


**Jak motywować własne  
dziecko do nauki ?**



Podstawowym celem wszystkich działań motywujących dziecko (ucznia) do nauki jest ukształtowanie u niego wewnętrznej potrzeby zdobywania nowych umiejętności i wiedzy. Tylko taka wewnętrzna motywacja zapewni mu późniejszy sukces i zadowolenie własne oraz rodziców. Wszelkie bowiem zewnętrzne naciski mogą spowodować wręcz odwrotny skutek w postaci buntu i niechęci do nauki, a co za tym idzie również negatywnego nastawienia do szkoły.

Na wstępie należy zadać sobie pytanie: „Jakie znaczenie ma dla nas nauka?”. Istotne jest tu zarówno znaczenie nauki dziecka dla rodzica, znaczenie nauki dla samego dziecka oraz, co nie jest bez znaczenia, rola nauki dla samego rodzica.

W różnego typu rozmowach z dzieckiem należy podkreślać fakt, że człowiek we współczesnym świecie, ciągle się zmieniającym, uczy się, zdobywa nowe umiejętności przez całe życie. Dzięki temu, my jako ludzie dorośli, możemy w tym świecie funkcjonować prawidłowo. W czasie rozmowy można podawać różne, nawet bardzo proste, przykłady: musiałem/am nauczyć się bilansować koszty i dochody naszego domowego budżetu, nauczyłam się/nauczyłem gotować tą smaczną potrawę według nowego przepisu, który jest bardzo skomplikowany itp.


W życiu codziennym, ale i w szkole, najważniejsze jest uczenie się, a nie zdobywanie ocen. Należy często to podkreślać, w różnego typu rozmowach z dzieckiem. Zastąpmy pytania typu: „Jaką ocenę dzisiaj dostałeś/aś” ale „Czego się dzisiaj nauczyłeś/aś”, „O czym była dzisiaj lekcja z...”, „Czy na lekcji pracowałeś/aś zgodnie z poleceniami nauczyciela”. Jeżeli przy tym rodzic wykaże się odrobiną chęci i zaangażowania, aby poznać to co się działo na poszczególnych zajęciach, wówczas dziecko opowiadając rodzicowi samoistnie utrwali wiedzę i umiejętności oraz będzie ćwiczyć pamięć. Następnym razem, wiedząc o co rodzic będzie pytał, z większym zaangażowaniem będzie pracował na zajęciach. Pamiętajmy bowiem o tym, że dziecko w pewnym wieku uczy się nie dla ocen, ale dla aprobaty ze strony rodzica. Gdy jej nie otrzymuje szuka uznania wśród rówieśników. Niestety jest to częstokroć podziw, w negatywnym tego słowa znaczeniu, tzn. uznanie dla złych ocen i braku wiedzy. Uczniowie dobrze się uczący określani są mianem „kujonów”.

Takie podejście rodziców do nauki swego dziecka złagodzi stres szkolny, osłabi negatywne emocje związane z ocenianiem szkolnym, a nauczyciel, który akurat postawił gorszą ocenę przestanie być tym „złym i niesprawiedliwym”.

Rodzic wielokrotnie ma okazję rozwijać u swego dziecka chęci do nauki poprzez:

- ❑ wskazywanie ciekawych zawodów, może to być np. wizyta w pracy u zaprzyjaźnionego sąsiada, znajomego, kolegi/koleżanki,
- ❑ odwiedzanie ciekawych miejsc, niekoniecznie bardzo oddalonych od miejsca zamieszkania, dobrze jeśli będą to miejsca związane z kimś znanym, kimś kto, coś w życiu osiągnął, swą ciężką pracą,
- ❑ wizyty na wyższych uczelniach, mając trochę odwagi można zapytać jednego z studentów „Czy warto tutaj studiować?”, „Czy dane studia są ciekawe?”, „Czy studiowanie ogólnie jest fajne?”,
- ❑ wskazywanie pozytywnych przykładów ludzi sukcesu z życia codziennego, z telewizji, z prasy itp. źródeł.

Równie ważny jest własny przykład, można opowiedzieć np. o własnej pracy. Należy przy tym unikać negatywnych przykładów typu: „syn/córka sąsiadów tyle lat się uczyli, a nie mają pracy”.



W domu rodzice mogą nie tylko motywować swoje pociechy do nauki, ale również ćwiczyć wiele ważnych z punktu widzenia szkoły i życia codziennego umiejętności takich jak:

## □ CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM.

Można to robić na przykład poprzez wspólne, z dzieckiem, czytanie fragmentów książki (lektury, podręcznika), a następnie opowiadanie sobie nawzajem treści przeczytanego tekstu. Takie ćwiczenie sprawi dziecku wiele radości. Da mu też poczucie tego, że jego ukochana mama, tata, opiekun jest współuczestnikiem jego życia, nauki, sukcesów. Da poczucie bezpieczeństwa oraz wzmocni istniejące więzi.

## ❑ SAMODZIELNE MYŚLENIE

Rodzic może to robić w sytuacjach codziennych poprzez zastosowanie „metody uporządkuj” na przykład:

- ✓ kupione artykuły spożywcze podzielić na grupy w zależności od ich kaloryczności (bardzo kaloryczne, mało kaloryczne), pochodzenia (produkty roślinne oraz pochodzenia zwierzęcego) itp.,
- ✓ przyniesione zakupy podzielić na kategorie i ułożyć w odpowiednich miejscach: w lodówce, na półce, w szafce itp..

