

Jak skutecznie motywować dziecko, czyli jak sprawić, żeby dziecku chciało się chcieć?



Rodzice i opiekunowie codziennie próbują zachęcać dzieci do wykonywania różnych czynności – mycia zębów, jedzenia, ubierania się, nauki, sprzątanía. Nierzadko spotykają się z odmową, która przybiera postać zdecydowanego „NIE!”, albo nieco łagodniejszą: „nie chce mi się”, „później”, „to bez sensu”. Młodsze dzieci płaczą, krzyczą, tupią, starsze udają, że nie słyszą – każde wyraża swój opór tak, jak potrafi. Jak więc działać, gdy dziecko odmawia współpracy, nie podejmuje zadań, nie chce się angażować. Przecież każde dziecko może mieć potencjał geniusza - ważne, żeby chciało i mogło go wykorzystać.

Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna

Motywacja nie jest nam dana. Trzeba ją wypracowywać. Nie jest ona zmuszaniem dziecka do działania, a raczej szukaniem obszarów, w których dziecko chce działać samo. Motywacja nie sprawi, że dziecko będzie umiało poradzić sobie z zadaniem, ale może spowodować, że będzie chciało próbować i rozwijać swoje umiejętności. I najważniejsze: **brak motywacji nie jest winą dziecka.**

W psychologii wyróżniamy **motywację zewnętrzną i wewnętrzną**.

O zewnętrznej mowa wtedy, gdy chęć zaangażowania jest stymulowana np. przez **nagrody rzeczowe** (zabawka, słodycze, wycieczka itd.) lub **nagrody mające charakter realizacji potrzeb dziecka**: wspólny z rodzicami wyjazd, zgoda rodziców na działania, o których

wcześniej nie chcieli nawet rozmawiać – np. wyjście z kolegami na wieczorny seans filmowy. Za każdym razem, gdy robimy coś, myśląc o tym, co będziemy z tego mieć – kierujemy się motywacją zewnętrzną. Motywacją zewnętrzną są także **kary**, przykre konsekwencje – wtedy motywatorem jest chęć uniknięcia nieprzyjemności. To pokazuje, że motywacja zewnętrzna może być kierowana na osiągnięcie nagrody, korzyści (lauru, medalu, pieniędzy, dóbr materialnych), ale także na uniknięcie nieprzyjemności (złego stopnia, reprimendy, nieprzyjemnej atmosfery w domu, utraty zaufania innych). W każdym jednak przypadku **zapal do działania kończy się wraz z osiągnięciem celu**: zdobycie nagrody lub uniknięcie kary.

Inaczej rzecz ma się z **motywacją wewnętrzną**, kiedy podejmowane działania nie są nastawione krótkoterminowo, ale **realizują nasze wewnętrzne pragnienia i dostarczają ekscytacji i radości działania**. Najbardziej motywują **marzenia**, ponieważ są zwykle dość odległe w terminie osiągnięcia, więc działanie trwa dłużej, ciągle modyfikujemy ostateczny kształt tych marzeń, zwiększając obszar aktywności, a nade wszystko czujemy niezwykłą radość z angażowania się w realizację pragnień.

Samo szanowanie i odpowiadanie na potrzeby dziecka nie jest wystarczające, bo **wewnętrzną motywację rozbudzają pragnienia, czyli to, o czym dziecko marzy, aby się spełniło**.

Oto kilka dobrych praktyk, które pomogą rodzicom i opiekunom budować motywację wewnętrzną.

1. RUTYNA, PRZEWIDYWALNOŚĆ I KONSEKWENCJA

Przewidywalność życia daje poczucie bezpieczeństwa, dlatego specjaliści zachęcają do jak najwcześniejszego wprowadzania rutynowych czynności w życie dzieci. Te, które wcześniej uczone są np. regularnego mycia zębów czy odkładania zabawek do szafki, chętniej będą wykonywać także inne zadania. Dobrym rozwiązaniem, szczególnie w przypadku najmłodszych, jest grafika – zegar z codziennymi zadaniami.

Sprawdza się on m.in. jako „przypominajka”. Jeśli dzieci potrafią się już komunikować, to warto angażować je w ustalanie takich zasad.

Wprowadzenie harmonogramu działania ma sens, jeśli jest on konsekwentnie stosowany. Dzięki temu z czasem wykształcają się w dzieciach pewne nawyki oraz przekonanie o sensowności podejmowanych działań (np. „Szybciej wychodzimy z domu, kiedy sam zakładam kurtkę i buty”).

2. RÓB WYJĄTKI

Konsekwencja w wychowaniu jest niezwykle ważna, warto jednak być również elastycznym i od czasu do czasu robić wyjątki. Jeśli widzimy, że dziecko z coraz większą niechęcią wykonuje jakieś polecenie, zastanówmy się, co może być tego przyczyną. Może nie chce przerwać zabawy, która pochłonęła jego uwagę, może jest głodne, śpiące albo zmęczone, może pokłóciło się z kolegą i chce, by wszyscy dali mu na chwilę spokój. To są problemy równie ważne, jak problemy dorosłych w pracy czy w związkach. Dziecko nie potrafi jeszcze sprawnie radzić sobie z takimi trudnymi sytuacjami, więc wpływają one na jego funkcjonowanie. Troskliwa i nienachalna rozmowa o problemie zapewne pozwoli złagodzić smutek czy rozdrażnienie. Takim empatycznym podejściem pokazujemy dziecku, że jest dla

nas ważne i że liczymy się z jego potrzebami. Umacnia to również relację między dzieckiem i rodzicami oraz uczy wzajemnego szacunku.

