

## Jak rozmawiać z dzieckiem o ocenach, aby budować poczucie wartości dziecka i jego motywację do nauki.

„Ocena to subiektywna miara, która nie uwzględnia czynników wpływających na wyniki pracy (...)”

„Psychologia stosowana”

Dzieci często na pytanie „jak w szkole?” i o szkole odpowiadają zdawkowo – „było dobrze”, „wszystko w porządku”.

Jak rozmawiać z dzieckiem, jakie pytania zadać, by dowiedzieć się, jak minął mu dzień w szkole?



Najważniejsze, by rodzic wykazał szczerze zainteresowanie i w taki sposób, aby dziecko poczuło, że naprawdę rodzic chce dowiedzieć się, jak minął mu dzień. Jeśli będzie to pytanie zadane ot tak, na szybko, rutynowo, podczas korzystania z telefonu komórkowego, w trakcie innej rozmowy, dziecko od razu wyczuje, że może rodzica wcale to nie interesuje, że może przeszkadza i nie będzie miało ochoty rozmawiać. Udzieli krótkiej odpowiedzi lub nie odpowie nic. Często rodzic pyta: „Jak minął dzień?”, a dziecko z automatu odpowiada „Ok, dobrze”. To standardowe pytanie można zamienić na nieco inne, wykazujące większe zainteresowanie: „Co dziś fajnego robiliście na zajęciach? Co cię pozytywnie zaskoczyło?”. Pamiętajmy też, jak ważna jest mowa niewerbalna w procesie prawidłowej komunikacji. Mowa ciała idzie w parze ze

słowami. Dajmy dziecku czas. Przecież nie musi od razu opowiadać o wszystkim, co było w szkole. Stopniowo, powoli. Być może są sprawy, które samo najpierw chce w ciszy przemyśleć. Nie naciskajmy.

**Kiedy rodzic próbuje porozmawiać z dzieckiem o szkole, najczęściej podejmuje temat ocen.**



Rodzice może mają dobre intencje, ale dziecko odczuwa, że poza ocenami nic innego w szkole się nie liczy. A przecież szkoła to ogromny kawałek życia społecznego dziecka. W tym właśnie obszarze każdego dnia może wiele się wydarzyć w życiu ucznia. Nie pomoże również zła atmosfera, w której dziecko utraciło poczucie bezpieczeństwa, czuje się atakowane, zasypywane szczegółowymi pytaniami. Do czynników, które nie wpływają pozytywnie na rozmowę, możemy zaliczyć również: ocenianie, krytykowanie, zaprzeczanie słowom dziecka, trzymanie strony innej osoby, przerywanie, porównywanie do innych.

**Jak rozmawiać z dzieckiem o szkole? Kiedy taką rozmowę przeprowadzić — od razu po powrocie, podczas obiadu, wieczorem?**



czyli upewniać się, że dobrze zrozumieliśmy słowa dziecka. Nawet proste przytakiwanie – „tak, rozumiem” potrafi wnieść naprawdę wiele.



**Czym dla rodzica powinny być oceny dziecka? Z jednej strony mówi się, że to tylko cyfry w dzienniku, z drugiej odpuścić w tej kwestii kojarzy się z zaprzepaszczeniem ambicji.**

Rodzicom często zależy na tym, żeby ich dziecko otrzymywało same dobre oceny. Kiedy dziecko dostanie dobrą ocenę, pojawia się duma, jeśli złą, wkrada się złość, porównywanie do innych. To naprawdę wielki błąd. Dziecko ma prawo dostać gorszą ocenę, niż oczekują od niego rodzice.

Pamiętajmy, że otrzymana ocena uzależniona jest od wielu czynników, nie tylko od poziomu wiedzy, jaką nasze dziecko przyswoiło. Na ocenę mogą wpływać: samopoczucie, stan emocjonalny, stres, rozproszenie, lęk. Można posiadać ogrom wiedzy, a dostać słabą ocenę. W danym dniu, kiedy np. dziecko pisze sprawdzian, może boleć je głowa, stresować się, martwić, bo usłyszało coś niemiłego, nieprzyjemnego i przejawia teraz niepokój. Nie skupi się na sprawdzianie, dostanie niższą ocenę, niż by otrzymało, będąc w dobrym stanie.

**Dzieci często mają dużą wiedzę, ale podczas odpowiedzi czy sprawdzianu stres bierze górę. Kończy się to złą oceną. Jak pomóc dziecku w takiej sytuacji?**



Rozmawiając z dzieckiem o tym, czym jest stres, jak się objawia w ciele, jak się wtedy czujemy. Warto powiedzieć dziecku, że my też się stresujemy. Opowiedzmy, jak to u nas wygląda. Dziecko zobaczy, że stres jest nieodłącznym elementem życia, jednak to od nas zależy, czy pozwolimy mu wziąć nad nami górę, czy nie. Najprostszym sposobem na radzenie sobie w sytuacji stresowej są ćwiczenia oddechowe. Wdech nosem i powolny wydech ustami. Warto to praktykować przed np. wspomnianym sprawdzianem, ale nie tylko. Taki spokojny oddech pomoże nam się uspokoić i wyciszyć podczas różnych sytuacji z życia codziennego.

