



MOGĘ ALE CZY CHCĘ?

Motywacja jest to stan gotowości do podjęcia określonego działania. Inaczej są to czynniki, które mają na celu pobudzenie do działania. Wpływają na kierunek i intensywność naszej aktywności. Kiedy zastanowimy się „dlaczego coś robimy?”, wówczas możemy zidentyfikować impuls, który stanowi wyzwalacz do działania. Psychologowie wyróżniają dwa źródła motywacji:

✚ **MOTYWACJĘ ZEWNĘTRZNA** – występuje wówczas, gdy głównym impulsem do podjęcia działania jest potrzeba zdobycia nagrody lub uniknięcia kary. Dziecko, które kieruje się w swoich wyborach powyższymi czynnikami nazywamy zewnątrzsterownym. Dla przykładu: dziecko podejmuje wybraną aktywność (zabawa, nauka, obowiązki domowe, treningi itp.) motywowane czynnikami z otoczenia (dobra ocena, nagroda, unikanie kary lub zakazu). Warunkowanie osiągnięć czynnikami zewnętrznymi pozwala co prawda na szybkie osiąganie efektów, jednak są one bardzo krótkotrwałe. W takiej sytuacji ważnymi osobami wyznaczającymi cele i sposoby ich osiągnięcia są rodzice, dziadkowie, nauczyciele, terapeuci. Podsumowując, dziecko motywowane zewnętrznymi nie realizuje swoich potrzeb, a spełnia oczekiwania innych.

✚ **MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNA** – występuje, gdy szukamy powodów do działania w sobie. Wówczas dziecko chętnie wykonuje aktywności, szczególnie te które go interesują. Podejmuje działania ze względu na odczuwaną przyjemność (sprawia mu to radość, chce więcej przyjemności, lubi coś robić). Warunkowanie wewnętrzne oparte jest na chęci tworzenia,

poznawania i robienia różnorodnych rzeczy. Dziecko głównie zaspokaja w takiej sytuacji własne potrzeby samorealizacji.

Dzieci motywowane zewnętrznie często są bardzo grzeczne, jednak taki system motywacji może stanowić pewne zagrożenie dla jego rozwoju: przyzwyczajenie do nagród i oczekiwanie ich w każdej sytuacji, uzależnienie od decyzji innych, bezkrytyczne podporządkowanie się innym, a co się z tym wiąże brak samodzielności.

Sposób w jaki będzie funkcjonowało nasze dziecko w ogromnym stopniu zależy od nas – rodziców oraz od środowiska, w którym nasze dziecko funkcjonuje. Jeśli my – rodzice i opiekunowie dzieci będziemy swoimi komunikatami i postawą wspierać rozwój motywacji wewnętrznej łatwiej u dzieci ukształtują się postawy, nastawienie oraz zachowania niezależne od motywacji zewnętrznej.

KROKI ROZWIJAJĄCE MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ DZIECKA

1. Wzmacniaj dziecko poprzez komplementy oparte na rzeczywistym patrzeniu, słuchaniu i mówieniu tego, co się widzi i czuje w danej sytuacji:
 - ✓ Opisz co dziecko zrobiło, co widzisz w danej sytuacji, np. „jesteś spostrzegawczy; widzę, że wykonano tu dużo solidnej pracy: klocki na półce, ubrania w szafce..., miło wejść do takiego pokoju”.
 - ✓ Opowiedz o swoich odczuciach, np. „jestem pod wrażeniem twojego obrazka. Szczególnie podoba mi się czerwony samochód”; „cieszę się, kiedy po zabawie wszystkie kocki schowane są do pudełka”.
 - ✓ Powiedz o działaniu dziecka zamiast go oceniać, np. „ułożyłaś zabawki w swoich pudełkach, lalki na półce, piłki w koszyku, klocki w skrzyni. To się nazywa

porządek”.; „podoba mi się jak planujesz zabawę, najpierw uktadasz zabawki w pokoju a potem zapraszasz siostrę do wspólnej zabawy”.

