

Jak skutecznie motywować dzieci?

Rutyna, przewidywalność i konsekwencja

Przewidywalność życia daje poczucie bezpieczeństwa. Te dzieci, które wcześniej uczono np. regularnego mycia zębów lub odkładanie zabawek na miejsce, chętniej będą wykonywać także inne zadania.

Wprowadzanie harmonogramu działań ma sens, jeśli jest on konsekwentnie stosowany i przestrzegany.

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 jest głodne, śpiące albo zmęczone, może pokłóciło się z kolegą. Dziecko nie potrafi radzić sobie sprawnie z takimi trudnymi sytuacjami. Dlatego w tym momencie należy poznać przyczynę i odpuścić.

Przedstaw plan działania

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

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, myślimy, mówimy?

Jaki mamy kontakt z dzieckiem?

Dobrym pomysłem będzie zapisanie na kartce takich pytań i odpowiedzi na nie. Łatwiej będzie wtedy wyciągnąć wnioski i przewidywać trudne sytuacje. Jeśli na przykład porankom towarzyszy stres spowodowany pośpiechem, zaplanuj je inaczej.

Nadaj sens działaniom

Jeśli znamy cele naszych działań, wówczas mocniej się angażujemy. To samo jest w przypadku dzieci.

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 czy odrobić lekcje.

Rozmawiajmy z dzieckiem i precyzyjnie wyjaśnijmy, po co (nie „dlaczego”) ma coś zrobić (np. Posprzątaj pokój, żebyś mógł rozłożyć nowy tor dla samochodów”, a nie „Posprzątaj pokój, bo jest bałagan”). Im dzieci są młodsze, tym cel musi być konkretniejszy.

Negocjuj

Jeśli chcesz wprowadzać jakieś zasady, konsultujemy 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 ustaleniu zasad, poczuje się bardziej odpowiedzialne za ich przestrzeganie.

Doceniaj- nie oceniaj

Doceniajmy wkład w pracę niż finalny efekt, np. „Włożyłeś dużo pracy w ten rysunek, jesteś zadowolony?”, „Jestem z Ciebie dumny”. Takim zadowoleniem wzmocnimy w dziecku poczucie kompetencji i przekonanie, że ważne są osobiste dążenia, a nie niekoniecznie spełnianie oczekiwań innych. Warto też uświadomić dziecku, że czasami niezwykle ważna jest już sama próba wykonania czegoś. Doceniamy więc starania, nawet jeśli towarzyszą im błędy i nie kończą się osiągnięciem wyznaczonych celów.

Bądź przykładem

Dzieci są świadomym obserwatorem. Warto zatem, byśmy stali się dla nich modelami. Realizujemy więc nasze obowiązki i przestrzegamy zasad. Rozmawiajmy też z dziećmi o naszej pracy: o tym, czym się zajmujemy, co nam się w tym podoba, a co sprawia problemy. Trzeba też rozmawiać o obowiązkach domowych. Warto mówić, co i dlaczego sprawia nam satysfakcję. Powinniśmy posługiwać się językiem dostosowanym do wieku dziecka, aby mogło zrozumieć nasz przekaz. Istotnym elementem modelowania są nasze reakcje na problemy 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?

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. Czego powinniśmy unikać?- nie demotywuuj dziecka.

Przykłady demotywacji dziecka

Karanie

Karanie nie jest skuteczne. Kary fizyczne (bicie, szarpanie, popychanie) to przestępstwo, które budzi jedynie strach, a strach to nie szacunek. Inne formy karania- odbieranie przywilejów, zakazy- jedynie mobilizują do unikania.

Nagradzanie

Nagradzanie to intensywne wzmacnianie motywacji zewnętrznej. Szczególną moc mają nagrody rzeczowe i przywileje. Już ponad pół wieku temu badania wskazywały, że nagrody skutecznie zabijają motywację wewnętrzną dzieci. Nagradzanie uczy kombinowania i uzależnia dzieci od

zewnątrznych opinii i osób, które posiadają coś, co jest ważne. Jeśli uzależnimy dziecko od pochwał i nagród zewnętrznych, łatwo będzie ulegał innym osobom, zwłaszcza jeśli zaproponują coś atrakcyjnego (zabawę, zwierzątko, słodycze).

Ciągle nagradzanie może doprowadzić do sytuacji, w której żadna nagroda nie będzie na tyle atrakcyjna, aby zmotywować dziecko do spełnienia próśb czy poleceń rodzica.

Porównywanie

Jeśli powiesz swojemu dziecku „Zobacz, Michał tak ładnie jeździ na rowerku, a ty nie potrafisz”, odbierze to jako komunikat „ Bardziej bym cię kochał, gdybyś był jak Michał”. Będzie to dla niego sygnał, że nie jest przez ciebie akceptowany. Porównując dzieci do innych, bardziej sprawnych w jakiejś dziedzinie, stawiamy je w pozycji gorszych. Takie porównania świadczą też o tym, że zapominamy, iż dzieci nie są takie same.

Wyřeczanie

Ile rodziców robi coś za swoje dzieci: myje je, ubiera, karmi, sprząta, zawiązuje buty, zmienia spodnie? Powody mogą być różne: bo trzeba szybko wyjść z domu, bo bałagan jaki był, taki jest, bo zupa wystygnie..... Bez względu na motywację powinniśmy unikać wyřeczania 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.

Dorota Brudzikowska