

Jak postępować, by dziecku chciało się chcieć?

Rodzice i opiekunowie codziennie próbują zachęcać dzieci do wykonywania różnych czynności – mycia zębów, jedzenia, ubierania się czy nauki. Nierzadko spotykają się z odmową, która przybiera postać zdecydowanego „NIE!”, albo nieco łagodniejszą : „Zaraz”, „Nie chce mi się”, „To bez sensu”. Młodsze dzieci płaczą, krzyczą, tupią, starsze udają, że nie słyszą – każde wyraża swój opór tak jak potrafi. Co zatem zrobić by dzieciom „chciało się chcieć”, bez oporu i marudzenia a najlepiej z uśmiechem na ustach?

Za podjęcie i kontynuację działania odpowiedzialna jest w głównej mierze **motywacja**. W psychologii wyróżnia się motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Pierwsza skłania do podejmowania i kontynuowania działania dla samej aktywności – ROBIĘ, BO CHCĘ. Druga zaś oznacza działanie pod wpływem poleceń, napomnień, zachęt płynących z otoczenia – ROBIĘ, BO MUSZĘ. Motywacja zewnętrzna prowadzi do uzależniania oceny własnej osoby od zdania innych. Jeśli zależy nam, by dzieci czerpały radość z tego, co robią, by w przyszłości były asertywne, a jednocześnie otwarte na trudne wyzwania, należy rozwijać w nich motywację wewnętrzną. Dzięki niej bardziej świadomie, z większym zaangażowaniem i przyjemnością będą brać udział w różnych zajęciach, chętniej uczyć się odpowiedzialności, doświadczać dumy z sukcesu i radzić sobie z porażkami.

W całym procesie wychowania najważniejsza jest dobra relacja z dziećmi, bazująca na szacunku, akceptacji i bezpieczeństwie. Kształtujemy ją już od pierwszych dni życia dziecka. Oto kilka dobrych praktyk, które mogą być pomocne w budowaniu motywacji wewnętrznej.

1. Rutyna, przewidywalność i konsekwencja

Specjaliści zachęcają do jak najwcześniejszego wprowadzania rutynowych czynności w życie dzieci. Te, które wcześniej uczone są np. regularnego mycia zębów czy odkładania zabawek na półkę, chętniej będą wykonywać także inne zadania. Dobrym rozwiązaniem, szczególnie wśród młodszych dzieci jest obraz graficzny – zegar z codziennymi zadaniami. Sprawdzi się on jako „przypominajka”. Dobrze jest ustalić razem z dzieckiem takie zasady. Wszelkie wprowadzanie harmonogramów działań ma sens jeżeli są one konsekwentnie stosowane. Dzięki temu, z czasem wykształcają się w dzieciach nawyki.

2. Robienie wyjątków

Konsekwencja w wychowywaniu jest bardzo ważną, warto jednak być elastycznym i w razie potrzeby robić wyjątki. Jeśli widzimy, że dziecko z coraz większą niechęcią wykonuje jakieś polecenie, zastanówmy się, co może być tego przyczyną. Może nie chce przerywać zabawy, która akurat bardzo go pochłonęła, może jest śpiące, głodne albo zmęczone. Może pokłóciło się z kolegą (zwłaszcza starsze) i chce by dano mu chwilę spokoju. To są trudne dla dziecka problemy, z którymi jeszcze nie potrafi sobie radzić. Dlatego spokojna, troskliwa

rozmowa o problemie powinna złagodzić rozdrażnienie czy smutek. Takim empatycznym podejściem pokazujemy dziecku, że jest dla nas ważne i że liczymy się z jego potrzebami.

3. Przedstawienie planu działania

Zawsze warto się upewnić czy dziecko, szczególnie młodsze na pewno wie, co ma robić. Polecenie „Posprzątaj pokój” jest dla kilkulatek zbyt ogólne. Lepiej posłużyć się komunikatem, który będzie określał kolejne kroki np. „Zbierz puzzle i schowaj do pudełka” albo „Pozbieraj samochody i postaw je na półce”. Taki kolejny plan działań ułatwia wykonywanie następnych kroków, wprowadza porządek i przewidywalność.