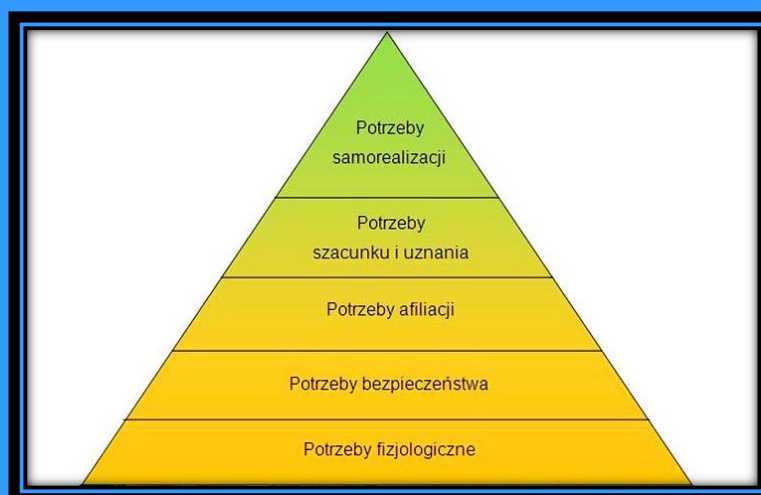
- ✓ Podziękuj szczerze dziecku za pomoc, np. „Dziękuję, że zabrałeś ubranka brata z salonu. Dzięki tobie mogliśmy przyjąć gości w czystym pokoju”.
- ✓ Podkreśl emocje dziecka wczuwając się w jego sytuację, np. „Widzę, że bardzo cieszysz się, gdy odwiedza nas Kasia. Lubisz razem z nią lepić zabawne stworki z ciastoliny”.

2. Kształtuj właściwą samoocenę dziecka.

Pozwalając dziecku na nowe doświadczenia wspieramy rozwój jego świadomości dotyczącej obszaru, w którym potrafi dobrze działać, sposobów radzenia sobie w nowych sytuacjach czy zadań, które wymagają jeszcze dopracowania. Dzięki temu budujemy u dziecka poczucie sprawstwa. W kształtowaniu pozytywnej samooceny ważne jest tworzenie różnorodnych sytuacji i okoliczności do podejmowania przez dziecko zróżnicowanych działań, doświadczeń czy sytuacji edukacyjnych.

3. Zaspokajaj podstawowe potrzeby psychiczne dziecka.

Bardzo ważnym czynnikiem rozwoju dziecka jest zaspokajanie jego potrzeb na każdym poziomie rozwoju.



Ważnymi dla dziecka w wieku przedszkolnym potrzebami, obok tych fizjologicznych i bezpieczeństwa, są potrzeby: bezwarunkowej uwagi oraz akceptacji i miłości. Poprzez bliskość rodzica z dzieckiem, wspólne aktywne spędzanie czasu, bliski kontakt, konstruktywną komunikację opartą na uczuciach kształtujemy wewnętrzną siłę psychiczną naszego dziecka.

4. Zachęcaj dziecko do samodzielności.

Pomagajmy dzieciom stawać się osobami o niezależnej indywidualności. Pozwalajmy naszym dzieciom na podejmowanie działań według ich niepowtarzalnych pomysłów, na doświadczanie problemów, popełnianie błędów oraz na naukę opartą o konsekwencje podejmowanych wyborów. Poniżej prezentuję kilka kroków ułatwiających nam to zadanie:

- ✓ Pozwólmy naszym dzieciom dokonywać wyborów (np. „czy masz ochotę ubrać się dzisiaj w szarą czy czerwoną bluzę?”; „za 5 minut kończymy zabawę na placu. Czy chcesz jeszcze na koniec zjechać ze zjeżdżalni czy pohuścić się?”).
 - ✓ Doceńmy wysiłek naszego dziecka (np. „Widzę, że układasz puzzle. Znalezienie wszystkich klocków wymaga dużej spostrzegawczości”).
 - ✓ Nie udzielajmy natychmiastowej odpowiedzi na każde pytanie dziecka. Warto dać dziecku szansę, aby początkowo samodzielnie szukało odpowiedzi (np. „-Mamo, skąd bierze się śnieg?. – To ciekawe pytanie. A jak ty myślisz?.../ – Dlaczego codziennie muszę chodzić do przedszkola? – Ty mi powiedz, dlaczego codziennie musisz chodzić do przedszkola...”).
- Dodatkowo możemy pokazać dziecku, że wiedzę uzyskujemy często z różnych źródeł, np. z książki, Internetu, od specjalisty itp.

Zachęcam do kształtowania w dzieciach motywacji wewnętrznej podczas każdej codziennej aktywności. Pomagajmy dzieciom dostrzegać konsekwencje i efekty podejmowanych działań, jednocześnie podkreślajmy ich uczucia, wysiłek, wytrwałość, sposoby realizacji oraz indywidualne zaangażowanie.

Życzę wszystkim kreatywnych relacji ☺

Pani Sylwia

Opracowane na podstawie stron internetowych oraz literatury, strony źródłowe:

www.dziecisawazne.pl

Faber A., Mazlish E. „Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”.