

Jak pomóc dzieciom zmobilizować się do nauki?

opracowanie mgr Teresa Grązewicz - Józwik

Problem spadku motywacji do nauki szkolnej to rys naszych czasów i dotyczy większości uczniów. Czy to znaczy, że mamy się z tym pogodzić i nic nie robić?

W artykule:

Jak można temu zaradzić?

Czy można uniknąć codziennych awantur o odrabianie lekcji?

Jak rozmawiać z dzieckiem o nauce szkolnej?

Jak wzmacniać dążenie dzieci do sukcesów?

Czy kary i nagrody są skuteczne?

Umiejętność motywowania się do nauki szkolnej leży po stronie dzieci. Ale jest ona zależna również od licznych warunków zewnętrznych. Jako rodzice mamy ograniczony wpływ na czynniki leżące po stronie szkoły. Możemy jednak postarać się o stworzenie jak najlepszych warunków i wyposażenie dziecka w takie zasoby i umiejętności, które umożliwią mu odpowiednie do sytuacji i wymagań mobilizowanie się do pracy.

Co jest ważne?

Dbanie o dobrą atmosferę podczas odrabiania lekcji

Początek nauki naszych dzieci zazwyczaj wygląda bardzo optymistycznie i pozytywnie, a potem, często niepostrzeżenie, nie wiadomo kiedy, popołudnia w naszych domach zamieniają się w codzienną udrękę: *siadaj do lekcji.... zaraz... , nie zaraz, tylko teraz ... ile razy mam ci powtarzać..., bo zabiorę ci telefon...,nie mam już do ciebie siły..., zdrowie przy tobie stracę...* To gra, pewien rytuał rodzinny, który przebiega zazwyczaj według tego samego schematu. Wszyscy są udręczeni, zirytowani, nikt tego nie chce, ale też nikt tej gry nie przerywa. Wydaje się nam, że ciągłe pilnowanie dziecka przy odrabianiu lekcji i ponaglanie jest jedynym dostępnym nam środkiem do mobilizowania go do uczenia się. Tymczasem wiadomo, że uczenie się przebiega sprawniej, gdy towarzyszą mu pozytywne emocje. Dobrej atmosferze nie sprzyja kontrola, ale autentyczne zainteresowanie rodziców zdobywaniem przez dzieci nowych umiejętności i wiedzy, zainteresowanie jego osiągnięciami, przyjazne towarzyszenie mu w rozwoju. Gdy nastrój dziecka podczas nauki jest pozytywny w jego mózgu wytwarzają się neurotransmitery ułatwiające zapamiętywanie. Z kolei, gdy dziecko uczy się w napięciu, np. po kłótni - emocje, które mu wtedy towarzyszą osłabiają zdolność koncentracji na treści zadań i utrudniają proces rozumienia i zapamiętywania.

Unikanie moralizowania, wytykania błędów

Chcąc zmobilizować dziecko do nauki czujemy się zobligowani do powiedzenia mu wszystkiego, co wiemy na temat miejsca nauki w życiu, skutków nieuczenia się, błędów jakie popełnia i poparcia swoich argumentów przykładami z własnego życia. I nawet wtedy, gdy już wiemy, że te nasze "kazania" nie odnoszą oczekiwanych efektów, że po pierwszym zdaniu dziecko już nas nie słucha, bo zna nasze wywody na pamięć, kiedy już wiemy, że nasze monologi budzą w nim irytację zamiast mobilizacji, nadal brniemy w codzienny schemat powtarzając je przy każdej okazji. Bardzo trudno jest nam zrezygnować z pokazania swojej mądrości i doświadczenia. Ale okazuje się, że bardziej skuteczne jest maksymalne skrócenie naszej wypowiedzi np. *Maciek, lekcje*, niż godzinny, irytujący zazwyczaj dla dziecka, wywód. Jeżeli powiedziałeś już coś dziecku dwadzieścia razy i nie odnosi to pożądanego skutku, to znaczy, że strategia którą stosujesz wymaga zmiany. Jak powiedział Henry Ford: *Jeżeli to co robisz nie działa, zrób coś innego*. Staraj się więc udzielać dziecku jak najkrótszych informacji, przypomnień jeśli to konieczne, a zyskasz spokój i lepsze relacje.

