

Motywowanie dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą

Opracowała: Joanna Jarmużek, psycholog, trenerka, nauczyciel akademicki Wydziału Studiów Edukacyjnych, UAM, Poznań. W swojej pracy koncentruje się na grupach zagrożonych wykluczeniem społecznym, budowaniu zasobów osobowych i społecznych, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze skutkami przewlekłego stresu życiowego i przeciwdziałania mu

Epidemia koronawirusa wyrzuciła do góry nogami codzienne życie każdego z nas, w tym naszych dzieci i uczniów. Zamknięte zostały szkoły i placówki, zawieszono zajęcia na terenie kraju. Nauka zdalna okazała się niełatwa z wielu względów – zarówno dla nauczycieli, uczniów, jak i rodziców. Wszyscy musieli na nowo zorganizować sobie plan dnia, podział obowiązków, czas na naukę oraz dostęp do komputera, drukarki i skanera. W wielu przypadkach problemem okazała się również dostępność tych urządzeń. Uczniowie musieli przestawić się na dyscyplinę wewnętrzną, żeby w odpowiednim momencie zasiąść do komputera, robić na bieżąco i systematycznie zadane lekcje. Musieli również poradzić sobie z niedziałającymi aplikacjami, programami i wieszającym się dziennikiem elektronicznym lub brakiem fachowej pomocy ze strony rodziców.

Rodzice i nauczyciele stanęli zaś przed bardzo ważnym zadaniem skutecznego motywowania dziecka do nauki oraz efektywnego wspierania w tym procesie. Nauczyciele dodatkowo musieli poradzić sobie z brakiem bezpośredniego kontaktu i wspieraniem na odległość.

Motywacja przede wszystkim

Motywacja odgrywa bardzo ważną rolę w procesie uczenia się – daje energię i chęć do zaangażowania, do pokonania trudności i osiągnięcia celu. Co ważne, psychologowie dzielą motywację na pozytywną i negatywną oraz wewnętrzną i zewnętrzną. Wewnętrzna wynika z tego, co chcemy zrobić, jakie cele sobie stawiamy, wiąże się z naszymi potrzebami i dążeniami. Motywacja zewnętrzna odzwierciedla to, co ktoś nam kazał zrobić, do czego zostaliśmy zobligowani i realizujemy to, bo musimy. Motywacja pozytywna wiąże się z chęcią, energią i dążeniem do zrealizowania zadania, a negatywna z ukierunkowaniem na uniknięcie lub odroczenie konsekwencji i kary. Zazwyczaj dzieci i my, dorośli, doświadczamy kompilacji emocji i związanych z nimi dążeń. Dzięki motywacji jesteśmy konsekwentni, osiągamy cele i realizujemy marzenia oraz narzucone zadania.

Z psychologicznego punktu widzenia zupełnie inaczej wygląda nauka młodszych dzieci, a inaczej starszych i młodzieży. Młodzież posiada już umiejętność samodzielnej nauki, skoncentrowania uwagi, potrafi sobie efektywnie rozplanować działanie i procesy poznawcze. Dodatkowo nastolatkomie powinni już mieć dobrze rozwiniętą umiejętność mobilizowania się, nawet jeśli zadanie jest długie lub nudne.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja w przypadku dzieci młodszych. Ich umiejętności skoncentrowania uwagi dopiero się kształtują i dojrzewają. Dzieci często doświadczają zmęczenia, znużenia, trudności ze skupieniem uwagi, z przeczutnością uwagi. Część tych procesów wynika bezpośrednio z tego, że nie posiadają umiejętności wewnętrznej autoregulacji jak ich starsi koledzy. Dodatkowym utrudnieniem mogą być specyficzne lub specjalne potrzeby edukacyjne, hałas w domu, brak ruchu i wiele innych czynników. Badania przeprowadzone na ten temat pokazują, że na poziom motywacji do nauki najsilniej wpływają: możliwość otrzymania dobrej oceny – 60 proc., zainteresowania dziecka, miły i życzliwy nauczyciel – po 40 proc., ciekawie prowadzone lekcje – 35 proc., chęć bycia najlepszym – 30 proc., zachęty i pochwały rodziców – 25 proc., chęć zdobywania wiedzy – 20 proc. Pochwała nauczyciela, rozmowa z nim, realizacja zadań w grupie mogą mieć (i często mają) charakter nagradzający i dodatkowo motywują do działania. Gdy jednak każdy siedzi przed swoim ekranem, dzieci z wieloma emocjami i trudnościami muszą borykać się same.

