyręczane w odrabianiu swoich zadań domowych przez dorosłych, rodzeństwo. W przeciwnym razie, nie nauczy się samodzielnie radzić sobie z wyzwaniami, będzie w przyszłości oczekiwało bycia wyręczanym w trudnych dla niego sytuacjach. Zadaniem rodzica jest czuwanie nad lekcjami dziecka, tj. sprawdzanie skończonej pracy, przepytywanie z materiału, pomoc dziecku, gdy nie radzi sobie z problemem. Dziecko powinno mieć poczucie, że rodzic chętnie pochyli się nad jego zadaniem, jeśli ono sobie z nim nie poradzi i wskaże mu kierunek pracy. Uczmy dzieci samodzielności, ale też bądźmy przy nich, w sytuacjach niepowodzenia!

* **Kary i nagrody stosuj mądrze!**

Punkt ten wymaga odnalezienia złotego środka. Zbyt częste nagrody sprawiają, że dziecko traci motywację wewnętrzną i zaczyna wykonywać coś dla samej nagrody. To czego dziecko w wieku szkolnym potrzebuje najbardziej, to aprobata słowna i niewerbalna opiekuna. I takie nagrody proponuję stosować najczęściej. Chwalmy, doceniajmy, mówmy na głos o choćby małych osiągnięciach dziecka. Ono tego bardzo potrzebuje, nie tylko aby mieć motywację do dalszego wysiłku, ale też aby zbudowało pozytywny obraz siebie. Obraz osoby, która radzi sobie z wyzwaniami, która ma stabilne i pozytywne poczucie własnej wartości.

Jeśli rodzic stosuje kary często, tracą one na swojej mocy. Stosuj je jak najrzadziej, wtedy ich waga będzie znacznie większa! Karze zawsze powinna towarzyszyć spokojna rozmowa z dzieckiem na temat tego, co nie jest przez nas akceptowane. Dziecko musi wiedzieć jaka granica została przekroczona, żeby w przyszłości zatrzymać się w odpowiednim momencie. Nie pozostawiaj dziecka bez rozmowy i wytłumaczenia! Tylko wtedy kara może mieć jakiś wpływ na przyszłe zachowanie. Postaraj się jak najmniej krzyczeć na dziecko, stanowcze zwracanie się do niego w zupełności wystarczy. Jeśli krzyczymy na dziecko, niebawem zacznie ono podobnie zwracać się do nas i rówieśników. Postarajmy się to kontrolować. Zrezygnuj z długoterminowych kar - dzieci szybko zapominają za co ją otrzymały. Nie stosuj izolacji od rodziny jako kary. Wymierzaj ją od razu po niepożądanym zdarzeniu i dopasuj jej wagę do przewinienia dziecka. Nigdy nie stosuj kar cielesnych!

* **Zadbaj o komfort dziecka w środowisku jego pracy.**

Duże grono dorosłych potrzebuje w sytuacji skupienia ciszy i spokoju. Natomiast dziecko potrzebuje ich znacznie więcej! Zadbajmy o to, aby nasze dziecko miało odpowiednie warunki do skupienia uwagi. Wyłączmy radio i telewizor. Rozmawiajmy z pozostałymi członkami rodziny ciszej niż zwykle. Zachęcajmy dziecko do uporządkowania biurka zanim usiądzie do odrabiania lekcji. Chaos będzie je niepotrzebnie rozpraszał. Pozostaw telefon/ tablet/ komputer w innym pomieszczeniu niż to, w którym uczy się Twoje dziecko. Zadbaj o to, aby nie siadało do lekcji głodne. Przygotowanie dziecku owocowych przekąsek będzie miłym gestem, który pokaże dziecku, że rodzic o niego dba, a kontekst nauki jest dla opiekuna czymś ważnym.

* **Pokaż dziecku, że ma na co czekać po ukończonym zadaniu!**

Dziecko ociąga się w wykonywaniu zadania? Odwleka czas, w którym usiądzie do biurka? Zaproponuj coś atrakcyjnego dla dziecka i dla Ciebie! ,,Kiedy skończysz odrabiać lekcje, zaczniemy układać puzzle/ zrobimy wspólnie budyń/ obejrzymy razem film”. Jeśli dziecko nadal celowo będzie odwlekało wysiłek umysłowy, samo zadecyduje o tym, że zabraknie czasu na zaplanowaną atrakcję. Pokażmy dziecku, że ma wpływ na to jak wygląda jego dzień i że konsekwencje jego lenistwa mają negatywne skutki również dla niego samego.

* **Odwołuj się do planu dnia!**

Spróbuj ustalić z dzieckiem ramowy plan dnia podczas okresu kwarantanny. Wspólnie zadecydujcie, kiedy jest czas na naukę, kiedy na wspólną zabawę, odpoczynek, przygotowywanie posiłku itp. W planie dnia zawrzyjcie godzinę rozpoczęcia lekcji i odwołujcie się do niej codziennie. Systematyczność ułatwia organizację nie tylko dorosłym, ale przede wszystkim dziecku. W razie sprzeciwu, powołaj się na plan, który opracowaliście WSPÓLNIE i WSPÓLNIE się na niego zgodziliście. Trudno będzie dziecku polemizować z własnymi zasadami.

* **Okazuj zainteresowanie!**

Nie zbywajmy dzieci, kiedy chcą nam o czymś ważnym dla nich opowiedzieć. Wysłuchajmy je, zadawajmy pytania. Dzieci doskonale czują, kiedy zabiegany rodzic nie jest zainteresowany ich przekazem. Po paru takich sytuacjach, zniechęcimy je do dzielenia się z dorosłym problemami, ciekawostkami. Wpływa to nie tylko na zubożenie relacji rodzic- dziecko, ale też na proces nauki. Dziecko może przestać zwracać się do rodzica, jeśli napotka jakiś kłopot. Będzie uważało, że rodzic nie zaangażuje się odpowiednio w pomoc jakiej ono oczekuje. Rozmawiajmy z dziećmi, interesujmy się ich punktem widzenia, bądźmy dla nich ważni i okazujmy im, że one są ważne dla nas. Punkt startu do motywowania do nauki naszego dziecka będzie wtedy dużo łatwiejszy.

Powodzenia!

Alicja Łyłyk- psycholog szkolny