



JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO?

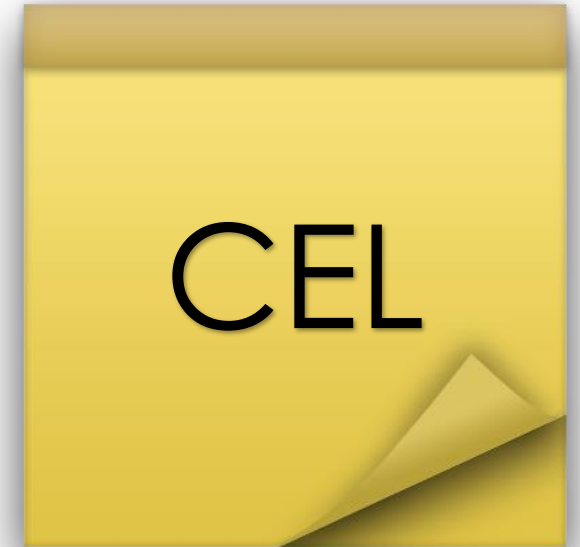
Szkoła Podstawowa nr 9 w Bielsku - Białej
Agnieszka Tomeczek – Biela, Agnieszka Surwiłło, Daria Stanienda

CZYM JEST MOTYWACJA?

- Motywacja to określenie jakiego używamy do opisanie energii, która sprawia, że rozpoczynamy, ukierunkowujemy oraz podtrzymujemy działanie zmierzające do osiągnięcia celu. Energia ta pobudza człowieka i pozwala dokonać wyboru.
- Motywację znamy również pod nazwą silna wolna. Jest to zdolność do kontrolowania uwagi oraz myśli, a także ukierunkowania działania człowieka na pewien cel. Motywacja ma zadanie pomóc nam zrealizować zadanie nawet wtedy, kiedy coś nas rozprasza czy spotykamy się z różnymi przeszkodami.
- Motywacja jest siłą, która napędza do uczenia się, zdobywania wiedzy czy też rozwijania zainteresowań.

JAK KSZTAŁTOWAĆ WYTRWAŁOŚĆ DZIECKA?

- Niech dziecko samo wybierze swój cel. Wiara w to, że sami wybraliśmy cel sprawi, że będziemy bardziej wytrwali w jego osiągnięciu. W przypadku niepowodzenia lub zwlekania możemy odwołać się, że cel wybrałem JA i to JA go osiągnę.
- Nakieruj koncentrację dziecka na cel; poproś, aby opowiedziało Ci o tym dlaczego chce ten cel osiągnąć. Następnie zapiszcie ten cel na kartce i wywieście w widocznym dla dziecka miejscu.
- Cel, który dziecko chce osiągnąć, może być spełniony dopiero za kilka miesięcy? Istnieje ryzyko, że ten czas jest za długi i motywacja dziecka spadnie. Co więc zrobić? Podzielcie całe zadanie do wykonania na kilka mniejszych etapów. Niech etapy te nie zajmują miesiąca lub dwóch, ale na przykład kilka dni lub maksymalnie tydzień.



JAK KSZTAŁTOWAĆ WYTRWAŁOŚĆ DZIECKA?

- Myślcie o poszczególnych etapach osiągnięcia celu. Wyobraźcie sobie jakie emocje będą towarzyszyły dziecku, które przeczyta pierwszy rozdział książki lub które odrobi dzisiaj całą matematykę. Niech dziecko pomyśli o niewielkiej nagrodzie po osiągnięciu kolejnego kroku (10 minut mediów społecznościowych czy może gra karciana z rodzicami?).
- Dziecko powinno znać swój styl uczenia się, ćwiczyć uwagę i pamięć. Poza tym warto, aby miało dobrą samoocenę, a także poczucie kontroli nad swoim działaniem. Wpływa to bowiem na wytrwałość dziecka do nauki.
- Pojawiające się trudności powinny być rozwiązywane na bieżąco. Zastanawianie się co by było gdyby, albo czekanie na samoistne poprawienie się sytuacji, zniszczy naszą wiarę w siebie oraz poczucie kontroli, a to obniży motywację. Dziecko musi wiedzieć, że jeśli napotka problem to może zwrócić się do kogoś o pomoc.
- Informacja zwrotna. Dziecko powinno wiedzieć co zrobiło i jak to zrobiło. Jeśli efekt pracy dziecka jest dobry to trzeba mu pogratulować. Jeśli coś nie wyszło, to nie krytykujemy. Informujemy, że jeszcze teraz się nie udało, ale już tak wiele udało się osiągnąć!

