

איך מגבירים מוטיבציה של ילדים?

מוטיבציה משמעה לרצות, ולפעול כדי להשיג את המטרות שלנו. המוטיבציה מכוונת היא הדלק והמצפן שמכוון את מסע חיינו. לא תמיד קל לזהות את המוטיבציה ולרתום אותה למטרות הרצויות. לא קל לדבוק במטרה גם מול קשיים. לדוגמא: הורים רבים רוצים שלילדים תהיה מוטיבציה ללמידה. שירצו להצליח בלימודים, שיתאמצו, שירצו זאת 'מתוך עצמם'. שלא יהיה צורך להכריח אותם, להפעיל משמעת וסנקציות, שלא צריך יהיה להאבק איתם – והילדים? מוטיבציית הלמידה שלהם לעיתים נמוכה, ולעומת זאת המוטיבציה לדברים אחרים (חברים, טלויזיה) דוקא גבוהה למורת רוחם של המבוגרים.

לפניכם המלצות מרכזיות לחיזוק מוטיבציה של מבוגרים וילדים:

השקיעו מאמץ במוטיבציה שלכם- לפני שאתם פונים לעסוק במוטיבציה של הילדים, השקיעו במוטיבציה של עצמכם, כך יהיה לכם כוח להפעיל את המוטיבציה של הילדים. שאלו את עצמכם מה חשוב לכם להשיג כהורים בשביל הילדים שלכם. למשל, אם חשוב לכם שהילדים ידעו להתגבר על תיסכולים, אל תוותרו להם גם כשקשה. אם חשוב לכם שהילדים יעזרו בבית, אל תתעייפו לבקש גם אם הם מקטרים. הכירו את הרצון והאנרגיה שלכם, כי היא תעזור לכם בהתמודדות היומיומית.

כדי לעודד מוטיבציה של הילדים- הפחיתו ביקורת והגבירו חיזוקים:

מוטיבצית היתר של המבוגרים לכוון את הילדים 'למקום הנכון' גורמת ללחץ וחרדה, שבתורם מגבירים ביקורת וכעס על הילדים. זה לא מקדם- להפך. קחו כנתון ידוע שהמוטיבציה של הילדים לא תהיה זהה או אפילו דומה לשלכם. כך זה בין אנשים בכלל, ובין מבוגרים וילדים בכלל. נסו לזהות את הכעס והתסכול שלכם, כשילדים אין את המוטיבציה שהייתם רוצים שתהיה להם, למשל- ללמוד, לעזור, ואל תתנו לרגש להציף אתכם. הקפידו על הפרדה בין המוטיבציה שלכם, לבין זו של הילדים, המעיטו בהשלכות, ותנו כבוד למוטיבציה של הילדים. עשו כל מאמץ להפחית ביקורת על הילדים, כי היא כידוע מנמיכה מוטיבציה. הגבירו את העידוד, האמינו בילדים, תנו להם מחמאות וכנבואה שתגשים את עצמה האמונה והתמיכה תעצים את המוטיבציה שלהם.

דברו עם הילדים: עיזרו להם לגלות את המוטיבציה שלהם. אל תתווכחו איתם כשהמוטיבציה שלהם אינה לשביעות רצונכם. למשל, אם הילד רוצה ללמוד כדי שלא יתנו לו עונש שיפגע בבילויים שלו. לא מומלץ להורים/מורים להתווכח עם הילד 'שזה לא סיבה נכונה' ולשכנע אותו ללמוד 'מהסיבות הנכונות'. מומלץ יותר לשוחח- לשאול 'מה אתה רוצה', 'מה שווה לך', 'בשביל מה כדאי לך להתאמץ'. הקשבה נקיה לילדים תגלה את מקור המוטיבציה, הרצון שלו. אין אדם שלא רוצה

משהו, ותמיד יש מה שמניע אדם קדימה. צריך לחפש בסבלנות, וכך תעזרו לילד לרצות לסדר את החדר (כדי שלא תכעסו) להיות נחמד לאח (מאותה סיבה) ועוד.

- עוודו את הילדים לפעול גם כשאינ להם מוטיבציה: הורים רבים נרתעים כשילדם אומר 'לא בא לי' או 'אני לא רוצה'. הם כועסים או מוותרים. למעשה, חוסר מוטיבציה אינו תירוץ שלא לפעול. חשוב לא לוותר או להישבר בעטיו. הורים יכולים לומר לילדם שהם מבינים שלא מתחשק לו, שאולי זה הגיוני שלא בא לו, למה שירצה ללמוד כשקשה, למה שירצה לסדר את החדר- זה לא כיף. בזמן שההורים מבינים הם אמורים לא לוותר על הדרישה שהילד יבצע את מה שנדרש. כלומר, להפעיל משמעת. דרך נוספת היא לחבר בין הרצון של הילד (למשל- לראות טלוויזיה) עם הרצון של ההורים- שיגמור שיעורים, ולהציע לילד לגמור שיעורים ואז לראות טלוויזיה. הילד יראה את הכדאיות של העסקה, ויעשה שיעורים, אולי לא ממוטיבציה פנימית של הבנת חשיבות הלימודים, אלא ממוטיבציה חיצונית של להגיע לטלוויזיה. אבל העיקר הוא שהוא עשה את הנדרש, ולמד על עצמו שהוא מסוגל להתגבר על חוסר הרצון שלו.

- לוו את הילדים במצבים של קושי במוטיבציה- זה הזמן של ההורים לא לוותר. חשוב לשדר לילדים שזה טבעי ונורמאלי שלעיתים המוטיבציה 'נתקעת', שלפעמים לא בא לעשות דברים. שחשוב לא להתייאש אלא להאמין בעצמך. מצבי קושי הם הזמן להרבות בסוגסטיית חיוביות, שהשפעתן רבה. לומר כמה שיותר לילד אמירות בנוסח- "אני יודעת שאתה רוצה להצליח, אני יודעת שאכפת לך, שחשוב לך, אתה תמצא את הדרך!" . גם כשהמוטיבציה לא במיטבה- היא תתחזק עקב כך

-הפעילו משמעת כשנדרש: הצבת גבולות היא פעמים רבות הדרך הקצרה, היעילה, והפחות מזיקה להשגת מטרות, זה טוב למבוגרים וטוב גם לילדים שסופגים פחות כעס, ופחות ציפיות בלתי אפשריות למימוש (למשל, הציפיה שהם ירצו מעצמם כשהם לא רוצים). על משמעת בספריי 'בגובה העיניים' ו'תקשיבו לי רגע', ובאתר האינטרנט שלי .

- עיזרו לילדים לבנות תוכנית פעולה להגשמת המוטיבציה שלהם: כדי להשיג יעדי מוטיבציה יש צורך בתכנון, התארגנות בזמן, גיוס משאבים וטכניקות מעשיות של ביצוע. כך למשל, ילד יכול לרצות מאוד ללמוד, אך חסרות לו אסטרטגיות למידה, הוא מתקשה למקד קשב, ולארגן לו סדר יום יעיל. גדול הסיכוי שהמוטיבציה שלו תתאדה עקב הקשיים. מבוגר משמעותי יכול לעזור לו להגדיר את המטרה שלו: למשל, להשיג ציון מסוים במקצוע שחשוב לו. או לארגן את הזמן, שיספיק לסדר את החדר. השילוב של רצון והתארגנות מגביר את הסיכוי שהמוטיבציה תגשים את עצמה .

בהצלחה לכם עם המוטיבציה שלכם ושל הילדים...
ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com
www.helibarak.com