

Jak mądrze wspierać nastolatka w budowaniu motywacji?

Dorośli, w tym rodzice i nauczyciele, często zadają nam, specjalistom pytanie: Jak zachęcić nastolatka do nauki i wykonywania obowiązków? W obliczu wyzwań związanych ze współczesnym światem, w tym technologii cyfrowych, tradycyjne i znane od pokoleń metody wzbudzania motywacji do nauki zawodzą. Jak zatem pomóc młodemu człowiekowi odnaleźć wewnętrzną chęć do działania i zamienić codzienny chaos w świadome dążenie do celu? Warto wyposażać nastolatka w narzędzia, które pozwolą mu samodzielnie zarządzać swoim czasem, emocjami i relacjami.

Jak funkcjonuje nastolatek - emocjonalny rollercoaster

Aby zrozumieć brak motywacji u młodego człowieka, musimy najpierw zrozumieć, jak w tym okresie rozwojowym pracuje jego mózg. Narząd ten znajduje się w procesie przebudowy. Kora przedczołowa, odpowiedzialna za planowanie, logiczne myślenie i przewidywanie konsekwencji, w okresie adolescencji nadal się rozwija. W tym samym czasie do głosu dochodzi układ limbiczny, stanowiący centrum emocji i natychmiastowej nagrody. Planowanie dalekiej przyszłości jest dla dorastającej osoby trudne, zarówno biologicznie, jak i emocjonalnie. Kiedy mówimy do nastolatka o „przyszłości i dorosłym życiu”, jego mózg fizycznie nie potrafi się tym przejąć. Dla niego liczy się to, co tu i teraz. Dodatkowo wiek dorastania charakteryzuje się naturalnym egocentryzmem rozwojowym oraz zjawiskiem tzw. niewidzialnej publiczności – nastolatek ma poczucie, że jest stale przez wszystkich obserwowany i oceniany. Przez to jest wysoce podatny na błędy poznawcze: generalizowanie („*nic mi nie wychodzi*”), katastrofizowanie („*zaraz zawalę rok*”), czytanie w myślach czy myślenie czarno-białe.

Chęci kontra siła woli, czyli pułapki wytrwałości.

W psychologii motywacji wyróżniamy dwa kluczowe czynniki: chęć do osiągania sukcesów, inaczej wizja celu oraz umiejętność samodyscypliny, czyli realizacja zamierzeń. Warto pamiętać, że większość działań prowadzących do upragnionego celu jest na początku mało przyjemna. Wymaga wysiłku i trudu. Uczeń chce skończyć szkołę i dostać się na wymarzone studia, ale wcześniej musi zdać trudne egzaminy. Brak efektów u nastolatka często nie wynika z braku chęci do samego celu, ale z konieczności pokonania dyskomfortu po drodze. Jako ludzie działamy w dwóch trybach zarządzania sobą:

- **samoregulacja:** działania skupione wokół natychmiastowego podnoszenia dobrostanu (lenistwo, dogadzanie sobie, szukanie przyjemności – np. przeglądanie TikToka);
- **samokontrola:** działania dedykowane realizacji celów długoterminowych (samodyscyplina, trud, odroczenie gratyfikacji).

Jak sprawić, by nauka i obowiązki miały w oczach nastolatka więcej „lajków” niż TikTok? Musimy pomóc mu przejść z trybu biernego na aktywny oraz nauczyć go mądrze zarządzać własną energią. Mogą w tym pomóc następujące działania:

Zastąpienie kontroli autonomią

Zamiast wydawać dziecku polecenia typu: „*siadaj do lekcji*”, warto dać mu wybór i przestrzeń: „*chcesz zrobić projekt z biologii teraz, czy wolisz odpocząć godzinę i zacząć wieczorem?*”. Dając wybór, przerzucamy odpowiedzialność na młodego człowieka, co buduje w nim poczucie sprawczości.

