

# LIVERMORE LEARNS PARENT TIPS



## Tip 3: Supporting Motivation

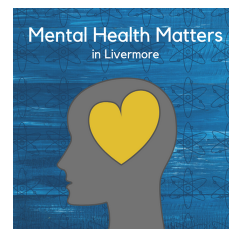
### Why It's Important:

Motivation is an important life skill. Maintaining motivation helps children to achieve their goals academically and personally. Motivation for school work can be hard for many children, especially towards the end of a trimester, school year, or within the context of distance learning. Here are some helpful tips below to support motivation with your child.

### Tips to Get Started:

- **Set goals:** Work with your child to set goals for what to accomplish that week or day.
- **Have a checklist:** This provides children with a visual reminder of what they have accomplished, and how much is left to do, crossing things off as they go.
- **Prepare for what's next:** At the end of the work period, have them write down the next day's to-do list so they can hit the ground running and know there is a plan in place. Having a plan can also reduce anxiety (which can impact motivation), and having it written down can get it out of the mind and onto paper.
- **Establish a completion reward:** Have something they are looking forward to ready and waiting for when the work for that period is finished- a social call with a friend, time outside in the sun, a favorite show.
- **Do challenging work first:** Consider getting the most difficult work completed and out of the way first or at the time of day when your child is most focused. This will make the completion of subsequent tasks seem less daunting.
- **Talk with your child:** Find out what they did to get their work completed and what made it hard. You can refer to this in future conversations when motivation becomes a challenge.

## Consejo 3: Apoyando la motivación



### Por qué es importante:

La motivación es una habilidad vital importante. Mantener la motivación ayuda a los niños a alcanzar sus objetivos académicos y personales. La motivación para el trabajo escolar puede ser difícil para muchos niños, especialmente hacia el final de un trimestre, año escolar o en el contexto del aprendizaje a distancia. Aquí hay algunos consejos útiles a continuación para apoyar la motivación con su hijo.

### Consejos para comenzar:

- **Establecer metas:** trabajar con su hijo estableciendo objetivos para llevar a cabo esa semana o el día.
- **Tener una lista de verificación:** esto ofrece al niño un recordatorio visual de lo que ha logrado y cuánto queda por hacer, tachando las cosas a medida que las va realizando.
- **Prepararse para lo que sigue:** al final del período de trabajo, pídale que escriba la lista de tareas del día siguiente para que puedan comenzar a realizarlas y saber que hay un plan en marcha. Tener un plan también puede reducir la ansiedad (lo que puede afectar la motivación), y tenerlo escrito puede sacarlo de la mente y ponerlo en papel.
- **Establecer una recompensa de finalización:** tener listo algo que espera con ansias cuando termine el trabajo para ese período: una llamada social con un amigo, tiempo al aire libre, un programa favorito.
- **Hacer primero el trabajo desafiante:** considerar completar el trabajo más difícil y apartarlo primero o en el momento del día en que su hijo esté más concentrado. Esto hará que la realización de tareas posteriores parezcan menos desalentadora.
- **Hablar con su hijo:** descubrir qué hicieron para terminar su trabajo y qué lo hizo difícil. Puede referirse a esto en conversaciones futuras cuando la motivación se convierta en un desafío.