Okazywanie autentycznego zainteresowania życiem pozaszkolnym dziecka

Kiedy dziecko wchodzi w system edukacyjny, życie rodzinne zaczyna się koncentrować wokół szkoły. Nauka to najważniejszy, czasem jedyny temat rozmów: *Co w szkole, co zadane, czy odrobiłeś już lekcje, co dostałeś, dlaczego się nie nauczyłeś* – tak, jakby dziecko przestawało być dzieckiem, a stawało się przede wszystkim uczniem. A przecież nauka to jedynie fragment życia dziecka. Rozmowa o rówieśnikach, przeżyciach, marzeniach i potrzebach, docenianie zainteresowań pozaszkolnych są równie ważne jak szkoła. Dawanie dziecku swojego czasu i uwagi zaspakaja jego najważniejsze potrzeby - akceptację i bliskość. Dziecko musi wiedzieć, że będzie kochane bezwarunkowo, niezależnie od osiągnięć szkolnych. Musi wiedzieć, że dla rodzica ważne są wszystkie jego potrzeby, zarówno bezpieczeństwa, stabilizacji, bliskości jak również odpoczynku, zabawy, czy swobodnych kontaktów z rówieśnikami. Spokój, który dzięki temu uzyskuje stwarza przestrzeń do uczenia się z większym zaangażowaniem.

Słuchanie

W kontakcie z dzieckiem bardzo często to my, rodzice jesteśmy tymi, którzy narzucają temat rozmowy i jej przebieg. Pozwól dziecku mówić o tym, co dla niego jest ważne i słuchaj z taką samą uwagą, z jaką słuchasz innych dorosłych i ważnych dla ciebie osób. Daj dziecku szansę, aby to ono decydowało o temacie rozmowy, daj mu uwagę i zainteresowanie, pokaż, że to co mówi ma dla ciebie znaczenie. Kiedy w sposób bezpieczny, bez oceny i krytyki z twojej strony dziecko opowie o tym, co je dręczy, czym się pasjonuje, opowie o dziecięcych problemach i sukcesach, o małych i wielkich zwycięstwach, kiedy odreaguje napięcia dnia codziennego, chętniej zajmie się nauką, ponieważ nieodrabianie lekcji jest niejednokrotnie przejawem oporu wynikającego z poczucia małego zainteresowania i akceptacji ze strony rodziców.

Ustalenie zasad odrabiania lekcji

Brak określonego rytmu dnia i zwyczajów związanych z nauką wdrażanych od samego początku edukacji bardzo utrudnia dziecku mobilizację do uczenia się. Jest przyczyną wielu codziennych konfliktów i napięć. Można ich uniknąć wdrażając określone zasady i nawyki, zawierając z dziećmi umowy, do których możemy się potem odwoływać. Zasady dają poczucie stabilności, wprowadzają porządek i harmonię w życie dziecka. Pomagają im wziąć odpowiedzialność za uczenie się i umożliwiają wytworzenie odpowiednich przyzwyczajeń, jeżeli ich przestrzeganie jest konsekwentnie wymagane przez rodziców.

Przykłady zasad, które sprzyjają mobilizowaniu się do nauki szkolnej:

