

Szanowni Rodzice

Zachęcam Was do przeczytania najważniejszych refleksji z artykułu p. Ewy Matyszewskiej, psychologa na co dzień pracującego z nastolatkami, trenera treningów psychologicznych, specjalisty pracującego w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

## JAK ZMOTYWOWAĆ DZIECKO DO UCZENIA SIĘ?

Z podziękowaniem dla moich nastoletnich klientów, którzy bardzo dużo mnie nauczyli na ten temat.

Jedną z głównych zasad Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach jest uznanie, że klient jest ekspertem od siebie, swojego życia i swoich spraw. Terapeuta zaproszony do towarzyszenia klientowi w realizacji takiego, czy innego celu, dysponuje wiedzą, doświadczeniem i może mieć swoje pomysły, sugestie. Jednak o tym, czy są pomocne, czy służą w tej konkretnej sytuacji tego konkretnego człowieka, decyduje sam klient. Często jednak generuje on własne pomysły, o niebo lepsze (i adekwatniejsze do swojej sytuacji!) od tych, wymyślonych przez specjalistę. Doświadczenie pracy w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach pokazało mi, że połączenie zmysłu obserwacji i kreatywności nastolatków ze zdobytym już przez nich szkolnym doświadczeniem jest nieocenionym źródłem odpowiedzi na zadawane przez dorosłych, w tym przez Was, drodzy Rodzice, pytania. Dziś chcę zatrzymać się nad jednym: Jak zmotywować dziecko do uczenia się?

Dla przejrzystości wywodu pominię etap definiowania, co kryje się pod tym pytaniem (czy poczucie przez dziecko pasji do nauki? czy zrozumienie wartości dobrego zdania egzaminów i dostania się do dobrej szkoły? czy wzięcie odpowiedzialności za swoje życie? czy słuchanie rad rodziców i liczenia się z nimi?). Załóżmy, że z tych różnych możliwości rodzicowi najbardziej chodzi o to, żeby dziecko każdego dnia poświęcało więcej, niż dotąd czasu na naukę, a i ów nastolatek, skierowany do psychologa, widział osobiste korzyści z takiego obrotu sprawy. Mniej więcej wtedy pytam (odwołując się do dotychczasowych doświadczeń klienta): Czego potrzebujesz, żeby uczyło Ci się łatwiej, szybciej, przyjemniej? Co Ci pomaga? Kiedy czujesz, że uczysz się chętnie? W jakich sytuacjach nauka sprawia Ci przyjemność?

A skoro rodzic, pytając: Jak zmotywować dziecko do nauki? sugeruje, że chce na dziecko zachęcająco i motywująco wpływać, pytam też: **Czy mama/tata mogliby Ci jakoś pomóc w tym, by uczyło ci się lepiej? Jak? Które zachowania mamy/taty są pomocne, korzystne? W rozmowach pojawia się dużo konkretnych odpowiedzi.**

A zatem: **Czego potrzebujesz żeby uczyło Ci się łatwiej, szybciej, przyjemniej? Co Ci pomaga? Kiedy czujesz, że uczysz się chętnie? W jakich sytuacjach nauka sprawia Ci przyjemność?**

Odpowiedzi:

Potrzebuję świętego spokoju

Jest paradoks w tym stwierdzeniu. Niby święty, niby spokój, a w tle brzęczy jakieś zniecierpliwienie, złość, jeśli nie krzyk to przynajmniej podniesiony głos, czyli próba postawienia granicy. Komu? Jakiej? Odpowiedź (a tym samym podpowiedź, co motywuje) znajdziemy w tym, co mówią nastolatki zapytane o doprecyzowanie tego, co rozumieją pod pojęciem „święty spokój”. Często chodzi o ściszenie telewizora w drugim pokoju, kilka głębszych oddechów lub wyjście z psem zamiast sprzeczki, pozwolenie na zamknięcie drzwi,

chwilowe przynajmniej zwolnienie z innych zadań, nie wchodzenie co chwilę do pokoju, zabranie młodszej siostry na spacer, itd. Wasze dziecko wie, co dla niego znaczy święty spokój. Zapytane, z ciekawością i autentycznym zainteresowaniem, może coś jeszcze podpowiedzieć.

