

Практические советы по повышению мотивации учения

1) Выяснить, что является причиной низкой мотивации: неумение учиться или ошибки воспитательного характера.

Взрослые часто говорят детям о том, что «не будешь учиться – станешь дворником». Такая далекая перспектива никак не влияет на мотивацию к обучению. Ребенка интересует ближайшая перспектива. Но ему трудно, он не справляется. Трудности в учебе формируют нежелание учиться у тех, кого родители не приучили их преодолевать. Как правило, такие дети не любят учиться. Причиной отсутствия мотивации может быть и прошлый неудачный опыт (два раза не получилось, третий раз не буду и пытаться). Родителям необходимо учить ребенка «не сдаваться», а продолжать стремиться к результату, верить в себя и свои силы и тогда результат не заставит себя ждать.

2) Применять в соответствии с причиной коррекционные меры: учить ребенка учиться, если не сформированы навыки учебной деятельности и произвольного поведения, или исправлять свои воспитательные ошибки, а для начала их необходимо просто увидеть и признаться себе, что «я делаю что-то не так».

3) В процессе учебы, пока у ребенка не сформирована произвольность поведения, для ребенка важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сесть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, когда делать паузы и пр. Вообще-то это про начальную школу, а по правде про первый класс. Но, если и в среднем звене ребенок не сформировал у себя навыки учебной деятельности, то важно вернуться к первому классу и пройти снова весь путь формирования учебных навыков, просто это окажется быстрее, чем в первом классе. Иногда ребенок не умеет работать с текстом – учите выделять главную мысль, пересказывать и т.п. Иногда ребенок не может сесть за уроки вовремя – приучайте к самоконтролю.

4) Важно создавать для ребенка зону ближайшего развития, а не делать за ребенка то, что он может (хотя и с трудом) сделать сам. Например, не надо показывать, как решать задачу, решая ее вместо ребенка, а лучше создать такую ситуацию, когда хотя бы часть задачи ребенок делает сам. «Ты старался, молодец. Но ты допустил две ошибки. Найди их». Процесс более длительный, но более правильный. При этом, зачастую такой ребенок (вместо которого задание выполняют родители) вовсе манипулирует родителем, а родитель и не подозревает об этом. («Мама, только ты можешь так доходчиво мне объяснить и показать, как решать такую задачу, никто другой не может, даже учительница» - манипуляция чистой воды).

5) Очень важный момент – оценивание сделанной работы родителем и учителем. Родитель может оценить работу «Молодец, хорошо!» (сравнивая сегодняшние результаты ребенка со вчерашними), а учитель, сравнив результаты ребенка с классом, оценит это как «плохо». Для избежания таких случаев, важно иметь постоянный контакт со школой и интересоваться требованиями, предъявляемыми к учащимся. В противном случае в сознании ребенка создается образ врага – учителя (родитель хороший – хвалит, учитель плохой – ругает). А это порождает отвращение к школе, нежелание учиться.

6) Мотивация успеха (и как следствие, высокая учебная мотивация) формируется у детей в тех семьях, где им оказывали помощь при повышении требований, относились к ним с теплотой, любовью и пониманием. А в тех семьях, где присутствовал жесткий

надзор либо безразличие, у ребенка формировался не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к низкой учебной мотивации.

7) Очень важным моментом в учебной мотивации является адекватная самооценка ребенка. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности и снижают учебную мотивацию, дети с завышенной самооценкой адекватно не видят границы своих способностей, не привыкли видеть и признавать своих ошибок. Поэтому, очень важно – адекватность самооценки ребенка в отношении учебного процесса, в том числе. Важно помнить, что в жизни есть много значимого, помимо академической успеваемости – можно прожить со средними знаниями и быть личностью. Куда хуже, когда нет позитивного самовосприятия – самооценка занижена, нет чувства уверенности в себе, уважения к себе как к личности – попробуйте с таким багажом выжить и добиться жизненного успеха.

8) Важно поощрять ребенка за хорошую учебу. Материальное поощрение (деньги за хорошие отметки) часто приводит к добыванию хорошей отметки любыми способами. Хотя для американцев платить за учебу – явление вполне нормальное, привычное и часто используемое. Но это палка о двух концах: где гарантия, что спустя какое-то время ребенок будет брать в руки книги только за деньги. Поэтому вопрос материального поощрения детей за хорошую учебу – это тот вопрос, который каждый родитель должен решить для себя самостоятельно. А вот поощрять детей за хорошую учебу совместными походами (в цирк, на каток, в боулинг и т.п.) вполне приемлемо, кроме того попутно родителями решается еще одна важная задача: интересное общение со своим ребенком, удовлетворение потребности ребенка быть частью семейной системы.

9) В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера. Важно объяснить ребенку, что процесс формирования умения учиться процесс длительный, но необходимый. Для подростка важно «не пилить», не наказывать, не сулить наград. Нужен контроль – помощь, а не контроль-давление. Для подростка важно поднимать тему профессионального определения.

