



MOTYWACJA DO NAUKI- WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

1.Podziel naukę na etapy

Zdarza się niejednokrotnie, że odkładamy naukę, ponieważ zadania, które mamy do zrealizowania wydają się skomplikowane, przytłaczające lub niezrozumiałe. Warto wówczas podzielić je na mniejsze części i realizować krok po kroku. Wraz z realizacją nawet małego zadania powinno przyjść poczucie satysfakcji i spokoju, że wreszcie coś się udało!

2.Wpracuj nawyk nauki!

Okazuje się, że nawyk może być silniejszy od największej nawet motywacji, z którą jak wiadomo, różnie bywa. Dlatego ważne jest, aby codziennie poświęcać określoną ilość czasu na naukę. W końcu stanie się to rutyną, bez której nie sposób funkcjonować!

3.Staraj się zrozumieć temat, a nie tylko go zapamiętać

Łatwo powiedzieć, ale jak to zrobić? Przeczytaj dane zagadnienie nawet kilkakrotnie, w czasie czytania staraj się sobie wyobrazić, rób przestrzenne notatki. Zrozumienie tematu jest o wiele bardziej satysfakcjonujące niż zapamiętanie go. Takie podejście do nauki jest o wiele bardziej efektywne imotywujące

4.Ucz się systematycznie, w krótkich seriach

Nauka musi być rozłożona w czasie. Mózg nie może być przeciążony nadmiarem informacji w danym momencie. , to dlatego m.in. lekcja trwa 45 minut. Zatem niezależnie, czy uczysz się na pamięć, wiersza, czy przygotowujesz się do sprawdzianu z biologii bądź historii, naukę rozłóż najlepiej na 20-40 minutowe serie i powtarzaj przez kilka dni.

5.Nie czekaj aż motywacja do nauki sama do Ciebie przyjdzie

Czasem po prostu trzeba zrobić to co do nas należy – mimo braku motywacji i chęci. Motywacja bardzo często pojawia się dopiero w trakcie robienia czegoś– nauki (gdy natrafimy na coś naprawdę ciekawego)lub podczas treningu gdy endorfiny buzują, a my czujemy, że możemy wszystko.

6.Ćwicz swój mózg oraz koncentrację uwagi

Czy można ćwiczyć umysł? Oczywiście. Na dokładkę można to robić w taki sposób, żeby nie było to przykrym obowiązkiem, a przyjemnością lub zabawą. Można rozwiązywać krzyżówki, rebusy, zagadki, labirynty, grać w gry planszowe, szachy, warcaby, starać się aktywnie oglądać popularne w telewizji teleturnieje. W ten sposób bez większego wysiłku nasz umysł nasiąknie różnego rodzaju wiadomościami .

„Jak pomóc dziecku w nauce”

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

MĄDRZE MOTYWUJ Pamiętaj, że od kar skuteczniejsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały, wspólnej zabawy. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę.

DOCENIAJ OSIĄGNIĘCIA DZIECKA Warto rozróżnić tutaj dwa pojęcia: osiągnięcia, a nie stopnie. . O ile łatwo jest doceniać osiągnięcia dziecka, które otrzymuje dobre stopnie, to gorzej jest z dzieckiem, które ma kłopoty w nauce. Warto się zastanowić, czy niepowodzenia w nauce nie są objawem konkretnej przyczyny. W rozpoznaniu problemu może pomóc rozmowa z wychowawcą, pedagogiem szkolnym, a także badanie w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

WSPIERAJ, NIE WYRĘCZAJ. Naucz dziecko dobrej organizacji pracy (odrabianie lekcji o tej samej porze, ale nie bezpośrednio przed lub po szkole) i zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki (stały kącik do pracy). } Pomagaj dziecku w odrabianiu lekcji i pokonywaniu trudności – nie oznacza to jednak, że masz wykonać zadanie za dziecko! Pomóż mu zrozumieć polecenie, w razie potrzeby udziel wskazówek. Gdy dziecko o czymś zapomni, pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków.

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM o jego zainteresowaniach, celach i planach na przyszłość. Zadawaj pytania, które skłaniają do zastanowienia się nad znaczeniem wykształcenia: „Dlaczego wybierasz właśnie tę szkołę? Jakie możesz mieć korzyści jeśli ją skończysz? W jaki sposób zamierzasz osiągnąć swój cel ? Wspieraj zainteresowania swojego dziecka, rozwijaj jego pasje.

SŁUŻ PRZYKŁADEM .Jeżeli rodzice czytają książki i czasopisma, często dyskutują na różne tematy, mają swoje hobby czy grają z dziećmi w gry edukacyjne, wówczas ich dzieci będą bardziej skłonne poszerzać swoją wiedzę, gdyż będzie im się to wydawało naturalne.

Rodziców i nauczycieli zachęcam do zapoznania się z materiałami:

[PoRady 1 – Jak motywować dziecko do nauki? Zobacz film - LIBRUS Portal](#)

[PoRady 2 – Jak budować poczucie wartości u dziecka? Zobacz film - LIBRUS Szkoła](#)

[od-marzenia-do-sukcesu_motywacja_do_nauki\(2\).pdf](#) (www.ore.pl)