

Kilka słów o motywowaniu

Marietta Wieczorek - pedagog

Motywacja pobudza nas do działania i powoduje, że znajdujemy w sobie siłę, aby w tym działaniu wytrwać. Wyróżnia się dwa rodzaje motywacji: zewnętrzną oraz wewnętrzną. Motywacja zewnętrzna to strategia kija i marchewki – pokusa otrzymania nagrody lub groźba kary. Taka motywacja może być skuteczna, jednak niesie ze sobą ryzyko nastawienia na szybkie osiągnięcie celu. Podejście takie często związane jest z utratą satysfakcji i brakiem czerpania radości z działania. Natomiast motywacja wewnętrzna ma źródło w nas samych. Podejmujemy działania, ponieważ chcemy, dostarczają nam one przyjemności, są dla nas dobrą zabawą, interesują. Nie należy zapominać też o kolejnym czynniku ściśle związanym z motywacją wewnętrzną – poczuciu sensu w działaniu. Motywacja płynąca z nas samych zwiększa kreatywność, a także zaangażowanie w pracę. Motywacja wewnętrzna opiera się na relacji, autonomii i kompetencji. Dorośli chcąc rozwijać w dziecku motywację powinni najpierw zadbać właśnie o te trzy obszary.

Bycie w relacji jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Dzieciom emocjonalny kontakt z dorosłym jest potrzebny do przeżycia. Budowanie dobrej relacji z dzieckiem to zadanie niezwykle ważne i mogące przynieść wiele korzyści w przyszłości.

Jak zadbać o relację z dzieckiem:

- mów i pokazuj dziecku, że je kochasz i wspierasz,
- nie ignoruj emocji dziecka,
- rozmawiaj z dzieckiem o swoich emocjach,
- słuchaj tego, co mówi dziecko, szanuj je w rozmowie,
- buduj relację opartą na współpracy,
- umożliw dziecku udział w podejmowaniu decyzji,
- nie etykietuj słowami typu: jesteś niegrzeczny, leniwy, niezdarny itp.,
- zadbaj o codzienne rytuały: wspólne posiłki, gry w planszówki, czytanie książek itp.,
- dostrzegaj potencjał dziecka i ufaj jego możliwościom.

Autonomia to samostanowienie, wolność, samowystarczalność, niezależność. Dla każdego człowieka niezwykle ważne jest poczucie wpływu na własne życie. Zabranie dziecku poczucia kontroli skutkuje oporem z jego strony. Dziecko nie robi tego na złość, ale ponieważ potrzebuje obronić swoje poczucie autonomii.

Jak wspierać autonomię dziecka:

- zgadzaj się na samodzielność,
- pozwól eksplorować otoczenie, odkrywać,
- pozwól dziecku mówić „nie”,
- nie odmawiaj pomocy, ale też nie wyręczaj,
- pozwól podejmować własne wybory, np. w co się ubierze; które skarpetki założyć,
- obserwuj dziecko i podążaj za nim,

- rozmawiaj z dzieckiem, interesuj się tym, co myśli na dany temat,
- nie oceniaj i nie wywieraj presji.

Zdobywanie nowej wiedzy, ciekawość to czynniki wpływające na nasz rozwój. W okresie dzieciństwa budowanie kompetencji odbywa się głównie poprzez zabawę.

Jak wzmacniać poczucie kompetencji:

- staraj się nie zarażać dziecka własnymi lękami – zamiast mówić: „Nie biegnij tak szybko, bo się przewrócisz” zaproponuj zabawę w wymyślanie powolnych kroków lub określ jasno swoje oczekiwania w postaci zwrotu: „Chcę, żebyśmy teraz szli powoli”,
- pozwól dziecku na swobodną zabawę z innymi dziećmi,
- zauważaj i doceniaj wysiłek dziecka, nawet jeśli to, co robi nie jest w twojej ocenie doskonałe,
- daj dziecku możliwość popełniania błędów,
- rozmawiaj z dzieckiem o swoich błędach, porażkach i pokaż, jak sobie z nimi poradziłeś,
- chwal zaangażowanie, wytrwałość, odwagę,
- zwracaj uwagę na pozytywne zachowania dziecka i rozmawiaj o nich, np. „Cieszę się, że zgodnie z umową zakończyłeś grę i odrabiasz lekcje. Widzę, jak starannie wykonujesz te zadania”,
- sięgnij po bajkoterapię – książki, w których bohater musiał zmierzyć się z jakąś trudnością, co zakończyło się sukcesem.

Dziecko, aby mogło swobodnie rozwijać swój potencjał i wzmacniać motywację wewnętrzną musi mieć zapewnioną uwagę rodziców, bezwarunkową akceptację i miłość z ich strony. Poprzez wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, okazywanie mu miłości (poprzez np. przytulanie), dawanie bezwarunkowej uwagi, rozmawianie o swoich odczuciach buduje się relację opartą na przywiązaniu. Dziecko ma w ten sposób zaspokojone kluczowe potrzeby, a jest to niezbędne do prawidłowego rozwijania się motywacji wewnętrznej. Początkowo dzieci nie dostrzegają wartości, w tym co robią. Podejmują działanie, bo wiedzą, że rodzicom na tym zależy. Z czasem zaczynają dostrzegać, co jest ważne, a rolą rodzica jest pokazanie im sensu i wspieranie w podejmowanych decyzjach.

