

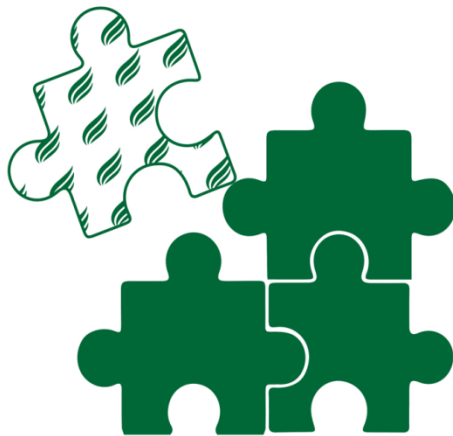
# Jak motywować dziecko do zdalnej nauki?

Istnieje bardzo wiele definicji motywacji, 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”.

W psychologii rozróżnia się dwa rodzaje motywacji: **wewnętrzną i zewnętrzną**.

**Motywacja zewnętrzna** opiera się w dużej mierze na systemie kar i nagród. Takie podejście pozwala być może na uzyskanie potencjalnie szybkich efektów, lecz niestety są one krótkotrwałe. Dzieci się z nimi nie identyfikują; jeśli są motywowane zewnętrznie – wytwarzają w sobie m.in. skłonność do rywalizacji bądź działania nastawionego typowo na cel (dążenie do uzyskania nagrody bądź uniknięcia kary).

MOTYWACJA



DZIAŁANIE

**Motywacja wewnętrzna** swoje źródło upatruje w samym człowieku. Motywacja wewnętrzna nie wymaga dyscyplinowania i napominania. Sprawia, że dziecko podejmuje aktywność, ponieważ dostrzega sens swego działania, radość i zadowolenie.

## Jak wspierać motywację wewnętrzną dziecka?

#DOCENIAJ nie oceniaj

### Doceniaj swoje dziecko.

Współczesna psychologia zwraca uwagę na to, jak ważne jest docenianie dzieci przez osoby dla nich ważne. Coraz więcej mówi się o tzw. „**pakowaniu walizki**” – **co rodzic „włoży”, dziecko może później wyjąć**”. Dziecko, słysząc wzmacniające komunikaty, otrzymuje pewność siebie i adekwatną samoocenę, doświadczając bezwarunkowej miłości, dostaje poczucie własnej wartości. A to bagaż na całe życie. Warto doceniać i komplementować dzieci w sposób, który wzmacnia ich motywację wewnętrzną. Dlatego zamiast pochwał, które nic nie wnoszą i opierają się na generalizacji określonego zachowania (np. „Świetnie!”, „Ale się postarałeś”, „Zuch chłopak/dziewczyna!”), można: okazać dziecku wdzięczność, np.: **“Kiedy patrzę na twój rysunek (i widzę: słońce i plażę), to czuję radość, ponieważ przypominają mi się nasze wakacje, a spędzanie wspólnego czasu jest dla mnie bardzo ważne”**.

### Buduj adekwatną samoocenę dziecka.

Jeśli pozwolimy dziecku na poznawanie nowych rzeczy, jego samoocena będzie wzrastać z każdym nowo zdobytym doświadczeniem. Adekwatnej samooceny nie da się nigdzie kupić ani zgromadzić na zapas. Jest efektem podejmowanej aktywności i powstaje w wyniku działania. Świadomość tego, w czym jestem dobry, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje przekonanie, że mam wpływ na to, co się dzieje i że mogę poradzić sobie w każdej sytuacji. Adekwatnej samooceny dorosły nie zbuduje u dziecka poprzez stosowanie wyłącznie pozytywnych komunikatów, chodzi o to, aby rodzice stwarzali okoliczności do tego, by dzieci mogły działać, uczyć się i doświadczać różnych sytuacji.

### “Napełniaj kubeczek”.

Aby dziecko mogło swobodnie rozwijać swój potencjał i wzmacniać motywację wewnętrzną, potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb, tj. rodzicielskiej uwagi, bezwarunkowej akceptacji i miłości. Rodzic poprzez np. wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, dawanie mu

bezwartkowej uwagi, naturalny kontakt fizyczny (np. przytulanie), a także mówienie mu o swoich odczuciach buduje relację opartą na przywiązaniu. Sprawia, że ma ono „napętniony kubeczek” .A motywacja wewnętrzna dziecka może rozwijać się wyłącznie wtedy, gdy ma ono zaspokojone podstawowe potrzeby. Dzieci z „napętnionymi kubeczkami” to takie, których potrzeba uwagi ze strony dorosłych została zaspokojona, i „dyscyplinowanie” ich za pomocą kar i nagród jest zbędne.