Jak zwiększyć motywację do nauki – co można zrobić z drugiej strony ekranu?

- W rozmowach, e-mailach, w trakcie zajęć online warto, żeby nauczyciele mówili o swoich emocjach i relacjach z grupą – że nauczyciele też tęsknią, że woleliby spotkać się twarzą w twarz, ale na teraz jest konieczne porozumiewanie się w inny sposób.
- Warto mieć świadomość, że uczniowie będą potrzebować wsparcia emocjonalnego, bo epidemia ich przeraża, czują się osamotnieni lub nie potrafią zaadaptować się do nauczania zdalnego.
- Warto mówić o własnych emocjach, że ta sytuacja jest trudna także dla nauczycieli i warto być cierpliwym wobec siebie i innych, że inne dzieci z czasem się tego nauczą, że trzeba być punktualnym, że nie wszyscy mogą mówić jednocześnie. Mówienie o emocjach i procesach grupowych uczy dzieci refleksji, uważności, co może pomóc w procesie motywowania siebie nawzajem do wysiłku.
- Warto podpowiadać dzieciom, co mogą zrobić, gdy będą czuć się źle: porozmawiać z kimś bliskim, dbać o kontakty z kolegami i koleżankami – są telefony, komunikatory, wideorozmowy.
- Ważne jest chwalenie, zauważanie drobnych postępów u dzieci.
- Ważnym elementem nauki jest dawanie dobrych instrukcji, jak coś wykonać i dlaczego to jest ważne. Warto też analizować zajęcia na metapoziomie, że np. w tym tygodniu będą utrzymywać wiadomości z konkretnego zakresu.
- Warto zainteresować się dziećmi, które nie przysyłają zadań, nie odpowiadają na e-maile, są nieobecne na zajęciach online. Warto zadzwonić do rodziców i wysłać SMS-a, którego rodzice przeczytają dziecku.

- Warto uporządkować nauczanie zdalne, podać plan spotkań, podpowiedzieć dzieciom, co mogą zrobić, żeby lepiej zapanować nad nauką zdalną: żeby notowały sobie zadania, itp.
- Warto motywować do nauki, powtarzając dzieciom, że dadzą sobie radę, że w nie wierzymy, że wiele nowych sytuacji i zmian na początku jest trudnych, a potem przystosowujemy się.
- Bardzo ważnym elementem procesu uczenia się będzie motywowanie uczniów do tego, żeby na miarę swoich możliwości brali odpowiedzialność za proces nauki. Warto pokazywać, że ta sytuacja jest szczególna i każdy z nas musi rzetelnie wykonywać swoje obowiązki: dbać o higienę, zostać w domu oraz uczyć się.
- Warto zachęcić dzieci, aby zrobiły sobie plan dnia, tak żeby miały czas na naukę i rozrywkę.
- Warto zadbać o komfort uczniów: nie obciążać ich zbyt wieloma zdaniami, linkami.
- Należy pamiętać o udzielaniu informacji zwrotnej o wykonanych zadaniach, aktywności na zajęciach oraz o poziomie przyswojenia materiału.

Jak usprawnić proces uczenia się – co może zrobić rodzic?

