

Porady Psychologa - Jak motywować do nauki?

CZYM JEST MOTYWACJA?

Motywacja – proces wewnętrzny pobudzający jednostkę do działania i ukierunkowujący je. Od poziomu motywacji zależy sprawność działania.

Motywacja pełni trzy ważne funkcje: wzbudza aktywność jednostki oraz ukierunkowuje jej percepcję i działania. Dzięki czynnikom motywacyjnym (np. emocjom, niedoborom organicznym) zmienia się gotowość do działania, często podwyższa się jego poziom, jednostka staje się bardziej aktywna. I to jest pierwsza funkcja motywacji, najbardziej ogólna i podstawowa. Funkcja druga polega na wybiórczym odbiorze informacji – ukierunkowaniu percepcji zgodnym z oczekiwaniami, nastawieniami i dążeniami podmiotu, pozostającymi zawsze w określonych relacjach z jego doświadczeniem i wiedzą. Z tą funkcją wiąże się trzecia funkcja motywacji, polegająca na ukierunkowywaniu działań.

Przez motywację należy rozumieć w szczególności proces, który wywołuje, ukierunkowuje i podtrzymuje określone zachowania ludzi spośród innych, alternatywnych form zachowania, w celu osiągnięcia określonych celów. Proces ten zachodzi, gdy spełnione są dwa warunki:

- 1. Osiągnięcie celu musi być postrzegane przez człowieka jako użyteczne.**
- 2. Prawdopodobieństwo realizacji celu przez jednostkę musi być wyższe od zera.**

W mechanizmie tym dochodzi do interakcji procesów myślowych, fizjologicznych i psychologicznych jednostki, które decydują o natężeniu motywacji. Wg psychologów natężenie motywacji jest funkcją trzech zmiennych:

- 1. Siły procesu motywacyjnego**
- 2. Jego wielkości**
- 3. Intensywności procesu**

Natężenie motywacji zmienia się wraz ze zmianą użyteczności, bądź prawdopodobieństwa.

W definicji mówi się również o dążeniu do celów. Cele te mogą być dwojakiemu rodzaju:

- 1. Materialne (np. płaca, stypendium, nagroda rzeczowa)**
- 2. Niematerialne (np. satysfakcja, chęć zwycięstwa w rywalizacji)**

Ze względu na fakt, że w rzeczywistości mamy do czynienia z wieloma motywami, posługujemy się pojęciem systemu motywacji. Przez system motywacji należy rozumieć zespół wzajemnie powiązanych motywów ludzkiego działania.

Najprostsze wyjaśnienie, czym jest motywacja, sprowadza się do równania: Cel + emocja. Analizując je można m. in. dojść do dwóch wniosków:

- im większe emocje tym większy efekt**
- im większy cel tym większy efekt**

Nic bardziej błędnego. Dlaczego? Wydawałoby się, że wystarczy czegoś bardzo mocno pragnąć, żeby to osiągnąć. Ale wbrew pozorom, nie jest to takie proste. Im bardziej nam

na czymś zależy, tym bardziej skupiamy się na wzbierających w nas emocjach zamiast na nauce. Trudniej nam się skoncentrować, źle nam się myśli i gorzej zapamiętuje. Efekty nauki pod taką presją są mizerne.

Z kolei zbyt małe emocje powodują spadek zainteresowania, a tym samym koncentracji i w końcu porzucenie nauki. Po prostu nic nam się nie chce.

Wniosek z tego taki, że skoro, ani słabe, ani silne emocje nie pomagają - to najlepszym wspomagaczem nauki są.... emocje, ale w umiarkowanej ilości.

Z wyborem celów jest podobnie. Stawiając sobie zbyt wygórowane wymagania, skazujemy się na porażkę i szybkie zniechęcenie. Z drugiej strony, zbyt łatwe zadania szybko utwierdzają nas w mniemaniu, że wszystko już umiemy i nuda odciąga nas od dalszego pogłębiania wiedzy. Dlatego tak ważne jest stawianie sobie realistycznych, niewygórowanych celów, co prawda na górnej, ale realistycznej granicy naszych możliwości.

