

## **Kaip girti vaikus, kad jie turėtų motyvacijos mokytis?**

Esame linkę kaip tėvai daugiau nurodyti, kas blogai. Manome, kad taip užauginsime darus žmones. Sužinojus, kad girti yra būtina, „šaunuolis“ ir „gudruolis“ pradėjome dalinti į kairę ir į dešinę.

Tinkamai pagirti vaiką reikia mokėti, kitaip pagyrimai nemotyvuos ir neskatinis tobulėti. Jūsų dėmesiui - **trys mokslininkų patvirtintos strategijos**, kaip girti vaiką, kad tai jam būtų efektyvi motyvacija stengtis dar labiau.

**1. Girkite procesą, ne asmenį.** Mokslininkai nustatė, kad tai, kaip giriame savo vaikus, gali turėti įtakos tam, ar vaikas bus linkęs priimti iššūkius, bus atkaklus ir galės mėgautis mokymosi sėkme. **Skiriami du mąstysenos variantai** – nekintantis ir augantis. Vaikai, pasižymintys nekintančiu mąstymu, linkę manyti, kad protas, charakteris ir kūrybiniai gebėjimai yra įgimti ir nekeičiami. Kitaip tariant, nepriklausomai nuo to, kiek daug jie mokysis ar kiek pastangų įdės, nelabai ką galės pakeisti. Kadangi vaikai su nekintančia mąstysena mano, kad jų potencialas yra ribotas, jie vengia iššūkių, kurie galėtų tapti išbandymu jų gebėjimams. Kita vertus, vaikai, pasižymintys augančia mąstysena, tiki, kad smegenys yra raumuo, kurį galima auginti, o gebėjimai gali būti lavinami pasitelkiant

sunkų darbą. Vaikai, kurių mąstysena būtent tokia, tiki, kad jie gimė su potencialu, kurį būtina plėtoti ir lavinti. Taigi nieko keisto, kad būtent tokie vaikai kur kas dažniau ryžtasi iššūkiams. **Atmintinė tėvams: Girkite strategiją:** („Radai iš tiesų puikų būdą tai padaryti“). **Girkite konkrečiai** („Panašu, kad iš tikrųjų supranti trupmenas“). **Girkite už pastangas** („Galiu patikinti, kad tikrai praktikavaisi“).

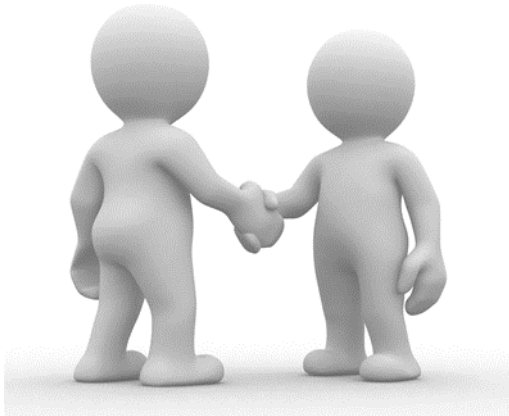
**2. Nepraraskite realybės nuovokos: negirkite, jei nėra už ką.** Psichologai nustatė, kad tik jaunesni nei 7 m. vaikai pagyras priima tiesiogiai. Vyresni vaikai kupini įtarimų ne ką mažiau nei suaugusieji. **Vaikai dažniausiai žino, kada iš tiesų jie pasistengė iš peties, o kada – ne.** Atlikus mokslinius tyrimus nustatyta, kad vaikai, sulaukę pagyrų iš mokytojo, nevertina jų kaip ženklo, liudijančio, kad jiems sekasi gerai. Užuoat taip manę, jie linkę vertinti tokias mokytojų pagyras kaip ženklą, kad jiems trūksta gebėjimų, todėl būtini papildomi paskatinimai. O paaugliai linkę taip stipriai nuvertinti pagyras, kad mokytojo kritika jiems atrodo artimesnė patvirtinimui, kad jiems sekasi gerai. **Atmintinė tėvams: Būkite nuoširdūs.** Girkite už realius pasiekimus. Pagyras už prastus rezultatus, vaikai linkę vertinti kaip nesėkmės ženklą.

