MAGDALENA LISEWSKA 01.06.2020

Najlepsza motywacja jest mądra



Nieważne jak chwalimy, tylko czy reagujemy na kolejne wydarzenia w życiu dziecka i czy pomagamy mu analizować efekty tego, co robi. Bo w ten sposób możemy zadbać o jego przyszłość - kształtować w nim postawę prorozwojową i zwrócić jego uwagę na własne umiejętności.

Nie karz, nie besztaj, za to chwal i nagradzaj – tak mogłoby brzmieć jedno z najważniejszych przykazań wychowawczych, do których udało się przekonać rodziców w ostatnim stuleciu. Jego rozpowszechnienie, wraz z innymi zmianami, przyczyniło się do upodmiotowienia dzieci i większej wrażliwości na ich krzywdę. Szybko jednak okazało się, że tajemnica skutecznego wychowania nie leży ani na biegunie kary, ani nagrody, nawet jeśli ta druga jest w oczywisty sposób bardziej korzystna dla dziecka. Zdarza się, że chwalone dzieci także popadają w tarapaty. Uzależniają się od pozytywnej informacji zwrotnej, a na negatywną stają się zbyt wrażliwe lub w ogóle nieczułe. Taka postawa utrudnia im pracę nad sobą, a to ma poważne konsekwencje w dorosłym życiu.

Prawidłowe i nieprawidłowe chwalenie

Negatywny wpływ chwalenia na postawę człowieka to dla psychologii poważna i ciekawa łamigłówka. Informacja zwrotna od opiekuna (rodzica, nauczyciela) jest w tradycyjnym ujęciu narzędziem, które ma umożliwiać rozwój, motywować do dalszych działań. Przejście od kar do nagród miało załatwić sprawę, a w rzeczywistości niewiele pomogło. Ważne więc stało się pytanie, czy istnieje coś takiego jak prawidłowe i nieprawidłowe chwalenie. Może powinniśmy nauczyć się, jak chwalić, żeby dziecko rzeczywiście czuło się zachęcone do podejmowania kolejnych działań?

Najbardziej popularna, jak dotychczas, stała się teoria amerykańskiej psycholog Carol Dweck. W swoich badaniach wykazała ona, że uczniowie chwaleni za inteligencję lub uzdolnienia są mniej zmotywowani do pracy nad sobą i osiągają gorsze wyniki niż uczniowie chwaleni za podjęty wysiłek. Dweck powiązała ten mechanizm ze sposobem, w jaki dzieci postrzegają swoją inteligencję (a więc także możliwości rozwojowe). Sugerowała, że chwalenie za nią dzieci może spowodować, że będą postrzegać ją jako stałą cechę o niezmiennej wartości i unikać dalszych wyzwań. Z kolei chwalenie dzieci za wysiłek ułatwia ukształtowanie wiary w to, że nad swoimi możliwościami intelektualnymi można i warto pracować. W swojej książce „Nowa psychologia sukcesu" Dweck radzi zatem: chwal za wysiłek, zachęcaj do treningu intelektualnego.

Niestety, kolejne próby rekonstrukcji badań Dweck przyniosły bardzo różne efekty. Także takie, które każą wątpić w prawidłowość jej wniosków. Podobne badania przeprowadzone na uczniach szkół średnich pokazały np., że chwalenie za wysiłek przynosiło odwrotne skutki. Uczniowie taką informacją zwrotną czuli się dotknięci. Uważali, że osoba chwaląca nie docenia ich inteligencji i traktuje jak mało zdolnych. W konsekwencji porzucali kolejne zadania.

Być może nadal nie całkiem wiadomo, na czym polega prawidłowe i skuteczne chwalenie. Dweck udało się jednak zwrócić uwagę na bardzo ważny aspekt motywowania: namawianie do wytrwałości. W tle swojej opowieści o inteligencji i pochwałach wyjaśnia ona, że pomoc uczniom polega także na przekonaniu ich do tego, że do osiągnięcia sukcesu potrzebne jest niestrudzone działanie.

Sam upór nie wystarczy

Temat wytrwałości podjęła nieco później inna amerykańska psycholog, Angela Duckworth. W książce „Upór. Potęga pasji i wytrwałości" podsumowała swoje badania nad dorosłymi osobami z dużymi osiągnięciami. Wykazała tam, że szczególny rodzaj uporu jest równie ważnym czynnikiem sukcesu, jak poziom inteligencji i status społeczno-ekonomiczny.