Większość z nas instynktownie wybiera metodę *kija i marchewki*, nagradzając dobre zachowania, a karząc te niewłaściwe. Najczęściej stosowane kary to zakaz korzystania z komputera, wyjścia na dwór, „szlaban” na telefon lub telewizor. Warto odejść od tego sposobu myślenia i pozwolić dziecku skonfrontować się z następstwami jego postępowania. Metodę tę najłatwiej stosować wobec dzieci małych, których działania mają łatwe do przewidzenia konsekwencje. Jeśli, np. będzie rzucało zabawkami, to je zniszczy i nie będzie mogło się nimi bawić, a jeżeli będzie obsypywać piaskiem dzieci w piaskownicy, to one przestaną się z nim bawić. Dziecko uczy się na swoich błędach, podejmuje decyzję, czy jego zachowanie jest opłacalne.

W przypadku dzieci starszych pojawia się pokusa sterowania z pozycji silniejszego. Zdarza się, że posadzamy dziecko o złą wolę i robienie na złość. Wydaje nam się wtedy, że postraszenie dziecka, czy wymyślenie dotkliwej kary sprawi, że problemy znikną. Nic bardziej błędnego. Stosowanie coraz to nowych kar prowadzi do eskalacji przemocy wobec dziecka i może doprowadzić do całkowitego zniszczenia relacji w rodzinie.

Na przeciwnym biegunie są rodzice, którzy nagradzają swoje dzieci nawet za najmniejsze sukcesy, stosując metodę przekupstwa. Wtedy dziecku nie zależy na tym, za co jest nagroda, a na samej nagrodzie. Ponadto jeśli rodzice obiecują dziecku w nagrodę naklejkę to dość szybko może się okazać, że to już nie wystarcza i potrzeba, czegoś więcej. Dlatego zamiast wymyślać kolejne kary, czy nagrody, zapytajmy dziecko, jak możemy mu pomóc. Wspólnie zastanówmy się, na czym polega problem, z czym dziecko ma największe trudności i ustalmy plan działania. Przedstawmy dziecku nasze stanowisko, przyznajmy się, z czym w odniesieniu do postawy dziecka mamy problem. Czasami dzieci nie wiedzą, jak do pewnych rzeczy mają się zabrać i wtedy wystarczy zaoferować im swoją pomoc.

Dorosłym stosunkowo łatwo przychodzi dostrzeganie u dzieci niedociągnięć w zachowaniu, czy w nauce. Nie zauważamy podejmowanych przez nie wysiłków. Jako przykład weźmy poranne ubieranie się do szkoły, czy przedszkola. W codziennym pośpiechu ponaglamy, denerwujemy się, krzyczymy, a nie zauważamy, że dziecko np. samo założyło skarpetki, właściwie spakowało plecak itp. Jedną z najbardziej skutecznych metod motywowania jest skupianie się i docenianie sukcesów, nawet małych, a jednocześnie staranie się o to, aby nie wyolbrzymiać potknięć.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Rodzic reagujący lękiem lub niechęcią na wszelkie wyzwania przekaże taki model własnemu dziecku. Reakcje rodziców na podejmowane przez dzieci wyzwania powinny być wspierające i - co ważne - nie umniejszać kompetencji dziecka. Dorośli, by inspirować swoje pociechy, powinni również zadbać o własny rozwój, pielęgnować pasje i zainteresowania. Rodzice mogą stać się inspiratorem dla swoich dzieci, zachęcać do działania i pokazywać własne aktywności. Okazując dziecku akceptację i troskę, wspierając w podejmowanych działaniach i pokazując swoje zaangażowanie, będą wzmacniać jego poczucie sensu. Bądźmy dla naszych dzieci przyjaciółmi, którzy dostrzegają w nich potencjał, wierzą, pozwalają doświadczać, doceniają i wspierają w trudnych momentach, a jednocześnie ustalają mądre zasady i granice.

Uważaj na:

Sposób, w jaki tłumaczysz niepowodzenia dziecka.

- Nie przejmuj się. Po prostu nie masz talentu do piłki nożnej.
- Jesteś zdolny, ale leniwy.
- Nie musisz być we wszystkim dobry.
- Mogłeś bardziej się postarać, więcej się uczyć.
- Dlaczego tak się denerwujesz. Przecież nic się nie stało. Uspokój się, weź się w garść.

Zamiast tego lepiej:

Docień dziecko za wysiłek, jaki podejmuje, pracę, zaangażowanie, pomysły.

- Widzę, że jesteś smutny z powodu tego, że nie udało się tobie narysować tego obrazka. Ja też często tak się czuję, kiedy coś mi nie wychodzi.
- Jeszcze nie umiesz złożyć tych puzzli, ale mają one naprawdę dużo elementów. Może zacniemy składać je razem?
- Wiem, że zależało Ci na tym konkursie i bardzo się starałeś. Przykro mi, że nie zdobyłeś nagrody.
- Wiem, że chciałeś zobaczyć efekty swojej pracy. Ja też czasami się złościę, kiedy coś mi nie wychodzi.

Źródło:

- J. Steinke – Kalemka: *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną*, Edgard 2017
- J. Steinke – Kalemka: *Budowanie motywacji*, Dziecko & psychologia 1/2018, s.10-13
- K. Czapska: *Bez kija i marchewki*, Psychologia dziecka 1/2020, s.42-45