TEST

Przez jeden dzień policz ile razy:

- pochwaliłeś swoje dziecko
- skarciłeś/upomniłeś swoje dziecko
- nakazałeś coś swojemu dziecku (mówiłeś, że ma coś zrobić)
- pomogłeś w czymś swojemu dziecku
- zapytałeś o czym myśli/co czuje/jak się ma Twoje dziecko

W kwadracie
napisz
konkretną
liczbę.



A CHWALIĆ I DOCENIAĆ TRZEBA... I TO BARDZO

Chwalenie powoduje u dziecka wzrost kreatywności oraz motywacji wewnętrznej. To dzięki pochwie dziecko otrzymuje informację zwrotną, że zrobiło coś dobrze. To z kolei sprawia, że dziecko chce się bardziej zaangażować w to, co robi. Jaka powinna być zatem dobra pochwała?

- Dziecko musi znać konkretny powód dlaczego jest chwalone.
- Pochwała musi być szczerą. Spróbuj wydobyć z siebie trochę wdzięczności, radości dziecka i z tą pozytywną energią pochwal dziecko.
- Pochwała musi być adekwatna do tego, co dziecko osiągnęło. Jeśli przesadzimy z naszą pochwałą, to dziecko stwierdzi, że jesteśmy ironiczni lub nieszczerzy. Patrz punkt 2.
- Chwal dziecko za to, że chce zdobywać cel i realizuje konkretne działania. Doceń włożony wysiłek oraz sposoby realizowania działania.



A CHWALIĆ I DOCENIAĆ TRZEBA... I TO BARDZO

- Uwaga. Nadmierne chwalenie każdego działania dziecka, zachwywanie się najmniejszymi postępami może spowodować, że dziecko będzie zmotywowane do otrzymywania pochwał, a nie do realizowania celu.
- Chwalmy osiągnięcia i dany postęp, a nie fakt dostania konkretnej oceny. „Dostałaś tylko 4? Przecież chciałaś 5”. Musimy zdać sobie sprawę, że materiału do nauki jest dużo, nie każde dziecko uczy się w ten sam sposób i w tym samym czasie. Lepiej docenić fakt, że dziecko zrobiło nawet drobny postęp.
- Kiedy dziecko mówi, że jego praca jest „brzydka”, to warto opisać dobre cechy tej pracy, następnie poinformować o tym co można by poprawić, a następnie jeszcze raz powiedzieć coś pozytywnego („zrobiłeś bardzo duże postępy w”).
- Niech dziecko samo wyrazi swoją opinię na temat pracy/zadania: „A Ty co myślisz o swojej pracy? Co chciałbyś zmienić, aby bardziej Ci się podobała?”.

WSKAZÓWKI

- Porozmawiaj z dzieckiem i dowiedz się dlaczego ważna jest dla niego nauka. Do czego jest mu ona potrzebna? Co dzięki niej osiągnie? Jeśli dziecko połączy naukę z czymś co jest dla niego ważne to stanie się ona dla niego przyjemniejsza. Cel narzucony przez drugą osobę jest nieatrakcyjny. Podobnie jak realizowanie czegoś, czego sensu nie rozumiemy.
- Unikaj moralizowania, czyli mówienia o tym, że „Ja w Twoim wieku...”.
- Nie strasz mówiąc, że dziecko niczego w życiu nie osiągnie.
- Nie przekupuj.
- Za dużo kar, i to nierealnych do spełnienia, będzie skutkowało tym, że dziecko przestanie Cię słuchać.
- Zastanów się jaki jest Twój stosunek do nauki zdalnej. Jeśli dziecko usłyszy, że to wszystko jest niedobre, to też tak zacznie myśleć.