4. Nadawanie sensu działaniom

Jeśli znamy cele naszych działań, wówczas mocniej się angażujemy. Tak samo jest w przypadku dziecka. Argumenty typu: „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. Rozmawiamy z dzieckiem i precyzyjnie wyjaśniamy, po co (nie „dlaczego”) ma coś zrobić (np. „Posprzątaj pokój, żebyś mógł rozłożyć nowy tor dla samochodów”, a nie „Posprzątaj pokój, bo jest bałagan”). Wyjaśnijmy też, jaki jest cel tego co robimy. Im dzieci młodsze, tym cel musi być bardziej jasny, konkretny. Czterolatek chętniej posprząta pokój, jeśli wyjaśnimy mu, że dzięki temu będziemy mogli np. rozłożyć łóżko.

5. Negocjowanie

Jeśli chcemy wprowadzić jakieś zasady, konsultujmy je ze wszystkimi domownikami. Oczywiście nie chodzi o to, żeby dziecko decydowało, czy w ogóle ma odrobić lekcje ale żeby samo postanowiło, kiedy będzie to robić. Jeśli weźmie udział w ustalaniu zasad, poczuje się bardziej odpowiedzialne za ich przestrzeganie. Takie negocjacje można wprowadzić dość wcześnie. Oczywiście, im młodsze dziecko, tym zakres decyzji jest mniejszy.

6. Docenianie – nie ocenianie

Doceniajmy raczej wkład w pracę niż finalny efekt, np. „Włożyłeś dużo pracy w ten rysunek, jesteś zadowolony?”. Zwrot „Jestem z Ciebie dumny” zamieńmy na „Możesz być z siebie dumny” – pozwoli to dziecku postawić zadowolenie z siebie ponad zadowoleniem z niego. Takim działaniem wzmacniamy w dziecku poczucie kompetencji i przekonanie, że ważne są osobiste dążenia a niekoniecznie spełnianie oczekiwań innych. Wspieramy w nim także przekonanie o skuteczności własnego działania.

Warto też uświadomić dziecku, że czasami niezwykle ważna jest już sama próba wykonywania czegoś (np. samodzielne ubieranie butów czy pójście na trening piłki nożnej). Oznacza to bowiem przełamanie poczucia niemożności.

Doceniajmy więc starania, nawet jeżeli towarzyszą im błędy i nie kończą się osiągnięciem wyznaczonych celów – w ten sposób na pewno zmotywujemy dziecko do podejmowania kolejnych prób.

7. Dawanie przykładu

Dzieci są świetnymi obserwatorami. Z wiekiem zachowania i wypowiedzi dzieci coraz bardziej przypominają zachowania domowników czy osób dorosłych ze szkoły, z przedszkola. Warto zatem, byśmy stali się dla nich modelami. Realizujemy nasze obowiązki i przestrzegamy zasad. Rozmawiamy też z dziećmi np. o naszej pracy: o tym czym się zajmujemy, co nam się w niej podoba, a z czym mamy problem. Takie rozmowy pokażą, że odpowiednie planowanie pomaga przezwyciężyć nawet trudne z pozoru problemy. Trzeba też rozmawiać o obowiązkach domowych. Nie ma co przekonywać dzieci, że wszystko wykonujemy z radością, bo szybko się zorientują, że to nieprawda, a wtedy może ucierpieć nasz autorytet. Warto natomiast mówić, co i dlaczego sprawia nam satysfakcję.

8. Dbanie 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 relacji rodzic – dziecko, to dorosły odpowiada za jej jakość. Dlatego, kiedy wydaje nam się, że dłużej nie wytrzymamy, weźmy kilka oddechów, wyjdźmy z pokoju. Przy okazji opowiedzmy dziecku, co czujemy i co mamy zamiar zrobić np. „Jestem zła i zmęczona, muszę na chwilę wyjść, bo obawiam się, że powiem coś, czego nie chcę”. Takie słowa mogą rozładować napięcie i w rodzicu, i w dziecku, a jednocześnie pokazują sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami.