

Netrestejte! Podporujte vnitřní motivaci

17. 12. 2015

Proč je vedení k vnitřní motivaci lepším výchovným přístupem než oblíbený „cukr a bič“ – odměna a trest?



„Z vnitřní motivace děláme to, co sami chceme, co nás zajímá, co nás baví. Z vnitřní motivace však také děláme věci, které nejsou příliš zajímavé nebo příjemné, jako je např. udržování pořádku, dodržení slibu apod. Jsou to činnosti (chování), o nichž jsme přesvědčeni, že jsou potřebné a správné, a uděláme je, i když nebude na blízku nikdo, kdo by o tom věděl nebo na nás, dohlížel.“ tvrdí psycholožka a autorka několika skvělých knih o výchově Jana Nováčková.

Vše se tedy zdá naprosto jednoduché; je-li dítě k určité činnosti „vnitřně motivované“, máme vyhráno! Není potřeba na dítě nijak tlačit, vyhrožovat, trestat, slibovat a vymýšlet úžasné odměny, stačí požádat a pěkně poděkovat. Jenže jak to udělat? Jak se vyhnout nepříjemnému „bičí“, nebo naopak tomu, abychom dítěti nemuseli neustále mávat před očima „cukrem“ a motivovat ho k tomu, aby si konečně uklidilo hračky, obléklo bez vyhrožování rukavice apod.?

Tři podmínky: Smysluplnost, spolupráce a svobodná volba

Dle odborníků na lidskou duši (i dětskou dušičku) platí, že k udržení vnitřní motivace jsou nutné tři podmínky: smysluplnost, spolupráce a svobodná volba. Když děti skutečně pochopí (obvykle spíše prožijí), že je daná činnost smysluplná, budou svobodně a rády, nebo alespoň bez nátlaku spolupracovat. Tyto podmínky však budou fungovat pouze na pozadí svobody.

Pěkně to ilustruje krátký příběh tříleté Evičky. Eva jde s maminkou na poštu. Není to daleko, venku však mrzne a Eva si zarputile odmítá vzít rukavice. Mamince je okamžitě jasné, že

Evičce bude na bez rukavic brzy zima, ale studené ruce rýmu nevykouslí, a tak se maminka rozhodla dívky rozhodnutí jednoduše respektovat.

Na půl cesty k poště začne Eva natahovat. Maminka jí ale v poklidu vysvětlí a připomene, že si Evička přeci rukavice vzít nechtěla, a tak to bude muset vydržet. Eva je uražená a kňourá, a to i cestou z pošty – což není pro maminku nenáročné. Když jdou ale odpoledne na nákup, maminka Evu opět vybídne, aby si vzala rukavice. „Mami, chci ty červené!“ říká rozhodně Evička. Tím debata o rukavicích končí.

Tento postup samozřejmě nelze aplikovat v úplně každé situaci, nicméně bychom dětem neměli brát šanci, aby si na některé věci přišly samy – bohužel je to zvláště pro nás pro rodiče někdy docela nepříjemná a nepohodlná cesta, avšak výsledky stojí za to!

„Cukr a bič“ jsou zkratka

Z tohoto pohledu je oblíbený, osvědčený a často vcelku funkční výchovný koncept „cukr a bič“ (odměna a trest) pouhou zkratkou k cíli, která jednorázově urychlí cestu, ale příliš neovlivní postoj dítěte. U většiny dětí sice dosáhneme kýžených výsledků – bohužel obvykle ne trvalých. Stačí, abychom nebyli poblíž, a dítě jedná tak, jak mu nejlépe vyhovuje, pasivní dítě dokonce čeká na povely a bezradně bloumá. Pokud nad ním „nepráskáme bičem“, nebo mu před očima nemáváme pomyslným „cukříkem“, neví (nemá motivaci), proč by danou věc dělalo.



"Cukr a bič? Začněte s výchovou dříve, než bude pozdě"

Dalším úskalím „cukru a biče“ (odměny a trestu) je jeho nízká životnost – obvykle velmi těžko „přežívá“ u svéhlavějších jedinců období puberty. Naopak je-li k určitým činnostem dítě motivované vnitřně, nemusí nutně nastat v tomto ohledu v období puberty problém. Dítě ví, proč danou věc dělá a dělá ji bez rodičovského tlaku a pozitivního či negativního pobízení.

5 tipů, jak pomoci budovat vnitřní motivaci

- Jistě víte, že děti vědomě i nevědomě kopírují chování svých rodičů, že se rodiče ve svých dětech takřka dokonale zrcadlí. Děti by tedy měly vidět a vnímat, že jsou jejich rodiče vnitřně svobodní a jednají určitým způsobem, protože chtějí, a ne proto, aby „z toho něco bylo“, aby se něčemu vyhnuli apod.
- Dávejte dětem úměrně jejich věku možnost se v některých věcech a situacích rozhodnout úplně samostatně, avšak poté za ně nepřebírejte případné negativní dopady jejich rozhodnutí. Jednoduše nechávejte (s citem a úměrně věku) na děti dopadat důsledky jejich rozhodnutí.

- S určitou bezpečnou mírou svobody jde ruku v ruce i možnost volby. Lépe chutná jídlo, které si děti zvolí samy (myslíme jídlo, ne sladkosti), lépe se dělají i nepopulární činnosti, bude-li mít dítě možnost spolurozhodování. Nicméně nezapomínejte; hranice svobody určuje rodič. „Příliš mnoho svobody dítě zatěžuje, může zneklidňovat, dokonce budit úzkost.“ tvrdí psycholog Pavel Říčan.
- Všichni učitelé, vychovatelé, vedoucí i trenéři, které se vašemu dítěti budou věnovat, v nich mohou vnitřní motivaci povzbudit, nebo naopak zabít.
- Poskytujte dětem příležitosti, aby se našly. Nejde jen o různé zájmové činnosti, ale třeba i o společné vyrábění, čtení, vaření, procházky, povídání apod. Nekonečné sledování televize a počítačové hry jim v hledání vnitřní motivace nijak nepomohou.