

Kaip ugdyti vidinę mokymosi motyvaciją nuo mažų dienų

Turėdami daugiau laiko namuose ir praleisdami daugiau laiko su savo vaikais tėveliai, be abejo, yra susirūpinę ir vaikų ugdymu. Tai geras tėvų išsikeltas prioritetas tiek auginant mažesnius, tiek didesnius vaikus. Teikiate vaikams neįkainojamas laiko kartu buvimo galimybes ir numatote siekti pažinimo tikslų. Kaip padaryti taip, kad išorinę motyvaciją vis dažniau keistų vidinė? Išorinė motyvacija pati savaime nėra bloga: jūs primenate, ką yra uždavę mokytojai ugdymo įstaigoje, prašote atlikti, nurodote, kas bus, jei vaikas neatliks. Atlikus paskatinate – dovanėle ar pagyrimu. Tik tokia išorinė motyvacija nustos veikusi, jei nebus arba bausmės arba paskatinimo, vaikas pripras ir kad jį išjudinti veikti reikės vis didesnio stimulo. Ir pagirti reikia mokėti, nes laikui bėgant gali atsitikti taip, kad vaikas negebės ir piršto pajudinti be jūsų pagyrimo, o užaugę bus nesavarankiškai ir priklausomi nuo kitų žmonių nuomonės. Taigi, nori nenori visi keliai veda į vidinės motyvacijos ugdymą.

Yra daug motyvacijos apibrėžimų. Vienas iš jų - turėti motyvacijos, reiškia turėti vidinės jėgos eiti į priekį, augti. Tai vidinis vaikų procesas, noras veikti, mokytis ir siekti. Tai prasme ir vertybėmis grįstas mokymasis. Gerą vidinę motyvaciją parodo tai, kad šalia vaiko nelieka nei vieno suaugusiojo, o jis atlieka tam tikrą veiklą, eina link savo tikslų, jei parkrinta, atsistoja ir eina. Pvz., tėvų nėra, bet valausi dantis, nes naudinga. Net esant sunkumams atliekama pasirinkta veikla, nes tai yra svarbu ir vertinga.

Ugdyti vidinę motyvaciją tai vis palaikyti iššūkio jausmą – skatinti vaikus mokytis susikurti savo gyvenimą, kai užaugę. Tėvai yra šalia, kad išmokytų juos įvairiausių įgūdžių. Galime, tėveliai, jau dabar pagalvoti, kokius norime matyti vaikus: laimingus, pasitikinčius, atviraujančius, taip pat savarankiškus, protingus, dorus? Teks apsispręsti ir rinktis, nes visko negalima turėti. Ir nepamirškime vaikuose nuo pat mažumės ugdyti gebėjimą rinktis. Ankstyvajame amžiuje jau galima vaikui leisti pasirinkti rengtis iš dviejų pasiūlytų drabužėlių, valgyti košę arba dribsnius, pasirinkti skaitomą knygą ar žaidimą, kurį žaisite kartu.

Palaikyti iššūkio jausmą tai ir vis tėveliams pastebėti, kur krypsta vaiko natūrali, prigimtinė energija ir to neuždrausti, nors ir nebus darbas atliktas puikiai, nors ir prireiks daugiau mūsų laiko būnant kartu, padedant, sutvarkant tai, kas nepavyko. Pritarti iššūkio jausmui – tai išlikti ramiems, kai vaikas vis dažniau sako „aš pats“, atsisako priimti suaugusiojo pagalbą, net viskam sako „ne“; kai vaikas nori padėti virtuvėje išplauti indus, maišyti košę, daryti blynų tešlą kartu su mumis, valyti dulkes ir negrabiai plauti grindis. Leiskime, skatinkime, džiaukimės – tai geriausias būdas skatinti ir neužgesinti vaiko iniciatyvos. Juk vaiko motyvacija ir drąsa veikti ugdomi, kai vaikas turi galimybę pasirinkti/gauti patrauklią veiklą, tyrinėti. Taip patiria teigiamas emocijas, atradimo džiaugsmą ir tai tampa laukiama, svarbia, patrauklia veikla. Vaikui formuojasi suvokimas, kad smalsauti ir pažinti, kurti, veikti, atrasti yra didelė vertybė.