- Dzieci często potrzebują pomocy rodzica w rozplanowaniu nauki, zadań do zrobienia. Ważne, żeby dziecko samo lub z pomocą rodzica systematycznie realizowało zadania do wykonania.
- Ważna jest obecność rodzica, gdy coś idzie nie tak – pomoc w ogarnięciu sprzętu, trudności edukacyjnej.
- Bardzo ważne są emocje. Warto ograniczyć dodatkowy chaos generowany przez ludzi: nerwowe sytuacje, pośpiech, ponaglanie, „walka” o sprzęt, spięcia i sprzeczki w domu.
- Warto zdać sobie sprawę, że każdy z nas ma prawo do negatywnych emocji, do frustracji, bo sytuacja jest kryzysowa. Nikt z nas nie był w takiej sytuacji wcześniej. Warto być dla dziecka powiernikiem, przewodnikiem. Dobrze umieć przyznawać się do własnych emocji i słabości. Gdy emocje nas poniosą – warto umieć przeprosić.
- Warto na nowo zaplanować i zorganizować miejsca do nauki, miejsca wyciszenia. Ze względu na to, że praca, nauka i relaks realizowane są w domu/mieszkanu, to może zająć potrzeba stworzenia nowego miejsca do zabawy lub do cichego relaksu.
- Ważna jest też higiena uczenia się: miejsce i czas nauki. Naucz dziecko, aby przeplatało naukę z aktywnym odpoczynkiem. Długość sesji nauki zależy od wieku dziecka, nie powinna przekroczyć 45 minut w przypadku młodszego dziecka. Przed nauką warto przewietrzyć pokój – niższa temperatura sprzyja koncentracji, a dotlenienie mózgu jest ważne w pracy umysłowej.

- Jeśli dziecko ma problemy ze skupieniem się, warto zadbać o pozbycie się z miejsca do nauki zbyt wielu dystraktorów; może dobrym rozwiązaniem będzie zaproponowanie dziecku słuchawek, żeby łatwiej mogło się wyizolować i skupić.
- Warto nauczyć dziecko nawyku, aby na czas nauki wyciszało swój telefon, odkładało go do innego pokoju lub kuchni. Dzięki temu nie będzie go kusiło sprawdzanie aktualności na Facebooku czy Instagramie lub odpisywanie na SMS-y.
- Podczas nauki dziecka: wyłącz telewizor, muzykę, nie rozpraszaj go, dopytując o różne rzeczy. Ważny jest też porządek w pokoju, a zwłaszcza na biurku.
- Koniecznie należy zadbać o długość i jakość snu twojego dziecka. Optymalny czas to 8–10 godzin. To, że dziecko długo śpi, nie znaczy, że jest leniwe.
- Pamiętaj o zrównoważonej diecie, bogatej w witaminy i minerały potrzebne do sprawnego funkcjonowania mózgu.
- Namawiaj dziecko do aktywności fizycznej – nawet na ograniczonej przestrzeni. Bardzo wiele zależy od chęci i motywacji rodzica. Mózg lubi ruch!
- Ważne jest przestrzeganie rytmu dnia: wyznaczenie dziecku / z dzieckiem celów do wykonania, wstawanie rano, dbanie o samopoczucie i regularne posiłki – ważne, żeby nie przestawiał się rytm dobowy dziecka: jeśli będzie chodzić bardzo późno spać i wstawać również coraz później, to niestety będzie miało to olbrzymi wpływ na jego emocje i działanie oraz funkcjonowanie mózgu.

Zasady dobrego chwalenia i motywowania do dalszej pracy

1. Mów o konkretnym zachowaniu/zadaniu dziecka czy włożonym przez nie wysiłku w daną czynność.
2. Oceniaj efekty pracy dziecka, nie chwal za inteligencję czy zdolności, tylko za dokonania.
3. Rzeczowo informuj o błędach lub niedociągnięciach.
4. Mów o tym, co dziecko zrobiło, a nie o tym, czego nie zrobiło.
5. Doceń włożony wysiłek, to przecież motywuje do działania.
6. Zwracaj uwagę na to, co pozytywne w zachowaniu/zadaniu dziecka.
7. Opisz to, co widzisz i słyszysz, jakie uczucia w tobie wywołuje to, co zrobiło dziecko. Nie używaj ogólników.
8. Absolutnie nie porównuj dziecka z rodzeństwem czy innymi dziećmi.
9. Podczas chwalenia nie wspominaj dziecku o wcześniejszych jego porażkach czy niepowodzeniach.
10. Nie kłam, pochwała musi być wiarygodna.
11. Gdy chwalisz, rób to bez żadnego „ale mogłaś/mogłeś to zrobić lepiej/inaczej”. „Ale” niszczy każdą, nawet najlepszą pochwałę.