

Nauka on-line. Jak wesprzeć i zmotywować dzieci.

Z dnia na dzień dzieci usłyszały, że szkoła jest zamknięta i muszą zostać w domu. Pierwsza reakcja to w większości ogromna radość, związana z takimi myślami: „nie będzie trzeba wstawać i robić lekcji”, „będę mieć dużo wolnego czasu na rozrywkę i zabawę” czy „nie będę się stresował sprawdzianami i kartkówkami”. Jednak równie szybko przyszło rozczarowanie oraz lęk. Rozczarowanie, ponieważ nauka nadal ma być, ale w formie zdalnej, której nikt wcześniej nie praktykował. Co więcej, nie można korzystać z ładnej pogody, tylko trzeba siedzieć w domu. Natomiast lęk związany jest z tym, że zostało poważnie zachwiane poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Dzieci często nie rozumieją tego, co się dzieje, ale czują i widzą, że świat się zmienił. Uczniowie uczą się w domach, rodzice nie chodzą do pracy lub ją stracili, nie wolno wychodzić na zakupy czy spotykać się ze znajomymi tak jak dotychczas. Co więcej, bardzo często powoduje to narastanie konfliktów domowych. Dzieci, których członkowie rodzin odeszli lub walczyli z jakąś poważną chorobą np. nowotworem, boją się jeszcze mocniej, bo już widziały i doświadczyły, co to znaczy i mogą myśleć, że koronawirus jest równoznaczny z taką chorobą i jej konsekwencjami.

Emocje

Dlatego pierwsze, co należy zrobić, to zadbać o emocje dziecka. Aby lepiej to zrozumieć można wyobrazić sobie, że stoimy nad przepaścią i ktoś nam karze uczyć się tabliczki mnożenia. Dopóki nie pocujemy, że mamy stabilny grunt pod nogami i nie uspokoimy się, to nie nauczymy się niczego, choćbyśmy bardzo tego chcieli. Tak samo jest z naszymi dziećmi. Poza lękiem dzieci mają prawo czuć się zniechęcone, przytłoczone czy po prostu znudzone. Jak zadbać o emocje dzieci? Przede wszystkim nie negować ich mówiąc np. „jak możesz być zmęczony, skoro cały dzień nic nie robiłeś”. To nie zadziała, bo dyskredytujemy, to, co dziecko do nas mówi i unieważniamy jego odczucia. Po drugie, zamiast wesprzeć dziecko, oskarżamy je, co prowokuje do kłótni, która na pewno nie zmobilizuje go do pracy. Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami, należy:

1. Słuchać bardzo uważnie – kiedy dziecko do nas mówi, to nie powinniśmy przeglądać wtedy portale społecznościowych, a jeśli już musimy coś zrobić, to należy dziecku otwarcie powiedzieć: „muszę teraz napisać ten mail, jeżeli chcesz mi coś powiedzieć, to przyjdź za 10 minut jak skończę i wtedy bardzo chętnie cię wysłucham”.
2. Zaakceptować uczucia dziecka słowami: „och”, „mhm”, „rozumiem”, które wraz z wyrażoną uwagą, zachęcają dziecko do wyrażania własnych myśli i uczuć oraz szukania własnych rozwiązań – dziecku trudno jest myśleć konstruktywnie, kiedy ktoś je obwinia lub poucza albo kwestionuje jego emocje. Należy pamiętać, że każde uczucie trzeba akceptować, nawet złość. Jedynie pewne działania, związane z tym uczuciem, należy ograniczyć np. „wolno ci być złym, ale nie wolno krzyknąć i obrażać innych.”
3. Nazwać te uczucia – nie zaprzeczać im.
4. Zmienić pragnienia w fantazję – mówiąc np. „chciałabym mieć magiczną moc, która spowodowałaby, że miałabym wakacje i nie musiałabym odrabiać lekcji”.