Pagiriamuosius žodžius reikia žinoti ir naudoti, bet sakykite juo girdami strategiją: („Radai iš tiesų puikų būdą tai padaryti“); girdami konkrečiai ir nuoširdžiai už realius pasiekimus („Panašu, kad iš tikrųjų supranti trupmenas“), akcentuodami privalumus („Tu išmanai, kaip išspręsti užduotį“, o ne apskritai esi gabus matematikas); girdami už pastangas („Galiu patikinti, kad tikrai pasistengei“). Užuoat bėrę pagyras pamėginkite stebėti ir komentuoti. Vertinimų nepateikiantys teiginiai („Apsiavei batus pats“, „Tu tai padarei“) rodo pastangų pripažinimą ir skatina vaiką didžiuotis savo pasiekimais.

Jei vaikas ką nors nupiešė, neskubėkite jo vadinti šaunuoliu, o pakomentuokite jo darbą, tik nepateikite jo vertinimo („Tie debesys tokie dideli“, „Šiandien naudojai daug mėlynos spalvos“).

Karantino laikotarpiu vaikams gali būti sunkiau mokytis dėl patiriamo nerimo ir įtampos. Švelniai pakalbėkite su vaikais, ką jie žino apie koronavirusą. Kalbėkite rimtai, užtikrintai, su kuo neutralesnėmis emocijomis, pokalbio tikslas – nuraminti vaikus, pagal amžių atsakyti į jiems rūpimus klausimus, būtinai pasakant, kas padeda apsisaugoti. Jei nepavyksta išlikti neutraliems, neneikite savo emocijų, tai suteiks galimybę vaikams įsisąmoninti ir išreikšti savąsias emocijas. Užtvirtinkite, kad viskas bus gerai, jūs žinote, kaip tvarkytis su situacija. Patirti nerimą, bijoti – normalu. Klausydamiesi vaikų, matydami jų kūno kalbą, bandykite įvardinti vaikų jausmus: „Matau, kad nerimauji...“, „Galbūt tu bijai dėl...“. Pasidalinkite savo baimėmis vaikystėje, priminkite vaikams, kad jie kažko bijojo praeityje ir dabar tas baimes įveikė. Saugokite vaikus nuo neigiamų informacijos šaltinių, atsiminkite, kad ramybę ir emocinę pusiausvyrą vaikams padeda išlaikyti įprastas gyvenimo ritmas. Kuo dažniau apkabinkite savo vaikus.

Tėveliai, kad būtų lengviau organizuoti darbą ir vaikų mokymąsi namie susidarykite dienvartę – kėlimosi ir miegojimo laiką, numatykite valgio metus, pamokėlių laiką, namų buities tvarkymosi metą, laisvalaikį, bendras veiklas, bendravimo su draugais ir giminėmis laiką (kad ir telefonu), vakaro ritualo prieš miegą laiką. Vaikai yra vaikai ir jiems yra būtina sudaryti galimybę žaisti, atsipalaiduoti, užsiimti mėgstamomis veiklomis.

Mokymosi poreikis yra aukštesnis poreikis. Tai yra, jis natūraliai kyla, kai baziniai vaiko poreikiai yra patenkinami. Visų pirma, prisiminkime sąlygas padedančias augti: ar yra jau minėtas dienos ir maitinimosi režimas (tinkamas maistas labai svarbu), pakankamos trukmės miegas, judėjimas. Taip pat, ar baziniai vaiko poreikiai: saugumas ir bendravimas nepažeisti (ar namie nėra pastovaus alkoholio vartojimo, prievartos, bausmių, gal vyksta dvikova: „O tu...“, „O tu...“?), gal vaikai perima tėvų įtampas, ar gauna žinutes: „Man ir taip sunku, o čia dar tu...“. Prisiminkite, kad visų pirma svarbiau užmegzti/išsaugoti santykius, o paskui seka mokymasis – žinių ir įgūdžių įgijimas. Net dienvartėje nusistatėte, kad yra dienos dalis mokymuisi, ir dalis bendravimui, ir poilsiui. Galima išmokti tiesiog būti kartu nieko neveikiant, galima pasidaryti „Tinginio“ ar „Pižamų“ dienas, kartu padūsauti kuriant/išlaikant emocinį ryšį. Vaikas natūraliai bus linkęs tėvų klausyti, kai jaus tėvų meilę ir jo emociniai poreikiai bus patenkinti. Vaikų emocinį rezervuarą, ištuštėjantį jam priimant augimo iššūkius, mokantis (ir bendrauti), įveikiant krizes, įsisavinant naujus dalykus, susiduriant su nesėkmėmis, nuolat papildyti galima per meilės kalbas. Meilė kalbos – tai konkretūs būdai, kaip vaikams suteikti besąlyginę meilę. Tai yra fizinis prisilietimas, palaikantys žodžiai, kartu praleistas laikas, dovanos ir patarnavimai. Tai yra labai svarbu. Mokydamiesi bendrauti su savo vaikais, juos ir pačius to išmokysite daryti su kitais žmonėmis, ir natūraliai sužadinsite vidinę motyvaciją, pažinti, siekti, atrasti, veikti.