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o ocenach?**

Konstruktywna i wspierająca rozmowa z dzieckiem o ocenach w kontekście nauki jest bardzo istotna. Właściwe podejście do tematu ocen ma kluczowe znaczenie dla rozwoju emocjonalnego i edukacyjnego dziecka. Rodzice mogą efektywnie komunikować się ze swoimi dziećmi na temat ich

wyników w szkole, zachowując równowagę między motywacją a wsparciem. Zachęcamy do lektury!

## **Znaczenie ocen w rozwoju dziecka**

Wielu rodziców postrzega oceny jako formę podsumowania wiedzy i umiejętności dziecka. Jednak ważne jest, aby rodzice zrozumieli, że oceny to tylko jeden z wielu elementów edukacji. Są one wskaźnikiem, ale nie definiują całej osobowości ani potencjału dziecka. Dlatego rozmowa o ocenach powinna koncentrować się nie tylko na samych liczbach, ale także na tym, co one oznaczają w kontekście ogólnego rozwoju dziecka.

## **Jak rozmawiać o słabych ocenach?**

Rozmowa o słabych ocenach jest wyzwaniem. Ważne jest, aby podchodzić do niej z empatią i otwartością. Zamiast krytykować czy wywierać presję, lepiej zapytać dziecko o to, jakie napotkało trudności i jakie ma odczucia względem swoich wyników. To pozwala na zrozumienie problemów i wspólne szukanie rozwiązań. Dodatkowo, ważne jest, aby unikać etykietowania dziecka na podstawie jego ocen. Słabe wyniki w nauce nie definiują wartości ani potencjału dziecka. Zamiast mówić „jesteś słabym uczniem”, lepiej skoncentrować się na konkretnych działaniach, które mogą pomóc w poprawie wyników. Można na przykład wspólnie ustalić plan nauki, zastanowić się nad metodami, które najlepiej sprawdzają się w przypadku dziecka, czy też rozważyć skorzystanie z dodatkowych zajęć czy korepetycji.

## **Budowanie pozytywnej atmosfery wokół nauki**

Ważne jest stworzenie środowiska, w którym dziecko nie boi się mówić o swoich ocenach, niezależnie od tego, czy są dobre, czy złe. Ważne jest, aby rozmowa o ocenach była częścią szerszej dyskusji o nauce, ciekawości i rozwoju. Chwalenie za wysiłek i postęp, a nie tylko za wysokie oceny, może znacząco wpłynąć na motywację i postawę dziecka do nauki. Aby zbudować pozytywną atmosferę wokół nauki, ważne jest, aby rodzice sami wykazywali zainteresowanie edukacją. Dzieląc się własnymi doświadczeniami, ciekawostkami naukowymi, czy nawet wspólnym odkrywaniem nowych rzeczy, rodzice mogą pokazać, że nauka to nie tylko szkolne obowiązki, ale także fascynująca przygoda. Warto również zachęcać dziecko do zadawania pytań i

eksplorowania tematów, które je interesują, nawet jeśli nie są one bezpośrednio związane z programem szkolnym.

## Jak pomóc dziecku w nauce?

Pomoc dziecku w nauce nie oznacza robienia za nie pracy domowej. Chodzi raczej o wsparcie, zrozumienie i pomoc w organizacji czasu. Warto też zainteresować się metodami nauki, które najlepiej pasują do dziecka, i wspólnie z nim je eksplorować.

## Podsumowanie

Rozmowa o ocenach jest ważnym elementem wsparcia, jakiego rodzice mogą udzielić swoim dzieciom. Nie chodzi o skupienie się na samych liczbach, ale o zrozumienie, wsparcie i pomoc w rozwoju. Pamiętajmy, że każda ocena to okazja do nauki, rozmowy i wzrostu, zarówno dla dziecka, jak i rodzica.

## Złe oceny dziecka w szkole – jak reagować na słabe stopnie?

1. **Zachowaj spokój.** Krzykiem, zniecierpliwieniem i karaniem nic nie wskórasz. Dziecko, które ma problemy z nauką i przynosi do domu słabe oceny potrzebuje przede wszystkim spokoju, skupienia i zrozumienia. Postaraj się na spokojnie porozmawiać z dzieckiem, tak aby spróbowało wyjaśnić tobie jaka według niego jest przyczyna niepowodzeń w szkole. Jeżeli widzisz, że dziecko silnie odczuwa emocjonalnie swoje niepowodzenia w szkole, staraj się zarazić je swoim spokojem i z dużą dozą cierpliwości i wyrozumiałości zaadresować problem.



