

JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI W DOMU



Efektywna nauka w domu

Przygotowała: Katarzyna Zawadzka-psycholog szkolny

Zadbaj o:

- 1 poranną rutynę
- 2 dobrą organizację pracy
- 3 wsparcie dziecka

Wszyscy jesteśmy w trudnej, nowej sytuacji. Nagle w domu panuje duży chaos, bo dotychczas nauka odbywała się głównie w szkole, w szczególnej przestrzeni edukacyjnej. Jak zmotywować swoje dziecko do nauki w domu, który dotychczas kojarzył mu się głównie z relaksem, odpoczynkiem?



Zadbaj o rutynę dnia

Pamiętaj, że Twoje dziecko, jak każdy z nas, najlepiej uczy się wtedy, gdy ma wyznaczone stałe pory na poszczególne aktywności. Ustalcie stałe godziny wstawania, śniadania, wykonywania zadań, odpoczynku. Przypominaj dziecku, że nauka nie jest zawieszona, odbywa się w nieco inny sposób. Rok szkolny trwa nadal. To ważne, zwłaszcza, że brak porannej rutyny często jest predyktorem poczucia zmarnowanego dnia. Im dłużej dziecko będzie wstawać, gramolić się z łóżka i zabierać do działania, tym trudniej będzie mu zrobić cokolwiek.

A może stwórzcie wspólnie plan aktywności na cały tydzień? Stały plan dnia? Zadbajcie o małe nagrody za dotrzymanie planu- wspólne oglądanie filmu, wyjście na spacer do lasu, zabawa na trampolinie.

„Dziś zrób coś, czego innym się nie chce, jutro będziesz miał to, czego oni pragną.”

Dziel materiał na partie

Zachęcaj dziecko, by dzieliło wszystkie zadania do wykonania na mniejsze partie, które oddzielać będą krótkie przerwy na odpoczynek. Nikt z nas nie jest w stanie utrzymać uwagi przez dłużej niż godzinę.

Zadbajcie o zmianę aktywności, by nauka nie była nudna, monotonna, a więc po napisaniu wypracowania, które wymaga dużego skupienia uwagi, zadbajcie np. o aktywność ruchową. Pamiętajcie o utrwalaniu wiedzy, powtórkach, wykonywaniu notatek, grafik.

Poproś o wsparcie nauczycieli, kolegów

Dzieciom jest trudno uczyć się w samotności, nie czują presji wynikającej z potrzeby autoprezentacji przed nauczycielem, kolegami. Dlatego zaproponuj dziecku, by wymieniało się efektami pracy z kolegami- tak jak czyni to na lekcjach w szkole, ale tym razem wykorzystując komunikatory lub telefon.

Razem z dzieckiem wysyłaj efekty pracy dziecka nauczycielom, to wzmocni jego poczucie odpowiedzialności za wykonaną pracę.

Przywołuj perspektywę czasową

Przypomnij dziecku, że nauka jest jego obowiązkiem, który nadal realizuje. Lekcje się odbywają, ale w inny sposób. Codziennie, o stałej porze analizujcie zadania do wykonania, nie zostawiając niczego na później- nawiązuj do dnia spędzonego w szkole, tam też wykonujemy aktywności po kolei zgodnie z planem lekcji.

Przypominaj, że po powrocie do szkoły nauczyciele będą wymagać konkretnej wiedzy nabywanej w trakcie pracy w domu, będą odbywały się sprawdziany i wystawiane będą oceny. A na to pracować trzeba już dziś !