- stały rytm dnia i określony czas na odrabianie lekcji np. pół godziny po powrocie ze szkoły lub po obiedzie. Dzięki pilnowaniu stałej pory rozpoczynania pracy dzieci nabierają bardzo pożytecznego nawyku, który zwalnia nas z codziennego "zaganiania" do nauki;
- uporządkowane miejsce pracy - na biurku powinny być tylko podręczniki i pomoce niezbędne do nauki danego dnia, zwłaszcza w przypadku dzieci mających problemy z motywacją i skupieniem uwagi podczas odrabiania lekcji;
- przerwa powinna następować po zakończeniu określonego etapu np. po odrobieniu lekcji z danego przedmiotu. Częstotliwość przerw powinna być dostosowana do możliwości koncentracji uwagi a czas pracy powinien być stopniowo przedłużany w miarę dorastania dziecka i nabywania przez nie zdolności skupiania się;
- w czasie przerw wskazane są różne aktywności (zwłaszcza ruch), z wyłączeniem gier komputerowych. Umysł wtedy nie odpoczywa, a dziecku trudniej jest powrócić do lekcji po upływie określonego czasu, przerwać nie zakończoną grę i wyciszyć emocje z nią związane;
- określenie czasu, w którym rodzice są w gotowości do udzielania pomocy np. do godz. 20.00. Dzięki temu unikamy sytuacji, w których dziecko nagle o 21 angażuje całą rodzinę, bo zapomniało o dziesięciu zadaniach z matematyki. Dzięki ograniczeniu dostępności rodziców dziecko uczy się kontrolowania czasu, planowania dnia i poszanowania potrzeb innych;
- podczas odrabiania lekcji telefon powinien być wyłączony, aby nie było słychać sygnałów przychodzących wiadomości i leżeć w innym pomieszczeniu - to usunięcie istotnego bodźca rozpraszającego dzieci podczas uczenia się;
- zasady korzystania z telefonów, smartfonów czy tabletów stanowią ważny czynnik w stwarzaniu odpowiednich warunków do uczenia się. Zasady te powinny określać maksymalny czas (kiedy i jak długo) oraz możliwe formy korzystania z tych urządzeń. Wskazane jest ustalenie zwyczaju korzystania z urządzeń mobilnych w celach rozrywkowych dopiero po zrealizowaniu obowiązków związanych z nauką. Pamiętać należy, że im więcej czasu dziecko poświęca na gry komputerowe i obecność na portalach społecznościowych, tym mniej angażuje się w naukę szkolną.

Wspieranie w sytuacji niepowodzeń

Popętnianie błędów i niepowodzenia są w sposób naturalny wpisane w proces uczenia się. Mobilizują do poszukiwania rozwiązań, uczą strategii radzenia sobie z trudnościami i skłaniają do wykorzystania zewnętrznych i wewnętrznych zasobów do rozwiązywania problemów. Dziecko, które przez całą szkołę podstawową zbiera same sukcesy nie jest przygotowane do prawdziwego, realnego życia. Sytuacja porażki może wywoływać w dziecku różnorodne uczucia: złość skierowaną na siebie lub innych, poczucie winy i krzywdy, obawę przed konsekwencjami, rozczarowanie, przygnębienie i wiele innych. Okazywanie przez rodziców niezadowolenia i pretensji do dziecka nie sprzyja łagodzeniu i tak trudnej dla niego sytuacji. To chwila, w której dziecko szczególnie potrzebuje zrozumienia i wsparcia. Najlepszym sposobem okazania go jest dostrzeżenie i akceptacja jego emocji: *widzę, że jest ci przykro...*

że jesteś rozczarowany, niezadowolony. Po otrzymaniu zrozumienia i wyciszeniu emocji dziecka łatwiej będzie przeanalizować sytuację, wziąć odpowiedzialność za niepowodzenie i znaleźć rozwiązania.

Wspieranie dążenia do sukcesu

Dążenie do osiągnięć wzmacnia zauważanie i docenianie ich przez rodzica jak również nazywanie emocji im towarzyszących: *wyobrażam sobie, jaki jesteś dumny..., ...zadowolony..., a pamiętasz jak się cieszyłeś...* Zdolność do przeżywania tych emocji jest ważną nagrodą za wysiłek i buduje chęć przeżywania ich w przyszłości. Warto pamiętać o sukcesach dziecka i w trudnych chwilach przypominać mu o nich i o uczuciach im towarzyszących, a bardziej znaczące osiągnięcia świętować. Są zdania, które powinny być w codziennym użyciu: *jestem pełna uznania, cieszę się razem z tobą, widzę, że włożyłeś dużo wysiłku, starannie się przygotowałeś...* Szczególnie ważne jest zauważanie i informowanie dziecka o jego zachowaniach i umiejętnościach, które przyczyniły się do osiągnięcia przez niego dobrych efektów: uważności, wytrwałości, staranności, dokładności, umiejętności poszukiwania informacji. To pokazuje dziecku, że wykorzystując swoje zasoby, na które ma wpływ może osiągnąć sukces. Przekonanie o własnych możliwościach dziecko buduje nie tylko na podstawie własnych doświadczeń, ale również na podstawie przekonań jakie mają o nim inne ważne dla niego osoby, a przede wszystkim rodzice. Słowa: *wierzę, że możesz..., potrafisz., , że znajdziesz sposób..., że zrobisz to najlepiej jak potrafisz* wyrażone przez rodzica z przekonaniem, a kiedy trzeba poparte przykładami osiągnięć, są bardzo skutecznym sposobem budowania siły wewnętrznej dziecka umożliwiającej mu podejmowanie wyzwań. Doskonale sprawdza się zaszczepienie dziecku od najmłodszych lat zasady *rób wszystko najlepiej jak potrafisz*. Jest ona zachętą do mobilizacji i wysiłku adekwatnych do aktualnych możliwości - kondycji w danym dniu, poziomu zmęczenia, stanu zdrowia. Oznacza, że to samo zadanie jednego dnia możemy wykonać na bardzo dobrym poziomie, a innego, mimo starania, słabiej. Akceptowanie tego faktu sprzyja dbałości nie tylko o poziom zaangażowania i wykonania, ale i o samego siebie. Zasada ta sprzyja kształtowaniu zdrowego podejścia do życia, do wszystkich zadań i obowiązków. Zakłada dbanie o dobrą jakość i nie wpływa na pojawianie się poczucia winy w przypadku niepowodzenia.