WSKAZÓWKI

NOWE BADANIA, mówią o tym, że to co kiedyś było modne, czyli wizualizowanie sobie tego co chcieliśmy osiągnąć (jak schudliśmy 20 kg w miesiąc) sprawia, że trudniej nam osiągnąć cel. Lepiej jest wyobrazić sobie poszczególne działania jakie podejmujemy, aby osiągnąć rezultat.

- Skupcie się na tym, co jest do zrobienia teraz. Wyobrażanie sobie dalekiego celu w taki sposób jakbyśmy już go osiągnęli, sprawi, że nasza motywacja spadnie.
- Tworzenie przyjaznego środowiska. Pomóż dziecku skonstruować przyjemne miejsce pracy, dostosuj jasność światła, temperaturę w pokoju, wywietrzenie pokoju, wysokość krzesła, postarajcie się zlikwidować źródła hałasu, bałagan w pokoju. Przyjazne środowisko to także pozytywne emocje. Jeśli pokłóciliście się z dzieckiem przed jego nauką, to dziecko nie będzie w stanie efektywnie pracować. Przypomnij sobie swoją pracę kiedy byłeś w konflikcie z bliską osobą. Pracowałeś dobrze czy ciągle myślałeś o kłótni? Uczenie się jest bardzo trudne, jeśli równocześnie musisz ignorować niesprzyjające bodźce (hałas, negatywne emocje, przychodzące powiadomienia na telefon).

WSKAZÓWKI

- Organizacja zadań. Dziecko, podobnie jak osoba dorosła, może czuć się zniechęcona kiedy widzi ile zadań musi zrealizować. Poczucie przeciążenia ilością zadań sprawia, że część z nich staramy się odłożyć „na jutro”, a inne wykonujemy tylko powierzchownie. Ustalcie co jest najtrudniejsze do zrobienia, co zajmie najwięcej czasu, co jest najważniejsze. Niech to będzie sprawa priorytetowa i to jej poświęćcie najpierw czas.
- Zastanówcie się z dzieckiem co mu przeszkadza w uczeniu się. Wypiszcie te rzeczy na kartce. Następnie pomyślcie co można zrobić, aby te "przeszkadzajki" wyeliminować. Niech dziecko przejmie inicjatywę i to ono mówi co mu przeszkadza i co może zrobić, aby sytuacja taka się nie powtarzała.