**3. Atsisakykite pagyrų vien todėl, kad „girti vaiką reikia“.** Nemažai mokslininkų

atliktų tyrimų patvirtina, kad iš esmės pagyros vaikų nemotyvuoja. Pavyzdžiui, atliekant vieną iš tokių tyrimų paaiškėjo, kad pačių įvairiausių amžiaus grupių mokiniai dėl itin gausiai mokytojų beriamų pagyrų buvo linkę į jiems pateikiamus klausimus atsakinėti nedrąsesniu tonu, lyg abejotų savo atsakymu. Jei mokytojas su pateiktu atsakymu nesutikdavo, mokiniai būdavo linkę iš karto pradinės idėjos ar atsakymo išsižadėti be didesnių aiškinimųsi. Kitas tyrimas parodė, kad kiekvieną kartą išgirdęs pagyras už pagalbą ar dalinimąsi vaikas tapdavo šiek tiek mažiau susidomėjęs galimybe teikti pagalbą ir dalintis. Kodėl gi taip nutinka? Atsakymas netikėtas, bet elementarus – **vaikams išsivysto priklausomybė nuo pagyrų, jiems pasitenkinti prireikia vis didesnių jų dozių.** Kai tik tėvai ar mokytojai prizą patraukia, vaikai praranda susidomėjimą ta veikla, už kurią buvo giriami. Trumpai tariant, tam tikros veiklos (piešimo, laipiojimo, batų avimosi ir pan.) tikslu tampa prizas – pagyros, gautos iš suaugusiųjų. Jei pagyros nėra pats tinkamiausias įvertinimo būdas, ką gi vertėtų rinktis vietoje jų? **Atmintinė tėvams: 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, ne skubėkite jo vadinti šaukuoliu, o

pakomentuokite jo darbą, tik nepateikite jo vertinimo („Tie debesys tokie dideli“, „Šiandien naudojai daug mėlynos spalvos“).

### Kokie pagyrimai yra prasmingi?



Gera žinia, jog tuščius pagyrimus galima pakeisti prasmingais. Pagirti būtina, tačiau tikslingai išsakant savo pastebėjimus, pripažinimą, padėką, supratimą ir paskatinimą. Tokie pagyrimai iš tiesų yra palankūs vaikams, nes stiprina savivertę ir tarpusavio santykius. Giriant svarbu yra ne tiek vertinti - nes jei yra „šaunuolis“ ar „geras darbas“, vadinasi yra ir „nešaunuolis“ ir „blogas darbas“ - kiek pripažinti vaiko pastangas ir drąsinti jį. Girdėdamas tai, vaikas gali priimti šią informaciją ir auginti vidinį pasitikėjimą savimi. Pagyrimų kokybė svarbiau už kiekybę. **Jei pagyrimas nuoširdus ir**

**nukreiptas į vaiko pastangas, o ne į rezultatus, tai galime girti tiek, kiek vaikas nusipelno pagyrimų.** Svarbu pripažinti vaiko pastangas atlikti darbą. Štai keletas pavyzdžių: Jei vaikas krepšinio rungtynėse ieško būdų, kaip apginti krepšį ir tai pavyksta, tokiu atveju svarbu pagirti už jo norą ir pastangas („Tu stengeisi apginti krepšį“, vietoj „Šaunuolis, tu apgynei“). Jei jūsų vaikas gabus matematikai, pripažinkite tai, bet negirkite jo kas vakarą. Pagirkite už jo pastangas išspręsti sunkų uždavinį. Jei jūsų vaikas dvi savaites mokėsi važiuoti dviračiu ir pagaliau išmoko, pagirkite už tai, kad stengėsi ir jam pavyko. Pamėginkite pagirti šiais būdais: „Tau pavyko“ „Dėkoju“, „Ačiū“ „Man patinka, kad tu...“ „Dėkoju, kad...“ „Oho, tu nenusimeni...“ „Šaunu, kad iš tiesų labai stengiesi...“ „Pastebėjau, kad...“ „Tik pažiūrėk, tau pavyko...“. **Tikslingas gyrimas padeda vaikams ugdyti įgūdžius.** Užuot sakę: „Tvarkinga mergaitė“, sakykite: „Labai stengeisi sutvarkyti žaislus“. **Drąsinkite išbandyti naujas veiklas.** Pavyzdžiui, nuo triratuko persėsti ant dviratuko. **Negirkite už tai, kas akivaizdu, nesakykite pagyrimų bendrąja prasme.** „Tu talentingas“, „Tu graži“ ir pan. Tokie pagyrimai yra tušti, nieko nesako ir neskatina. Vaikas negali dar labiau pagražėti ir tai nėra nuopelnas. Negirkite už tai, kas vaikui ir taip lengvai sekasi. Dėmesys turi būti nukreiptas į vaiko pastangas, o ne į jo išskirtinius talentus. Ne

visi vaikai talentingi dailininkai, šokėjai ar sportininkai, **bet tie, kurie išmoksta kantriai dirbti, daug pasiekia gyvenime.** Visi nori išgirsti „šaučiai padirbėjai“. Tačiau, jei pagauname save sąmoningai tariant „šaunuolis“ ar „gera mergaitė“ ties kiekvienu žingsneliu ar mažu darbeliu, sakome tai visą dieną ir kasdien, tuomet sustoti ir pagalvoti verta.



Parengė psichologė Vilma Šamonskienė pagal psichiatrę, psichoterapeutę Romą Šerkšniene.