Warunki w jakich się wszyscy znaleźliśmy są bardzo trudne. Chcąc wspomóc Rodziców i Opiekunów naszych Uczniów w działaniach mających na celu łatwiejsze odnalezienie się w nowej rzeczywistości związanej z edukacją stworzyliśmy dla Państwa zestawienie metod motywowania dziecka do nauki. Wskazaliśmy również szereg zasad higieny uczenia się, które mamy nadzieję, będą wsparciem w domowej edukacji Państwa dzieci, a naszych Uczniów.

Czym jest motywacja? Najprościej mówiąc, to **energia i wola do działania**. Gdy jesteśmy zmotywowani do czegoś, to czujemy w sobie energię, która **ukierunkowana jest na dany cel.** Motywacja to nie tylko energia do działania, to**przede wszystkim wybór,** który podjęliśmy: „*ja chcę coś zrobić”*.

**“Ja chcę”**jest kluczową składową motywacji, musi wypływać z nas samych, być integralną częścią nas. Nie możemy narzucić, ani tym bardziej wymusić od kogoś chcenia. Ale możemy stworzyć takie warunki, żeby innej osobie chciało się bardziej. **Możemy tym samym skutecznie wspierać motywację wewnętrzną dzieci do podejmowania aktywności edukacyjnych.**

Nie wszystkie sposoby motywowania będą działać w ten sam sposób we wszystkich przypadkach. Każde dziecko jest inne, każde motywuje coś innego, każde będzie inaczej reagowało na różne sposoby pomocy ze strony dorosłych. Dlatego też warto podejść do tematu elastycznie i dobierać metody pasujące do indywidualnych predyspozycji dziecka.

**W zapewnieniu dziecku sukcesu przydatne mogą być następujące rady :**

1. Nadaj priorytety obowiązkom szkolnym :
2. bardzo ważne jest to, aby dziecko zanim przystąpi do nauki miało zaspokojone potrzeby fizjologiczne (jedzenie, picie, sen, brak napięcia), które jeśli nie są zaspokojone powodują spadek wydolności organizmu przez co uniemożliwiają jego gotowość do optymalnego przyswajania wiedzy;
3. zachowaj rutynę. Zaplanuj wspólnie z dzieckiem jak będzie wyglądał dzień (czas na naukę, zabawę, Internet, posiłki i inne). Rutyna pozwoli na lepszą organizację czasu, wzmocni poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności oraz kontroli;
4. staraj się wydzielić stałą część dnia na naukę i odrabianie zadań. Niech będzie to czas, w którym wszyscy domownicy poświęcają się swoim obowiązkom;
5. zminimalizuj ilość bodźców mogących odciągnąć uwagę dziecka od wykonywanego aktualnie zadania (np. oglądanie TV, sprzątanie, wizyty znajomych, hałas);
6. zadbaj o to, aby dziecko „nie skakało” z zadania na zadanie. Niech skupi się na jednej konkretnej czynności czy lekcji do odrobienia i dopiero, gdy ją skończy niech rozpocznie kolejną. Tego typu zabieg pomoże zachować ład w wykonywanych zadaniach;
7. pozwól dziecku na „wciśnięcie pauzy”. Przerwy w nauce są konieczne, ponieważ w ten sposób świetnie „wynagradzamy” swój mózg, który potrzebuje odpoczynku, regeneracji i tym samym, lepszego zakodowania materiału. Optymalne jest robienie sobie pięciominutowych przerw co pół godziny. Jeśli przerwa potrwa nieco dłużej, nic się nie stanie, ale nie jest zalecane, by była dłuższa niż 20 minut. Pauzy w nauce liczą się także z tego powodu, że mózg po prostu kocha urozmaicenie. Podczas przerwy to, co było dystraktorem, może stać się pomocnikiem nauki. Można posłuchać muzyki, zjeść kanapkę, itd.
8. Pamiętaj do tym, że dla dziecka opinia rodzica jest najważniejsza na świecie. To co dziecko usłyszy od rodzica jest dla niego bardzo istotne. Opiekunowie powinni przykładać dużą wagę do tego, w jakich sytuacjach chwalą i krytykują młodego człowieka. Zachowanie balansu między tymi komunikatami jest arcytrudnym zadaniem, które wymaga opanowania emocji i obiektywizmu.
9. Doceniaj próby i wytrwałość, nie tylko efekty. Staraj się często wspominać o wartościowych zachowaniach, które wymagały od dziecka wyboru trudniejszej drogi. Chwal swoje dziecko za włożony w naukę wysiłek.
10. Nie porównuj! jednym z najgorszych grzechów rodziców jest porównywanie dzieci z ich rówieśnikami lub rodzeństwem. Stawia to dziecko w roli wiecznie przegranego i słabszego.
11. Wszyscy, także my, dorośli, popełniamy błędy. Warto mówić o nich dziecku. Młody człowiek nie może wzrastać w poczuciu, że wszyscy wkoło są lepsi od niego i nieomylni. Takie przekonanie będzie zgubne dla jego poczucia wartości i może się za nim ciągnąć także na długo po zakończeniu szkoły.
12. Staraj się zrozumieć swoje dziecko: jego potrzeby, możliwości i ograniczenia.

Kochani Uczniowie,

na pewno wiele z Was wypracowało już świetnie funkcjonujące metody nauki. Zachęcamy do dzielenia się nimi!

Chcemy się z Wami podzielić materiałami autorstwa Marty Cetnarowskiej, które mogą mocno pomóc w organizacji kolejnego tygodnia życia i nauki w izolacji.
Są to grafiki (planer) dotyczące schematów dnia. Zamieściłyśmy również informacje dotyczące tego jak funkcjonuje nasz umysł w konkretnych porach i co robić, aby lepiej i efektywniej zapamiętywać materiał.
Pamiętajcie, że dobre nawyki to także krok do odczuwania przyjemności, spełnienia i szczęścia. Zaczynamy małymi krokami...

Mamy nadzieję, że propozycje jakie znalazłyśmy będą przydatne zarówno dla Was i Waszych bliskich. Zachęcamy do tworzenia swoich spersonalizowanych planerów.

Życzymy Wam pięknego weekendu ☺

Zespół pomocy psychologiczno – pedagogicznej

Anna Flont, Joanna Kołodziej

Kochani Uczniowie,

na pewno wiele z Was wypracowało już świetnie funkcjonujące metody nauki. Zachęcamy do dzielenia się nimi!

Chcemy się z Wami podzielić materiałami autorstwa Marty Cetnarowskiej, które mogą mocno pomóc w organizacji kolejnego tygodnia życia i nauki w izolacji.
Są to grafiki (planer) dotyczące schematów dnia. Zamieściłyśmy również informacje dotyczące tego jak funkcjonuje nasz umysł w konkretnych porach i co robić, aby lepiej i efektywniej zapamiętywać materiał.
Pamiętajcie, że dobre nawyki to także krok do odczuwania przyjemności, spełnienia i szczęścia. Zaczynamy małymi krokami...

Mamy nadzieję, że propozycje jakie znalazłyśmy będą przydatne zarówno dla Was i Waszych bliskich. Zachęcamy do tworzenia swoich spersonalizowanych planerów.

Życzymy Wam pięknego weekendu ☺

Zespół pomocy psychologiczno – pedagogicznej

Anna Flont, Joanna Kołodziej