Kitas dalykas, jei esate namuose, nesiekite išpildyti ugdymo įstaigos programos (nebent tai mokytojų paskirta užduotis): pvz., labai norite, kad vaikas išmoktų naujo eilėraščio. Geras tikslas: lavina dėmesį, atmintį, raiškų kalbėjimą. Kas natūralu mokantis ugdymo įstaigoje, gali būti priverstina namuose. Nesakau, kad nemokykite. Pirma įsitikinkite, kokia, anot L. Vygotskio, vaiko artimiausia vystymosi zona: ką jis geba atlikti vienas pats ir ką padedamas suaugusiojo. Kaip teigia psichologas, išmokimo rezultatai yra menki ar net neigiami, jei užduočių sunkumas viršija potencialųjį vaiko vystymosi lygmenį, t.y. jei vaikas nesugeba atlikti užduočių netgi padedamas

suaugusiojo. Pažinimo raida sulėtėja, kai užduotys neviršija aktualiojo vaiko vystymosi lygmens, t.y. kai vaikas sugeba atlikti užduotis savarankiškai. Geras mokymasis ir ugdymas visada būna efektyvus tada, kai jie truputį pralenkia brendimą. Suaugusieji, taip pat ir mokytojai privalo mokyti vaiką ne to, ką jis jau moka daryti savarankiškai, o to, ko jis dar nemoka, bet gali, bendradarbiaudamas su suaugusiu, padaryti mokomas ar vadovaujamas, nes tai, ką vaikas su pagalba išmoks daryti šiandien, rytoj jis tai sugebės atlikti savarankiškai. Tad, ar vaikas pajėgus išmokti eilėraščių kartu su jumis? Jei tai užduotis truputį viršijanti jo gebėjimų lygį, vaikas turės vidinės motyvacijos įveikti šią užduotį ir pajaus didžiulį džiaugsmą išmokęs ją. Jei ta užduotis per sunki, pagalvokite, kiek natūraliai jis galėjo mokytis iš jūsų, kad atmintyje saugomi dalykai yra reikalingi, pvz., kiek girdėjo per šventes, gimtadienius sakomas eiles, kiek matė, kad atsimenate pirkinių sąrašą, kiek girdėjo atmintinai pasakojamų pasakų ar istorijų prieš miegą? Tai ir formuoja vaiko pasyvųjį žodyną, taip pat natūraliai vaikams patvirtinsite, kad suaugę gali daug kur naudingai panaudoti atmintyje laikomus dalykus. O vaikų vidinę motyvaciją juk ir paskatina noras būti panašiu į suaugusį.

Kitas dalykas: būdami namie jūs turite daug progų mokyti vaikus būti savarankiškais atliekant natūraliai namuose esančias kasdienes veiklas. Ir tai ne prastesnis mokymasis negu ugdymo įstaigoje. Pažiūrėkite, ar pagal amžių moka vaikai savarankiškai atlikti jam priklausomus dalykus: valgyti su šaukštu, peiliu ir šakute, gerti iš puodelio ar stiklinės, pačiam įsipilti iš indo į stiklinę, gali užsitepti peiliu (sviesto, kremo), apsirengti savarankiškai ar padedant suaugusiajam, visai nusirengti einant miegoti, apsiauti batus, apsimausti kojines, užsisiegti sagas, užsitraukti striukės, megztinio užtrauktuką. Mokykite vaiką savarankiškai susitvarkyti tualete, sutvarkyti žaislus, padėti palaikyti tvarką namuose. Į namų mokymosi programą įeina netgi socialinių įgūdžių ugdymas: skatinkite padėti jums vykdant paprastus nurodymus (pvz., padėti batus į vietą, surinkti drabužius nuo grindų), žaiskite kartu su vaiku ir skatinkite emocijų raidą, dalijimąsi žaislais, pastebėkite, ar jau reaguoja į kitų žmonių jausmus (pvz., pamatęs verkiantį vaiką nuliūsta), geba atsiprašyti, kai užgauna, žino ir laikosi nustatytų taisyklių, supranta, kai jais pažeidžia, dažniausiai gali sutikti su suaugusiojo reikalavimais, žaisdamas bendrauja su kitais vaikais, geba kurį laiką (apie 20 – 30 min) pažaisti vienas, žaidžia kartu su keliais vaikais ir keičiasi vaidmenimis, pakviečia kitą vaiką pažaisti ir priima jo pakvietimą, paaiškina žaidimo ar kitos veiklos taisykles kitiems žaidimo dalyviams (svarbu išmokti ir pralaimėti, laukti savo eilės, pasveikinti laimėtoją, priimti atsisakymą). Žaiskite kartu su vaikais: tai smagi veikla ir puikus mokymosi metas. Nepamirškite pakankamai laiko praleisti lauke, skatinkite fizinę raidą nuo vaikščiojimo, lipimo/nulipimo laiptais įgūdžių iki šokinėjimo ant vienos kojos neparkrintant, metamo į grindis ar kitam kamuoliuko sugavimo. Lavinant motorikos įgūdžius galima sugalvoti daug linksmybų estafečių: apibėgti kliūtis, eiti pirštų galais, šokinėti suglaustomis kojomis, eiti koja už kojos, eiti/bėgti pašokant abiem kojomis ir suplojant ties veidu ir kt.