Wspólny spacer też może być pretekstem do nauki. Wspólnie z dzieckiem możemy znajdować różnice lub podobieństwa. Mogą to być rodzinne zawody na to, kto znajdzie więcej różnic lub podobieństw. Mogą to być pytania typu:

- ✓ jakie są różnice/podobieństwa między domem, blokiem?
- ✓ jakie są różnice/podobieństwa między zegarkiem, a kalendarzem?
- ✓ jakie są różnice/podobieństwa między skarbonką, a bankiem?
- ✓ jakie są różnice/podobieństwa między rośliną, a kwiatem? Itp..



## ❑ KREATYWNE MYŚLENIE

Rodzic z dzieckiem może wykonywać szereg różnych zabaw rozwijających kreatywne myślenie. Nie wymagają one dużych nakładów finansowych, a mogą stanowić ciekawą alternatywę dla spędzania wolnego czasu przed telewizorem lub komputerem. Mogą to na przykład zabawy typu:

- ✓ uzupełnij fragment rysunku,
- ✓ narysuj jak najśmieszniejszego stwora,
- ✓ ułóż rysunek z patyczków lub pociętych różnych fragmentów gazet,
- ✓ zaprojektuj wynalazek,
- ✓ znajdź drogę do grządki z marchewką omijając grządkę z burakami lub innymi roślinami,
- ✓ w czasie spaceru, lub wycieczki znajdź najdziwniejszy przedmiot (kamień, gałązkę), opowiedz co Ci on przypomina.

Możliwości takich zabaw może być bardzo wiele ogranicza nas praktycznie tylko nasza wyobraźnia

## ❑ KORZYSTANIE Z RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI.

Zachęcajmy nasze dzieci do korzystania z bogatych zasobów szkolnej i gminnej biblioteki. Najlepszą motywacją dla dziecka będzie nasz osobisty przykład. Pójdźmy razem z nim do biblioteki i wybierzmy też książkę dla siebie. Nie musi to być od razu „Zbrodnia i Kara” Fiodora Dostojewskiego. Równie korzystny efekt przyniesie przeczytanie poradnika lub „lekkiej i przyjemnej” książki o miłości.

Widząc, że dziecko odrabia lekcje tylko z wykorzystaniem Internetu, zachęćmy je do skorzystania też z encyklopedii np. w czytelniku. Jeśli mamy tego typu wydawnictwa w domu pomóżmy mu znaleźć odpowiednie informacje.

Na sukcesy dzieci w szkole istotny wpływ ma tryb życia i związane z nim zwyczaje panujące w rodzinie. Bezwzględnie należy pamiętać o tym, że:

- ✓ dzieci, które śpią krócej, niż 9 godzin na dobę, mają gorsze wyniki w nauce. Badania wykazały, że większość niewysypiających się 6 i 7- latków miała problemy z podstawowymi zadaniami matematycznymi, a także z pisownią, gramatyką i rozumieniem czytanych tekstów. Zdaniem ekspertów, optymalna długość snu dzieci poniżej 12 roku życia, to 9-9,5 godziny na dobę, podczas gdy dorosłym w zupełności wystarcza sen trwający 6,5-8,5 godziny,

✓ Do składników odżywczych, które mają ogromne znaczenie w rozwoju dziecka, a w konsekwencji i jego nauki, można zaliczyć: białko, jod, cynk, żelazo, witaminy z grupy B a przede wszystkim kwasy tłuszczowe Omega - 3: ALA, DHA, EPA. Wyniki badań dotyczących wpływu kwasów tłuszczowych ALA, EPA, DHA na funkcjonowanie mózgu wskazują, że nawet niewielki niedobór DHA może negatywnie wpłynąć na rozwój psychomotoryczny dziecka. Może doprowadzić do zaburzeń emocjonalnych, takich jak depresja czy agresja, a także do problemów z pamięcią i koncentracją uwagi. Te kwasy tłuszczowe występują naturalnie (w znaczących ilościach) w rybach morskich takich jak dorsz, śledź, makrela, tuńczyk, łosoś. Są także składnikami morskich wodorostów, orzechów oraz olejów roślinnych. W niektórych przypadkach niedobory kwasów można uzupełniać w diecie pijąc tran oczywiście po konsultacji z lekarzem lub aptekarzem.

Kwasy Omega – 3 są to długołańcuchowe Nienasycone Kwasy Tłuszczowe", które: stanowią budulec tkanki mózgowej!!!

- ✓ W codziennym zabieganiu pamiętajmy również o drugim śniadaniu dla dziecka do szkoły, którym nie powinny się znaleźć chipsy lub słodka bułka lecz kanapka najlepiej z pełnoziarnistego pieczywa, owoc lub jogurt. Mile widzianym dodatkiem powinna być czysta woda, kompot lub ziołowa herbatka. Gazowane napoje oprócz dużej ilości chemii mogą zawierać nawet 15 łyżeczek cukru. Głód nie sprzyja koncentracji uwagi, a powoduje ból brzucha i głowy, a nawet zawroty głowy i omdlenia.



ZA UWAGĘ I CIERPLIWOŚĆ  
DZIĘKUJĄ :

pani Alina Gościk oraz pani Monika Jaroszuk.