

Jak uskrzydlić moje dziecko? Motywowanie dzieci i młodzieży do wysiłku intelektualnego

*„Myślę, że potrafię.
Wierzę, że mogę.
Ufam, że umiem.”*

Według twórców koncepcji inteligencji emocjonalnej, motywacja należy do kompetencji indywidualnych ludzi, ale wykracza poza ich świadome życie emocjonalne. Motywacja kształtuje się od pierwszych dni życia człowieka, przez kolejne etapy jego rozwoju.

W najwcześniejszym okresie wychowania dziecka wykorzystuje się motywację opartą na wzmocnieniach zewnętrznych czyli nagrodach, pochwałach. Z czasem należy starać się doprowadzić do tego, by dziecko samo odczuwało motywację, opartą na satysfakcji, poczuciu zadowolenia, dumie. Motywacja płynąca z wnętrza decyduje bowiem o wykorzystaniu przez dziecko zdolności i umiejętności, a zawarta w niej energia sprawia, że mogą się one ujawnić.

Motywacja jest motorem rozwoju dziecka i źródłem sukcesu. Dzięki niej możliwe jest osiągnięcie wytyczonych celów. Proces edukacji, długi i intensywny, wymaga od uczniów sporo wysiłku, dlatego pierwszą czynnością w toku nauczania powinno być rozbudzenie właściwej motywacji.

Umiejętność wzbudzania motywacji – czyli zachęcania dziecka do wysiłku – to ważna cecha nauczyciela i wychowawcy. Howard Gardner, psycholog z amerykańskiego Harvardu, za najlepszy sposób uczenia dzieci, motywujący je od wewnątrz, uważa nie starą metodę kar i nagród, ale metodę tzw. „uskrzydlenia” wywołującą charakterystyczne emocje pozytywne. „Powinniśmy wykorzystywać pozytywne stany psychiczne dzieci w przyciągnięciu ich do nauki w dziedzinach, w których mogą rozwijać swoje zdolności – pisze Gardner. – Uskrzydlenie jest stanem psychicznym, który oznacza, że dziecko zajmuje się właściwym zadaniem. Trzeba znaleźć coś, co się lubi i trzymać się tego. Dzieci zachowują się źle w szkole wtedy, kiedy się nudzą, a niespokojne są wtedy, kiedy przerastają je zadania domowe. Najbardziej przykładasz się do nauki, kiedy jest to coś, na czym ci zależy i zajmowanie się tym sprawia ci przyjemność”.

Zgadza się z tym inny znany psycholog Daniel Goleman, specjalista od inteligencji emocjonalnej. Uważa on, że ukierunkowanie emocji ku pożytecznemu celowi jest umiejętnością mistrzowską. Należy regulować nastrój tak, by ułatwiać nam myślenie, motywowanie się do wytrwałości i wysiłku, podejmowanie kolejnych prób (mimo niepowodzeń) czy odkrywanie sposobów wejścia w stan „uskrzydlenia” i wykonywania swoich zadań bardziej skutecznie.

W koncepcji „uskrzydlenia” rodzice, nauczyciel czy wychowawca mają następujące zadania:

- zaszczerpić w dziecku wytrwałość i wolę walki,
- pokazać radość satysfakcji z pokonania przeszkody,
- przekonać, że warto się doskonalić,
- budować i wzmacniać wewnętrzną motywację, tak aby stała się niezależna od czynników zewnętrznych.

Sposoby podnoszenia motywacji dziecka przez rodziców, nauczyciela lub wychowawcę (wg Paula Dennisona):

- Daję mojemu dziecku/uczniowi zadania, z którymi potrafi poradzić sobie tak, aby codziennie odnosił wiele „zwycięstw” i nie bał się nowych wymagań.

- Cieszę się, że moje dziecko / mój uczeń ma dużo energii. Staram się przewidzieć bieg wydarzeń i uważam, że podejmuje właściwe decyzje. Gdy stres jest silny, wyzwaniem jest umiejętne pokierowanie sytuacją.

- Kieruję moim dzieckiem/uczniem tak, aby samo odkrywało, jaki rodzaj pracy sprawia mu przyjemność, aby jego osiągnięcia były dla niego ważną „wewnętrzną” nagrodą.

