**Jak aktywizować dziecko, czyli sposób na „nie chce mi się”**

Zachęcić kogoś do aktywności nie jest rzeczą łatwą, wie to każdy, kogo zmuszano do robienia czegoś, czego nie lubił. Łatwiej natomiast rozbudzić zainteresowanie jakimś działaniem lub zaciekawić czymś nowym. Chętniej też podejmujemy działania, gdy przyjdzie je nam wykonywać z kimś, kogo lubimy i cenimy. Zatem na co warto zwrócić uwagę, by wychować dziecko do życia aktywnego i twórczego? Oto kilka porad.

1. Uświadom dziecku wartość czasu i jego przemijający charakter. Pomóż zrozumieć, że minuty i godziny zmarnowane na lenistwo już nigdy nie wrócą.
2. Porozmawiaj o tym, jak dziecko wykorzystuje ten dar, jakim jest czas, czy go nie marnuje.
3. Spróbuj określić, co dziecko rozumie przez pojęcia: aktywność, odpoczynek, lenistwo.
4. Dokonaj wspólnej analizy wykorzystania czasu przez dziecko w ciągu jednego dnia
(godzinowo sprawdźcie, ile czasu dziecko spędza na nauce, zabawie, wypoczynku). Taka analiza pozwoli wyodrębnić momenty, w których czas jest marnotrawiony.
5. Rozbudzaj różnorodne zainteresowania dziecka, podążaj za nowymi zainteresowaniami, „nie podcinaj mu skrzydeł” mówiąc, że nie masz czasu chodzić
z nim na basen czy lodowisko. Pamiętaj, że czas przeznaczony na rozwijanie zainteresowań nie będzie wykorzystany na praktykowanie zachowań ryzykownych
i problemowych. Zaowocuje natomiast większą wiedzą i lepszą sprawnością fizyczną.
6. Uświadom dziecku cel podejmowanej aktywności oraz pokaż korzyści, jakie płyną
z podjętego działania.
7. Podejmuj niektóre aktywności razem z dzieckiem. Czas spędzony wspólnie buduje więzi i wzajemne zaufanie, które będzie procentowało w przyszłości, a szczególnie
w okresie dojrzewania, gdy kontakt z nastolatkiem nie jest łatwy.
8. Sam pracuj nad własną aktywnością, gdyż dzieci uczą się przez naśladownictwo, więc bądź dobrym wzorem do naśladowania.

 Anna Stopnicka-Przybyło, pedagog szkolny