Rozwijanie motywacji u dziecka.
Jak skutecznie motywować dziecko do nauki w szkole i warunkach domowych?

Czym jest motywacja? Znalezienie jednoznacznej definicji tego pojęcia nie jest oczywiste, można ją jednak określić jako impuls, przypływ energii i chęci do działania. Stanowi napęd do osiągania zaplanowanych celów. Takim celem, w przypadku uczniów, jest między innymi zdobywanie wiedzy, rozwój zainteresowań, umiejętności, planowanie dalszej ścieżki kariery.
W literaturze psychologicznej znajdziemy podział na **motywację wewnętrzną i zewnętrzną** . Każda z nich opiera się na innych narzędziach motywowania, niosą ze sobą też różnorodne konsekwencje.

Motywacja wewnętrzna ma źródło w nas samych. To energia, która mobilizuje do realizacji zaplanowanych działań, zaangażowania się w nie. Kiedy jesteśmy zmotywowani wewnętrznie robimy coś, ponieważ daje nam to satysfakcję, jest dla nas przyjemne i atrakcyjne, chociaż nie zawsze. Zdarzają się aktywności, które nie są związane z pozytywnymi emocjami, ale są dla nas ważne i widzimy w nich sens, np. boję się dentysty, ale pójdę na zaplanowaną kontrolę, żeby uniknąć późniejszych zabiegów, nie przepadam za sprzątaniem pokoju, ale przyjemne jest dla mnie przebywanie w czystym mieszkaniu.

Motywacja zewnętrzna opiera się o wszelkie działania, które mają zachęcić drugą osobę do podejmowania określonych czynności. Będą to różnego rodzaju nagrody, kary, pochwały, przekupstwa, groźby, rywalizacja, warunkowa uwaga. Mechanizmy te opierają się na chęci kontroli drugiej osoby i jej działań. Tym, co niszczy motywację wewnętrzną jest właśnie mechanizm kontroli, który powoduje bunt i bierne podporządkowanie się.

Motywacja wewnętrzna odgrywa ogromną rolę w procesie uczenia się. Zwiększa ona elastyczność myślenia, kreatywność i otwartość, zaangażowanie i zainteresowanie pracą, satysfakcję, zdrowie psychiczne i poczucie szczęścia, trwałość relacji z innymi. **Jak więc rozwijać motywację wewnętrzną u dziecka?** Warto zadbać o stworzenie warunków, które ułatwią realizację głównych potrzeb psychicznych człowieka, a więc potrzeby bycia w relacji, bycia kompetentnym i potrzebę autonomii.

Potrzeba relacji to najważniejsza z potrzeb, której zaspokojenie stymuluje rozwój i motywuje do podejmowania wyzwań. Mów dziecku, że jest dla ciebie ważne, że jesteś z niego dumny, że może ci zaufać, że je kochasz, akceptujesz, troszczysz się o niego.

Zaspokojona potrzeba kompetencji daje przekonanie o własnych możliwościach i sprawstwie, rodzi dumę, podnosi poczucie własnej wartości i mocy. Chwal dziecko za jego wysiłki, nie krytykuj, zachęcaj do działania, pokaż, bądź przykładem, nie wyręczaj, przydzielaj obowiązki, umożliwiaj rozwój zainteresowań, daj przestrzeń do działania, ciesz się jego sukcesami, daj szansę do rozwoju i samodzielności.

Potrzebę autonomii, samostanowienia i decydowania o sobie ma każdy z nas. Brak poczucia wpływu na sytuację, nadmierna kontrola ze strony rodziców, zabija motywację wewnętrzną i rodzi w dziecku przekonanie, że na nic nie ma wpływu, nic nie potrafi, zwalnia z poczucia odpowiedzialności za własne decyzje. Pozwól dziecku ponosić konsekwencje własnych działań, dokonywać wyborów, odkrywać nowe rzeczy, robić coś samemu, mówić nie. Im bardziej kontrolujący rodzic, tym mniej zmotywowane, zaangażowane i odpowiedzialne dziecko.

Budowanie motywacji wewnętrznej to długotrwały proces, który zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie. Sprawdzianem podsumowującym włożoną przez rodziców pracę jest okres dorastania, który przynosi różnorodne zmiany w funkcjonowaniu nastolatka, w tym również spadek motywacji do działania. Zmiany w mózgu, dokładnie w układzie dopaminergicznym powodują, że to, co wcześniej motywowało do działania, teraz przestaje być skuteczne. Spadek dopaminy powoduje, że nastolatek szybko zaczyna się nudzić, szczególnie w warunkach, które nudzie „ sprzyjają" (brak możliwości ruchu na lekcji, słuchanie długiego wykładu, brak możliwości wyboru aktywności itp.). To co sprzyja rozwojowi motywacji to nowość. To co nowe, do tej pory nieznane jest dla nastolatka bardziej atrakcyjne i skłaniające do większej aktywności.

Jak rodzic może zmotywować ucznia do nauki?

1. **Interesuj się postępami dziecka.**

   Nie bądź rodzicem „ wywiadówkowym", sama obecność na zebraniu z rodzicami nie wystarczy. Znajdź czas na rozmowę z dzieckiem o szkole, o jego relacjach z rówieśnikami, przeżywanych emocjach. Nie zaprzestawaj rozmowy na pytaniu „ Jak było w szkole?", „ Jaką ocenę dzisiaj dostałeś?". Mów o swoich uczuciach, obawach, trosce o dziecko. Chwal i doceniaj, oferuj swoją pomoc, ale nie wyręczaj.

