

چگونه انگیزه سالم را در کودکان نهادینه و تقویت کنیم؟

انگیزه چیست؟

به مرحله‌ای که رفتار متناسب با هدف آغاز، هدایت و پیش برده می‌شود، انگیزه می‌گوییم. این ان چیزی است باعث حرکت و واکنش ما می‌شود، خواه ان عمل برداشتن یک لیوان آب باشد تا تشنگی خود را برطرف نماییم یا خواندن کتابی برای بالا بردن سطح آگاهی مان باشد. انگیزه شامل نیروهای فیزیکی، احساسی، اجتماعی و شناختی می‌باشد. در زندگی روزمره، انگیزه معمولاً به توصیف اینکه چرا فرد کاری را انجام می‌دهد گفته می‌شود. در که در پشت هر رفتار انسان نیرویی وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر به بخش [مشاوره روانشناسی](#) سایت راز ماندگار مراجعه نمایید.

انگیزه در دوران دبستان: معلمان در دبستان ساعات زیادی را صرف برنامه‌ریزی برای تدریس خود می‌کنند، اما اگر دانش‌آموزان انگیزه کافی نداشته باشند، یادگیری صورت نمی‌گیرد. تحقیق جدید انجام شده توسط **National Scientific Council** بر روی کودکان در حال رشد، بر اساس شناسایی عوامل انگیزه متمرکز است: هنگامی که کودکان با انگیزه می‌شوند چه در ذهن آنها می‌گذرد و چه عواملی باعث بی‌انگیزه شدن آنها می‌شود؟

تحقیق‌کنندگان دو مدل متفاوت را برای انگیزه، شناسایی کردند: **انگیزش رویکردی**، که ما را به سمت جایزه هدایت می‌کند و **انگیزش بازدارنده**، انسان را سریع از خطر دور نگه می‌دارد. این دو مدل همدیگر را متعادل می‌کنند. انگیزش رویکردی، زیر بنای شکل‌های متفاوت از آموزش است، در حالی که انگیزش بازداری به صورت تکرار واکنش اولیه نسبت به فعالیت و بی‌توجهی نسبت به اهداف بلند مدت بروز پیدا می‌کند و مانع آموزش در سطوح بالاتر می‌شود. ما به هر دو مدل انگیزه (انگیزش رویکردی و بازدارنده) در زندگی احتیاج داریم، اگر تعادل میان این دو به هم بریزد موجب بروز مشکلات در زمینه کنترل تکانه، اضطراب، افسردگی و یا شماری از مشکلات روحی می‌شود.

بخشی از سیستم انگیزشی، ژنتیکی به ما به ارث می‌رسد، اما از طریق تجربیاتی که کسب می‌کنیم نیز شکل می‌گیرد. و در حقیقت می‌تواند اکتسابی هم باشد. سطح بالای استرس و کمبود روابط بین فردی موثر با بزرگسالان می‌تواند بر چگونگی واکنش ذهن کودکان، نسبت به فعالیت‌های متفاوت اثر بگذارد. بزرگسالان با درایت می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا انگیزه خود را بالا ببرند که این خود باعث تقویت سیستم انگیزشی در بزرگسالی می‌شود.

چگونه سیستم انگیزشی قوی در کودکان بوجود آوریم؟

جدای از نیازهای اولیه و اساسی، کودکان معمولاً از طرق متفاوت از جمله کندوکاو کردن، بازی، برتری‌جویی و موفقیت برانگیخته می‌شوند. بزرگسالان می‌توانند این انگیزه‌ها را با جملات و واکنش‌های مثبت نسبت به گرایش‌ها و علایق طبیعی کودکان تقویت نمایند، نه اینکه این علایق را با عکس‌العمل‌های منفی خود سرکوب نمایند یا به کودک فرصت کنجکاو کردن را ندهند یا این که انقدر ترسو باشند که ترس از آسیب کودک مانع از ان شود که انگیزه کودک را تقویت کنند. مراقبین هوشمند باعث به وجود آمدن رابطه قابل اطمینان بین خود و کودک می‌شوند. در نتیجه می‌توانند به کودک کمک کنند تا ترسهای واقعی را شناخته و از آنها دوری نماید. کودکانی که در محیط‌های خشونت‌بار زندگی می‌کنند، محبت و حمایت لازم را از مراقبین دریافت نمی‌کنند، ممکن است بیشتر از سایرین، تمایل به بازدارندگی از خود نشان دهند و علاقه کمتری به جستجو در محیط اطراف خود داشته باشند.