Rozmowa

Dobrze jest szczerze porozmawiać z dzieckiem o sytuacji. Powiedzieć, że rozumiemy, że jest mu trudno przestawić się na naukę zdalną. Należy wytłumaczyć, że jest to specyficzny czas i to nie są ferie - tak jak wcześniej trzeba było chodzić do szkoły, teraz trzeba zasiąść do komputera i robić lekcje samemu. Dziecko musi jednak wiedzieć, że zawsze może liczyć na pomoc i wsparcie rodziców. Jeżeli oni również pracują zdalnie, to mogą podzielić się swoimi odczuciami mówiąc: „mi też trudno skupić się w domu”, „razem usiądziemy, to będzie nam łatwiej, ty do lekcji, a ja do pracy”. Aby zachęcić dziecko do współpracy należy:

1. Opisać, co się widzi lub przedstawić problem – dziecku trudno robić to, co należy, kiedy rodzic je oskarża i wytyka błędy. Łatwiej skoncentruje się, gdy rodzic po prostu przedstawi problem. Nie należy więc mówić „cały dzień nic nie robisz, lekcje same się nie robią”, tylko spokojnie powiedzieć „widzę, że masz dużo maili od nauczycieli” i poczekać na reakcję dziecka.
2. Udzielać informacji - kiedy dorosły przedstawia problem, daje dziecku szansę, aby samo powiedziało, co trzeba zrobić. Zamiast mówić „nigdy nie przyjdzie ci do głowy, żeby samemu sprawdzić, czy masz jakieś lekcje”, lepiej powiedzieć „bardzo byś mi pomógł, gdybyś sam sprawdził dziś lekcje, a ja w tym czasie....”.
3. Powiedzieć czego oczekujemy, używając jednego słowa – dzieci nie lubią słuchać wykładów, kazań i długich tłumaczeń. Im krótsze przypomnienie, tym lepiej „Adam, lekcje” i każde dziecko będzie wiedziało, o co nam chodzi. Takie krótkie polecenia sprawdzą się także w przypadku dzieci z trudnościami w utrzymaniu koncentracji.
4. Porozmawiać o swoich uczuciach – zamiast odnosić się do charakteru czy osobowości dziecka („jesteś taki niezdolny,

„ile razy mam ci powtarzać, że...””) lepiej opisać to, co czujemy („bardzo nie lubię, gdy muszę ci kilka razy powtarzać, że...”). Nie przyklejamy wtedy etykiety „niegrzecznego dziecka”, co trudno byłoby zmienić, a skupiamy się na naszych odczuciach i zachowaniu dziecka.

Wracając do uczuć rodziców – pamiętajmy, że warto mieć dużo wyrozumiałości również dla samego siebie. Obawa o własną pracę i sytuację epidemiczną oraz dodatkowa rola nauczyciela mogą przytłaczać i zmniejszać nasze zdolności kontroli emocji. Należy bacznie obserwować swoje uczucia i wycofać się, gdy czujemy, że niedługo wybuchniemy.

5. Napisać liścik – czasami nic nie przyniesie takiego skutku jak słowo pisane. Kiedy rodzice wychodzą do pracy, to mogą w widocznym miejscu zostawić liścik do dziecka np. na telewizorze „zanim go włączysz, sprawdź czy odrobiłeś lekcje”. Jeżeli rodzic pracuje w domu może przywiesić taką karteczkę na drzwiach pokoju „proszę o ciszę, mama pracuje”.

Plan dnia

Kiedy zajmujemy się już emocjami i rozmową z dzieckiem, to należy przejść do konkretnych działań, które zmobilizują je do pracy. Po pierwsze, należy ustalić plan dnia, aby nadać mu strukturę. Unikniemy wtedy codziennej dyskusji o to, kiedy dziecko ma usiąść do lekcji. Warto rozpocząć dzień o godzinie zbliżonej, co dzień szkolny. Nie należy ulegać dziecku, gdy chce ono pozostać w łóżku jeszcze pół godziny. Zgoda na jedno ustępstwo otworzy dziecku furtkę do kolejnych i później znacznie trudniej będzie wrócić do ustalonych zasad. Plan dnia może także pomóc dziecku zrozumieć, że rodzic, który jest fizycznie w domu, wykonuje swoje obowiązki służbowe. Młodszym dzieciom można rozrysować taki plan albo nawet wykonać zegar, na którym będą mogły przesuwac wskazówki na kolejne aktywności (np. śniadanie, lekcje/praca rodziców/drugie śniadanie/lekcje/praca rodziców/czas wolny/obiad/ wspólny czas rodziny itd.).