Didžiausi vidinės motyvacijos priešai: baimė daryti klaidas, perfekcionizmas ir nuolatinė kritika. Mokykite vaikus, kad klaidos – mokymosi dalis, kad tai tik pirmi bandymai mokymesi. Jei vaikui nepasisekė – išpylė, sudaužė – sakykite, kad visiems pasitaiko, kad tai nieko tokio, parodykite, kaip išvalyti, sutvarkyti. Neįsivelkime į perfekcionizmo pinkles – tegu vaikas daro sau įveikiamas užduotis ir mokosi įvertinti pasiektą rezultatą lyginamas save patį su vakarykščiu rezultatu. Jei vaikas girdės nuolatinę kritiką, kalbas, kas blogai ir ko jis dar nemoka, tai ateity, kad atliktų kiekvieną veiksmą, turėsite labai stipriai motyvuoti. Tegul vaikai girdi frazę, kad padarome, kaip mokame ir didžiuojamės tuo, ką gavome. Jei pastebite namuose vaiko baimę, nenorą bandyti, pagalvokite, gal jums būdinga dalyvauti „grožio“ konkursuose namie ar darželyje, lyginant su kitais,

kas gražiau nupiešė, greičiau atliko ir kt. Vaikams yra nelengva pralošti... Jie linkę iš karto pasiduoti, jei jaučia, kad bus per sunku ir vis tiek pralaimės... Tai geriausia iš vis mažinti dalyvavimą visokiuose konkursuose ir rezultato vertę, o didinti vaiko patyrimo jausmą per atlikimą. „Daryk pats“, „Daryk kaip išeina“, o aš būsiu šalia. Geriau padaryti blogai ir gauti patyrimą – nes vaikas turi mėgautis ne pasiekimu, rezultatu, bet procesu. Vaikas turi išmokti nebijoti klysti ir mėgautis mokymosi, atradimų, veiklos procesu. Bandome nukelti nuo pjedestalo rezultatą ir pabrėžti, kaip svarbu yra pastangos – jei įdėjau pastangas, įvertinimas turi būti žymiai didesnis, nei tada, kai lengvai padarau. Net jei man ir nepasisekė šis kartas, bet aš esu tame, kas man įdomu. Tam tinka įvairi veikla namie ir lauke, žygiai, bandymai, eksperimentai.

Kuo vaikas mažesnis, tuo daugiau pagalbos ir suaugusiojo buvimo šalia jam reikia. Taip pat visada aiškinkite, kam viena ar kita veikla yra reikalinga, kokios pasekmės būtų, jei kažko neatliktume. Nes vaiko atsakomybė formuojasi, kai vaikui suteikiame galimybę pasirinkti, prisiimti visas iš to natūraliai išplaukiančias pasekmes. Vaikui augant vis labiau skatiname jo savarankiškumą ir atsakomybę. Leiskime susidurti su natūraliomis („Jei padarysi užduotėlę, laiku nusiūšime mokytojai, jei ne – mokytoja pažymės, kad veikla nepadaryta“, „Jei nevalgysiu, greitai išalksiu“) ir loginėmis pasekmėmis („Pagal mūsų dienotvarkę, pirma padarysime užduotėles, paskui eisime į lauką“, „Jei ilgai delsi ateiti valgyti, teks valgyti šaltą sriubą“).

