

Jak motywować nastolatków do nauki - wskazówki dla Rodziców

Gdy dziecko zaczyna dorastać, czyli o motywacji nastolatków do nauki

A w zasadzie o jej braku. Dlaczego dziecko nie chce się uczyć? Jak na złość, gdy w planie lekcji przybywa przedmiotów (a co za tym idzie – także obowiązków), ono właśnie wkracza w wiek nastoletni i jego motywacja do nauki nagle spada. Czas spędzany w szkole jest coraz dłuższy, materiał do opanowania – coraz obszerniejszy, a tymczasem przeszkodą na drodze do sukcesu nastolatka jest jego organizm, w którym zaczynają zachodzić zmiany hormonalne.

Także jego mózg przeobraża się, zarówno pod względem budowy, jak i funkcjonowania. To dlatego nastolatek:

- jest senny,
- często mówi, że nic mu się nie chce,
- ulega zmiennym nastrojom, jest wesoły, a za chwilę smutny czy zniechęcony,
- ma trudności ze skupieniem się i zmotywowaniem do nauki,
- rano nie może wstać z łóżka, za to chętnie siedzi do późna, zamiast iść spać,
- buntuje się, gdy próbujemy wywierać na niego nacisk, i walczy o swoją niezależność.

W tej sytuacji osiągnięcie porozumienia jest bardzo trudne, a każde nasze słowo może wywołać wojnę domową. Jak motywować nastolatka do nauki i jak z nim rozmawiać, żeby chciał nas słuchać, gdy na wszystko ma jedną odpowiedź: „Nie chce mi się”?

Jak postępować z nastolatkiem, który nie chce się uczyć - porady wychowawcze dla Rodziców

Zastanawiamy się, jak motywować dorastające dziecko do nauki i często czujemy się bezradni. Być może otuchy doda nam myśl, że problemy z nastolatkami nie są niczym niezwykłym, bo przecież mają związek z ich rozwojem. Jak z nimi postępować w tym trudnym okresie?

1. Przede wszystkim uprzejmie, ale stanowczo. Nastolatki powinny wiedzieć, czego się od nich oczekuje i co się wydarzy, jeśli nie zrobią tego, co do nich należy. W naszych relacjach przydatne będą wszelkiego rodzaju **ustalenia i umowy** określające nasze oczekiwania dotyczące postępów dziecka w nauce. W ten sposób przeniesiemy **odpowiedzialność za naukę na nastolatka** i nie będziemy go nieustannie kontrolować (nadmierna kontrola wywołuje bunt). To z kolei wpłynie na poprawę naszej relacji, gdy poczuje się niezależny i godny zaufania.

2. Konsekwentnie. Odpowiedzialność wiąże się z przywilejami, brak odpowiedzialności z brakiem przywilejów. Zasygnalizujmy nastolatkowi, że **obowiązek ma pierwszeństwo przed przyjemnością**. Później będzie czas na spotkanie z przyjaciółmi, obejrzenie filmu czy kontakty w portalach społecznościowych. Przypominajmy nastolatkowi o naszej umowie. Dopilnujmy, by się z niej wywiązał.

3. Z zaangażowaniem. Interesujmy się życiem nastolatka (oczywiście na tyle, na ile nam na to pozwoli). Rozmawiajmy o jego planach na przyszłość i słuchajmy go uważnie. Zadawajmy pytania, które pozwolą mu dostrzec, **jak ważne w świetle jego planów jest wykształcenie**. Zapewnijmy, że w każdej chwili może liczyć na naszą pomoc.

4. Ze zrozumieniem. Nikt nie jest geniuszem w każdej dziedzinie. Pozwólmy nastolatkom przekonać się, **co je interesuje i czego lubią się uczyć**. To naturalne, że z tych przedmiotów będą mieć lepsze stopnie. Powinniśmy zgodzić się na to, by z innych miały słabsze (pod warunkiem, że wciąż będą to oceny pozytywne).

5. Z wiarą w ich możliwości. Nastolatki często mają obniżone **poczucie własnej wartości**. Pomóżmy je wzmocnić, często wspominając o ich mocnych stronach.

6. Z pozytywnym nastawieniem. Nastolatki są bardzo wrażliwe na krytykę, dlatego starajmy się ich nie oceniać i nie wymagać tylko najwyższych ocen. Zamiast tego **zauważajmy i doceniajmy** ich wysiłki. Pamiętajmy, że to nie oceny są ważne, ale to, czego dziecko się nauczyło. **Chwalmy** je za wysiłek i starania. **Doceniajmy postępy**, nawet te najdrobniejsze.