3. PRZEDSTAW PLAN DZIAŁANIA

Zawsze warto się upewnić, czy dziecko – szczególnie młodsze – na pewno wie, co ma zrobić. Hasło „Posprzątaj pokój” jest dla kilkulatek zbyt ogólne, lepiej zwięźle opisać kolejne kroki: „Zbierz puzzle i schowaj do pudełka”, „Pozbieraj samochody i postaw je na półce”, „Wyciągnij zeszyty z plecaka i sprawdź, czy zapisałaś pracę domową”. Taki konkretny plan działania ułatwia wykonywanie następnych kroków, wprowadza porządek i przewidywalność.

4. ANALIZUJ I PLANUJ

Jeśli znamy sytuacje, w których dziecko ma problemy z motywacją, to zastanówmy się nad ich przyczynami. Jakie to są sytuacje? Jak dziecko się w nich zachowuje? Jak zachowujemy się my: co robimy, mówimy, myślimy? Jaki mamy kontakt z dzieckiem – wydajemy mu polecenia z kuchni czy przekazujemy je bezpośrednio? Dobrym pomysłem będzie zapisanie na kartce takich pytań i odpowiedzi na nie. Łatwiej wtedy wyciągać wnioski i przewidywać potencjalnie trudne sytuacje. Jeśli na przykład porankom towarzyszy stres spowodowany pośpiechem, zaplanujmy je inaczej. Wstańmy wcześniej, przygotujmy, co trzeba, by w razie potrzeby mieć kilka minut zapasu na poradzenie sobie z ewentualnym kryzysem.

5. NADAJ SENS DZIAŁANIOM

Jeśli znamy cele naszych działań, wówczas mocniej się angażujemy. Tak samo jest w przypadku dziecka. Argumenty w rodzaju „Tak ma być i koniec” czy „To ja decyduję” nie pozwolą mu zrozumieć, jaki jest cel tego, że akurat teraz ma przerwać zabawę i posprzątać pokój. Wyobraźmy sobie, że przełożony zleca nam jakieś zadanie i w taki sposób uzasadnia konieczność jego wykonania... Rozmawiamy z dzieckiem i precyzyjnie wyjaśniamy, po co (nie „dlaczego”!) ma coś zrobić (np. „Posprzątaj pokój, żebyś mógł rozłożyć nowy tor dla samochodów”, a nie „Posprzątaj pokój, bo jest bałagan”). Wyjaśniamy też, jaki jest cel tego, co robimy, np. po co wkładamy ciasto do piekarnika czy zdejmujemy buty przy wejściu. Niech stanie się to naturalnym elementem codziennych rozmów.

Im dzieci są młodsze, tym cel musi być konkretniejszy. Czterolatek najłatwiej zrozumie, że trzeba posprzątać pokój, jeśli wyjaśnimy mu, że dzięki temu np. będziemy mogli rozłożyć łóżko. W przypadku nastolatków możemy odwoływać się już do bardziej ogólnych zasad czy norm kulturowych – u nich rozwinięte jest już myślenie abstrakcyjne. Możemy na przykład oczekiwać, że zrozumieją, iż powaga i podniosłość określonych sytuacji (np. udział w pogrzebie, wyjście do opery) wymagają odpowiedniego stroju.

Nadawanie sensu to również ważna kwestia z perspektywy rodzica, daje mu bowiem możliwość odpowiedzenia sobie na pytanie: „Po co moja córka/mój syn ma to zrobić? Dla kogo ważne są szóstki ze wszystkich przedmiotów: dla mnie czy dla niej/dla niego?”.

6. NEGOCJUJ

Jeśli chcemy wprowadzać jakieś zasady, konsultujmy je z innymi domownikami. Oczywiście nie chodzi o to, żeby dziecko decydowało, czy w ogóle ma odrabiać lekcje, ale niech samo postanowi, kiedy będzie to robić. Jeśli weźmie udział w ustalaniu zasad, poczuje się bardziej odpowiedzialne za ich przestrzeganie. Takie negocjacje można wprowadzać dość wcześnie. Oczywiście, im młodsze dziecko, tym zakres decyzji mniejszy, ale kilkunastomiesięczne może np. samo wybrać w sklepie szczoteczkę do zębów, co na pewno zachęci je to do jej używania.

7. DOCENIAJ – NIE OCENIAJ

Doceniajmy raczej wkład w pracę niż finalny efekt, np. „Włożyłeś dużo pracy w ten rysunek, jesteś zadowolony?”. „Jestem z ciebie dumny” zamieńmy na „Możesz być z siebie dumny” – pozwoli to dziecku postawić zadowolenie z siebie nad naszym zadowoleniem z niego. Takim działaniem wzmacniamy w dziecku poczucie kompetencji i przekonanie, że ważne są osobiste dążenia, a niekoniecznie spełnianie oczekiwań innych.