Dzielenie zadań na części

Wykorzystując tę zasadę możemy pokusić się o dokonanie pewnego sprytnego zabiegu. Kiedy w żaden sposób nie możemy zmobilizować dziecka do rozpoczęcia jakiegoś działania, możemy powiedzieć: *rozumiem, że nie masz ochoty na... Umówmy się, że będziesz to robił przez pięć minut, ale za to najlepiej jak potrafisz, a potem zajmiesz się...* Pięć minut to tak mało, że zazwyczaj jesteśmy gotowi je poświęcić, nawet na zniechędzoną czynność. Po upływie tego czasu, kiedy dziecko chce już zakończyć pracę, oczywiście zgadzamy się na to, dodając jednocześnie: *świetnie ci poszło, tylko pięć minut, a jak dużo zrobiłeś...* Bardzo często dzieci wyrażają wtedy gotowość dokończenia zadania, albo powrotu do niego po przerwie.

W sytuacji, gdy dziecko jest zniechęcone wielkością zadania, korzystna jest pomoc w odpowiednim podzieleniu go na mniejsze części - strony, rozdziały, tematy czy umiejętności. Ustalone etapy warto zapisać, po to, aby mieć kontrolę nad wykonaną pracą. Skreślanie zrealizowanych zadań ma bardzo duże znaczenie - pokazuje nam w sposób bardzo klarowny, że skutecznie przybliżamy się do zakończenia całości.

Wpływanie na podniesienie poprzeczki

Gdy zadania dla dziecka są łatwe, rozwiązuje je bez wysiłku, to znaczy, że proces uczenia się jest spowolniony i nie przebiega na poziomie faktycznych możliwości dziecka. Zbyt łatwe zadania nie budzą emocji niezbędnych do uruchomienia posiadanych zasobów, a znużenie, które towarzyszy ich rozwiązywaniu wpływa na kształtowanie postawy niechęci do nauki w ogóle. Odrabianie lekcji w poczuciu dziecka staje się stratą czasu. Jeżeli bez wysiłku dziecko otrzymuje najwyższe oceny warto porozmawiać z nauczycielem (oczywiście w porozumieniu z dzieckiem) i zaproponować zadania na wyższym poziomie. Umożliwia to zapis prawny o indywidualizowaniu procesu edukacyjnego i dostosowaniu go do potrzeb dziecka.