7. Z mądrością. Pozwólmy, by uczyły się na błędach. Czasem powinny **ponieść konsekwencje swojej nieodpowiedzialności** i dostać jedynkę, jeśli na przykład nie przygotowują się do sprawdzianu. Porażka sprawi, że następnym razem inaczej podejść do swoich obowiązków.

8. Pokażmy, jak ważne są systematyczna praca i dobra organizacja. Łatwiej opanować materiał podzielony na części niż przyswoić wszystkie wiadomości naraz. Łatwiej też odrabiać lekcje o stałych godzinach.

Jak pomóc nastolatkowi w nauce

Wszyscy wiemy, że najtrudniej jest zacząć. Oto kilka rad, jak zmotywować nastolatka do nauki:

1. Małymi krokami szybciej do celu. Ogrom pracy działa demotywująco. Nauczmy nastolatka planowania i pokażmy mu, jak podzielić na mniejsze partie materiał, którego trzeba się nauczyć. Łatwiej opanować jeden temat niż cały dział z podręcznika, zrobić jedno zadanie z matematyki niż pięć. Gdy stawiamy sobie małe cele, szybciej je osiągamy. Możemy wtedy zdecydować, by zrobić więcej, niż zaplanowaliśmy. To daje większą satysfakcję, a następnego dnia – większą motywację do nauki.

2. Niezbędne sprzątanie. Najlepiej uczyć się, siedząc wygodnie na krześle przy swoim biurku. Jednak każdy przedmiot, który się na nim znajduje, działa rozpraszająco. Namówmy nastolatka, by usunął z biurka wszystko poza niezbędnymi przedmiotami.

3. Warto się ruszać. Trudno przekonać nastolatka do aktywności fizycznej w domu. Można mu jednak uświadomić, że półgodzinny umiarkowany wysiłek znacznie poprawia koncentrację i pamięć, a także wydłuża czas skupienia na zadaniu.

4. Nikt nie chce się uczyć cały dzień. Zresztą w dłuższej perspektywie byłoby to szkodliwe. Dlatego warto kontrolować czas nauki. W tym celu przyda się minutnik ustawiony na 25 minut. W tym czasie nastolatek powinien koncentrować się **wyłącznie na zadaniu**, które ma do wykonania. Po jego upływie może zrobić sobie 5 minut przerwy. Po trzech 25-minutowych cyklach należy mu się dłuższy, 20-minutowy odpoczynek, który wykorzysta na coś przyjemnego: przekąsi coś dobrego, posłucha ulubionej muzyki, poczyta, sprawdzi w telefonie, co słychać u znajomych. Potem znowu wróci do nauki. Dzięki maksymalnemu skupieniu będzie w stanie zrobić więcej w znacznie krótszym czasie.

Sytuacja kryzysowa, czyli jak rozmawiać z nastolatkiem o nauce i związanych z nią problemach

Gorsze wyniki w nauce, a może zagrożenie z jakiegoś przedmiotu? Wychowanie nastolatków wymaga od nas stałej czujności i wielkiej cierpliwości. Gdy dowiadujemy się, że dziecko ma kłopoty w szkole, czujemy się rozczarowani i zawiedzeni. Jak rozmawiać z nastolatkiem, by czuł, że traktujemy go po partnersku i nie chcemy wywierać presji?

- Poczekajmy, aż nasze emocje opadną i będziemy w stanie spokojnie rozmawiać o problemie.
- Wysłuchajmy, co nastolatek ma do powiedzenia i jakie widzi rozwiązanie w tej konkretnej sytuacji.
- Przedstawmy swoją perspektywę (otwarcie powiedzmy, co czujemy) i propozycję rozwiązania.
- Jeśli te dwa rozwiązania będą się bardzo różnić – wspólnie z dzieckiem znajdziemy kompromis.
- Po pewnym czasie oceńmy, czy wybrane rozwiązanie się sprawdza.

Uwaga na błędy wychowawcze w kontaktach z nastolatkami!

- Nie przesadzajmy z kontrolą. Nauka to odpowiedzialność nastolatka.
- Nie stawiamy zbyt wysokich wymagań i nie koncentrujemy się na błędach dziecka.
- Nie straszmy karą ani złą oceną.
- Nie krytykujemy. Nie wyśmiewajmy.
- Nie lekceważmy jego uczuć.
- Nie porównujemy nastolatka do rodzeństwa czy rówieśników.

Źródło: Nowa Era Katarzyna Rygiel