Kłopot jednak w tym, że sama wytrwałość to za mało. Jest ona potrzebną cechą, ale w procesie rozwoju trzeba jej nadać sens. Powtarzanie tych samych czynności w taki sam sposób nie pomoże się rozwinąć. Przed podjęciem kolejnych prób potrzebna jest mądra modyfikacja sposobu postępowania. Dla przykładu, jeżeli dziecko nie potrafi rozwiązać zadania z fizyki, bo nie rozumie jego podstaw teoretycznych, po dwudziestu kolejnych próbach rozwiązania tego zadania nie będzie radziło sobie lepiej. Takie dziecko musi najpierw odkryć, jakiej wiedzy mu brakuje, a następnie ją uzupełnić, prawdopodobnie w inny sposób niż robiło to (nieskutecznie) wcześniej. Dopiero wtedy może wrócić do rozwiązywania zadania i sprawdzić, czy tym razem mu się uda.

Żeby jednak funkcjonować w taki sposób, potrzebna jest zdolność do tzw. samoregulacji. Jest to sztuka świadomego wyciągania wniosków, poszukiwania i dobierania innych sposobów działania oraz podejmowania dalszej pracy, nawet, gdy nie mamy na nią ochoty. Tylko jak pomóc dziecku zdobyć i udoskonalić te umiejętności? Skąd wiedzieć, czy i kiedy można powiedzieć, że coś mu się nie udało, nie robiąc mu krzywdy? Albo namawiać go do dalszej pracy, nie obciążając nadmiernie?

Refleksja o własnym rozwoju

Na to pytanie próbują odpowiedzieć naukowcy badający postawę zwaną refleksyjnością. W edukacji reprezentuje ich m.in. brytyjski uczony Gordon Stobard, który od lat przygląda się dzieciom trenującym sport lub uczącym się gry na instrumencie. Obie te dziedziny mają wiele wspólnego: nauka zaczyna się bardzo wcześnie i ma bardzo intensywny charakter. Treningi są wymagające: dziecko musi być ciągle zaangażowane, słuchać uwag i stale poprawiać swoją technikę, nawet jeżeli czasami przez długi czas nie widać efektów. Nauczyciel towarzyszy dziecku na każdym kroku, pilnuje szczegółów i udziela stałej informacji zwrotnej. Kluczem do sukcesu jest jednak szybka przemiana dziecka w uważnego, samoregulującego się ucznia. Zarówno w sporcie, jak i w muzyce, uczniowie nabierają zdrowego dystansu do własnego procesu rozwojowego. Potrafią wskazać, co im nie wyszło, nazwać powody porażki, aktywnie szukać innych rozwiązań i podejmować intensywny wysiłek (nawet jeżeli czasami im się nie chce). Takich dzieci (a później dorosłych) nie napędza atrakcyjność narzędzi, zadowolenie dorosłych, czy pochwały, ale rozwój umiejętność i wiedzy.

Nie będzie chyba zaskoczeniem fakt, że u większości dzieci na razie nie udaje się ukształtować takiej postawy. John Nicholls, badający orientację motywacyjną uczniów wykazał, że tylko część z nich posiada orientację poznawczą, czyli właśnie taką, w której podstawowym celem i przedmiotem zainteresowania dziecka jest jego rozwój. Dzieci z tak ukierunkowaną motywacją nie interesują się reakcją dorosłych lub rówieśników. Są skupieni na własnym rozwoju, co skłania ich do zwiększonej aktywności, podejmowania wyzwań i, przede wszystkim, dobierania strategii w obliczu napotkanych problemów. Takie dzieci realizują swój potencjał na każdym etapie dorastania, a później stają się dorosłymi, którzy uczą się przez całe życie.

Strategie przetrwania

Nicholls wyróżnia także kilka innych orientacji motywacyjnych, których wspólną cechą jest koncentracja na czynnikach zewnętrznych (reakcji innych, motywacji płynącej z zewnątrz), unikanie wyzwań i brak zainteresowania rzeczywistym poziomem własnych umiejętności. Istotą tych orientacji jest angażowanie ego dziecka do uruchamiania motywacji. Na przykład, dzieci mające cele popisowe skupiają się na demonstrowaniu tego, w czym są najlepsze i stale porównują się z innymi. Unikają wyzwań w obszarach, w których mają trudności, bo to wiązałoby się z ryzykiem pokazania słabości. Zatem nie uczą się tego, czego nie umieją. Dzieci o orientacji unikowej zainteresowane są głównie tym, żeby się nie angażować i nie wysilać. Brakuje im napędu, który pozwalałby im się rozwijać. Są jeszcze dzieci zorientowane na to, żeby rodzice zostawili ich w spokoju – będą one podejmować tylko taki wysiłek, który zadowoli rodziców. Czy te wzorce nie wydają się znajome?

