

# JAK ZMOTYWOWAĆ DZIECKO DO ZDALNEJ NAUKI W DOMU:

## Zorganizujmy warunki do nauki w domu

- ciche i spokojne miejsce do nauki
- porządek na biurku
- przygotowane książki i przybory szkolne

## Pozbądźmy się rozpraszaczy

- Wyłączony telefon, radio, czy telewizor
- Jeśli nauka na to pozwala, wyłączony Internet lub komputer
- Zamknięte gry, portale społecznościowe, itp.
- Blokada na określone strony, aplikacje lub blokady czasowe

## Zachęcajmy dziecko do samodzielności.

- Nie wyręczajmy go
- Pomóżmy w zadaniach tylko kiedy dziecko prosi o pomoc
- Nie podawajmy mu gotowych rozwiązań, jedynie na nie naprowadzajmy
- Dajmy mu szansę samodzielnego rozwiązania zadania i doświadczenie sukcesu.

## Zorganizujmy czas dziecka.

- Ustalmy stały i szczegółowy harmonogram dnia i tygodnia
- Powtarzalny plan dnia, stałe pory wstawania, posiłków, nauki oraz określony czas na rozrywkę
- Podzielmy materiał do nauki na partie
- Stwórzmy listę bieżących zadań
- Grafik umieśćmy w widocznym miejscu.- Odhaczajmy zrealizowane zadania z listy
- Pamiętajmy o krótkich przerwach (do 15 minut) mniej więcej co 30 minut lub po każdej partii materiału.
- W trakcie przerwy dobrze jest się poruszać
- Zadbajmy o równowagę między nauką a odpoczynkiem.

## Techniki ułatwiające zapamiętywanie

- Robienie notatek z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń, rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli itp.
- Uczenie się partiami.
- Zaczynanie nauki od najtrudniejszych lub najnudniejszych przedmiotów.
- Przeplatanie nauki przedmiotów ścisłych z humanistycznymi.
- Ważna jest systematyczność.

## Pobudźmy wewnętrzną motywację dziecka do nauki

- Wyjaśnijmy mu, do czego przydaje się wiedza uzyskana w szkole.
- Rozmawiajmy z dzieckiem, o jego zainteresowaniach i planach na przyszłość.
- Chwalmy i nagradzajmy dziecko.
- Doceniajmy postępy i samodzielność.
- Dostrzegajmy osiągnięcia, ale chwalmy także za włożony wysiłek.
- Wspólnie ustalmy nagrodę, w postaci czasu na rozrywki i przyjemności np.:
  - oglądanie filmów, seriali,
  - rozmowy z rodziną i on-line ze znajomymi,
  - gry planszówki z rodzicami czy rodzeństwem.
- Nie krytykujmy, nie wyolbrzymiajmy niepowodzeń.

## Przyjemności na koniec

- najpierw obowiązki, a później te najprzyjemniejsze.