10) Не ожидайте немедленных успехов – снимите по этому поводу «розовые очки». Могут быть падения, «топтанье» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения учебной мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.

11) Очень важен в учебной деятельности и формировании у школьника желания учиться навык самоконтроля. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается – а если ошибок меньше, то и мотивации к новым достижениям становится больше. Поиграйте вместе ребенком в игры, где он педагог и проверяет ваше задание. Ребенок должен знать, как проверить правильность математических вычислений, как искать по словарю написание слова, как узнать, запомнил ли содержание параграфа. Именно в учении начинают складываться многие деловые качества ребенка, которые затем ярко проявляются в подростковом возрасте, и от которых зависит мотивация достижения успехов. В этот момент очень важно, чтобы родители не дергали, не понукали свое чадо, не раздражались. В противном случае сформировать у школьника желание учиться у Вас не получится.

12) Также очень важным моментом является то, верит ребенок в свои успехи или нет. Учитель и родители должны постоянно поддерживать веру ребенка в свои силы, причем, чем ниже самооценка и уровень притязаний ребенка, тем более сильной должна быть поддержка со стороны тех, кто занимается его воспитанием. Ведь если ребенка, который и так чувствует свою слабость, еще и понукать - Вы не только не сможете сформировать у него мотивацию к обучению, но и уничтожите весь интерес к учебе, который у него был.

13) Если Ваш ребенок предполагал, что усвоил учебный материал, а оценка низкая, то нужно разобраться, что произошло на самом деле. Возможно, он действительно все понял, но перенервничал на контрольной, или, например, плохо себя чувствовал, а возможно, опять же, оценка учителя была неадекватной.

Самое главное – это научить Вашего ребенка формировать адекватную самооценку, а для этого, в первую очередь, Вы сами должны стараться оценивать его результаты, основываясь не только на оценке учителя, а исходя из его ожиданий, ощущений и его целей.

14) Очень важный период в жизни школьника - переход в среднее звено. Появляются новые предметы, учителя и обязанности, сильно возрастает нагрузка. Научитесь слушать ребенка и вникать в его проблемы. В этом возрасте он особенно нуждается в вашей помощи. Выучить все, что задают в школе, практически невозможно. Именно поэтому пропадает интерес к учебе. Научите школьника правильно планировать время и распределять нагрузку, это поможет и в дальнейшей жизни.

15) Сдача ЕГЭ – головная боль старших школьников, их родителей и учителей. Мотивации уже не требуется, к 16 годам подростки примерно представляют себе, чего хотят добиться в жизни и что для этого надо сделать. Ваша задача – помочь определиться с выбором, сконцентрировать внимание на главном и найти оптимальный вариант решения проблемы. Поговорите с ребенком, выясните, какие курсы лучше посещать. Уважайте его выбор, даже если он не совпадает с вашим, не подавляйте его инициативу и зарождающийся интерес к ответственности за свой выбор.

Надеюсь, что каждый заинтересованный родитель, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет сформировать у школьника желание учиться. Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, ребенок сможет вырасти целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Сколько бы вы не объясняли, что учится он для себя, в расчете на будущее, вряд ли это дойдет до сознания ребенка. Запомните, маленькие дети учатся для вас, ради вашей похвалы и признательности. Не надоедайте ему нотациями, а сделайте ставку на любознательность. Тогда и учеба станет для него радостным открытием, и круг интересов постепенно расширится.

Помните, что Ваш ребенок – это личность, ничего не должная Вам, но до какого-то момента зависящая от Вас и нуждающаяся в Вашей поддержке и в Вашем признании ее как самодостаточной.

Формирования благоприятных условий по обучению ребенка дистанционным технологиям

Начало обучения — очень напряженный период еще и потому, что дистанционное обучение с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Для успешного усвоения и адаптации ребенка к учебно-воспитательному процессу необходимо родителям вовремя определять степень утомления ребенка, провести упражнения для снятия утомления, интенсивно проводить гимнастику для глаз и правильно организовать режим дня ребенка. Все эти факторы помогут ребенку преодолеть трудности в обучении.

Критерии утомления

Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе детей с ограниченными возможностями здоровья открывает перед ними массу новых возможностей, но в то же время ставит перед родителями, медиками, педагогами и психологами целый ряд проблем.

Известно, что педагогическая эффективность занятий тесно связана с работоспособностью и утомлением, причем влияние этих факторов друг на друга взаимное. При утомлении ребенка успеваемость снижается, у него ухудшается память, появляются трудности в усвоении нового материала, снижается активность, продуктивность занятия падает. В свою очередь, при плохой успеваемости у ребенка возникает состояние неудовлетворенности в своих силах, теряется положительная мотивация к занятию, снижается уровень работоспособности.

Утомление при работе на компьютере проявляется у детей по-разному. Однако, уже по внешним признакам поведения ребенка, можно судить о начавшемся утомлении.