Niestety, dzieci o orientacji motywacyjnej innej niż poznawcza będą napotykały więcej trudności i często nie będą znajdowały skutecznej strategii w ich obliczu. Będą raczej unikać systematycznej pracy i zabraknie im wiary w sens wysiłku. Może zdarzyć się, że niełatwo będzie im zostać profesjonalistami. A w dorosłym życiu prawdopodobnie nie dadzą namówić

się na dalszą naukę.

Takie ryzyko stoi też przed uczniami bardzo zdolnymi, choć powody mogą być zupełnie inne. Dzieci, którym w szkole wszystko przychodzi z łatwością, nie mają okazji do sprawdzenia, jak to jest, gdy z czymś sobie nie poradzą. Nie mogą kształtować swojej postawy i testować strategii naprawczych. To dla nich duża strata, bo praca nad sobą w zakresie motywacji jest dużo prostsza w dzieciństwie, kiedy stawka jest niezbyt wysoka. Gdy takie osoby zaczną napotykać wyzwania, które przekraczają ich możliwości (a kiedyś na pewno zaczną), często sobie nie poradzą.

Sukcesy i porażki jako źródła wiedzy

Wygląda więc na to, że bardzo ważne dla przyszłości dziecka jest kształtowanie w nim postawy prorozwojowej i zwrócenie jego uwagi w stronę własnych umiejętności. Postawa ta zależy nie od tego, w jaki sposób chwalimy, ale raczej od tego, czy reagujemy na kolejne wydarzenia w rozwoju dziecka, jakby były etapem większego procesu. Oznacza to przede wszystkim pomaganie dziecku w analizowaniu efektów jego działań. Jeżeli coś się udało osiągnąć, warto porozmawiać o tym, co przyczyniło się do sukcesu i jakie daje to możliwości na przyszłość. Jeżeli się nie udało, warto zapytać, dlaczego pojawiły się trudności i w jaki sposób można je ominąć, a potem zachęcać do próbowania różnych metod pokonania kłopotów i dalszego ich analizowania. Dzięki takiemu wsparciu, dziecko szybko nauczy się konstruktywnie wykorzystywać wyniki swoich działań, bez względu na to, czy będą to sukcesy, czy porażki. Nie będzie też podporządkowywało poczucia własnej wartości oceniającej informacji zwrotnej (krytyki lub pochwały). A z czasem samo będzie umiało ocenić skuteczność swoich działań.

Taka praca z dzieckiem nie tylko pozwala zbudować odpowiednią motywację do nauki. Refleksyjne spojrzenie przyda się także w budowaniu relacji i modyfikowaniu zachowania, co ułatwi dziecku emocjonalne dojrzewanie. Nastawienie dziecka do nauki i własnego rozwoju jest tylko częścią jego postawy wobec siebie, własnej wartości i celu życia, dlatego warto o nią zadbać.

Jak zbudować odpowiednią orientację motywacyjną u dziecka:

- ✔ Nie chroń dziecka przed trudnościami. Radzenie sobie z nimi od dziecka (w odpowiedniej skali) to doskonały trening przed dorosłością.
- ✔ Nie wyręczaj dziecka w zadaniach. Pozostaw mu przestrzeń na zaplanowanie i wykonanie zadania, a potem pomóż w sprawdzeniu, czy plan zadziałał zgodnie z oczekiwaniem.
- ✔ Oceniając, zachęcaj do analizy i modyfikacji działań. Dziecko odniosło sukces? Pogratuluj i zapytaj, co pomogło w jego osiągnięciu. Dziecko popełniło błąd? Nie ukrywaj tego, ale zapytaj, w jaki sposób mogłoby ten błąd naprawić. Zachęcaj do kolejnych kroków.
- ✔ Przekonuj, że charakter i intelekt są jak mięsień - trening zwiększa ich siłę.
- ✔ Zastanów się nad wyborem zajęć dodatkowych. Niektóre ich rodzaje, szczególnie jeśli są prowadzone przez znakomitych metodyków, mogą pomóc dziecku ukształtować odpowiednią postawę refleksyjną.

Magdalena Lisewska - doktor nauk humanistycznych, tłumacz i nauczyciel. Pracuje w dziale badawczym wydawnictwa Nowa Era. Zajmuje się trendami i nowymi rozwiązaniami w edukacji.