Nikt nie rodzi się prymusem. Umiejętności i postawy potrzebne do osiągnięcia sukcesów w szkole dziecko opanowuje (lub ich nie opanowuje) już w pierwszych latach życia.

Przygotowanie do roli ucznia rozpoczyna się bardzo wcześnie, a pierwszymi nauczycielami są rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, niania.

Każde dziecko ma naturalną motywację do uczenia się i czerpie radość z opanowywania nowych umiejętności. Jest ciekawe świata, co łatwo zauważyć w niezliczonych pytaniach, które najczęściej zaczynają się od dlaczego? po co? jak?

Często z czasem dzieci zaczynają tracić pasję poznawczą. Słabnie entuzjazm do uczenia się wciąż nowych rzeczy. Dzieje się tak zwłaszcza, gdy zaczyna się nauka w szkole. W dużej mierze od rodziców zależy jak dziecko poradzi sobie w nowym środowisku oraz czy będzie miało motywację do nauki.

POZYTYWNE I NEGATYWNE WPŁYWY RODZICÓW NA MOTYWACJĘ DO NAUKI

To, jak dziecko będzie sobie radziło w szkole zależy nie tylko od jego zdolności umysłowych, inteligencji czy predyspozycji. Duże znaczenie ma także sytuacja w rodzinie, styl wychowania, postawy rodziców, organizacja życia domowego. Warunki życia i atmosfera panująca w rodzinie ułatwia lub utrudnia dziecku doświadczanie zależności między własnymi działaniami a ich konsekwencjami, między wysiłkiem a wieńczącym go sukcesem. Albo uwierzy ono we własne siły i zdobędzie zaufanie do siebie samego, co w przyszłości pomoże mu w szkolnej karierze, albo utrwali złe nawyki przeszkadzające mu w realizacji celów, które sobie stawia i które kiedyś będą mu stawiane jako uczniowi.

Rola rodziców w kształtowaniu obrazu własnej osoby

Wpływ rodziców na to, w jaki sposób widzimy siebie jest bardzo znaczący. Sposób, w jaki nas oceniali zostaje trwale zapisany w umyśle. Ich opinie i działania kształtowały nasze charaktery. Nawet utalentowane dzieci mogą zaprzepaścić swoje możliwości, jeśli są przesadnie krytykowane przez rodziców. I przeciwnie. Dziecko chwalone i w wyraźny sposób doceniane rośnie w poczuciu zadowolenia ze swojej osoby i działa odpowiednio do tego poczucia. W ten sposób dziecko o niewielkim nawet naturalnym potencjale może osiągać znaczne postępy w rozwoju i budować właściwy obraz siebie. Przykładem tego mogą być dzieci niepełnosprawne intelektualnie czy fizycznie, które pokonały swe bariery dzięki i uznaniu i zachęce ze strony mądrych rodziców.

Gdy rodzice pozwalają dziecku próbować rozwijać nowe umiejętności i zachęcają je do tego, w dziecku rodzi się przekonanie „mogę to zrobić, jestem w stanie wykonać to zadanie”.

Porażka, której towarzyszy nie nagana lecz dalsza zachęta, daje poznać ograniczenia, nie stając się jednak powodem osobistych tragedii. Dziecko buduje właściwy obraz siebie. Ma ochotę próbować nowych umiejętności i rozwijać je. Nie boi się porażek, wie, że mogą przydarzyć się każdemu i że może próbować jeszcze raz.

Jeśli dziecko jest chronione i nie ma okazji podejmować ryzyka lub jest krytykowane za niepowodzenia, rośnie w nierozwiniętym poczuciu własnych możliwości i przekonaniu: „ja się do tego nie nadaję”, „ja nie potrafię”.

Wpływy negatywne

Jakie błędy popełniane przez rodziców powodują, że dziecko nie wykorzystuje swoich potencjalnych możliwości i trwoni talenty?