2. **Skutecznie motywuj dziecko do nauki.** Każde dziecko jest inne i dla każdego inna motywacja okaże się skuteczna. Jednak, w każdym przypadku dobrze sprawdzi się zachęcanie pociechy do systematyczności w nauce, docenianie wszelkich sukcesów małych i dużych, a także pokazanie dziecku głębszego sensu nauki. Rozbudzaj w młodym uczniu chęć odkrywania świata.



3. **Wspieraj w nauce i poświęcaj czas.** Nie możesz zostawić dziecka z obowiązkami szkolnymi całkowicie samego. Ogromną wartością dla dziecka i zachętą do nauki będzie wspólne odrabianie zadań domowych z rodzicami czy wspólne powtarzanie materiału przed sprawdzianem. Czas, który dziecko spędza z rodzicami pozytywnie wpływa na jego samopoczucie. Warto zatem aktywnie uczestniczyć w życiu szkolnym dziecka i poświęcać nauce pociechy możliwie dużo czasu i zaangażowania.

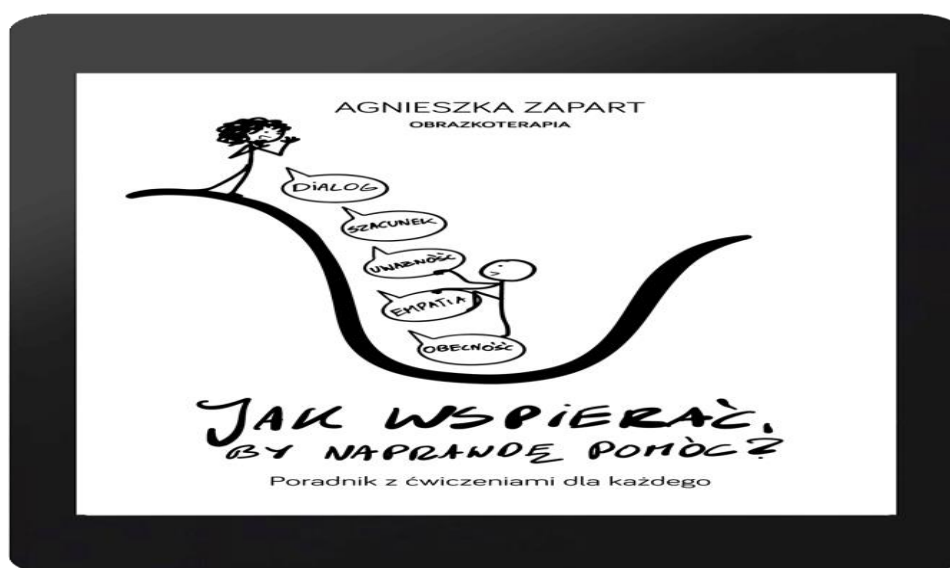


4. **Zadbaj o prawidłowe warunki do nauki.** Aby dziecko odnosiło sukcesy w szkole, wszystkie jego podstawowe potrzeby muszą w pierwszej kolejności zostać zaspokojone. Dziecko nigdy nie będzie dobrze się uczyć jeżeli będzie głodne, niewyspane, smutne, samotne lub jeżeli nie będzie miało własnego miejsca do nauki.





5. **Nagradzaj zamiast karać.** Złe oceny w szkole nie są powodem do nakładania na dziecko surowych kar. Tą metoda nic nie wskóramy, a jedynie pogłębimy lęk przed chodzeniem do szkoły. Nawet jeżeli uczeń przynosi do domu słabe oceny, warto znaleźć coś, co danego dnia dziecku się udało i docenić ten fakt, a nawet nagrodzić! W ten sposób stopniowo będziemy budować poczucie wartości.



6. **Rozmawiaj z dzieckiem.** Większość problemów ze słabymi ocenami w szkole ma złożony charakter, dlatego wcale nie tak prosto jest dojść do sedna problemu. Aby dobrze zrozumieć co trapi nasze dziecko i z czym sobie nie radzi, warto szczerze rozmawiać z pociechą. Wówczas łatwiej będzie zaadresować problem i poprawić słabe oceny.

Tylko dlatego, że ja mam rację,  
nie znaczy, że Ty jesteś w błędzie.



www.obrazkoterapia.pl

- 7. Porozmawiaj z wychowawcą.** Jeżeli rozmowa z dzieckiem nie daje jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, co stwarza dziecku problemy w nauce, warto udać się do wychowawcy i dowiedzieć się więcej na temat tego jak dziecko sprawuje się na lekcjach, jak radzi sobie w kontakcie z nauczycielami i rówieśnikami. Być może obserwacje wychowawcy okażą się dobrą wskazówką, co należy poprawić, aby dziecko lepiej się uczyło i odnosiło sukcesy w szkole.



Życie to sztuka  
znajdywania  
równowagi  
w dobrych relacjach  
ze sobą i z innymi.

A