

*Sposób funkcjonowania człowieka
jest w dużej mierze zależny od warunków,
jakie mu stworzymy.*

Barry Schwartz

"Jak budować motywację wewnętrzną u dziecka?"

Nieraz zastanawiamy się, jak wzbudzić w dziecku naturalną motywację do współpracy, do poznawania nowych rzeczy, świata, do czerpania z tego radości i satysfakcji. Niestety sposoby, jakimi motywujemy nasze dziecko nie zawsze się sprawdzają. By lepiej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, zachęcam do analizy poniższego tekstu.

Na początku wyjaśnię, czym w ogóle jest **motywacja**, mianowicie jest to pewnego rodzaju energia, której poziom może ulegać zmianie. Wpływ na motywację może mieć np.: poziom cukru we krwi, miejsce, w którym aktualnie się przebywa, czy zmęczenie. Ma ją każdy człowiek.

Motywację można podzielić na:

- Motywacja zewnętrzna, czyli wszelkiego rodzaju zachęty i naciski, które zazwyczaj rodzice stosują, by przekonać dziecko do zrobienia czegoś, wykorzystując do tego nagrody, kary, przekupstwa. Powoduje ona sztywność myślenia, stereotypowość, zazwyczaj brak satysfakcji i poczucia sensu, a także sztuczną rywalizację.
- Motywacja wewnętrzna, czyli energia, która mobilizuje do zainicjowania działania i zaangażowania się w nie. Powoduje ona, że człowiek jest bardziej chętny do aktywności, co daje mu satysfakcję i poczucie sensu, a w rezultacie radość i zadowolenie z siebie samego. Zwiększa elastyczność myślenia, kreatywność, zdrowie psychiczne, a także trwałość relacji z innymi ludźmi.

Niestety w życiu codziennym zazwyczaj stosujemy motywację zewnętrzną, na przykład poprzez komunikat typu: *Jeśli posprzątasz pokój, to będziesz mógł pooglądać bajki*. Tym samym wywiera się na dziecko nacisk, który jest formą sprawowania kontroli. Kontrola

natomiast niszczy motywację wewnętrzną, co w odczuciu drugiego człowieka (dziecka) może być postrzegane jako odebranie autonomii.

I tu następuje chwila na zastanowienie co właściwie chcemy uzyskać, bo w takiej sytuacji dziecko może zareagować na dwa sposoby:

- Podporządkować się, czyli wykonać zadanie najmniejszym kosztem, by uzyskać nagrodę lub uniknąć kary, zaś zadanie postrzegane będzie jako mało interesujące, niewarte zaangażowania.
lub
- Zbuntować się, czyli dziecko w sposób jawny lub ukryty sprzeciwia się kontroli, co może wyrażać się w działaniu typu: *Na złość mamie odmrozę sobie uszy.*

Częstym narzędziem stosowanym przez rodziców w codzienności jest nagroda, jednak należy pamiętać, że nie zawsze spełnia ona swoje zadanie. Metody nagradzania warto zostawić dla sytuacji wyjątkowych (np.: pobieranie krwi) lub gdy dziecko jest zniechęcone, a wszystkie inne sposoby zawiodły, to wtedy można użyć nagrody, jako rodzaju zachęty.

Joanna Steinke-Kalemba w swojej książce „Dodaj mi skrzydeł” pisze „Jeśli twoje dziecko nie robi czegoś, to nie dlatego, że nie chce (okazując swoją złą wolę), ale dlatego, że w tym momencie nie potrafi inaczej. Twoje dziecko od pierwszych momentów swojego życia chce z tobą współpracować- bardzo często zdarza się jednak, że nie ma wystarczających umiejętności, aby spełnić twoje oczekiwania. Spojrzenie na problem motywacji przez pryzmat posiadanych umiejętności pozwala zobaczyć dziecko w nowym świetle. Nie jako osobę, która robi nam na przekór, ale jako małego człowieka, który ze wszystkich sił stara się najlepiej, jak potrafi. W takiej sytuacji uciekanie się do przekupstw czy kar nie ma sensu. Należy odkryć, jakich umiejętności brakuje dziecku w tym momencie do podjęcia współpracy z tobą.”

By wzbudzić w dziecku motywację wewnętrzną potrzeba czasu i chęci ze strony rodziców. Na motywację składa się:

1. Bycie w relacji z dzieckiem
2. Kompetencje dziecka
3. Poczucie autonomii przez dziecko

4. Pozytywne emocje

5. Samoocena dziecka

BYCIE W RELACJI

Bycie w relacji jest jedną z trzech podstawowych potrzeb psychicznych każdego człowieka. Dzieciństwo jest szczególnym czasem rozwoju, bo to właśnie wtedy powstają fundamenty osobowości, kształtuje się poczucie własnej wartości, autonomii, motywacja, ciekawość.