Поэтому важно адекватно оценивать физиологическое состояние организма. Ориентируясь на собственные самоощущения положительного настроения и отсутствие привычных (для какой-либо другой деятельности) признаков усталости, ребенок склонен недооценивать реальные изменения в функционировании физиологических систем своего организма и поэтому легко попирает установленные медицинской наукой нормы и правила взаимодействия человека с компьютером. К тому же компьютер увлекает. Он становится привычным в обиходе, и это обстоятельство провоцирует на неограниченное пользование компьютером. А дети в ограничении нуждаются. И сделать это должны родители, используя **метод определения степени утомления** по внешним показателям поведения за компьютером.

При психологической диагностике состояния детей следует ориентироваться на следующие 4 группы критериев утомления:

Потеря контроля над собой: ребенок трогает лицо, гримасничает, трясет ногами, кричит и т.п.

Потеря интереса к работе с компьютером: частые отвлечения, разговоры, переключение внимания на другие предметы, отказ от продолжения работы.

Полное утомление: склонение туловища набок, на спинку стула, задирание ног с упором коленей в край стола и т.д.

Нервно-эмоциональные реакции: крик, подпрыгивания, пританцовывание, истерический смех и др.

Этот метод наблюдения позволяет выявить индивидуальные сроки наступления утомления для каждого ребенка в зависимости от его состояния здоровья, самочувствия, индивидуально-типологических особенностей нервной системы, качества компьютера, компьютерной программы и других факторов.

Для снятия утомления вашего ребенка предлагаем ряд упражнений.

Упражнения для снятия утомления

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнения для снятия утомления, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках Усталости.

Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

«Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

«Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

«Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14.

Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Упражнений для рук и плечевого пояса.

Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6 – 8 раз. Расслабить плечи.

Руки согнуть перед грудью. На счет 1 – 2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3 – 4 – то же, но прямыми. Повторить 4 – 6 раз. Расслабить плечи.

Упражнения для рук вы можете выполнять в любое время дня. Сначала по 2-3 раза, постепенно доведя до 6-10.

Руки без напряжения вытяните вперед на ширине плеч. Медленно сгибайте и разгибайте пальцы.

Из того же положения медленно сгибайте и разгибайте кисти рук.

Руки вытяните вперед на ширине плеч ладонями вверх, сгибайте и разгибайте в локтевых суставах.

Руки опустите вдоль туловища ладонями внутрь. Пальцы без напряжения сожмите в кулак. Вращайте кисти рук по часовой и против часовой стрелки.

Из того же положения сгибайте и разгибайте кисти.

Из того же положения поднимите руки в стороны до уровня плеч и опустите.

Из того же положения вращайте руки в плечевых суставах сначала назад, потом вперед.

Поднимите руки вверх и мягко уроните их вниз.

Все эти упражнения, улучшающие кровообращение, укрепляющие мышцы рук, можно усилить сжиманием ручного экспандера.

И еще один комплекс упражнений для кисти, запястья и пальцев.

Промассируйте пальцами внутреннюю и внешнюю стороны кисти.

Обхватите пальцы и осторожно отклоните их к запястью. Подержите в таком положении 5 секунд.

Осторожно качайте большой палец вверх и вниз, чтобы мышцы стали эластичными.

Туго сожмите пальцы в кулак, затем разожмите, растопырив пальцы. Повторите 5 раз.

Работа за компьютером связана с интенсивной работой зрительного аппарата, напряжением зрения. Напряжение глаз при работе за компьютером определяется не только тем, что экран компьютера (даже самого совершенного) незаметно пульсирует, объекты не неподвижны, а порой движутся в поле зрения с очень большой скоростью. Кроме того, в процессе работы необходим и быстрый перевод взора с экрана на клавиатуру, к тетради и обратно. Имеет значение и цвет фона на экране компьютера. Рекомендуем чаще делать гимнастику для глаз.

Упражнения для глаз.

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра (10 – 15 секунд).

Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами еще 10 – 15 секунд.

Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2 – 3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа (3 – 5 секунд). Повторите 6 – 8 раз.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

"Письмо носом"

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения на дому:

1. Правильно организуйте рабочее место вашего ребенка, не забудьте, что во время проведения уроков должен быть выключен телевизор, обеспечена тишина и деловая атмосфера.
2. Старайтесь первое время наблюдать за работой ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать каждые полчаса.
3. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе в дистанционном режиме.
4. Устраивайте физминутки, гимнастику для снятия усталости, рекомендованную в методическом пособии.
5. Соблюдайте режим дня.
6. Внимательно относитесь к действиям вашего ребенка в Интернете.
7. Контролируйте пребывания вашего ребенка в Интернете.
8. Если ребенок встречается с техническими трудностями при работе с оборудованием, помогите ему справиться с этим, обращайтесь к педагогу - предметнику за консультацией или классному руководителю.

Родителям необходимо постоянно поддерживать интерес ребенка и мотивацию к изучению и познанию нового - это главное требование для успешного освоения информационно-коммуникационными технологиями и работы в дистанционном режиме, для получения качественного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Ваше внимание и забота поможет ребенку справиться со всеми трудностями.