Wspieranie samodzielności

Od początku edukacji szkolnej należy przyzwyczajać dzieci do samodzielnej nauki, a pomoc powinna być udzielana tylko na prośbę dziecka i tylko w tym zakresie, w którym jest niezbędna. Nadmierne pomaganie dziecku jest tak samo szkodliwe jak zaniechanie go. Usuwając przeszkody i rozwiązując za dziecko problemy, budujemy w nim poczucie niezradności i bezradności, tendencję do zaniżania oceny swoich możliwości i stawiania sobie łatwych celów, a w efekcie kształtujemy niskie poczucie wartości. Dziecko nie ma okazji do nabrania zaufania do swoich umiejętności, jest zdezorientowane i nie wie, na ile jego osiągnięcia są jego zasługą, a na ile zasługą rodzica. Nadmierne pomaganie sprzyja również kształtowaniu postawy lękowej. Utrwala się tendencja do wycofywania się z sytuacji i zadań, które dziecko ocenia jako trudne i rezygnowanie z podejmowania próby ich rozwiązania. W szkole, gdy brakuje rodzica, dziecko często przeżywa niepokój i lęk, że sobie nie poradzi. W konsekwencji brak wiary w możliwości skutkuje brakiem zaangażowania w uczenie się.

Przekazywanie dziecku odpowiedzialności za naukę

Ciągłe pilnowanie, przypominanie, poprawianie i robienie za dziecko - to przekazywanie mu jednocześnie informacji - *to ja, rodzic biorę odpowiedzialność za twoje osiągnięcia, za przygotowanie się do lekcji, spakowanie plecaka, pamiętanie o stroju na wf...* Dziecko zwolnione z tej odpowiedzialności zapomina, odkłada na później, nie pilnuje, bo wie, że jest ktoś, kto będzie to robił za nie. Po co ma zaśmiecać sobie głowę pamiętaniem o cyrku na geometrię, skoro pamięta o tym mama. Początkowo to dbanie o dziecko sprawia rodzicom przyjemność, ale w miarę upływu lat to do dziecka mamy pretensje, że oczekuje od nas ciągłej pomocy w organizacji jego życia. Dziecko staje się niesamodzielne, niezaradne, zależne, a przecież nie taki jest nasz cel wychowawczy. Z jednej strony robi tak, bo jest mu wygodniej, z drugiej strony - może nie potrafi, bo nie zostało do tej samodzielności wdrożone.

Rozważne stosowanie kar i nagród

Bardzo niekorzystnym, choć często stosowanym sposobem mobilizowania dzieci do uczenia się jest zapowiedziane nagradzanie: *jeżeli to zrobisz...to... dostaniesz, będziesz mógł...* Nagradzając dziecko za uczenie się przekazujemy mu jednocześnie informację, że według naszej oceny, to, co dziecko ma wykonać jest na tyle mało atrakcyjne i nieważne dla niego, że bez nagrody nie znajdzie powodów, aby

to zrobić. Dużo korzystniejsze są nagrody nie zapowiedziane i symboliczne, jako docenienie za to, co już zostało zrobione. Największą nagrodą dla dziecka jest zauważenie jego sukcesów lub starań i uznanie ze strony bliskich i ważnych dla niego osób oraz możliwość wspólnie z nimi przeżywania takich emocji jak duma, satysfakcja, zadowolenie i radość. Emocje te pełnią funkcję samonagradzania, co sprzyja gotowości do podejmowania wysiłku w przyszłości.

Drugim mylnym przekonaniem jest uznawanie kary za bardzo skuteczny środek wychowawczy. Po pierwsze dziecko przyzwyczaja się do kar. Jeżeli są one stosowane często i schematycznie, dziecko wie co je czeka, ale korzyści ze zrobienia lub nie zrobienia czegoś, za co ma być ukarane, często są wyższe niż straty wynikające z odbycia kary, zwłaszcza, gdy rodzice nie są konsekwentni i karę cofają, albo skracają. Dotkliwie kary oceniane są na ogół przez dziecko jako niesprawiedliwe, budzą w nim sprzeciw i poczucie krzywdy. Wprawdzie dzieci podporządkowują się im, ale jest to wyłącznie zmiana zachowania z lęku przed karą. Nie wynika ona ze zrozumienia sytuacji i zmiany postawy. Prowokuje dzieci do powtarzania zachowania, kiedy dorośli nie widzą. Kiedy kara jest symboliczna i dziecko zmienia zachowanie, na ogół musi wytworzyć wewnętrzne uzasadnienie czyli dodatkowy powód uzasadniający dostosowanie się do oczekiwań otoczenia. To sprzyja budowaniu przekonania, że zmieniło ono zachowanie z własnej woli, a nie z powodu nakazu. Zamiast kar bardziej skuteczne jest uświadamianie dziecku skutków jego zachowania i pozwalanie na ich doświadczenie. Jest to przekazywanie dziecku bardzo ważnej nauki: jeżeli podejmujemy dowolną decyzję, to jednocześnie podejmujemy decyzję o poniesieniu konsekwencji z niej wynikających. Zamiast kar i poganiania warto dziecku przekazać informację o jego odpowiedzialności np. *Rozumiem. Chcesz zdecydować, że nie odrobisz matematyki. Pamiętaj, że jednocześnie podejmujesz decyzję, że dostaniesz jedynkę za brak pracy domowej. Czy tak chcesz? Pomyśl jakie korzyści mógłbyś mieć, jeżeli odrobiłbyś pracę.*

