

mgr Patrycja Suszyńska-Stoś
psycholog, psychodietetyk

O motywacji wewnętrznej, czyli co kieruje zachowaniem dziecka

Nie ma na Ziemi chyba takiego rodzica kilkuletniego dziecka, który nie przeżył podobnej sytuacji:

*Zaraz przychodzą goście, krzątasz się po mieszkaniu zbierając porozrzucone zabawki, gotujesz i sprzątasz jednocześnie. Nagle słyszysz:
HRZSZCZRZTRZASK! To właśnie na podłodze wylądowała cała zawartość pudełka z klockami. Prosisz dziecko o posprzątanie, ale ono ani myśli i rozpoczyna zabawę w najlepsze. Ciebie krew zalewa, a potomek jakby nagle ogłuchł. Prosisz jeszcze kilka razy, ale wszystko na nic. Zamieniasz się więc w Niszczyciela Dobrej Zabawy, dzieciakowi dajesz karę i zbierasz te klocki własnoręcznie w akompaniamencie płaczu i wrzasku.*

Brzmi znajomo?

W głowie zmęczonego rodzica zaraz budzą się myśli, że dziecko robi nam na złość, nie szanuje naszej pracy, czujemy złość i niemal instynktownie uciekamy się do stosowanego od pokoleń systemu motywacyjnego, jakim są kary i nagrody (wzmocnienia). Czy to ma sens? Odpowiem dość przewrotnie... **TO ZALEŻY!** To zależy od tego, jaki efekt chcemy uzyskać, od umiejętności stosowania wybranej metody, od sytuacji, od wieku i możliwości naszego dziecka i od jego motywacji.

Motywacja to mechanizm psychologiczny, który odpowiada za to, jakie podejmujemy decyzje, co robimy i czy działania, w które się angażujemy doprowadzamy do końca. Pojawia się ona wówczas, gdy cel działań postrzegamy jako ważny i użyteczny, a szanse jego osiągnięcia są większe od zera. Co to oznacza? To oznacza, że rozrzucenie zabawek w najmniej odpowiednim momencie nie miało na celu Cię wkurzyć ani dołożyć roboty, a jedynie **zaspokoić jakąś potrzebę lub zredukować napięcie** odczuwane przez Małego Bałaganiarza np. nudę, a przecież dobrze wiemy, że przeniesienie się do klockowej krainy jest

skutecznym sposobem na jej pokonanie. Wspomniana przeze mnie wyżej sytuacja odnosi się do **motywacji wewnętrznej**, czyli zachowanie dziecka wynika bezpośrednio z jego **potrzeby**. Gdyby dziecko jednak do sprzątnięcia zabawek zachęcone zostało spodziewaną nagrodą lub karą za ich nieposprzątnięcie mówilibyśmy o **motywacji zewnętrznej** gdzie zachowanie wynika z zewnętrznych czynników tj. nagród i kar. W metodzie uczenia się, jaką jest warunkowanie instrumentalne, **wzmocnieniem (nagrodą)** nazywamy dodanie atrakcyjnego lub usunięcie nieprzyjemnego dla dziecka bodźca po zachowaniu, które było przez nas pożądane (np. po posprzątnięciu pokoju dziecko dostaje cukierka). **Kara** natomiast to dodanie niechcianego lub usunięcie atrakcyjnego bodźca po zachowaniu, które chcemy ograniczyć lub wyeliminować (np. szlaban na oglądanie TV). Warto w tym miejscu wspomnieć także o **zachętach** i **konsekwencjach**, które od nagród i kar różnią się tym, że są spodziewane i dobrze, jeśli są naturalnym następstwem danego zachowania (np. konsekwencją rozbicia szklanki jest to, że nie mamy szklanki i musimy posprzątać pośluzzone szkło, a zachęta w postaci spodziewanej wygranej w konkursie motywuje do włożenia większego wysiłku w przygotowania).

No dobrze, a co z tymi efektami? Bazując na motywacji zewnętrznej i warunkowaniu instrumentalnym możemy osiągnąć szybki, niemal natychmiastowy efekt w postaci wymaganego przez nas zachowania. Dziecko zrobi to o co prosimy i po wielu powtórzeniach nauczy się, że w danych warunkach ma zrobić dokładnie to czego się nauczyło. Jeśli jednak sytuacja będzie inna, bardziej dynamiczna lub wymagająca może się okazać, że dziecko zachowa się zupełnie inaczej, niekoniecznie tak, jakbyśmy się tego spodziewali. Ponadto może nauczyć się jak oszukiwać, by uniknąć kary, a gdy nie będzie się spodziewało nagrody zachowanie może się nie pojawić w ogóle. Pojawienie się kary wiąże się z bardzo trudną dla dziecka mieszanką uczuć wywołującą silny dyskomfort, z którym ciężko mu sobie poradzić. W małym człowieku budzi się złość, bunt, poczucie niesprawiedliwości i niezrozumienia, zaburzamy jego poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do nas- dorosłych. Wyłączając jednak z tego aspekt emocjonalny jest to całkiem skuteczna metoda uczenia się, chociaż nie do końca przynosząca długofalowe rezultaty. Pamiętajmy jednak, że nadal mówimy o wychowaniu naszych dzieci- istot, które myślą, czują i obserwują nas bardzo uważnie.

Aby zachowanie naszej pociechy było trwałe musi być spójne z jego potrzebami i wartościami, czyli wywoływane motywacją wewnętrzną. Poniżej w kilku punktach opisałam w jaki sposób budować trwałe pozytywne wzorce zachowań u dzieci tak, aby podchodzić z szacunkiem do ich potrzeb i uczuć.

