

# Jak wspierać motywację wewnętrzną dziecka?

## 1. Doceniaj swoje dziecko

Warto doceniać i komplementować dzieci w sposób, który wzmacnia ich motywację wewnętrzną. Dzieci przeglądają się w oczach dorosłych i to, co słyszą, na stałe zapada im w pamięć.

Dlatego zamiast pochwał, które nic nie wnoszą i opierają się na generalizacji określonego zachowania (np. *“Świetnie!”*, *“Ale się postarałeś”*, *“Zuch chłopak/dziewczyzna!”*), 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 zaniósłeś 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 odwiedzinę Jasia. Lubisz się z nim bawić, ponieważ budujecie z twoich ulubionych klocków i robicie wyścigi samochodowe”*.

## 2. Buduj adekwatną samoocenę dziecka

Świadomość tego, w czym jestem dobry, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje poczucie sprawczości .

## 3. “Napełniaj kubeczek”

Motywacja wewnętrzna dziecka może rozwijać się wyłącznie wtedy, gdy ma ono zaspokojone podstawowe potrzeby. Dzieci z „napełnionymi kubeczkami” to takie, których potrzeba uwagi ze strony dorosłych została zaspokojona, i „dyscyplinowanie” ich za pomocą kar i nagród jest zbędne. Kiedy kubeczki są puste, dzieci w naturalny sposób dążą do ich wypełnienia.

## 4. Inspiruj dziecko do poszukiwania rozwiązań zamiast dawać mu rady

Kiedy zdarzają się chwile zwątpienia: *“Nie damy rady!”*, *“To głupie!”*, *“To za trudne dla mnie...”*, zamiast natychmiastowego dawania rad bądź zaprzeczania i bagatelizowania dziecięcych odczuć warto:

- **po pierwsze zaakceptować pojawiające się emocje**, ponieważ dziecko pokazuje przez nie swoje potrzeby (np. pomocy, odpoczynku) i potrzebuje wsparcia dorosłych w znalezieniu strategii na ich zaspokojenie;
- **po drugie skupić się na budowaniu motywacji wewnętrznej dziecka za pomocą otwartych pytań** np.: *“Co udało ci się już zrobić?”*, *“Co jeszcze ci zostało?”*, *“Do czego może ci się to przydać?”*, *“Kogo możesz poprosić o pomoc?”*, *“Jak inaczej można podejść do tego zagadnienia?”*, *“Czego potrzebujesz, żeby ci się dobrze/lepiej pracowało?”* itp. Takie pytania “przerzucają” myślenie na inne tory, inspirują do nowych rozwiązań, pozwalają dostrzec szerszą perspektywę. Ponadto pytając dziecko, nie podajemy mu gotowych rozwiązań, lecz zachęcamy do samodzielności w poszukiwaniach.

### **5. Pokaż, że popełniane błędy to informacje zwrotne**

Sukces i porażka mocno wybrzmiewają w dzisiejszych czasach. Warto zatem zadać sobie pytania: *“Czym dla mnie jako rodzica jest sukces?”*, *“Po czym poznaję, że moje dziecko odniosło sukces?”*, *“Jak podchodzę do porażki?”*, *“Co wtedy myślę, czuję?”*.

**Nastawienie, że błędy to okazja do nauki czegoś nowego, a nie kolejny ciężar do udźwignięcia, rozwija skrzydła, ponieważ likwiduje lęk blokujący przed działaniem.** Dzieci, które nie boją się popełniać błędów, chętniej angażują się w nowe aktywności, ponieważ wiedzą, że każde doświadczenie może je czegoś nauczyć.

*Pedagog szkolny  
mgr Agnieszka Mazur*