Pewne rodzinne sytuacje sprawiają, że dzieci nie znajdują motywacji do tego, żeby uczyć się, mierzyć się ze szkolnymi wyzwaniami, sprawdzać się w roli ucznia. Poprzestają na dwójkach i trójkach. Nic z tego, co oferują im w szkole, nie jest w stanie ich zainteresować i wzbudzić ich entuzjazmu. Po prostu im się nie chce. Wpływom takim podlegają najbardziej:

- Dzieci rozpieszczone – one nie muszą podejmować wysiłków, żeby osiągnąć upragnione cele, bo rodzice wszystko „podają na tacy” i odgadują każde marzenie, spełniają życzenia, nadskakują.
- Dzieci nadopiekuńczych rodziców – stale wyręczane i kontrolowane, nie mają okazji nauczyć się podejmowania decyzji, ponoszenia ryzyka; czują się więc zależne i niekompetentne; są przekonane, że nic same nie potrafią (rodzic mówi: Ja to zrobię, tobie się to nigdy nie udaje. Ty zawsze zapominasz!
- Dzieci rywalizujące z bratem czy siostrą – poczucie nieustającej konfrontacji, porównywanie i walka o względy rodziców stwarzają atmosferę ciągłego zagrożenia, frustracji oraz niesprawiedliwości.
- Dzieci bardzo zdolne – w szkolnej machinie zorientowanej na przeciętniaków nie ma atmosfery przychylniej uczniom wybitnym, ale kłopotliwym – koledzy szydzą z „mózgowca”, a nauczyciele często nie bardzo wiedzą, co z nim zrobić.
- Dzieci manipulatorzy – poczucie władzy nad otoczeniem nie sprzyja rozwijaniu samodyscypliny koniecznej w pracy nad wyznaczonymi celami; mali tyrani to często dzieci skłóconych, zbyt pobłażliwych albo zapracowanych ponad miarę rodziców oraz jedynacy uwielbiani przez najbliższych,
- Dzieci zdezorganizowanych domów – chaos i nieuporządkowany tryb życia utrudniają przystosowanie się do szkolnej rutyny i wypełnianie obowiązków oraz akceptację ograniczeń
- Dzieci, których możliwości są przeceniane – rodzice mają w stosunku do nich zbyt wysokie wymagania. Dziecko nie jest w stanie im sprostać, co wywołuje u niego frustrację
- Dzieci ciągle pouczane i krytykowane – rodzice idealizują obraz siebie: „ja w twoim wieku... (miałem same piątki, uczyłem się po kilka godzin dziennie itp.)”, często „prawią kazania” tonem osoby wszystkowiedzącej i nieomyślnej, stale podają siebie za przykład. Lubią udowodniać dziecku, że zawsze mają rację.

Wpływy pozytywne

Jaka atmosfera w domu powoduje lepsze wyniki w szkole? Co powinni robić rodzice, aby pomóc swoim dzieciom?

Pożądane zachowania rodziców, które wpływają na motywację i stosunek do nauki:

- Służenie przykładem – jeżeli rodzice czytają książki i czasopisma (nie tylko program TV), często dyskutują na różne tematy, mają swoje hobby czy grają z dziećmi w gry edukacyjne, wówczas ich dzieci będą bardziej skłonne poszerzać swoją wiedzę, gdyż będzie im się to