Szukanie „wewnętrznego paliwa” (Zasada pomniejszania)

Motywacja zewnętrzna (oceny, kieszonkowe, kary) działa tylko na krótką metę. Badania psychologiczne (m.in. eksperymenty Harry'ego Harlowa) udowadniają, że wprowadzenie nagród zewnętrznych za czynność, którą ktoś lubi, drastycznie obniża wewnętrzną motywację.

Aby obudzić prawdziwą chęć, nauka musi mieć sens osobisty. Jeśli nastolatek pasjonuje się gramami, pokażmy mu, jak angielski czy matematyka pomagają w programowaniu. Nawet praca salowej w szpitalu może być motywowana wewnętrznie, jeśli osoba ta widzi w niej głębszą wartość, np. pomoc chorym. Pomóżmy nastolatkowi połączyć naukę z jego wartościami i światem.

Wykorzystanie symulacji mentalnych i aktywnego optymizmu

Samo marzenie o sukcesie to tzw. *optymizm bierny* („*jakoś to będzie, samo się zrobi*”), który nie rodzi działania. Zachęćmy nastolatka do *optymizmu aktywnego* poprzez symulacje mentalne procesu. Badania pokazują, że wyobrażanie sobie samego sukcesu (np. paska na świadectwie) nie działa. Działa natomiast wyobrażanie sobie procesu krok po kroku (np. jak otwieram książkę, jak rozwiązuję zadania). Dzięki temu młody człowiek uczy się zauważać potencjalne przeszkody i zawnęczasu wymyśla plan, jak ich uniknąć, uruchamiając tryb samokontroli.

Siedem nawyków skutecznego nastolatka

Aby skutecznie pracować nad motywacją dziecka warto wyposażyć je w praktyczne narzędzia, które dadzą mu kontrolę i pomogą zbudować silną wewnętrzną motywację. Nastolatki nie lubią moralizowania – potrzebują narzędzi, które rozwiną w nich poczucie sprawczości.

Stephen Covey w swojej bestsellerowej książce pt. „7 nawyków skutecznego nastolatka” proponuje zastosowanie siedmiu poniższych nawyków do budowania wewnętrznej motywacji:

- **Nawyk 1: Bądź proaktywny (Weź odpowiedzialność za swoje życie)**

W realizacji tego nawyku autor publikacji proponuje następujące zadanie. Narysuj dwa koła. W wewnętrznym wpisz rzeczy, na które masz bezpośredni wpływ (np. czas poświęcony na naukę, reakcja na ocenę, przygotowanie ubrań). W zewnętrznym to, na co wpływu nie masz (np., pogoda, trudny egzamin). Gdy brakuje Ci motywacji, naucz się zadawać pytanie: „*Czy to jest w moim kręgu wpływu?*”. To zdejmuje frustrację i przekierowuje energię na działanie. Zwracaj uwagę na język jakim się posługujesz. „*Muszę/Nie poradzę*” zmień na „*Wybieram/Poszukam innego rozwiązania*”.

- **Nawyk 2: Określ swoje cele**

Narzędzie: tablica inspiracji (Vision Board) – narysuj lub napisz kim chcesz być i co cię pasjonuje.

Narzędzie – Metoda SMART/WOOP: Zamiast ogólnego „będę się więcej uczyć”, pomóż dziecku zapisać cel za pomocą techniki WOOP (*Wish* – życzenie, *Outcome* – wynik, *Obstacle* – przeszkoda, *Plan* – plan działania w razie trudności). Wizualizacja przeszkód podnosi motywację do ich pokonywania.

- **Nawyk 3: (Zarządzanie czasem i priorytetami)**

Narzędzie – Macierz Coveya (Ćwiartki czasu): Podzielcie zadania na cztery grupy: *Ważne i pilne*, *Ważne i niepilne*, *Nieważne i pilne*, *Nieważne i niepilne*. Nastolatki często żyją w ćwiartce „Nieważne i pilne” (np. natychmiastowe odpowiadanie na powiadomienia w telefonie). Prawdziwa motywacja i spokój rodzą się w ćwiartce zadań ważnych, ale niepilnych (np. regularna nauka, sport, rozwijanie pasji).