1. Ustal i wytłumacz zasady

Bardzo ważne jest aby dziecko wiedziało i rozumiało czego od niego wymagamy, bo przecież jak zrobić coś czego nie umiemy? Dlatego spokojnie powiedz dziecku jakiego zachowania od niego oczekujesz, wytłumacz dlaczego jest to ważne i przedstaw konsekwencje jakie mogą nastąpić kiedy zrobi inaczej. W ten sposób budujemy więź, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, a ponadto uczymy dzieci myślenia o skutkach tego co robią.

2. Daj dziecku przykład

Dzieci uczą się przez modelowanie czyli przez obserwację. Im młodsze dziecko tym większe znaczenie ma ten rodzaj uczenia się. Bardzo ciężko zatem będzie wypracować u pociechy rzeczy, których sami nie robimy, dlatego pokażmy swoim działaniem jakiego zachowania oczekujemy.

3. Bądź konsekwentny, ale cierpliwy

Niestety nic tu nie dzieje się samo ani natychmiast. Dobrze wiemy jak szybko dziecko zapomina o tym, co działo się przed chwilą, dlatego cierpliwie powtarzaj, przypominaj i pokazuj, czego od niego oczekujesz i co wiąże się z nieodpowiednimi zachowaniami. Pamiętaj również o tym, aby być konsekwentny w swoich działaniach, bo jeśli rodzice mogą robić odstępstwa to dlaczego dziecko ma ich nie robić?

4. Uczcie się na błędach

Nie myli się ten, który nic nie robi. Jeśli dziecku zdarzy się wpadka, spróbujcie wspólnie wyciągnąć z niej wnioski i przeanalizować sytuację. W miarę możliwości pozwól dziecku odczuć naturalne konsekwencje jego wyborów na własnej skórze (np. jeśli nie ubierze kurtki to zmarznie). Jeśli jednak wpadka zdarzy się Tobie to nie bój się przeprosić i przyznać do błędu. To nie spowoduje, że stracisz autorytet w oczach dziecka, a jedynie zyskasz wiarygodność i pokażesz mu jak można się zachować gdy popełnia się błąd.

5. Doceniaj i zauważ zaangażowanie, okaż wdzięczność

Każdy z nas lubi czuć się doceniony, dlatego pokaż dziecku, że to co robi jest dla Ciebie ważne. Zauważ wysiłek, jaki włożyło w wykonanie zadania. Możesz na

przykład śmiało powiedzieć “Dziękuję, że posprzątałeś/łaś pokój. Widzę, że bardzo się postarałeś/łaś. Dzięki temu mam więcej czasu, który możemy spędzić razem”. Wpłynie to pozytywnie na poczucie, że to co robi jest ważne i użyteczne, a także na jego samoocenę.

6. Stosuj zachęty

Zadaniem zachęty jest motywowanie do zachowania, z którym jest ściśle związana (np. perspektywa dobrej oceny w szkole ma motywować do nauki). Są one bardziej skuteczne od nagród, ponieważ bezpośrednio wiążą się z pożądanym przez nas zachowaniem. Dla przykładu: do czynności ugotowania obiadu (zachowanie pożądanie) motywuje nas bardziej chęć zaspokojenia głodu (zachęta) niż to, że po obiedzie zjemy kawałek ciasta (nagroda), który aż kusi, żeby zjeść go zamiast (!) gotować obiad. A jeśli jednak motywuje nas wyłącznie kawałek ciasta? To najprawdopodobniej, gdyby go nie było, nie byłoby także ugotowanego obiadu.

7. Stosuj pozytywne komunikaty

Kiedy jest się małym dzieckiem ciągle słyszy się “nie”. “Nie ruszaj”, “nie wchodź”, “nie podchodź”. Spróbuj dziecku wskazać jak powinno się zachować zamiast mówić czego nie wolno. W ten sposób zwiększysz szansę na to, że wysłucha i zapamięta czego od niego oczekujesz. Na przykład zamiast krzyczeć “nie rysuj po stole!” powiedz “rysujemy po kartce” i pokaż Maluchowi jak można to zrobić.

8. Podejdź do dziecka i jego uczuć z szacunkiem

Podejdź do dziecka z takim samym szacunkiem z jakim chcesz aby ono traktowało Ciebie. Kiedy chcesz, aby Cię wysłuchało, najpierw wysłuchaj jego. Nie krzycz z drugiego pokoju, ale podejdź i porozmawiaj z nim prosto w oczy. Nie neguj jego uczuć, ale okaż empatię, zauważ je, zaakceptuj i bądź obok. Pozwól na samodzielność, nie ratuj dziecka wyręczając go, ale pomóż jeśli będzie potrzebować.

To tylko kilka punktów, które mam nadzieję, pomogą Wam budować piękną i trwałą relację z Waszymi dziećmi. Pamiętajcie, że chociaż efekt nie będzie natychmiastowy to zdecydowanie wart zaangażowania. Jeśli jednak potrzebujecie dodatkowego wsparcia zapraszam serdecznie do kontaktu mailowego pod adresem: parsus4476@edu.wroclaw.pl oraz do umawiania się na konsultacje osobiście w przedszkolu.

Źródła:

- <https://natuli.pl/>
- <https://wszystkoorodzinie.pl/>
- “Pozytywna dyscyplina” Jane Nelsen
- “Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2” Jan Strelau