**Jak motywować i wspierać nastolatka do uczenia się w domu.**

Motywacja do nauki rzadko utrzymuje się na tym samym poziomie, ale najbardziej niestabilna jest w wieku dojrzewania. Poszukiwanie własnej tożsamości przejawia się  negowaniem autorytetów, burzeniem starego porządku i eksperymentowaniem. Najważniejsze jest bycie sobą, wyrażanie siebie i samorealizacja. Dlatego nastolatek uczy się przede wszystkim tego, co go interesuje. Oceny mają mniejszą wartość niż uznanie grupy rówieśniczej.

**Czym jest motywacja?** Motywacja to proces wewnętrzny pobudzający jednostkę do działania i ukierunkowujący je. Od poziomu motywacji zależy sprawność działania.

**Rola rodziców w kształtowaniu obrazu własnej osoby. xxxxxxxxxxxxxxxxx** Wpływ rodziców na to, w jaki sposób widzimy siebie jest bardzo znaczący. Sposób, w jaki nas oceniali zostaje trwale zapisany w umyśle. Ich opinie i działania kształtują nasze charaktery. Nawet utalentowane osoby mogą zaprzepaścić swoje możliwości, jeśli są przesadnie krytykowane przez rodziców. I przeciwnie. Nastolatek chwalony i w wyraźny sposób doceniany rośnie w poczuciu zadowolenia ze swojej osoby i działa odpowiednio do tego poczucia. W ten sposób młody człowiek o niewielkim nawet naturalnym potencjale może osiągać znaczne postępy w rozwoju i budować właściwy obraz siebie.

**Pożądane zachowania rodziców, które wpływają na motywację i stosunek do nauki:**

· Służenie przykładem – jeżeli rodzice czytają książki i czasopisma (nie tylko program TV), często dyskutują na różne tematy, mają swoje hobby czy zainteresowania, wówczas ich dzieci będą bardziej skłonne poszerzać swoją wiedzę, gdyż będzie im się to wydawało naturalne, · Dostrzeganie sukcesów, stosowanie pochwał – każda zmiana na lepsze utrwali się szybciej, jeśli zostanie dostrzeżona i doceniona przez rodzica, xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx · Stawianie racjonalnych wymagań – aspiracje rodziców powinny być odpowiednie do posiadanych predyspozycji i uzdolnień, xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx · Właściwa organizacja czasu – zwrócenie uwagi jak nastolatek planuje sobie dzień i czy jest w nim wystarczająca ilość czasu na naukę, powtórzenia i utrwalenie materiału. Ważne jest też sprawdzenie ilości czasu poświęcanego na telewizję czy komputer, w celu uniknięcia uzależnienia, · Pomoc w nauce – należy pomóc, kiedy nastolatek z czymś sobie nie radzi, aby nie miał poczucia, że coś go przerasta,

· Mądre karanie – stosowanie kar jak najrzadziej (w przeciwnym razie tracą swoją moc) i tylko wówczas, gdy są konieczne, wymierzanie ich adekwatnie do przewinienia. Nie stosowanie kar cielesnych! xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx · Nagradzanie – nagrody należy stosować mądrze, gdyż zbyt dużo lub bardzo drogie, mogą wypaczyć charakter. Często wartościowsze od nagrody materialnej jest pochwalenie czy poklepanie, · Zapewnianie dobrych warunków do nauki w domu – ciężko jest się skupić, gdy nie ma prywatnego kącika lub gdy któryś z domowników ma włączony głośno telewizor, itp..,

**Podsumowując, jeśli chcesz pomóc zwiększyć motywację do nauki:** -podkreślaj znaczenie nauki w życiu człowieka, -powtarzaj myśl, że nauka jest celem sama w sobie, -nie przypisuj zbyt dużej wagi ocenom, -doceniaj pracę i samodzielność, -dostrzegaj osiągnięcia, -nie wyśmiewaj niepowodzeń, ale wskazuj jak można uczyć się na błędach, -nie stawiaj wymagań ponad możliwości,

-stwórz warunki do poszerzenia wiedzy,

-wspieraj!

Pamiętajmy, nawet najlepsze metody i najbardziej usilne próby mogą zawieść, jeśli sami nie będziemy dawali przykładu własnym postępowaniem.

 Psycholog szkolny

Bibliografia:

1.Reykowski J. „Z zagadnień psychologii motywacji” 1980