## Inspiruj.

Inspiruj dziecko do poszukiwania rozwiązań zamiast dawać mu rady. Kiedy zdarzają się chwile zwątpienia: „Nie damy rady!”, „To głupie!”, „To za trudne dla mnie...”, zamiast natychmiastowego dawania rad bądź zaprzeczania i bagatelizowania dziecięcych odczuć warto:

- po pierwsze zaakceptować pojawiające się emocje, ponieważ dziecko pokazuje przez nie swoje potrzeby (np. pomocy, odpoczynku) i potrzebuje wsparcia dorosłych w znalezieniu strategii na ich zaspokojenie;
- po drugie skupić się na budowaniu motywacji wewnętrznej dziecka za pomocą otwartych pytań np.: „Co udało ci się już zrobić?”, „Co jeszcze ci zostało?”, „Do czego może ci się to przydać?”, „Kogo możesz poprosić o pomoc?”, „Jak inaczej można podejść do tego zagadnienia?”, „Czego potrzebujesz, żeby ci się dobrze/lepiej pracowało?” itp.

Takie pytania „przerzucają” myślenie na inne tory, inspirują do nowych rozwiązań, pozwalają dostrzec szerszą perspektywę. Ponadto pytając dziecko, nie podajemy mu gotowych rozwiązań, lecz zachęcamy do samodzielności w poszukiwaniach. A odnalezienie własnego sposobu przekłada się na naturalną chęć do działania. Pokaż, że popełniane błędy to informacje zwrotne. Sukces i porażka mocno wybrzmiewają w dzisiejszych czasach. Warto

zatem zadać sobie pytania: “Czym dla mnie jako rodzica jest sukces?”, “Po czym poznaję, że moje dziecko odniosło sukces?”, “Jak podchodzę do porażki?”, “Co wtedy myślę, czuję?”. Sukcesy i niepowodzenia przeplatają się przez całe życie. To właśnie dorośli przekazują dzieciom podejście do nich. Stwarzają w domu bezpieczną atmosferę, w której jest miejsce na niepowodzenie. Dzieci stają się odważne i nie boją się podejmować wyzwań. Nastawienie, że błędy to okazja do nauki czegoś nowego, a nie kolejny ciężar do udźwignięcia, rozwija skrzydła, ponieważ likwiduje lęk blokujący przed działaniem. Dzieci, które nie boją się popełniać błędów, chętniej angażują się w nowe aktywności, ponieważ wiedzą, że każde doświadczenie może je czegoś nauczyć.

### **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 ze szczególną sytuacją, w jakiej się znaleźliśmy: zachowujemy spokój i bądźmy przykładem odpowiedzialnego zachowania. 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.

### **Utrzymujmy jasny, stabilny harmonogram dnia.**



Pomimo, że uczniowie (fizycznie) nie przychodzą do szkoły, warto utrzymywać harmonogram, który obowiązywał dzieci wcześniej. Dobra organizacja czasu nauki pomaga zmobilizować się do pracy. Ponadto utrzymanie codziennej rutyny wpływa pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa dzieci. Nie rezygnujmy z naszych codziennych regularnych czynności i zwyczajów: nam, dorosłym również pomoże to w zachowaniu porządku i celów w życiu.

Pomagajmy dzieciom planować czas: w planie dnia uwzględnijmy czas na naukę (indywidualną pracę ucznia z materiałami wskazanymi przez nauczyciela, zajęcia na platformie e-learningowej, pracę domową, czytanie książek), aktywność fizyczną (np. ćwiczenia sugerowane przez nauczycieli wychowania fizycznego), obowiązki domowe oraz rozrywkę i odpoczynek.

Pomóżmy też zorganizować dziecku warunki do nauki, w miarę możliwości zapewniając przestrzeń, w której będzie mogło spokojnie pracować.

### **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. Dzieci zachęcane do systematyczności (co wiąże się także z przestrzeganiem harmonogramu dnia) zauważają, 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.



Tekst powstał na podstawie:

- Steinke-Kalembka, „Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?”,
- Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” ,
- [www.fundusz.org](http://www.fundusz.org)

Opracowanie: Sylwia Wysocka