- Pozwalam, aby moje dziecko / mój uczeń zaobserwowało, jakie naprawdę jest i jakie ma słabe strony. W ten sposób dostrzeże, że również dorośli nieustannie się uczą i rozwijają. Spodziewam się, że to, czego uczę moje dziecko / mojego ucznia przyda mu się w życiu, i że być może ono mnie kiedyś przerosnie.

- Bardzo lubię być rodzicem (wychowawcą, nauczycielem). Podoba mi się także to, że sam tak wiele uczę się od mojego dziecka/ucznia. Mój związek z nim pozwala mi ciągle odkrywać coś nowego. Moje życie codzienne nabiera nowego sensu, bo w magiczny sposób przekształca je nasza wymiana interpersonalna.

Jak chwalić dziecko?

Pochwała, słowna aprobata, jest rodzajem wzmocnienia pozytywnego i formą emocjonalnego wsparcia. Ma ona szczególne znaczenie, gdy dziecko funkcjonuje w trudnej sytuacji. Jak wynika z badań, ludzie najczęściej oczekują takiego właśnie wsparcia, choć jego skuteczność zwykle jest mniejsza np. od wsparcia rzeczowego. Pozytywna rola wsparcia jest tym większa, im bardziej jest ono oczekiwane i trafione. Pochwała i aprobata są też ważnymi czynnikami, sprzyjającymi kształtowaniu pozytywnego obrazu samego siebie, a pozytywna i realistyczna samoocena jest zasadniczym czynnikiem dla prawidłowego przystosowania emocjonalnego dziecka.

Komunikat wyrażający akceptację i uznanie – aby mógł rzeczywiście stanowić nagrodę – musi być zgodny w swej treści słownej i w treści emocjonalnej. Jak pisze Elliot Aronson w książce „Człowiek istota społeczna”, nawet niewielka zmiana kontekstu społecznego, w którym jest podawana nagroda, może zmienić ją w karę. Wyrażona słowem akceptacja to najczęściej stosowany w praktyce wychowawczej rodzaj pozytywnego wzmocnienia i wsparcia emocjonalnego.

Jednak ważne jest, aby była ona czymś więcej niż tylko tą samą frazą powtarzaną w podobnej formie w różnych sytuacjach, bo wtedy straci swą wzmacniającą moc i przestanie przekazywać jakąkolwiek informację, mogącą motywować dziecko.

Warto podkreślić, że ocena zachowania wyrażana przez osoby znaczące w otoczeniu dziecka ma istotny wpływ nie tylko na jego doraźne samopoczucie, ale jest też ważnym czynnikiem kształtowania obrazu samego siebie u dziecka.

Struktura „ja” ma bowiem dwa wymiary: wiedza o sobie i samoocena. Informacje przekazywane dziecku przez jego otoczenie są podstawą kształtowania struktury „ja”. Spośród wielu rodzajów wzmocnień pozytywnych, jakie mamy do dyspozycji w wychowaniu, najczęściej jest stosowana właśnie aprobata słowna i pochwała. Czasami wspieramy ją gestem: bijemy brawo, przytakujemy głową na znak uznania, mimiką twarzy (uśmiechamy się, spoglądamy przyjaźnie).

Pochwał, wyrazów i zwrotów będących odpowiednikiem aprobaty można udzielać na różne sposoby.

Oto trochę takich przykładów (a listę można ciągnąć...):

To rzeczywiście wspaniale.

Podoba mi się sposób, w jaki pracujesz.

Znacznie lepiej.

Cudownie! Masz u mnie wielkiego „plusa”.

Taka praca bardzo mnie cieszy.

Rzeczywiście, dałeś z siebie wszystko.