بر تشویق‌های بیرونی به تنهایی تکیه نکنیم: انگیزه‌های بیرونی باید تا حدی کاهش یابند به دلیل این که باعث بی‌اهمیت جلوه دادن عوامل درونی موثر می‌شوند. وقتی ما برای رفتاری که به صورت ذاتی باعث انگیزش کودک می‌شود، جایزه تعیین می‌کنیم، جایزه ارزش خود را از دست می‌دهد. تشویق‌های بیرونی به تنهایی برای ایجاد انگیزه کافی نیستند، هدف اصلی این است که به کودکان کمک کنیم تا با انگیزه درونی خود تمایل به یادگیری داشته باشند. کودکان نشان دادند هنگامی که جایزه قابل ملاحظه‌ای دریافت می‌کنند دیگر تمایلی به شرکت در فعالیتهای مورد علاقه‌شان از خود نشان نمی‌دهند. توجه بیش از اندازه به تشویق‌های بیرونی و تنبیه‌ها کودک را از به دست آوردن انگیزه‌های موثر و بادوام باز می‌دارد. نویسنده معتقد است، عواملی که باعث ایجاد تعادل در فعالیتهای انگیزشی به صورت طبیعی می‌شوند، مانند

۱. حل مسئله خلاقانه

۲. بازی‌های آموزشی

۳. تشویق‌های مثبت، بیشتر موجب به وجود آمدن انگیزش سالم در کودکان می‌شود.

آشنایی با عواملی که باعث تقویت انگیزه‌های طبیعی کودک می‌شوند به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چرا این انگیزه‌ها مفید هستند. این عوامل شامل: **کنجکاوی کردن، رقابت کردن، کنترل (کنترل کردن اتفاقاتی که می‌افتد و تصمیم‌گیری موثر)**، شناخت (ما علاقه درونی برای تشویق شدن داریم، بخصوص زمانی که تلاش‌هایمان توسط دیگران دیده و تشویق می‌شویم)، **همکاری (هنگامی که به دیگران کمک می‌کنیم یا با آنها کار می‌کنم تا به هدف مشترکی دست یابیم به نوعی آرامش درونی دست پیدا می‌کنیم)**، **خود را به چالش کشیدن، خیالبافی (استفاده از ذهن یا تصاویر مجازی برای تحریک رفتار، برای مثال بازی‌های مجازی که نیاز به پاسخگویی به سوال یا حل مسئله دارند تا بتوانیم به مرحله بعد دست یابیم)**.

به کودکان یادآور شویم که موفقیت قابل دستیابی است: انسانها هنگامی که منفی‌نگری می‌کنند و باور داشته باشند که کاری ناممکن است، انگیزه لازم برای انجام آن کار را پیدا نمی‌کنند. رشد فکری، یعنی باور این که، ما می‌توانیم با تکرار و تمرین، تغییر و پیشرفت را در زندگی خود ایجاد کنیم و باور داشته باشیم که استعدادها و مهارت‌هایمان ثابت نبوده و قابل تغییرند. رشد فکری به کودکان این اجازه را می‌دهد تا انگیزه پیدا کنند.

برقراری ارتباطات اجتماعی مهم‌ترین عامل در تقویت انگیزه: از کودکی تا دوران نوجوانی، تعاملات اجتماعی عامل مهمی در انگیزش به شمار می‌آید. ارتباط با دیگران موجب ترشح دوپامین و سروتونین شده که خود باعث فعالسازی بخش تشویقی مغز می‌شود. تحقیقات نشان داده که نوزادان هنگامی که رو در رو با بزرگسالان در تماس باشند، در مقایسه با زمان‌هایی که با مراقبین خود از طریق ویدیو در ارتباط هستند، زبان را با سرعت بیشتری فرا می‌گیرند. در دنیای دیجیتال امروز، اپلیکیشن‌های مختلف و سایت‌ها می‌توانند جایگزین خوبی برای آموزش باشند، اما روابط بین فردی باعث ایجاد انگیزه می‌شود.

ایا همه کودکان انگیزه‌های طبیعی و ذاتی یکسانی دارند؟ باید به این نکته توجه کنیم که کودکان از لحاظ این که چه عاملی موجب انگیزش آنها می‌شود، با یکدیگر متفاوت هستند. برای مثال کودکی که ذاتا انگیزه خوبی برای بازی در ورزش را دارد، هنگامی که کارش از طرف مربی مورد انتقاد مثبت و سازنده قرار می‌گیرد، واکنش مثبت و به جایی می‌دهد و از انتقادات استفاده می‌کند و این موجب به وجود آمدن رضایت شخصی و درونی می‌گردد. اما کودک دیگر ممکن است واکنش مثبتی نسبت به تشویق‌ها نشان دهد اما انتقاد از کارش او را

بی‌انگیزه نماید. این نکته را باید مد نظر داشته باشیم این تفاوت‌ها در سیستم انگیزشی کودکان می‌تواند در اثر ژن و تجربیات زندگی آنها باشد و یا ناشی از دیدگاه‌های متفاوتی باشد که باعث انگیزش آنها می‌شود.

برخلاف دیدگاه غلط عموم مردم که برخی انسان‌ها به صورت طبیعی دارای انگیزه یا فاقد آن هستند، علم ثابت کرده که نوع رابطه با مراقبین و وجود موقعیت‌های متعدد برای اکتشاف و کندوکاودر تقویت و رشد این سیستم تأثیرگذار است و با توجه به این عوامل (رابطه با مراقبین و موقعیت‌ها برای اکتشاف) باعث بهتر یا بدتر شدن انگیزه کودکان می‌شود.

در صورت تمایل برای افزایش انگیزه در کودک خود از روانشناسان مجرب مرکز مشاوره راز ماندگار بهره ببرید.

ترجمه و تنظیم: خیزران شهانه‌پور