W rozmowach z moimi klientami-ekspertami, gdzieś niedaleko wątku „świętego spokoju”, jest organizacja czasu i miejsca pracy. Nastolatki mówią o tym innymi słowami. Mówią na przykład: Bo jak mi mama posprząta, to ja nic nie mogę znaleźć albo: Ja po szkole to bym się przespał, albo pogadał z kumplami, lepiej mi się uczy, jak się ściemni. Albo jeszcze mówią: Wyjdę do kuchni napić się i słyszę nerwowe: już wszystko umiesz? Chwała rodzicom dbającym, by dzieci miały porządek w pokoju; dbającym, by dziecko się wysypiało i zainteresowanym postępami naukowymi. Jeśli taki rodzic do swojej troski i zainteresowania doda wiedzę o tym, że niektórzy lubią twórczy nieład (nie mówimy o brudzie!), że po 6-7 godzinach w szkole odpoczynek jest wskazany i że różni ludzie różnie odpoczywają, a psychologia uczenia się dowodzi, że przerwy pomagają zapamiętać więcej treści, to będzie łatwiej reagować w takich sytuacjach w motywujący sposób.

Potrzebuję ochoty – tak też często odpowiadają nastolatki, trafiając w sedno tematu motywacji. No więc jak to zrobić, żeby była ochota do nauki? Kiedy ta ochota występuje? Gdy widzę, że coś mi idzie – odpowiadają. Czyli potrzebują (jak każdy z nas) czuć się w czymś dobrym, mocnym. Potrzebują uznania. Bo za tym poczuciem bycia w czymś dobrym i uznaniem leży choćby cień przekonania, że nie jestem do niczego, że coś jednak umiem, a skoro tak, to może dam radę... Chcesz Rodzicu motywować? Chwal, dostrzegaj starania, pokazuj dziecku jego mocne strony. Konkretnie. I bez ALE – to małe słówko z dużą mocą – pomniejsza wcześniejszy komplement i podcina skrzydła! I świętuj sukcesy (sukcesiki też), zamiast uznawać je za oczywistość i realizację obowiązku. Jesteś niezwykle ważny dla Twojego nastolatka i Twoje zdanie ma znaczenie (choć czasem zachowania wskazują coś innego – nie daj się zwieść!).

Kiedy jeszcze jest ochota, żeby się uczyć? Jak nie mam za dużo. Bo jak jest i z tego, i z tego, i z tego, to i tak wiem, że nie dam rady i nawet nie ma po co się brać. Wnioski? Może pomóc dzielenie materiału na mniejsze partie. Może pomóc ustalenie priorytetów – i tak wszystkiego na raz (ani na dwa) dziecko nie nadrobi. Może (przynajmniej na początku) bardziej podkreślać i zauważać to, co już zrobione niż to, co zostało. Może też pomóc w nauczaniu się robienia map myśli – w takiej formie notatka z kilkunastostronicowego rozdziału zmieści się na jednej kartce A4, a to już nie wygląda tak strasznie.

Powiązane z wcześniejszym: Jak już coś wiem na dany temat, to jakbym miał mniej. Co można zrobić? Poszperać w pamięci (swojej i cudzej). Czy już słyszałeś o tym? Może widziałeś film? Czytałeś gazetę? Oglądałeś jakiś filmik na YouTube? Słyszałeś to hasło w tekście piosenki? Rzucił ci się w oczy plakat reklamujący wystawę? To nie muszą być precyzyjne, obszerne informacje. To ma być coś na dobry początek – warto pozbierać choćby skrawki wiedzy.

Czy coś jeszcze, jeśli chodzi o ochotę do nauki? No, jak temat jest ciekawy i mnie interesuje. Trafna uwaga (w końcu – pamiętajmy o tym – od eksperta!), choć nieco trudniejsza do realizacji. Bo rzadko jest tak, by każdy przedmiot szkolny interesował, a każdy nauczyciel był pasjonatem, umiejącym zarazić swoją pasją. Zachęcam (nauczona przez swoich nastoletnich klientów), by szukać w różnych źródłach lepszych sposobów przedstawienia mniej ciekawych treści. Może w czasopiśmie branżowym? Może na jakiejś wystawie? Może w Internecie? Może koleżankę to zainteresowało i z pasją wytłumaczy?

Ja nie wiem jak się uczyć! Czytam i czytam i nic mi do głowy nie wchodzi! – mówią czasem moi młodzi klienci. Ważna samoobserwacja. Może zatem warto przyjrzeć się różnym trikom, sposobom uczenia się, żeby było łatwiej, przyjemniej? – sprawdzam z dużym znakiem zapytania

(w końcu to mój pomysł, niech główny zainteresowany rozważy, czy sensowny). Jeśli uzna, że tak – oto pomocna lista lektur:

- ▪ Marek Szurawski – „Trening interaktywny”
- ▪ Tony Buzan – „Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe”
- ▪ Tony Buzan – „Mapy twoich myśli”

I na koniec jeszcze kilka przykładów na to, ile dobrego już, Rodzicu, robisz: Które zachowania mamy/taty są pomocne, korzystne w tym, żeby Ci się lepiej uczyło?