wydawało naturalne,

- Dostrzeganie sukcesów, stosowanie pochwał – każda zmiana na lepsze utrwali się szybciej, jeśli zostanie dostrzeżona i doceniona. Z czasem jednak należy stopniowo zmniejszać ilość pochwał, gdyż w przeciwnym razie dzieci mogą zacząć traktować je jako coś, co należy im się zawsze oraz traktować je jako sposób na uzyskanie uznania w oczach dorosłych.
- Stawianie racjonalnych wymagań – aspiracje rodziców wobec dzieci powinny być odpowiednie do posiadanych predyspozycji i uzdolnień.
- Właściwa organizacja czasu – pilnowanie aby dziecko miało wystarczająco dużo czasu na zabawę, ruch, czy swoje hobby. Dzieci zdolne i ambitne często potrafią długo i wytrwale się uczyć, ale mogą być przemęczone i przyplącić to skrzywieniem kręgosłupa. Ważne jest też sprawdzenie ilości czasu poświęcanego na telewizję czy komputer, w celu uniknięcia uzależnienia.
- Pomoc w nauce – należy zachęcać dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów (np. zamiast zawsze sprawdzać błędy ortograficzne – nakłonić dziecko do korzystania ze słowniczka) oraz pomagać mu, gdy sobie nie radzi (tłumaczyć, wskazywać źródła wiadomości, organizować naukę w formie zabawy, przepytować dziecko z materiału, korygować błędy gramatyczne i nawyki wymowy, pokazywać przykłady itp.). Nigdy nie należy odrabiać za dziecko prac domowych!
- Interesowanie się problemami dzieci – małe dzieci mają naturalną skłonność do opowiadania swoich przeżyć rodzicom. Tylko od rodziców zależy, czy będą tak postępowały, gdy dorosną. Jeżeli reakcje dorosłych na problemy są przesadzone albo sprawy dziecka są traktowane jako mało ważne, wówczas kontakt będzie stawał się coraz bardziej zakłócony. Dzieci nie będą szukały pomocy w rozwiązaniu problemów u rodziców. Nic nie da wypytywanie się czy groźby. Jeżeli rodzic będzie wiedział, w czym tkwi kłopot, zazwyczaj będzie mógł pomóc i udzielić wsparcia.
- Pozytywne emocje – dziecko, które nie ma w domu do czynienia z negatywnymi emocjami, nie przejawia ich raczej w szkole. Należy starać się panować nad złością, gniewem, frustracją. Nie należy „odbijać” swoich złych humorów na dzieciach.
- Mądre karanie – stosowanie kar jak najrzadziej (w przeciwnym razie tracą swoją moc) i tylko wówczas, gdy są konieczne, wymierzanie ich adekwatnie do przewinienia. Nie stosowanie kar cielesnych!
- Nagradzanie – nagrody należy stosować mądrze, gdyż zbyt dużo lub bardzo drogie, mogą wypaczyć charakter – dzieci uczą się dla uzyskania rzeczy a nie dla siebie. Często wartościowsze od nagrody materialnej jest pochwalenie czy poklepanie.
- Zapewnianie dobrych warunków do nauki – dziecku ciężko jest się skupić, gdy nie ma prywatnego kącika lub gdy ojciec ma włączony głośno telewizor.
- Traktowanie rodzeństwa na równi – dziecko faworyzowane zazwyczaj będzie starało się być w centrum uwagi, a dyskryminowane będzie się chowało w cieniu.

Jak się zmotywować do nauki? – kilka porad dla dzieci starszych.

1. Zaczynaj z wizją końca

Mało kogo motywuje wizja nauki do egzaminu z matematyki albo lista ćwiczeń, które wykonamy na siłowni. To, co naprawdę nakręca nas do działania, to wizja przyszłości do jakiej mogą nas te działania doprowadzić.

Pierwszym krokiem na drodze do motywacji płynącej z wnętrza jest określenie *Dlaczego tego pragnę?*; *Po co mi to w ogóle jest?*; *Co będę z tego miał, w dłuższym horyzoncie czasu?*

Jeśli chcesz zyskać motywację do nauki – pomyśl np. o dumie, którą będziesz czuł dostając się na wymarzone praktyki, staż, kończąc studia i dostając pracę w zawodzie, o imprezach integracyjnych, w których będziesz brał udział, delegacjach, podróżach albo gadżetach, na

które będziesz mógł sobie wtedy pozwolić. **Myśl o tych sprawach często – gdy wstajesz, myjesz zęby, gotujesz albo tuż przed zaśnięciem. Stwórz sobie wizję wymarzonej przyszłości, a niejako automatycznie zmotywujesz się do pokonania przeszkód, które Cię od niej dzielą.**

