JOANNA KALEMBKA, PSYCHOLOŻKA, AUTORKA BLOGA EDUKOWISKO.PL 07.06.2023

„Nie graj, ucz się!”



„Jest taki leniwy!”, „Tylko by siedział w tych swoich grach!”, „Nic go nie interesuje” – to tylko kilka z komunikatów, które często można usłyszeć od rodziców nastolatków. Za nimi zazwyczaj pojawia się nagląca potrzeba znalezienia odpowiedzi na kwestie: „Jak go zmotywować do nauki?”, „Co zrobić, aby odciągnąć go od multimediów?”, „Jak go nakłonić, aby się zainteresował czymś wartościowym, zrozumiał, że szkoła jest ważna?”, „Co mogę zrobić, aby był bardziej wytrwały i konsekwentny?”.

Kiedy słyszę te pytania mocno czuję całą bezsilność i lęk, które pojawiają się w rodzicach młodych ludzi. Ich troskę o to, żeby dziecko nie zmarnowało swojego potencjału. Usilną chęć zrobienia czegoś, żeby pomóc mu rozwijać skrzydła. Bywa jednak, że to wszystko zostaje ukryte pod warstwą złości, frustracji i zniechęcenia. A te emocje kierują nas w stronę nacisku, przynaglania, kontroli. Stąd już krok dzieli od wpadnięcia w spiralę nakręcającej się walki z nastolatkiem. Walki, która donikąd nie prowadzi.

Im bardziej ty naciskasz, przynaglasz, kontrolujesz… tym silniej twoje dziecko okopuje się w swojej twierdzy. Nie dlatego, że chce ci zrobić na złość, albo „wie lepiej”. Jego opór jest najbardziej naturalną, ludzką reakcją, jaka pojawia się w odpowiedzi na sytuację, gdy ktoś chce nam odebrać autonomię, możliwość decydowania o sobie. Można sobie to zresztą łatwo wyobrazić: jak byś się czuł/czuła, gdybyś wiedział/wiedziała, że twój partner z całych sił szuka sposobów na to, żeby zmotywować cię do częstszego (dokładniejszego) prasowania? Zwłaszcza wiedząc, że stanie nad żelazkiem jest ostatnią rzeczą, na jaką masz ochotę? Ja na samą myśl o takiej sytuacji odczuwam ścisk w żołądku, po którym pojawia się złość oraz chęć buntu. I wyrażenia głośnego: Nie! Nie! Nie!

„Zanim zaczniesz zmieniać - najpierw potrzebujesz zrozumieć”: to pierwsza zasada motywowania.

Spróbujmy więc na chwilę wejść w buty, a może - lepiej powiedzieć - w głowę nastolatka, aby spojrzeć na świat jego oczami. Jak się za chwilę przekonasz, podróż w głąb mózgu młodego człowieka może pomóc nam lepiej zrozumieć jego motywacje.

Dorastanie, które jak wskazują naukowcy rozpoczyna się już w wieku około 10-11 lat i trwa nawet do 25. roku życia to czas bardzo intensywnych zmian w układzie nerwowym.

Ten okres można porównać do sytuacji wielkiego remontu, jaki decydujemy się przeprowadzić w naszym domu. To przemeblowanie bywa bardzo uciążliwe (pomyśl o całym tym bałaganie!), ale też ma swój sens np. zaadoptowania naszego lokum na bardziej funkcjonalne.

Podobnie rzecz wygląda w mózgu nastolatka. Po okresie intensywnego wzrastania oraz nasiąkania nowymi umiejętnościami i informacjami („Wszystko jest takie ważne i ciekawe!” – zdaje się mówić mózg małego dziecka), przychodzi czas specjalizacji. To moment weryfikacji, usuwania nadmiaru nagromadzonych do tej pory połączeń i czyszczenia wewnętrznych dysków, tak, aby całość funkcjonowała bardziej optymalnie i efektywnie.

Za tym całym przemeblowaniem idą również zmiany w motywacji. Tak, jak do tej pory cały świat wydawał się być ciekawy i warty odkrycia, tak teraz układ nagrody w mózgu (który jest w największej mierze odpowiedzialny za to, że nam się chce) staje się bardziej wybredny, żeby nie powiedzieć humorzasty. Szybko się do czegoś zapala, ale też bardzo łatwo zniechęca i nudzi… Rutyna, obowiązki, bierne siedzenie w jednym miejscu to coś, co powoduje, że ilość dopaminy w mózgu nastolatka niebezpiecznie spada, wprowadzając go samego w stan odrętwienia. Tym zaś, co pobudza do działania, zapala, dodaje

energii jest wszystko, co nowe, nieodkryte, nieszablonowe, kreatywne, co wiąże się z możliwością podjęcia ryzyka, byciem w grupie. Można powiedzieć, że mózg nastolatka został przez biologię zaprogramowany do podboju świata i odkrywania nowych lądów, a nie biernego siedzenia w ławce i przyswajania bezużytecznej (w jego oczach) wiedzy.

„Do czego zmotywowane jest moje dziecko i co kryje się za jego wyborami?” - to pytanie, które warto mieć w głowie, jeśli chcemy lepiej zrozumieć i motywować nastolatka.

Weźmy pierwszy z brzegu przykład. W wielu domach toczy się ciągła walka o multimedia. Zanim jednak zaczniemy krytykować dziecko za marnowanie czasu w wirtualnym świecie, warto zastanowić się, jakimi motywacjami kieruje się nasz nastolatek włączając swoją elektronikę. Być może okaże się, że to jedno z nielicznych miejsc, w których ma możliwość zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb: przynależności do grupy innych graczy, rozwijania swoich kompetencji (przeskakiwania kolejnych poziomów) czy poczucia sprawstwa i autonomii własnych działań.

Rada, która coraz mocniej się we mnie pojawia, gdy pada pytanie, jak motywować innych do działania jest taka, żeby odważyć się zwolnić. (W gruncie rzeczy to najtrudniejsze wyzwanie, jakie w tej sytuacji mogę przed tobą postawić!). Aby zaryzykować i zrezygnować, chociaż na chwilę, od poszukiwania skutecznych metod i strategii „naprawienia” swojego nastolatka. Dlaczego? Kiedy nasz umysł zaczyna się skupiać na poszukiwaniu rozwiązań, to - jak mocno nie byłoby to podszyte dobrymi intencjami - zaczynamy tracić z oczu drugą osobę. A ona szybko czuje, że jest w jakiś sposób wadliwa. Nic tak zaś nie podcina skrzydeł, jak poczucie, że nie spełniamy oczekiwań. A przecież nasze dzieci w swoim bogactwie i złożoności bardziej przypominają magię wschodzącego rankiem słońca niż zepsute krzesło, które trzeba naprawić. Czy podziwiając spektakl na porannym niebie zastanawiamy się, co w nim trzeba by zmienić? Nie. Po prostu pozwalamy sobie na bycie obecnym, zaciekawionym, otwartym.

Zadajmy sobie pytanie czy zamiast walczyć z tym, w co młodych ludzi wyposażyła natura, nie lepiej umiejętnie to wykorzystać? Zobaczyć cały ten potencjał, jaki ten czas ze sobą niesie. Wszak, jak podkreśla wielu naukowców, nigdy w swoim życiu nie będziemy aż tak kreatywni i otwarci na podbój świata, jak właśnie w okresie dorastania.