Plan lekcji

Warto zbudować plan lekcji. Ustalić, co i w jakiej kolejności dziecko będzie robiło. Należy przy tym pamiętać, że najlepiej jest zacząć od zadań najtrudniejszych, a kiedy siła i motywacja maleją, przejść do najłatwiejszych. Gdy dziecko ma duże problemy z rozpoczęciem pracy, to dobrze zacząć od przedmiotów, które lubi. Dopiero później natomiast, stopniowo, zająć się tymi, które lubi mniej. Jeżeli lekcji jest bardzo dużo, to nie można od razu zarzucać dziecku długim planem zajęć do wykonania, tylko podzielić pracę na mniejsze etapy. Bardzo ważna jest przerwa między nimi. W zależności od zmęczenia i potrzeb dziecka, przerwa może trwać 10 albo 20 minut. W jej trakcie dziecko nie powinno nadal siedzieć przy biurku i np. grać w gry. Trudno będzie oderwać je od takiej przyjemności, a taka rozrywka wpłynie także negatywnie na koncentrację. Co więcej, mózg nie dostanie informacji, że jest czas odpoczynku i nie poprawi się krążenie, które mogłoby go dotlenić. Warto w tym czasie zachęcić dziecko do jakiejś aktywności np. zrobić kilka ćwiczeń rozciągających mięśnie karku, pójść po szklankę wody czy „powygłupiać” się z młodszym rodzeństwem.

Przygotowanie miejsca do nauki

Kolejnym krokiem powinno być przygotowanie miejsca do pracy. Musi być dobrze oświetlone. Jednocześnie należy ograniczyć wszelkie bodźce, które rozpraszałyby dziecko. W tym samym pomieszczeniu nie może być włączonego telewizora albo młodszego rodzeństwa, które będzie odwracać uwagę. Także telefony i tablety powinny zniknąć z oczu. Najlepiej włożyć je do pudełka lub szafki. Jeżeli będą leżeć na blacie biurka, to dziecko będzie po nie sięgać.

Motywacja

Są dzieci zmotywowane do nauki i nie trzeba im wiele więcej poza przybiciem piątki, pochwałą słowną, aby czuły zadowolenie i satysfakcję, że zakończyły pracę. Niestety nie wszystkim dzieciom to wystarczy. Należy jednak unikać **nagród rzeczowych i pieniężnych, które budują motywację zewnętrzną. Jeżeli uważamy, że bez nagród dziecko nie rozpocznie pracy, to lepiej** nagradzać dziecko wspólnym wydarzeniem - graniem z mamą w ulubioną planszówkę czy budową toru przeszkód. Warto poczytać też o systemie żetonowym np. w książce „Sposób na trudne dziecko” Artura Kołakowskiego i Agnieszki Pisuli. Niektóre dzieci mogą zmotywować rozmowy z przyjaciółmi, których mogą spytać o to ile już zrobili, czy zadana lektura jest ciekawa albo jak sobie poradzili z trudnymi zadaniami. Jednak nie ma to być forma zawodów i rywalizacji, a zwykła rozmowa kolegów ze szkoły.

Dodatkowa pomoc

Wartościowy może się okazać także kontakt z nauczycielami lub rodzicami innych uczniów, którzy mogą wesprzeć i dostarczyć ciekawych pomysłów na to, jak realizować obowiązek szkolny w domu. Pomocna może być specjalistyczna literatura np. „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole” Adele Faber i Elaine Mazlish. W przypadku poważniejszych problemów zachęcam do skorzystania z pomocy Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Opatówku.

Oprac. Agnieszka Kowalczyk-psycholog PPP-P w Opatówku