Ułożenie planu „jak przezwyciężyć trudności” sprawi, że łatwiej osiągniemy cel

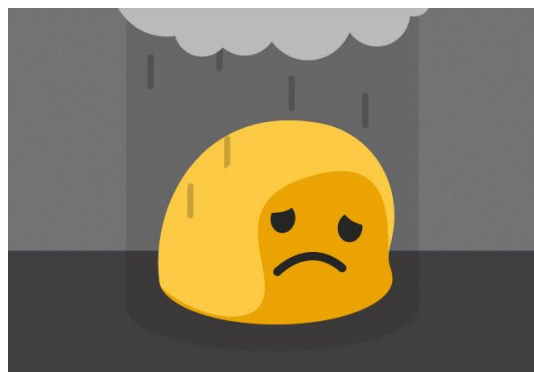


WSKAZÓWKI

- Nie wyręczamy. Dzieci potrafią uczyć się same. Czasami potrzebują naszej pomocy przy wyjaśnieniu pewnych pojęć lub zależności, albo w organizacji pracy. Jednak rodzice często wpadają w pułapkę i próbują odrobić zadanie za dzieci „*bo jest krzywo narysowane*”, „*bo będzie szybciej jak ja to zrobię*”. Nie czytamy za dziecko lektury. Wyręczając dziecko sprawimy, że przestanie ono wierzyć w siebie. Motywacja do nauki (i innych działań) spadnie.
- Nagrody lepsze od kar. Tutaj kryje się pułapka. Nagrody muszą być małe, dostosowane do działania i rodziny. 5 zł za każdą zdobytą piątkę nie jest zbyt dobrym pomysłem. Lepiej pochwalić dziecko, spędzić z nim czas na wspólnych grach czy aktywnościach sportowych. Niech dziecko wybierze nagrodę... może to ono chce wybrać film do wspólnego oglądania, albo rodzic pozwoli mu zagrać w grę komputerową o 5 minut dłużej.

WSKAZÓWKI

- Reagowanie na informacje dziecka o sobie. Często rodzice skarżą się, że ich dzieci mówią „jestem głupi”, „i tak dostanę jedynkę”, „nie będę się uczył, bo i tak się nie nauczę”... kto choć raz usłyszał coś takiego od swojego dziecka? Zapytaj dlaczego dziecko tak myśli. Przypomnij dziecku o tym co już osiągnęło, zapewnij o swoim wsparciu, wspólnie zróbcie plan działania. Nie mówmy dziecku „głupio gadasz”, albo „przecież jesteś taki mądry”...to są ogólniki, które często zaprzeczają uczuciom dziecka. Dziecko potrzebuje konkretnych informacji: „pamiętasz jak w drugiej klasie sam zrobiłeś to i to”, „a pamiętasz jak Pani z polskiego Cię pochwaliła za ostatni sprawdzian?”.



To zdjęcie, autor: Nieznany autor,
licencja: [CC BY-NC](#)

Wyraźmy swoje emocje w związku z wypowiedzianym przez dziecko zdaniem, pokażmy że jest dla nas ważne.

