**Motywowanie do działnia – wzmacnianie motywacji wewnetrznej dziecka**



Każde dziecko,  ale także każdy dorosły potrzebuje odpowiedniej motywacji, aby angażować się emocjonalnie i intelektualnie w radzeniu sobie z trudnościami. Z wiekiem staramy się wzbudzać w dziecku motywację wewnętrzną, tak by odczuwało zadowolenie, satysfakcję a nawet dumę ze swoich osiągnięć. Dziecko, które jest zmotywowane, osiąga dużo większe sukcesy w zdobywaniu wiedzy. Uczy się, bo lubi to, bo sprawia mu to przyjemność, bo widzi  cel i skutki swojej pracy. Zadbajmy o to, by nasze dziecko uczyło się systematycznie. Warto ustalić harmonogram dnia , w którym nauka staje się stałym elementem – niemal tak samo naturalnym jak mycie zębów.

Na każdym etapie rozwoju dziecko potrzebuje, innej motywacji, innych słów ale zawsze potrzebuje uwagi, zrozumienia, zainteresowania i aprobaty. Dobrze jest również codziennie rozmawiać z dzieckiem na temat rzeczy, o których się uczyło.

Jak pogodzić nasze potrzeby, wymagania sytuacji i jednocześnie wspierać wewnętrzną motywację dziecka?:

1. **Zachętę** – Warto wykorzystać słowa zachęty, która skupia się na włożonym wysiłku lub emocjach dziecka. Zachęta daje siłę, buduje poczucie własnej wartości. Jak mówił Dreikurs : **„Dziecko potrzebuje zachęty, jak roślina wody”.**

### Dlatego można:

* **okazać dziecku wdzięczność**, np.: “*Kiedy patrzę na twój rysunek (i widzę: słońce i plażę), to czuję radość, ponieważ przypominają mi się nasze wakacje, a spędzanie wspólnego czasu jest dla mnie bardzo ważne*”,
* **odnieść się do procesu zamiast oceniać dziecko**, więc ZAMIAST: “*Jesteś doskonałym konstruktorem*” MOŻNA: “*Podoba mi się, w jaki sposób planujesz budowanie: najpierw ułożyłeś wszystkie klocki, potem wybrałeś te najdłuższe do budowy mostu*” – komunikaty odnoszące się do procesu (w tym: postawy, wybranej strategii, wytrwałości, uzyskanej poprawy itp.) wzmacniają motywację wewnętrzną,
* **opowiedzieć o swoich odczuciach**, np.: “*Cieszę się, kiedy po wejściu do domu widzę poustawiane buty*”,
* prawdziwie podziękować, np.: “*Dziękuję, że zaniosłeś swoje pranie do pokoju. Dzięki tobie zyskałam więcej czasu na odpoczynek*”,
* **odzwierciedlić emocje (i zachowanie) dziecka, wczuć się w jego sytuację**, np.: “*Widzę, że bardzo się cieszysz na odwiedziny Jasia. Lubisz się z nim bawić, ponieważ budujecie z twoich ulubionych klocków i robicie wyścigi samochodowe”.*

Dzieci przeglądają się w oczach dorosłych i to, co słyszą, na stałe zapada im w pamięć. Wzmacniające komunikaty (np. podziękowanie, odzwierciedlanie, wdzięczność) budują wiarę w siebie i zachęcają do kolejnych prób. Sprawiają, że podejmowany wysiłek wynika z wewnętrznej potrzeby (tak działa właśnie motywacja wewnętrzna!), a nie wyłącznie z chęci usłyszenia: super, dobra robota!