Wspierająca relacja rodzica z dzieckiem ma bardzo ważne znaczenie, również ze względu na mózg dziecka. To co widzimy, czyli zachowanie, to jest szczyt i efekt końcowy, tego co się dzieje wewnątrz. Dobra relacja z drugim człowiekiem uwalnia w mózgu:

- duże ilości dopaminy (neuroprzekaźnik działający w układzie nagrody)
- oksytocynę – hormon przywiązania, wycisza reakcje stresowe, dzięki niemu jest możliwa efektywna nauka
- serotoninę, endorfiny – dają energię do działania i pozytywne emocje, które otwierają na rozwój i uczenie się
- stymuluje rozwój płatów przedczołowych, uwalniających beta-endorfiny odpowiadające za umiejętne regulowanie emocjami
- wpływa na wielkość hipokampu odpowiedzialnego za pamięć, uczenie się i zarządzanie stresem

Choć powszechnie wiadomo, że rodzic daje dziecku miłość bezwarunkową i akceptuje je jako odrębną jednostkę, to nie zawsze jest to takie proste. Gary Chapman, terapeuta rodzinny, proponuje następujące wzmacniacze więzi z dzieckiem:

- Przytulanie, masażyki
- Mówienie dziecku, że się je kocha
- Dostrzeganie i zauważanie nawet drobnych wysiłków i starań dziecka
- Czas tylko dla dziecka (bez telefonu!)

Jeśli chcemy, żeby dziecko nas słuchało, musimy najpierw nauczyć się słuchać tego, co ono mówi. Tym samym uwolnić się od nadawania etykiet dziecku, poprzez:

- Wyrzucenie ze swojego słownika słów typu: zawsze, nigdy
- Unikanie zdań rozpoczynających się od: Ty jesteś
- Opisywanie zachowania dziecka, zamiast je oceniać
- Postawienie się w sytuacji dziecka

Pielęgnując relację z dzieckiem, rodzic ma również wpływ na wartości, które pragnie mu przekazać. Odbywa się to za pomocą modelowania, tzn. dzieci obserwując rodziców uczą się od nich różnych zachowań. Nie wystarczy mówić, należy również pokazywać dziecku, co jest dla nas ważne.

To dlatego, jeśli chcesz, żeby twoje dziecko czytało książki - też czytaj, było aktywne fizycznie- sam uprawiaj sport, organizuj aktywny wypoczynek dla rodziny, dbało o zdrowie- zdrowo się odżywiaj, chciało się uczyć – dbaj o swój rozwój intelektualny.

Bądź wzorem do naśladowania!

KOMPETENCJE

Kolejną potrzebą psychiczną każdego człowieka są kompetencje, czyli wiedza i poczucie, że się potrafi. Każdy z nas wyznacza sobie cele. Ważne, by wiązały się one z rozwojem, wzrostem i stawaniem się lepszym. Można używać do tego motywujących czasowników, jak: rozwijać, uczyć się, poprawiać, ulepszać, wzrastać, robić postępy. Istotne, by budowane cele twoje, czy dziecka były oparte na współpracy, a nie na rywalizacji.

Nastawienie dziecka do osiągnięcia celu, czyli sukcesu, bądź do porażki jest w głównej mierze przejmowane od rodziców lub nauczycieli, stąd ważne, by wierzyć, że sukcesy są wyrazem pracy i zaangażowania, czyli nastawienia na rozwój.

Pochwały zawsze powinny podkreślać proces, czyli w wspierających komunikatach zwrotnych zwracać należy uwagę na:

- wysiłek włożony przez dziecko w daną aktywność
- wytrwałość
- zastosowaną strategię

- zaangażowanie
- uzyskaną poprawę
- postawę

Pochwały są jednym z kilku komunikatów motywujących, prowadzących do rozwoju potencjału u dziecka, pozostałe to:

- Opisywanie tego co widzisz, lub tego, co czujesz
- Pytania odnośnie strategii użytych przez dziecko, jego uczuć i refleksji
- Docenienie lub podziękowanie dziecku za coś

POCZUCIE AUTONOMII

Autonomia to wolność, samostanowienie, samodzielność, niezależność, samowystarczalność. Poczucie wpływu na własne życie. Jednak, żeby dziecko mogło rozwijać poczucie autonomii, musi czuć się bezpiecznie, musi znać granice, mieć jasne, dobre zasady i normy. Autonomia to nie to samo co „samowolka”. Dobre zasady to takie, które opierają się na elastycznym podejściu. Zawsze warto dawać dziecku wybór, a im dziecko starsze tym większą powinno mieć możliwość negocjacji. Najlepszym sposobem na wspieranie samodzielności dziecka jest podążanie za nim i ufność w jego kompetencje. Mam na myśli, że zamiast wyręczać dziecko, lepiej zaoferować mu minimum pomocy, by udało się jemu zakończyć zadanie z sukcesem. Dawanie dziecku minimum wsparcia (dla każdego dziecka to minimum będzie na innym poziomie), aby przezwyciężyło trudności, powoduje, że ma ono szansę rozwijać w sobie poczucie sprawstwa i kompetencji.