2. **Wspieraj, ale nie wyręczaj.**

   Pomagając w nauce, w odrabianiu zadań domowych nie wyręczaj dziecka. Staraj się wdrażać go do samodzielnej pracy i samokontroli. Przyzwyczajaj dziecko do podejmowania wysiłku, pokonywania trudności, odkrywania i naprawiania swoich błędów. To zaspokaja jego potrzebę kompetencji, rozwija wiarę we własne możliwości, uczy odpowiedzialności za swoje postępowanie. Dotyczy to dzieci w normie intelektualnej, jak i tych, u których zdiagnozowano różnego rodzaju dysfunkcje utrudniające proces uczenia się. Ci ostatni będą potrzebowali dodatkowo pomocy dostosowanej do ich potrzeb i możliwości, w tym pomocy specjalisty.

3. **Mądrze motywuj.**

   Jeżeli chcesz stosować nagrodę jako narzędzie do motywacji, pamiętaj, żeby nie przyjęła ona formy kontroli, ale była raczej formą docenienia. Nagroda ma formę warunkową, kiedy opiera się na elemencie „jeśli": „Jeśli odrobisz lekcje, będziesz mógł oglądać telewizję". Niszczy to motywację wewnętrzną, ponieważ uwaga kierowana jest na nagrodę, a nie na pracę. Dziecko, nie szuka źródeł swojej aktywności wewnątrz siebie, ale na zewnątrz, wykonuje pracę tylko po to, aby dostać zapłatę. Znacznie skuteczniejsza jest nagroda jako docenienie, która opiera się na spontaniczności. Dziecko otrzymuje nagrodę po wykonaniu zadania, nie jest o tym wcześniej informowane: „ Widziałam ile czasu poświęciłeś na naukę biologii. Napracowałeś się, bardzo to doceniam. Co powiesz na duże lody?" Należy jednak pamiętać, żeby dziecko było doceniane w formie nagrody tylko od czasu do czasu, aby nie zaczęło jej traktować jako formy kontroli.

4. **Doceniaj osiągnięcia dziecka**

Doceniaj osiągnięcia dziecka. Dostrzeganie i docenianie jego wysiłków pozwoli mu na zbudowanie właściwej samooceny. Nie chodzi tu tylko o puste pochwały, zasypywanie go nagrodami za każdy podjęty wysiłek. Dziecko naprawdę musi poczuć się ważne. Postaraj się, aby twoje pochwały opierały się o uważną obserwację i niosły ze sobą konkretne informacje zwrotne.

5. **Nie pozwól dziecku, by źle mówiło o sobie**.

Często nieświadomie etykietujemy dziecko. Winny jest temu mechanizm psychologiczny nazywany samospełniającą się przepowiednią. Polega on na tym, że nasze przekonania na temat dziecka przekładają się na to, jak ono się zachowuje. Jak uniknąć etykietowania dziecka? Nie używaj słów „ zawsze", „ nigdy"- to oznacza, że skupiasz się na jednym fragmencie rzeczywistości i przyjmujesz go za jedyną prawdę („ Nigdy nie sprzątasz po sobie", „ Nigdy nie odrabiasz lekcji"), nie zaczynaj zdania od „ Ty jesteś…" -to zawsze prowadzi do nadawania etykiet. Zamiast „ Jesteś zapominalski" powiedz „ Znowu spóźniłeś się na obiad". Opisuj zachowanie dziecka, zamiast je oceniać.

To co wpłynie na motywację i skuteczne uczenie się poza szkołą, to także właściwa organizacja nauki:

1. Dobrze jest ustalić stałe godziny pracy, dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka z uwzględnieniem warunków domowych.

2. Przygotowanie miejsca pracy, czyli zrobienie porządku na biurku i ułożenie pod ręką wszystkich rzeczy potrzebnych do odrabiania.

3. Właściwa postawa ciała. Należy zwrócić uwagę na ułożenie ciała, wysokość krzesła dostosować do wysokości biurka i wzrostu dziecka, zadbać o dobre oświetlenie oraz spokój /wyłączenie radia, TV, zajęcie zabawą młodsze dzieci/.

4. Plan dnia. Należy ustalić plan odrabiania lekcji z uwzględnieniem przerw i konsekwentnie go przestrzegać. Najtrudniejsze lekcje odrabiać na początku.

5. Przed rozpoczęciem odrabiania każdego przedmiotu, należy określić zakres materiału do opanowania – przeczytać polecenia, pytania, które są na końcu tematu, sprawdzić czy prawidłowo zostały przez dziecko zrozumiane, wątpliwości i niejasności wyjaśnić.

6. Najlepiej jest odrabiać lekcje w dniu, w którym zostały zadane.

7. Przepytanie dziecka - odpowiadanie w domu na głos pozwala na sformułowanie myśli i przełożenie na wypowiedź ustną.

8. Jeśli dziecko nie lubi jakiegoś przedmiotu, należy znaleźć jakieś ciekawostki i zainteresować je nimi.

9. Przy sprawdzaniu najpierw należy zauważyć i podkreślić to co zostało zrobione dobrze, a dopiero potem wskazać błędy i je omówić.

10. Sprawdzając zaznaczamy gdzie są błędy, nie poprawiamy, tylko staramy się wyjaśnić na czym błąd polega i pytaniami pomocniczymi naprowadzamy na prawidłowy tok myślenia.

Anna Hryciuk- pedagog szkolny