**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 pominę 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, widzi 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. Tu ograniczę się do dwóch bardzo pojemnych i często słyszanych.

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?**

*„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: 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 (ok 5-10 minutowe na 1 godzinę nauki) 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 nauczenie 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 you tube? 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 czasopismach branżowych? 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”

Gavin Reid, Shannon Green „100 i więcej pomysłów jak pomóc dziecku z dysleksją”

Jarosław Rudniański „Jak się uczyć?”

Warto też zajrzeć na stronę [www.ppp8.pl](http://www.ppp8.pl), gdzie w Kąciku Porad Specjalistów Poradni znajdziecie artykuł Grażyny Pawlik „Jak skutecznie się uczyć” oraz artykuł Mateusza Referdy „Higiena pracy umysłowej”.

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 ja się nauczę, a mama mnie odpyta.”*

*„Jak nie krzyczy i nie denerwuje się, tylko mi spokojnie powie.”*

*„Wiem, że mama i tak się dowie, co jest zadane, to już wolę sam powiedzieć.”*

*„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 ględzą, ale żeby tego nie słuchać, to już się wolę pouczyć. Tylko żeby nie aż tyle gadali!”*

*„Oglądaliśmy w niedzielę taki film na PLANETE…”*

*„Z moim tatą wygrać w scrabble to trzeba się wysilić!”*

*…*

Rodzicu - zgodnie z jednym z głównych założeń podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach – jeśli coś działa rób tego więcej!

Praca domowa od psychologa? Proszę bardzo! Podkreślcie te stwierdzenia, które mogłoby powiedzieć wasze dziecko i dopiszcie kilka innych, waszych zachowań, wypowiedzi, które widzicie, że zachęcają waszego nastolatka do tego, żeby się chwilę pouczyć.

Dobra robota! Chyba zasłużyliście, żeby się jakoś nagrodzić, prawda?

**autor: Ewa Matyszewska – psycholog pracujący w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, trener warsztatu
i treningu psychologicznego.**