POZYTYWNE EMOCJE

Budowanie fundamentów motywacji wewnętrznej opiera się na inteligencji emocjonalnej. Ludzie przeżywają emocje negatywne i pozytywne, jednak spełniają one odmienne role w życiu. Mózg człowieka jest nastawiony na poszukiwanie zagrożeń, co

powoduje, że mamy tendencję do skupiania się na negatywnych zdarzeniach i wyolbrzymiania negatywnych emocji. Ważne, by samemu nauczyć się generować emocje pozytywne i na nich skupiać się.

Emocje negatywne: dbają o przeżycie, wywołują uczucie dyskomfortu, które ma przekazać informację, że trzeba coś zrobić, by to zmienić. Zawężają uwagę, usztywniają wybory i zachowania. Negatywność zaburza uczenie się i rozwój.

Emocje pozytywne: warunkują rozwój, zwiększają kreatywność, wpływają na lepsze relacje z innymi, na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Pozytywność jest budowana przez 10 podstawowych emocji: radość, wdzięczność, spokój, ciekawość, nadzieja i optymizm, dumę, wesołość, poczucie przynależności, zainspirowanie, miłość.

SAMOOCENA

Samooceńca jest w pewnym sensie siłą napędową motywacji wewnętrznej, daje poczucie pewności, że człowiek sobie poradzi w każdej sytuacji. Wysoką, stabilną samoocencę dziecka buduje działanie, czyli musi ono realnie przezwyciężyć jakieś trudności. To czy nasze dziecko będzie chętnie stawiało czoła wyzwaniom, zależy w głównej mierze od nas-rodziców. Wiadomo, że dzieci uczą się poprzez obserwację postaw i zachowań rodziców. Mianowicie zachowanie rodziców może zarówno kreować i wzmacniać lęk dziecka przed wyzwaniem, bądź go wyciszać. Odwaga nie polega na braku lęku, tylko na działaniu pomimo jego odczuwania. Jeśli chcemy, żeby dziecko nauczyło się podejmować wyzwania, należy pokazać mu w jaki sposób ma radzić sobie ze strachem i lękiem.

Z troski o dziecko, już od najmłodszych lat rodzice mówią „uważaj”, „nie biegaj”, „ostrożnie”, co jest zupełnie zrozumiałe, jednak komunikaty te są wyrazem lęku rodzica, braku wiary w możliwości dziecka, a także odbierają mu sprawdzenia własnych kompetencji. Autorka książki „*Dodaj mi skrzydeł*” proponuje, by zamiast tego typu komunikatów, zadać dziecku pytanie: „Czy czujesz się bezpiecznie?”. W przypadku starszych dzieci można zapytać: „W jaki sposób możesz upewnić się, że to, co robisz, jest dla Ciebie dobre?”. W ten sposób dziecko uczy się wsłuchiwać się w wewnętrzne sygnały ostrzegawcze, buduje zaufanie do siebie.

Podsumowując, motywowanie opiera się na współpracy rodzica z dzieckiem, czyli na aktywnym słuchaniu, pytaniach otwartych, dowartościowywaniu oraz trafnych podsumowaniach.

Dla dzieci „żyć” znaczy „uczyć się”, „rozwijać” i „współdziałać”. Te obserwacje znajdują potwierdzenie we współczesnej nauce, która jasno pokazuje, że uczenie się i celowa aktywność są wpisane w rozwój człowieka. Aby być szczęśliwymi i spełnionymi w życiu, ludzie potrzebują realizować swoje najbardziej podstawowe potrzeby psychiczne, jak poczucie autonomii, kompetencji i bycia w relacji.

Reasumując, jeśli chcemy, żeby dziecko samo chciało coś zrobić i czerpało z tego radość, musimy jako rodzice wspierać jego wrodzoną motywację, realizując jego główne potrzeby psychiczne. Im większe możliwości stworzysz dziecku, aby mogło realizować te potrzeby, tym bardziej będzie zmotywowane i będzie widziało większy sens w swoich działaniach, co spowoduje w układzie nerwowym wydzielanie się neuroprzekaźników odpowiedzialnych za odczucie szczęścia.

Zasada dobrego motywowania:

- 1. Powstrzymaj odruch naprawiania dziecka*
- 2. Zrozum motywację dziecka*
- 3. Naucz się słuchać dziecko*
- 4. Podbuduj dziecko*

Motywacja jest procesem dążenia do zmiany, a każda zmiana wiąże się z naturalną ambiwalencją. Zadaniem osoby motywującej jest wzmacnianie chęci do zmiany.

Michalina Wałek
psycholog

Opracowano na podstawie

1. J. Steinke-Kalemba :” Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną”, Warszawa 2017
2. T. Gordon „Wychowanie bez porażek”, tłum. A. Makowska, E.Sujak, Warszawa 1999
3. W. Miller, S. Rollnick „Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie”, tłum. R. Andruszko, Kraków 2014