Wspieramy w nim także przekonanie o skuteczności własnego działania.

Warto też uświadomić dziecku, że czasami niezwykle ważna jest już sama próba wykonania czegoś (np. pójście na trening piłki nożnej czy samodzielne założenie butów, nawet jeśli lewy jest na prawej stopie, a prawy na lewej). Oznacza bowiem przełamanie poczucia niemożności i ogromny skok rozwojowy.

Doceniajmy więc starania, nawet jeśli towarzyszą im błędy i nie kończą się osiągnięciem wyznaczonych celów – w ten sposób na pewno zmotywujemy dziecko do podejmowania kolejnych prób.

8. NIE WYRĘCZAJ

Ilu rodziców robi coś za swoje dzieci: myje je, ubiera, karmi, sprząta, zawiązuje buty, zmienia spodnie? Powody są różne: bo trzeba już wychodzić z domu, bo bałagan jaki był, taki jest, bo zupa wystygnie... Bez względu jednak na motywację powinniśmy unikać wyręczania dzieci. Doprowadzimy bowiem do takiej sytuacji, że po prostu nie będą potrafiły nic zrobić. Zabraknie im kompetencji zdobywanych dzięki doświadczeniu, a także motywacji do samodzielnych działań, bo przecież zawsze znajdzie się ktoś, kto je wyręczy.

9. NIE PORÓWNUJ

Jeśli powiesz swojemu synowi: „Zobacz, Michał tak ładnie jeździ na rowerze, a ty nie potrafisz”, odbierze to jako komunikat: „Bardziej bym cię kochał, gdybyś był jak Michał”. Będzie to dla niego sygnał, że nie jest akceptowany taki, jaki jest. A przecież akceptacja to bardzo ważny aspekt więzi rodzica z dzieckiem (i tym samym motywacji wewnętrznej).

Porównując dzieci do innych, bardziej sprawnych w jakiejś dziedzinie, stawiamy je w pozycji tych „gorszych”. Bez wątpienia nie jest to dla nich przyjemne. Takie porównania świadczą też o tym, że zapominamy, iż dzieci nie są takie same – na różnych etapach rozwoju zaczynają korzystać z nocnika, mówić czy jeździć na rowerze.

Bez wątpienia trudności z opanowaniem umiejętności charakterystycznych dla określonego wieku powinny niepokoić, dlatego porównywanie nie zawsze jest złe, ponieważ pozwala rodzicom zawsze dostrzegać ewentualne problemy i odpowiednio wcześniej skonsultować się ze specjalistami. Ważne jednak, by wnioski z takich obserwacji zachować dla siebie.

10. BĄDŹ PRZYKŁADEM

Dzieci są świetnymi obserwatorami. Już kilkumiesięczne maluchy naśladowują mimikę i ruchy opiekunów. Z wiekiem zachowania i wypowiedzi dzieci coraz bardziej przypominają zachowania, z jakimi spotykają się w domu, przedszkolu czy szkole. Warto zatem, byśmy stali się dla nich modelami. Realizujemy więc nasze obowiązki i przestrzegajmy zasad. Rozmawiajmy też z dziećmi np. o naszej pracy: o tym, czym się zajmujemy, co nam się w tym podoba, a co sprawia problemy. Taką rozmowę możemy wykorzystać do pokazania, że odpowiednie planowanie pomaga przezwyciężyć nawet trudne z pozoru problemy. Trzeba też rozmawiać o obowiązkach domowych. Nie ma co przekonywać dzieci, że wszystko robimy z radością, bo szybko się zorientują, że to nieprawda, a wtedy może ucierpieć nasz autorytet.

Istotnym elementem modelowania są nasze reakcje na prośby dzieci. Zastanówmy się, jak często słyszą od nas: „zaraz”, „poczekaj”, „teraz nie mogę”, „jeszcze chwila”. Czy nie są one naszym lustrzanym odbiciem, gdy odmawiają wykonania jakiejś czynności?

9. ZADBAJ O SIEBIE

Często nie zdajemy sobie sprawy, że część rodzinnych konfliktów wynika z naszego złego samopoczucia. Reagujemy wówczas gwałtowniej niż zazwyczaj, w efekcie dzieci jeszcze mocniej się sprzeciwiają, co wyzwala w nas jeszcze większą złość. Trzeba pamiętać, że w niesymetrycznej relacji rodzic–dziecko to dorosły odpowiada za jej jakość. Dlatego kiedy wydaje nam się, że dłużej nie wytrzymamy, weźmy kilka oddechów, wyjdźmy z pokoju. Przy okazji opowiedzmy dziecku, co czujemy i co mamy zamiar zrobić: „Jestem zła i zmęczona. Muszę na chwilę wyjść, bo obawiam się, że powiem coś, czego nie chcę”. Takie słowa mogą rozładować napięcie i w rodzicu, i w dziecku, a jednocześnie pokazują sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami.



Opracowała mgr Kamila Majcherczyk-psycholog PPPP.