Prowadzenie z dzieckiem rozmów motywujących

W zasadzie najmocniejszym narzędziem w mobilizowaniu dzieci do nauki jest rozmowa. Nie nasz monolog, moralizowanie i straszenie konsekwencjami, ale dyskusja, w której obie strony powinny mieć równe prawa do powiedzenia o swoich potrzebach, emocjach, trudnościach i oczekiwaniach. Omawianie z dzieckiem problemów związanych z uczeniem się przebiegające w atmosferze nacisku, wypominania, grożenia i pretensji prowadzi do poczucia niezrozumienia i bycia zignorowanym, do zwiększenia oporu z jego strony i jeszcze większej niechęci do uczenia się. W rozmowie motywującej dużo przestrzeni powinno być zarezerwowane na słuchanie dziecka bez oceny i krytyki. Możliwość mówienia o sobie bez lęku przed dezaprobatą uruchamia gotowość do współpracy i podejmowania obowiązków.

Jak mogłaby przebiegać taka rozmowa?

- zaproś dziecko do rozmowy w dogodnym dla ciebie i dla niego czasie (nie licz na współpracę, gdy będzie to w trakcie zabawy lub oglądania filmu),
- powiedz, dlaczego nauka jest dla was rodziców taka ważna i co was niepokoi,
- zachęć dziecko do wyrażenia własnych spostrzeżeń na ten temat: *powiedziałam ci jak ja to widzę... chcę dowiedzieć się jak to wygląda z twojej strony*, i daj mu czas na wypowiedzenie się słuchając uważnie i okazując swoje zrozumienie. Zrozumienie nie jest równoznaczne ze zgodą na dane zachowanie, ale stwarza odpowiedni klimat do współpracy i negocjacji,
- spytaj, co może zyskać, gdy podejmie decyzję o zmianach pewnych zachowań w związku z nauką, a co może stracić, gdy tych zmian nie podejmie. Ważne, żeby dziecko samo dostrzegło konsekwencje swoich decyzji. Spytaj, *dlaczego nauka mogłaby być dla ciebie ważna, znajdź kilka powodów...*
- dokonaj z dzieckiem wspólnej analizy i określcie cele - zastanówcie się, co jest dobrze, czego zmieniać nie trzeba, co warto poprawić, co poprawić najpierw, np. jaka średnia ocena z danego przedmiotu byłaby satysfakcjonująca,
- pomóż ułożyć plan działania – zapytaj, od czego dziecko mogłoby zacząć i jakie następne kroki

wykonać,

- spytaj, jakie posiada umiejętności i mocne strony, które mogłyby mu pomóc w osiągnięciu tych celów i dopowiedz, jakie jeszcze inne jego umiejętności widzisz. Pomóż mu zauważyć, że wytrwałość i koncentrację, którą przejawia przy układaniu klocków Lego mogłoby wykorzystać również podczas nauki matematyki (ale nie wypominaj, że tego nie robi, raczej spytaj jak mogłoby to zrobić).
- zapytaj, jakiej pomocy potrzebuje z waszej strony i powiedz, co możesz zaproponować ze swojej strony, aby mu pomóc. Tą pomocą może być nie tylko wytłumaczenie trudnego zagadnienia, ale również zajęcie czymś młodszego brata, czy wyłączenie telewizora na czas odrabiania lekcji.

Należy pamiętać, że wszelka zmiana to proces (zwykle nie tak szybki jak tego byśmy chcieli), który wymaga od dziecka uważności i wysiłku w przezwyciężaniu złych nawyków. Skupiaj więc uwagę na tym, co się zmienia na lepsze i dawaj dziecku sygnały, że to dostrzegasz. Do zmiany dziecko potrzebuje twojego wsparcia, a nie poganiania i krytyki.