- ▪ Jak mama zaraz po szkole nie pyta mnie o oceny i o lekcje, tylko też o inne sprawy.
- ▪ Jak nie krzyczy i nie denerwuje się, tylko mi spokojnie powie.
- ▪ W końcu mnie nie porównują z bratem!
- ▪ Fajnie jak się ucieszyli, jak dostałem tróję z matmy i nie pytali o innych w klasie.
- ▪ Nie lubię jak mi gładzą, ale żeby tego nie słuchać, to już się wolę pouczyć. Tylko żeby nie aż tyle gadali!

Rodzicu – zgodnie z jednym z głównych założeń Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach – jeśli coś działa rób tego więcej!

Jeszcze kilka refleksji i podsumowań treści artykułu oraz spostrzeżenia wynikające z moich własnych doświadczeń zawodowych:

- Wasze dzieci są najlepszymi ekspertami w zakresie efektywnych metod uczenia się, zatem słuchajmy ich, dyskutujmy, dążmy do kompromisów; warunkiem rozmowy jest jednak dobry kontakt z dzieckiem oparty na wzajemnym szacunku i zaufaniu;

- W rozmowach z dziećmi korzystajcie z proponowanych w artykule pytań, np.: Czego potrzebujesz, żeby uczyło Ci się łatwiej?, Co sprawia, że uczysz się chętniej?, Co Ci pomaga w nauce?, Czy mogę Ci jakoś pomóc, żeby uczyło Ci się lepiej?.... i słuchajcie uważnie, co Wasze dzieci będą mówiły, tu znajdziecie odpowiedzi na Wasze pytania

- Zrezygnujcie ze argumentu krzyku podczas rozmowy, krzyk upokarza, jest wyrazem bezsilności i agresją, która nie motywuje; krzyk

stosowany w rozmowie z dzieckiem prowokuje jego samego do agresji lub też wywołuje poczucie bezradności i upokorzenia, a to niesie za sobą dalsze konsekwencje

- Nie narzucajcie im własnej organizacji czasu i przestrzeni podczas nauki, pozwólcie, by sami decydowali jak, kiedy i gdzie będą się uczyli; Waszym zadaniem jest dbanie, by w ich planie działania nie zaniedbywali podstawowych potrzeb własnego organizmu, by w ich planach był czas na sen, wypoczynek, dbałość o właściwą dietę, by ich plan nie szkodził ich zdrowiu oraz, by nie kolidował z potrzebami domowników

- Pamiętajmy też, że nasze dzieci oprócz obowiązków szkolnych mają również potrzeby, które wynikają z ich wieku rozwojowego, np. potrzebę kontaktów z rówieśnikami, potrzebę szacunku, decydowania o sobie, wyrażania własnego stanowiska; respektowanie potrzeb naszych dzieci jest jednym z warunków utrzymania z nimi dobrego kontaktu i zwiększa ich szacunek do samych siebie, co jest niezwykle ważne dla ich dalszego funkcjonowania w ich przyszłym życiu

- Magiczną moc w motywowaniu dzieci do pracy mają pochwały, chwalcie więc za osiągnięcia, starania, wysiłek, nawet za najdrobniejsze sukcesy; nie ma takiego dziecka, którego nie byłoby za co pochwalić;

- Nadmierne skupianie się na niepowodzeniach, wskazywanie baraków nie motywuje, a raczej zniechęca, prowadzi do konfliktów, czasami – zachowań agresywnych; jeśli chcemy przypomnieć naszym dzieciom o potrzebie intensywniejszego popracowania w jakimś obszarze, najpierw pochwalmy, wyrażmy uznanie, a dopiero później, tak przy okazji, zachęmy do pracy czy większego wysiłku

- A teraz o magicznym słówku ALE

ta sama treść zdania, jednak gdzie jest pochwała, a gdzie krytyka?

„Dobrze napisałeś sprawdzian z biologii, ale dostałeś jedynkę za brak

zadania domowego z matematyki”

„Dostałeś jedynkę za brak zadania domowego z matematyki, ale  
dobrze napisałeś sprawdzian z biologii”

Widać różnicę?

- Zachęcam również do zajrzenia na stronę [vod.pl](http://vod.pl), gdzie  
zamieszczone są ciekawe filmiki dotyczące technik nauczania,  
znajdziecie tam Państwo (i Wasze dzieci) również cenne wskazówki  
dotyczące nie tylko samych technik uczenia się, ale również  
motywacji do nauki

Życzę Państwu sukcesów w oddziaływaniach wychowawczych i wielu powodów do dumy i  
zadowolenia z Waszych dzieci, bo są naprawdę wspaniałe!

Elżbieta Piór

psycholog szkolny