Fantastycznie!
Jestem dumny ze sposobu, w jaki dziś pracujesz.
Właśnie, tak! Spisałaś się na medal.
Kapitalnie, radzisz sobie coraz lepiej.
Wygląda na to, że to będzie wspaniałe.
Dziękuję za twoją pracę.
Jestem ci wdzięczny za twoją pomoc.
To bardzo interesujące.
Wygląda na to, że włożyłaś w to dużo pracy.
Tak! To jest naprawdę wspaniałe.
Pracuj tak dalej, to dobra praca.
Poprawnie myślisz.
To wygląda znacznie lepiej.
Jesteś bardzo pomysłowa.
Tak! To właściwa wypowiedź.
Sprawiłaś mi wielką przyjemność.
Masz dzisiaj dobry dzień.
To jest piękne! Jestem z Ciebie zadowolona.
Pokazałaś dziś dobrą pracę. Gratuluję!
Teraz znalazłaś właściwe rozwiązanie.
Sprawiłaś, że wygląda to bardzo ładnie.
Dałaś z siebie wszystko.
To doskonale.
Jesteś dziś wspaniała.
Jesteś najlepszy. Podziwiam twój wysiłek.
Brawo! To jest wspaniałe.
Ale jesteś świetny.
Tak trzymaj.
Rewelacja.
To jest fantastyczne.
Ale jesteś pomysłowa.
To bardzo dobra obserwacja.
Dziękuję ci bardzo.
To interesujący punkt widzenia.
Wszyscy pracowaliście bardzo dzielnie.
Gratuluję! Miałaś rację.
To przyjemność uczyć, kiedy pracujesz w ten sposób.
Mama i tata będą dumni, kiedy zobaczą twoją pracę.
Jesteś bardzo uważny.
Pięknie!
Dobrze ci idzie.
Och! Jak cudownie.
Super. Znakomicie! Udało się!
Co za piękna praca.
Jesteś bardzo pracowita i wytrwała.
Jak to miło, ale niespodziankę mi zrobiłaś!
Masz interesujące pomysły.
Tak! To ty miałaś rację.
Jestem z ciebie dumny.
Dziękuję ci za to, że tak ładnie to nazwałaś.

Dziękuję ci za to, że jesteś gotów do pracy.
Cieszę się, że coraz lepiej mówisz.
Tak! Teraz było znacznie lepiej.
Bardzo ładnie, może pokażemy to kolegom.
To znacznie lepiej niż oczekiwałem.
Dokładnie tak. Bardzo dobrze się spisaleś.
To jest wspaniały sposób.
Brawo! Jesteś sprytny.
Swoją pracą sprawiłeś mi ogromną przyjemność.
Teraz jestem z ciebie naprawdę zadowolony.
Brawo! Zasłużyłeś na uznanie.
Podoba mi się twoje zachowanie.
Wspaniale! Stałeś na wysokości zadania!
Twój pomysł był genialny.
Myślisz bardzo poprawnie.
Praca z tobą to prawdziwa przyjemność.
Sprawiłaś mi miłą niespodziankę.
To było bardzo miłe.
Czuję się szczęśliwy, gdy ty jesteś taki dzielny.
Brawo! Twoja praca jest wyjątkowa.
Twoje zachowanie może być wzorem.
Bardzo miło, że tak się starasz.
Sprawiłeś, że jestem szczęśliwy.
Byłaś perfekcyjna. Nic dodać, nic ująć.
Brawo! To najlepsze rozwiązanie, jakie widziałem.
Przerosłeś samego siebie.
Fantastycznie! Jesteś naprawdę sprytny.
Wiem, że stać cię na wiele, ale to jest szczególne.
Sprawiłeś mi wyjątkową radość.
Dziękuję! Było mi bardzo miło.
Brawo! To, co zrobiłeś, jest wyjątkowe.
Rzeczywiście pięknie.
Po prostu wspaniale.
Ależ ty potrafisz pracować.
Nadzwyczajnie.
Brawo, błysnąłeś kolego.
Masz rację, ja też bym tak to powiedziała.
Jesteś naprawdę dzielny w swych wysiłkach.
Jesteś wyjątkowa.
Byłaś błyskotliwa i bardzo zdolna.
Przerastasz moje oczekiwania.
Było świetnie.
Brawo! Jesteś bardzo wytrwały.
Wyjątkowo udana wypowiedź.

Jeśli więc jest okazja, aby wyrazić dziecku pochwałę – zróbmy to dobrze, najlepiej jak potrafimy, aby „dobrze” oznaczało „dobrze”, żeby sposób pochwały był dostosowany do cech dziecka i do zadania, które wykonało oraz do sytuacji. A więc: uwzględniamy specyfikę naszego kontaktu z

dzieckiem, z poszanowaniem jego indywidualności.

*Opracowała mgr Marta Siewiera-Pięciak,
pedagog-logopeda,
neuroterapeuta*

Literatura:

Helena Sęk: „Wykłady z psychologii. Tom 8. Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej”.

Helena Sęk: „Wsparcie społeczne, stres i zdrowie”.

Elliot Aronson: „Człowiek – istota społeczna”.

Daniel Goleman: „Inteligencja emocjonalna”

Paul Dennison: „Kinezyjologia edukacyjna”

Marzena Mieszkowicz: „Poradnik logopedyczny”.