Zawieranie umów

Zwieńczeniem rozmowy motywującej może być zawarcie z dzieckiem umowy, w której obie strony ustalają pewne zasady życia rodzinnego, w tym również wykonywanie obowiązków szkolnych, z wzajemnym poszanowaniem swoich potrzeb i oczekiwań. Zawieranie z dzieckiem umów i, co ważne, konsekwentne ich przestrzeganie, ma bardzo duże znaczenie wychowawcze. Uczy wzajemnego zaufania i szacunku, odpowiedzialności za słowo i daje dziecku strukturę, na której może się opierać. Odwoływanie się do ustaleń zawartych w umowie zwalnia nas z codziennego targowania się o wykonanie jakiegoś obowiązku. Narzucanie swoich zasad bez uzgodnienia z dzieckiem często budzi z jego strony sprzeciw i poczucie nieposzanowania, a co zatem idzie konieczność ciągłej walki ze strony rodzica o ich realizację. Umowy mogą dotyczyć np. samodzielnego siadania do odrabiania lekcji, poziomu wykonania poszczególnych zadań, czasu uczenia się, form i czasu udzielania pomocy przez rodziców, ocen, do których dziecko dąży, wyrzucania śmieci i wszystkich tych spraw, które porządkują życie rodzinne. Dzięki temu unikamy konieczności codziennego targowania się z dzieckiem i ustalania wciąż od nowa tego samego. Wystarczy przypomnieć ustalenia.

Zwracanie uwagi na słowa i ich ukryte znaczenia

Słowa, które wypowiadamy i sposób w jaki je wypowiadamy mają ogromne znaczenie i przynoszą określone skutki. Czasem pogłębiają niechęć, rodzą bunt i napięcie, których moglibyśmy uniknąć. Wystarczy je nieco przeformułować, trochę zmienić szyk zdania i gdzie indziej położyć akcent.

Gdy dziecko zadaje pytanie *Czy mogę...* odpowiedzi rodzica mogą być różne i każda wersja odniesie nieco inny skutek, np.:

- *Nie, nie możesz, bo nie odrobiłeś lekcji* - ta odpowiedź często rodzi frustrację, niezadowolenie, czasami poczucie niezrozumienia i krzywdy.
- *Oczywiście, że możesz, kiedy skończysz odrabiać lekcje, tak jak się umawialiśmy... kiedy się nauczysz...* (w przypadku, gdy dziecko ma tendencje do bardzo pobieżnej nauki można dodać kolejny warunek: *i mi je pokażesz.., i sprawdzę czy umiesz...*). Nie jest to kategoryczny zakaz, ale pokazanie jakie warunki muszą być spełnione, żeby dziecko mogło zrealizować swoją potrzebę.
- *Sam podejmij decyzję, oceń na ile jesteś dobrze przygotowany na jutro, wierzę, że podejmiesz dobrą decyzję...* - to zdanie pokazuje dziecku, że to ono jest odpowiedzialne za swoje decyzje i konsekwencje z nich wynikające, a jednocześnie okazujemy zaufanie do jego pragmatyzmu i mądrości.

- *Znasz moje zdanie, a zrobisz jak uważasz. To od ciebie zależy, co będzie jutro.* - podobnie jak zdanie poprzednie, odpowiedzialność za decyzję i jej konsekwencje pozostawiamy dziecku, z jednoczesnym pokazaniem, ale nie narzucaniem swojego stanowiska.
- *Rozumiem, że wolałbyś najpierw się pobawić, ale obawiam się, że nie zdążysz przygotować się na jutro.* Pokazanie dziecku, że dostrzegamy jego potrzebę budzi w nim poczucie bycia zrozumianym i łagodzi konieczność odłożenia realizacji swojej potrzeby na później.
Kiedy mówimy o słowach, warto jeszcze zwrócić uwagę na różnice między odrabianiem lekcji, a uczeniem się. Kiedy mówimy dziecku *odrób lekcje* - celem jest najczęściej wykonanie zadań polecanych przez nauczyciela. Kiedy mówimy *naucz się* to celem staje się zrozumienie, opanowanie i utrwalenie danej partii materiału, a wykonanie ćwiczeń staje się jednym ze środków (nie zawsze wystarczającym) do realizacji tego celu. Takie przeformułowanie celu pozwala dziecku na spojrzenie na proces uczenia się z szerszej perspektywy i dostrzeżenie znaczenia wykonywanych zadań. Jeżeli w dodatku wiedza, rozwój i zdobywanie nowych umiejętności będą postawione wysoko w hierarchii wartości w naszej rodzinie, to uczenie się nabierze dla dziecka większego sensu.