Narzędzie – Cyfrowe Plannery: Aplikacje takie jak Google Calendar pozwalają nastolatkowi przejąć kontrolę nad swoim harmonogramem bez poczucia, że kontroluje go rodzic.

- **Nawyk 4: Myślenie w kategoriach wygrana-wygrana**

Narzędzie – Kontrakt Nastolatek-Rodzic/Nauczyciel: Zamiast narzucania kar i nagród, należy rozmawiać. Narzędziem jest spisana umowa, w której obie strony coś zyskują (np. „*Jeśli poudczyysz się przez godzinę bez telefonu, wieczorem masz 2 godziny gry na konsoli bez moich uwag*”).

- **Nawyk 5: Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym**

Narzędzie – Technika Aktywnego Słuchania: Kiedy nastolatek mówi „Szkoła jest bez sensu, rzucam to”, nie dawaj gotowych rad typu „Musisz się uczyć, bo nie znajdziesz pracy”, warto zastosować parafrazę: „*Słyszę, że czujesz się przemęczony i frustruje Cię to, co się tam dzieje, tak?*”. Kiedy czujemy się wysłuchani, opadają emocje i pojawia się przestrzeń na motywację do szukania rozwiązań.

- **Nawyk 6: Współpraca**

Narzędzie – Burza Mózgów 1+1=3: Kiedy pojawia się problem (np. słaba ocena z matematyki), zamiast mówić dziecku, co ma zrobić, dajmy przestrzeń by wspólnie stworzyć listę pomysłów: wspólna nauka z kolegą, zajęcia dodatkowe itp.

- **Nawyk 7: Równowaga**

Narzędzie – Tracker Czterech Wymiarów: Motywacja nie działa, gdy organizm jest wyczerpany. Warto wówczas zadbać prawidłową ilość snu, zdrową dietę, rozwijanie hobby, czas offline.

Podsumowanie

Pomagając adolescentowi w budowaniu motywacji warto zastosować dyskretne wsparcie w postaci narzędzi, które pozwolą dziecku lepiej rozumieć swoje potrzeby oraz procesy stojące za jego zachowaniem i motywacją. Pamiętajmy, że motywacja zewnętrzna w postaci nagród działa na krótką metę. Aby obudzić prawdziwą chęć do działania, nauka musi mieć dla dziecka sens. Ważne jest również stworzenie dziecku bezpiecznej przestrzeni na błędy. Często pozorna obojętność i rezygnacja młodej osoby to nic innego jak mechanizm obronny przed porażką. Rolą dorosłego jest pokazanie, że potknięcie to naturalna część procesu nauki, a nie definicja życiowej porażki.

Ważne również, by nauczyć dziecko, jak skutecznie zarządzać stresem, aby sprawnie funkcjonować i dbać o swój dobrostan psychiczny. Nastolatek buduje własną autonomię, dlatego lepiej niż na polecenia zareaguje na możliwość wyboru, ponieważ buduje w nim ona poczucie sprawczości. Misja „aktywacja motywacji” to zatem proces budowania relacji opartej na empatii, zaufaniu i pozwoleniu młodemu człowiekowi na samodzielne sterowanie własnym życiem – przy dyskretnym wsparciu dorosłego, ale z tylnego siedzenia.

Bibliografia:

1. Covey S., 7 nawyków skutecznego nastolatka, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2022.
2. Covey S. 7 nawyków skutecznego działania, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2003.
3. Harwas-Napierała B, Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
4. Faber A., Mazlish E. Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole, Media Rodzina, Poznań 2002.
5. Jarczewska-Gerc E. Motywowanie siebie i innych, czyli jak sprawić, aby nam się chciało chcieć?, Warsztaty dla kadry dydaktycznej organizowane przez WCIES i Uniwersytet SWPS Warszawa 2017.
6. Stallard P. Czujesz tak, jak myślisz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006.

Jolanta Kwasiborska-Sucecka
psycholog PPP15