**Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?**

W psychologii rozróżnia się dwa rodzaje motywacji: **zewnętrzną i wewnętrzną**. Motywacja zewnętrzna sięga do tego, co jest ukryte w świecie i jest poza jednostką. Opiera się w głównej mierze na systemie kar i nagród. Z kolei **motywacja wewnętrzna** swoje źródło upatruje w samym człowieku, nie wymaga ona dyscyplinowania czy napominania. **Sprawia, że dziecko podejmuje aktywność, ponieważ dostrzega sens swojego działania.**

**„Dodaj mi skrzydeł! – jak u dzieci rozwijać więc motywację wewnętrzną?**

* 1. **Doceniaj swoje dziecko**

Dzieci przeglądają się w oczach dorosłych i to, co słyszą zapada na stałe im w pamięć.

**Zamiast pochwał, które nic nie wnoszą i opierają się na generalizacji określonego zachowania (np. “*Świetnie!”, “Ale się postarałeś”, “Zuch chłopak/dziewczyna!”*), 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”.*
  1. **Buduj adekwatną samoocenę dziecka**

Jeśli pozwolimy dziecku na poznawanie nowych rzeczy, jego samoocena będzie wzrastać z każdym nowo zdobytym doświadczeniem. Adekwatnej samooceny nie da się nigdzie kupić ani zgromadzić na zapas. Jest efektem podejmowanej aktywności i powstaje w wyniku działania. **Świadomość tego, w czym jestem dobry, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje poczucie sprawczości** (przekonania, że mam wpływ na to, co się dzieje i że mogę poradzić sobie w każdej sytuacji). Adekwatnej samooceny dorosły nie zbuduje u dziecka poprzez stosowanie wyłącznie pozytywnych komunikatów, chodzi o to, aby rodzice stwarzali okoliczności do tego, by dzieci mogły działać, uczyć się i doświadczać różnych sytuacji.

* 1. **“Napełniaj kubeczek”**

Aby dziecko mogło swobodnie rozwijać swój potencjał i wzmacniać motywację wewnętrzną, potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb, tj. rodzicielskiej uwagi, bezwarunkowej akceptacji i miłości. Rodzic poprzez np. wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, dawanie mu bezwarunkowej uwagi, naturalny kontakt fizyczny (np. przytulanie), a także mówienie mu o swoich odczuciach buduje relację opartą na przywiązaniu, tym samym przyczynia się do zaspokojenia kluczowych potrzeb dziecka. **A 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.

* 1. **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. A odnalezienie własnego sposobu przekłada się na naturalną chęcią do działania. Jeśli pomysł na rozwiązanie pochodzi od dziecka, jest ono bardziej zaangażowane (zmotywowane) niż wtedy, kiedy rodzice podsuną mu gotowe wyjście.
  1. **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?”.*

Odpowiedź na te pytania wydaje się być kluczowa, szczególnie jeśli chodzi o budowanie i wzmacnianie motywacji wewnętrznej u dzieci. Sukcesy i niepowodzenia przeplatają się przez całe życie. To właśnie dorośli przekazują dzieciom podejście do nich. Kiedy sami dajemy sobie prawo do błędu i potrafimy się do niego przyznać, gdy jesteśmy otwarci na nowe doświadczenia i stwarzamy w domu bezpieczną atmosferę, w której jest miejsce na niepowodzenie, dzieci stają się odważne i nie boją się podejmować wyzwań. **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. Nie kierują się chęcią rywalizacji (nastawienie wyłącznie na wyniki, znamienne dla motywacji zewnętrznej), czerpią radość z samego działania (motywacja wewnętrzna).

Rozwijanie motywacji wewnętrznej u dzieci to proces, który wymaga zaangażowania dorosłych. Rodzice, którzy wyzbędą się pokusy „poprawiania” dziecka, a przy tym będą dążyć do zrozumienia jego motywów postępowania, uważnie go słuchać oraz budować jego adekwatną samoocenę, będą w stanie skutecznie wzmacniać w nim motywację płynącą z jego wnętrza.