Pytanie o korzyści i zyski

- *Jakie będziesz miał korzyści, z tego że to zrobisz..., co zyskasz, że zrobisz to teraz..., co zyskasz, kiedy zrobisz to szybko, dokładnie...* - i absolutnie nie chodzi tu o korzyści materialne, ale psychologiczne, np. spokój, zadowolenie, czas wolny, czyjaś sympatię, lepszą pozycję wśród kolegów... Ważne, aby to dziecko samo znalazło te korzyści, bo znajdzie te, które mają dla niego znaczenie, czasem inne, niż te, które są ważne dla nas, rodziców. Zwrócenie uwagi dziecka na korzyści niweluje poczucie straty, którą może odczuwać poświęcając czas i wysiłek na odrabianie lekcji. Budzi motywację wewnętrzną do wykonania zadania.

Pokazywanie dziecku przyrostu jego umiejętności

W rozmowie z dzieckiem skupiaj uwagę na tym, czego się nowego dowiedziało, nauczyło, co potrafi już zrobić, mimo, że kilka dni temu jeszcze tego nie umiało. To pokazuje dziecku, że każdego dnia rozwija się, wie i potrafi więcej, mimo chwil załamania i niepowodzeń stale mu przybywa nowych umiejętności, że każdy wysiłek to krok do przodu. Jest to forma uznania dla jego pracy i zaangażowania, podkreślanie jego udziału w drobnych, codziennych osiągnięciach, które potem składają się na większe sukcesy.

Rozmowa o zasobach

Bardzo często w rozmowie z dzieckiem skupiamy się na brakach, niedostatkach. Mówimy - *nie potrafisz się skoncentrować, nie umiesz ładnie pisać, robisz dużo błędów, piszesz niechlujnie...* mamy bardzo bogaty repertuar wypowiedzi wskazujących na to, że nasze dziecko nie spełnia naszych oczekiwań, albo jakichś zewnętrznych kryteriów. Te wypowiedzi są bardzo destrukcyjne i demotywujące. Zamiast mobilizować do pracy, zniechęcają, podważają wiarę w sukces, irytują. Zamiast tego o wiele korzystniej jest skupić się na zasobach, poszukiwać cech i umiejętności, które dziecko posiada i które może wykorzystywać w uczeniu się. Jeżeli potrafi długo i w skupieniu układać klocki Lego, to znaczy, że ma w zasobach zdolność koncentracji, wytrwałość, dokładność. A skoro ją posiada, to może z tej umiejętności również skorzystać podczas odrabiania lekcji.

Zachęcanie do patrzenia w przyszłość, a nie w przeszłość

Zamiast skupiania się na niepowodzeniach, dużo korzystniej jest nauczyć dziecko pytania samego siebie: *co mogę zrobić inaczej, co mogę zrobić, żeby było lepiej, jak mogę nie dopuścić do porażki następnym razem, jak mogę rozwiązać ten problem....* Zaimek *ja* ma tutaj ogromne znaczenie. Wyraźnie pokazuje czyj to jest problem i kto ma podjąć działanie, aby ten problem rozwiązać. Jest to kształtowanie w dziecku postawy proaktywnej, postawy nastawionej na kreowanie rzeczywistości, poszukiwanie rozwiązań, a nie biernego poddawania się wszelkim przeciwnościom. Taka postawa jest ściśle związana z motywacją do działania, daje gotowość do tak ważnej w życiu umiejętności pokonywania przeszkód. Buduje w dziecku przekonanie o własnej skuteczności, dodaje odwagi w działaniu i stawianiu sobie ambitnych celów.