1. **Doceniaj** – rozglądaj się za okazją by zamiast ciągłego zwracania uwagi i strofowania powiedzieć swojemu dziecku, jak bardzo je cenisz. Mów jak najczęściej : „Doceniam Cię za…” oraz „Dziękuję Ci za…” To pokaże mu jak bardzo jest wyjątkowe i ile potrafi.
2. **Pokazuj, że wierzysz** – zamiast ratować dziecko z trudnej sytuacji albo robić coś za nie, powiedz: „Wierzę w Ciebie i Twoje możliwości.” / „Wierzę, że potrafisz to zrobić.”
3. **Proś o pomoc** – stwarzaj i wykorzystuj sytuacje, w których prosisz swoje dziecko o pomoc. To doskonały czas, żeby w praktyce zobaczyło, jakie jest zdolne i samodzielne. Przykład? proszę: “Potrzebuję Twojej pomocy przy kolacji: zaniesiesz talerze, czy umyjesz warzywa?”.
4. **Użyj swojego poczucia humoru** – zabawna historia, śmieszny żart czy wymyślenie komicznego połączenia dotyczącego np. obowiązków domowych dużo bardziej motywuje dzieci aniżeli ciągłe przypominanie i narzekanie, że nie robią tego, co do nich należy.
5. **Pokazuj, że błędy są wspaniałą okazją do nauki** – gdy Twoje dziecko popełni błąd, nie traktuj tego jako koniec świata ! Nikt nie jest idealny i my, dorośli, również robimy mnóstwo głupot i błędów. Pomyśl o nich jak o naturalnej kolei rzeczy w trakcie nauki. Powiedz: „Świetnie, popełniłeś błąd ! Czego możemy się dzięki temu nauczyć?”
6. **Pokaż na swoim przykładzie** – nie od dziś wiadomo, że dzieci bacznie nas obserwują i powtarzają nasze zachowania. Twoja wewnętrzna motywacja i jej efekty będą dla Twojego dziecka najlepszym impulsem do działania! Jeśli na przykład chcesz zachęcić dziecko do czytania urządźcie popołudnia z książką, kiedy każdy domownik spędzi kilkanaście minut z ulubioną lekturą.
7. **Skup się na szukaniu rozwiązań wraz z dzieckiem** – jeśli w waszej rodzinie pojawi się problem, zróbcie spotkanie rodzinne i postarajcie się wspólnie znaleźć rozwiązanie. Pomoże Wam w tym burza mózgów: bierzcie wszystkie pomysły (żaden nie jest zły!), a później dyskutujcie, który będzie najlepszy dla Was wszystkich. Niech każdy ma okazję do wypowiedzi bez bycia ocenianym. Twoje dziecko przekona się, że każdy problem ma wiele rozwiązań oraz że warto ich szukać i się nie poddawać!
8. **Małe kroki –** dziel czynności na etapy, aby dziecko mogło doświadczać małych sukcesów.

Tych kilka sposobów warto wplatać w codzienne życie. Postępując tak, przyczynisz się do budowania motywacji wewnętrznej u swojego dziecka, a ta jest bardzo pożądana w dzisiejszym świecie.
Na podstawie: [„Pozytywna Dyscyplina dla Nastolatków”](https://pozytywnadyscyplina.pl/produkt/pozytywna-dyscyplina-dla-nastolatkow-jane-nelsen-i-in/utm_source%3Dblog-09-01-9sposobow-motywacja%26amp;utm_medium=blog&amp;utm_campaign=Styczen-2020) Jane Nelsen & Lynn Lott

**Tablica motywacyjna dla dziecka**

U młodszych dzieci szkolnych w budowaniu ich motywacji można wspomóc się tablicą motywacyjną. System motywacyjny w postaci zobrazowanych na tablicy działań i ocen za nie oraz nagrody za ich realizację pozwala dziecku kształtować swoje zachowanie dla samej zabawy ze zdobywania odznaczeń. Pamiętać należy jednak o konsekwentnym uzupełnianiu tablicy. Niech dziecko samo stara się ocenić realizację zawartych na tablicy zadań (samoocena), należy jedynie wspierać i naprowadzać na własciwy tor oceny.

Można taką tablicę wydrukować, kupić lub zkorzystać z aplikacji. Jednak najlepszym rowiązaniem jest wspolny czas spedzony z dzieckiem przy jej samodzielnym wykonywaniu. W ten sposób dziecko samo określa pożadane zachowania co jest również doskonałym pretekstem do rozmowy. Dobrze wykonać tablicę zgodnie z obowiązkami zawartymi w planie dnia.

Obrazkowy system oceny i wynagradzania ma pomóc dziecku zrozumieć ścieżkę postępu i motywować do dalszej pracy. Gdy ocena dziecka z całego tygodnia jest niewystarczająca to nie może cieszyć się realizacją wyznaczonego na pocztku celu.

1. Wspolnie stwórzcie (wybierzcie), tablicę

2. W procesie tworzenia tablicy wspomórzcie się planem dnia tak by moznabyło zaznaczać na niej zrealizowane zadania ( checklista)

3. Wspólnie ustalcie cel jaki po osiagnięciu odpowiedniej ilości punków chcecie zrealizować. (Koniecznie wspólnie z dzieckiem, każdego wieczora, podsumowujcie dzień).

4. Wyznaczcie sobie czas na osiaganiećie wyznaczonej ilości punków (najlepiej tydzień)

Wszystkie działania dziecka umieszczone na tablicy są oceniane. Przyznawane buźki, punkty (co wspólnie wybierzecie), liczymy pod koniec każdego dnia i te które przeważają wpisujemy jako ocenę z danego dnia. Tak robimy przez cały tydzień. Na koniec tygodnia zliczamy wszystkie oceny z każdego dnia i wyliczamy średnią z całego tygodnia. Jeśli wyszła ocena pozytywna to dziecko może zrealizować obrany cel, np. wspólne wyjście na spacer, na lody, wycieczka rowerowa.