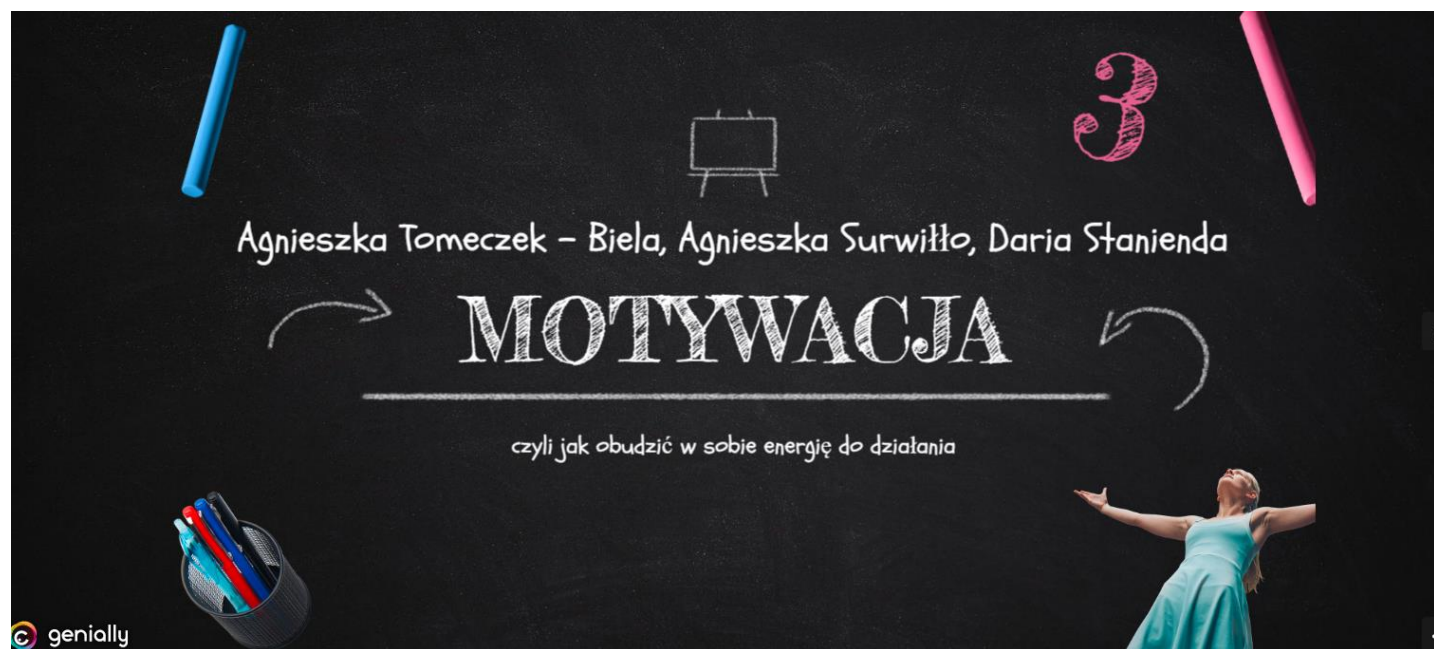
WSKAZÓWKI

- Kształtujemy pewność siebie dziecka. Staraj się tak często jak możesz mówić o pozytywnych cechach dziecka i o tym czego już dokonało. Oczywiście znowu skupiamy się na konkretnych rzeczach, a nie sprawach ogólnych. Nie mówmy, że jest świetnym sportowcem (bo świetnie gra w piłkę nożną, ale w koszykówkę już nie), tylko powiedz „świetnie grasz w piłkę nożną!”.
- Zadbaj o to, aby dziecko miało przerwy. Jeśli macie taką możliwość to poróbcie coś razem, porozmawiajcie na tematy niezwiązane ze szkołą.
- Nie kontroluj przez 24h/7 dni w tygodniu. Jeśli dziecko nie wie co było na zadanie, to niech ono zadzwoni do kolegi, a nie Ty w jego imieniu. Możesz być przy rozmowie, ale niech dziecko weźmie odpowiedzialność za siebie.
- Zastanów się czy nie masz zbyt wysokich wymagań w stosunku do dziecka. Czy bierzesz pod uwagę wszystkie ograniczenia i zdolności Twojego dziecka? Jeżeli dziecko przez wiele lat próbowało być doskonałe, a teraz nie chce się uczyć, to jaka jest tego przyczyna? Czy „wypaliło się”, bo nie potrafiło sprostać wymaganiom czy też pojawiła się inna trudność?

MOTYWACJA – PREZENTACJA DLA UCZNIÓW

- Warto zapoznać się z prezentacją, która była utworzona dla uczniów. Znajdziesz tam dodatkowe informacje, które pozwolą Ci lepiej poznać swoje dziecko. Jest tam również kilka filmików, które pokazują czym jest motywacja.

view.genial.ly/5ea6a9f86d0f2f0da90f223c/presentation-motywacja-czyli-jak-obudzic-w-sobie-energie-do-dzialania



FILMIKI NA YOUTUBE POŚWIĘCONE MOTYWOWANIU DZIECKA DO NAUKI:

- Jak motywować dziecko do nauki - 6 skutecznych sposobów:
<https://www.youtube.com/watch?v=kQJEi4rQGtg>



- Jak zmotywować dziecko do nauki:

<https://www.youtube.com/watch?v=1C9pBQCR2RE>



DLACZEGO MAMY

NISKA MOTYWACJA?



ZNAJDŹ PRZYCZYNĘ I DZIAŁAJ!

- Na poprzednim slajdzie znalazł się szereg przyczyn, które wpływają na obniżenie motywacji.
- Zastanów się razem z dzieckiem, które z nich są przyczyną jego niskiej motywacji. Lenistwo nie jest odpowiedzią. Lenistwo jest tylko przykrywką.
- Jeśli znacie już przyczynę, to spróbujcie pomyśleć co należy zrobić, aby się jej pozbyć.
- Jeśli macie plan „likwidowania” przyczyny braku motywacji → wprowadźcie go w czyn!