2. Otaczaj się pasjonatami

Świat jest pełen pasjonatów. Z pewnością masz wśród swoich znajomych (lub studentów na roku) osoby wręcz uzależnione od ćwiczeń lub takie, które zwyczajnie lubią się uczyć. Spróbuj spędzać z nimi nieco więcej czasu, a zaczniesz nasiąkać ich entuzjazmem. Jest zaraźliwy!

Zasada ta sprawdza się nie tylko w przypadku motywacji do nauki lecz również gry na instrumentach, ćwiczeń i diety. Lepiej chodzić na siłownię z osobą, która z przyjemnością robi to od 10 lat (i z politowaniem słuchałaby naszych wymówek), niż kimś, kto dopiero zaczyna i na dodatek ma słomiany zapach.

Zasada ta sprawdza się nie tylko w przypadku motywacji do nauki lecz również gry na instrumentach, ćwiczeń i diety. Lepiej chodzić na siłownię z osobą, która z przyjemnością robi to od 10 lat (i z politowaniem słuchałaby naszych wymówek), niż kimś, kto dopiero zaczyna i na dodatek ma słomiany zapach.

3. Zacznij kolekcjonować swoje dotychczasowe sukcesy

Wiele poradników dotyczących motywacji sugeruje, by dawać sobie niewielkie nagrody – za ukończony trening, sesję nauki itp. I choć fajnie sprawić sobie czasem fizyczny prezent, ja zamiast gadżetów, proponuję Ci raczej kolekcjonować swoje dotychczasowe sukcesy. Wszyscy ich pragniemy, a nawet te niewielkie dają niesamowitego motywacyjnego kopa! Zacznij spisywać swoje osiągnięcia! Na uczelni będą to przyznane stypendia, publikacje, zaliczone, trudne egzaminy, odbyte praktyki i staże, pochwały wykładowców, oraz zdobyte wyróżnienia i nagrody. Chcąc zmotywować się do nauki, wystarczy, że przypomnisz sobie, jak wiele już na tym polu osiągnąłeś. Poczucie kompetencji i sprawczości automatycznie podniesie Twój poziom motywacji.

4. Nie czekaj aż motywacja do nauki sama do Ciebie przyjdzie

Czasem po prostu trzeba zrobić to co do nas należy – mimo braku motywacji i chęci. Kilkaset lat temu ludzie nie zastanawiali się, czy są dostatecznie zmotywowani, by nakarmić zwierzęta albo wydoić krowy. Oni po prostu to robili. I wiesz co? **Motywacja bardzo często pojawia się dopiero w trakcie robienia czegoś**– nauki (gdy natrafimy na coś naprawdę ciekawego) lub podczas treningu gdy endorfiny buzują, a my czujemy, że możemy wszystko.

5. Ucz się od tych, którzy dokonali niemożliwego

Bardzo długo inspirował mnie amerykański psychoterapeuta Milton Erickson. A kogo Ty mógłbyś obrać sobie za wzór?

6. Choć raz posłuchaj Masłowa Trudno o motywację do nauki czy treningu, gdy jesteśmy zmęczeni, niewyspani i głodni. Już Maslow zauważył, że niemożliwe jest zaspokojenie bardziej subtelnych potrzeb człowieka (a taką właśnie jest nauka, rozwój osobisty albo okupiony treningiem wygląd) dopóki nie zaspokoimy potrzeb bardziej podstawowych. Chcąc częściej odczuwać motywację do nauki czy ćwiczeń zapewnij sobie 7,5 godzinny sen w nocy oraz 15 minutową drzemkę energetyczną w ciągu dnia. Może i będziesz miał odrobinę mniej czasu. Będzie to jednak z pewnością czas dużo efektywniej wykorzystany.