Mokykite vaikus turėti pareigas namuose, taip mokysite atsakomybės ir natūraliai paskatinsite jų pasitikėjimą, kad gebės pasirūpinti kitais ir savimi, formosis įsitikinimas, kad jie yra svarbūs, reikalingi ir vertingi. Vaikui augant pareigų skaičių didinkite nuo 1 per dieną iki 4 – 5 kasdien paauglystėje. Juk kinų patarlė sako: „Duok žmogui žuvį, ir jis bus sotus visą dieną. Išmokyk žmogų žvejoti ir jis bus sotus visą gyvenimą“. Nepamirškime duoti teigiamo atgalinio ryšio - pastebėti ir pasidžiaugti, padėkoti, kas yra didžiausias atlygis ir ilgainiui tampantis vidiniu motyvuojančiu veiksmu (net jei kokybė jūsų ir netenkina). Galima ir komentarais: „Matau, kad tvarkaisi žaislus“, „Labai džiugu, kad padedi man paservuoti stalą“, „Matau, kad išvedei šunį man net nepriminus“.

Mokykime vaiką pažinti emocijas: būna, kad neišeina kažkokia veikla, pykstu, nusiviliu, liūdžiu. Bet visada skatinkime pabandyti dar kartą. Pasidalinkime apie tai, kas mums sunkiai sekėsi, bet nenusivylėme ir bandėme dar kartą. „Matau, kad pyksti, bijai – galime pasiklabėti, ateik, jei nori, apkabinsiu“. „Pastebėjai, kad broliui išėjo geriau. Natūralu, kad pavydi.. taip būna, o prisimeni, tau puikiai išėjo ta veikla...“. Mokykime vaiką pažinti, išreikšti pyktį, nes gali būti, kad nenoras atlikti kyla iš nemokėjimo susitvarkyti su pykčio jausmu.

Kartais vaikai tikisi greito rezultato, bet praktiniais pavyzdžiais galime parodyti, kad bet kokios veiklos atlikimas ar įgūdžio įgijimas reikalauja laiko: suaugę dirbą visą mėnesį, o atlyginimą gauna kartą per jį, sutvarkyti namus, išvirti pietus, padaryti darbėlį – viskam reikia laiko. Atlikite eksperimentą su vaikais: pasodinkite gėlių svogūnėlį ir spėliokite, kiek laiko reikės, kol gėlė pražys?

Mokykite vaikus atidėti impulsą veikti – nebūtina padaryti kažkokį tai darbą per vieną dieną. Ugdome gebėjimą atidėti ir atlikti veiklą, pvz., per savaitę – sutvarkyti palėpę, nudažyti sieną, nuravėti daržą, perskaityti knygą. Galite youtube.com paieškoti: „Zefyro testas“. Buvo atliktas ilgalaikis eksperimentas ir nustatyta, kad tie vaikai, kurie geba atidėti malonumą ir moka pasirinkti (sulaukia antro zefyro ir tik tada valgo abu), sugeba pasiekti daugiau, mažiau kyla elgesio ir emocinių problemų. Jei vaikai nori kažką papasakoti, puiku, sakykite, kad galėsi papasakoti truputį vėliau, po

kelių akimirkų (kai suskaičiuosite iki 5, kai pabaigsite pokalbį ar pradėtą darbą). Tik nepamirškite pasakyti: „Na, tai ką norėjai papasakoti, paklausti? Aš klausau...“.

Kaip matome, motyvacija – sudėtinga sąvoka, susidedanti iš daugybės komponentų. Duoti patarimus galima, bet vieni patarimai tiks vienam vaikui, o kitam ne, net toje pačioje šeimoje vaikai skirtingai priima paskatinimus, pvz., vienas greitai reaguoja į pastabas, kitas ne, o trečias, atrodo, kad gimė tik dainoms ir šokiams. Tad nerasime tokių patarimų, kad tiktų visiems vaikams. Derinkime patarimus su tėviška intuicija, bet visada ieškokime galimybės augti, keistis patiems, o vaikai natūraliausiai mokosi iš mūsų pavyzdžio.

Psichologė Vilma Šamonskienė

Šaltiniai:

Asta Blandė, Eglė Gudelienė „Ypatingas vaikas – vienas ar kiekvienas?“. „Šviesa“, 2018.

Gary Chapman, Ross Campbell „5 vaikų meilės kalbos“. Kaunas, 2008.

<https://www.facebook.com/kretingosbiblioteka/videos/240902843763629/>