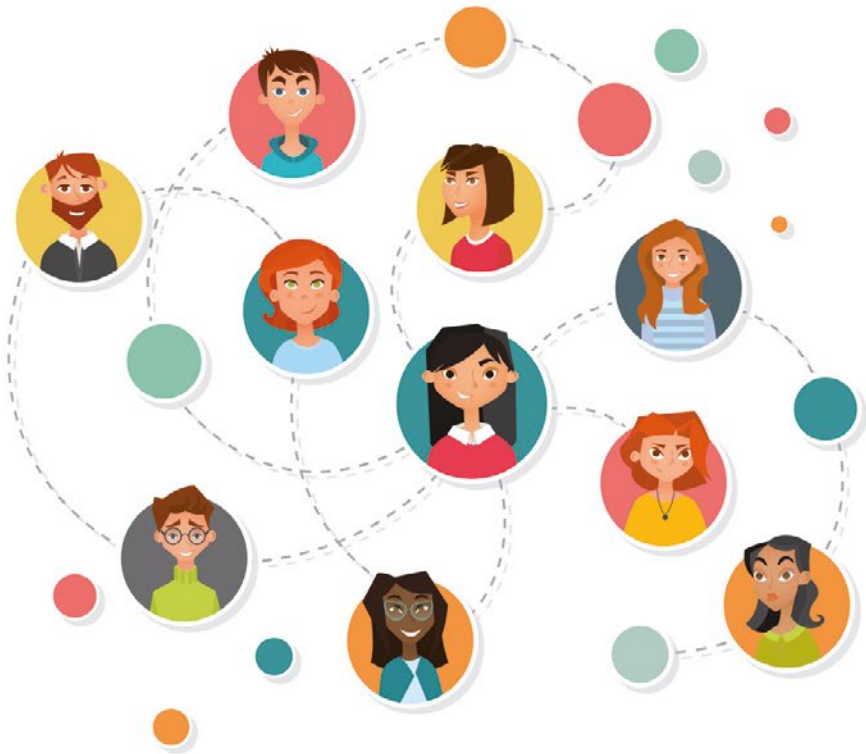


# Dobrostan psychiczny ucznia i pedagoga

Pomoc dydaktyczna dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów szkolnych



# SPIS TREŚCI

<b>DOBROSTAN UCZNIĄ</b> .....	<b>5</b>
Motywowanie uczniów do nauki. Czy na pewno wiemy, jak to robić?.....	5
Zaburzenia nastroju w wieku dojrzewania .....	13
Jak wspomóc ucznia w rozwijaniu umiejętności zarządzania emocjami? ....	24
Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem? .....	30
<b>DOBROSTAN NAUCZYCIELA</b> .....	<b>37</b>
Co nas napędza, a co hamuje, czyli o motywacji, woli i nawykach .....	37
Jak kształtować w sobie poczucie własnej wartości i nie dać się zwieść samoocenie? .....	46
Jak wyzwolić się z pułapki perfekcjonizmu? .....	55
Realny optymizm – ćwiczenia z pozytywnego myślenia .....	64

# DOBROSTAN UCZNIĄ

## MOTYWOWANIE UCZNIÓW DO NAUKI. CZY NA PEWNO WIEMY, JAK TO ROBIĆ?

**Nauczyciele pytani o motywowanie uczniów przyznają, że mają z tym duży problem. Wprawdzie stosują różne strategie i metody aktywizujące, indywidualne rozmowy interwencyjne oraz statutowy katalog nagród i kar, ale zazwyczaj nie przynosi to oczekiwanych efektów. Podobny obraz wyłania się również z raportów IBP i licznych opracowań specjalistów: motywacja uczniów i zamiłowanie do nauki sukcesywnie spada od III do ostatniej klasy szkoły podstawowej i tendencja ta utrzymuje się aż do zakończenia obowiązkowej edukacji. Co jest tego przyczyną?**

Opinie, jak zwykle, są podzielone. Jedni twierdzą, że dzisiejsze czasy charakteryzuje powszechna u uczniów moda na nieuczenie się, zniechęcenie i brak wiary w sens zdobywania wiedzy. Drudzy – że nauczyciele skupiają się bardziej na wprowadzaniu dyscypliny na lekcji niż wzbudzaniu w uczniach motywacji do nauki. Coraz częściej słychać też głosy, że to nie brak motywacji u uczniów jest problemem, tylko jej rodzaj. Przyjrzyjmy się zatem tej kwestii.

### **NOWE SPOJRZENIE NA MOTYWACJĘ**

Przez dziesiątki lat system motywowania uczniów opierał się na założeniach behawioralnych, proponujących spektrum nagród i kar, które miały zachęcić młodych ludzi do uczenia się. Tymczasem liczne badania prowadzone od lat 70. XX w. wykazały, że systemy behawioralne – krótkoterminowo całkiem skuteczne – na dłuższą metę są ślepą uliczką, ponieważ opierają się całkowicie na motywacji zewnętrznej. A gdy tej zewnętrznej stymulacji zabraknie, wówczas uczniowie od razu tracą chęć do podejmowania wysiłku i nauki.

Niestety ten rodzaj motywacji wciąż jest wykorzystywany w systemie edukacyjnym. Nauczyciele stosują kary w postaci „jedynek” za brak zadania domowego, nieuważanie na lekcji, nienauczenie się na sprawdzian, niezrozumienie tematu

oraz nagrody – wysokie oceny za dobre sprawowanie, odrabianie zadań, nauczenie się – choćby na pamięć, bez cienia zrozumienia nowych zagadnień przerobionych na lekcji, po to, by otrzymawszy pożądany stopień, uczeń natychmiast mógł zapomnieć, czego się nauczył. Nikt nie dostrzega tego paradoksu, że gdyby oceny niedostateczne motywowały do nauki, to przecież ci, którzy dostają ich najwięcej, kończyliby najlepsze uczelnie. Tak się jednak nie dzieje. Mało kto zauważa, że ten cały system motywowania behawioralnego po prostu nie działa, a liczne badania z ostatnich lat podważają dotychczasowy pogląd, że kary i nagrody stymulują motywację. Małą skuteczność kar udowodniono wielokrotnie, ale okazuje się, że również nagrody mogą działać destruktywnie w tworzeniu trwałej motywacji do uczenia się, zwłaszcza tam, gdzie stanowi ono działalność długotrwałą. Skuteczne uczenie się dla nagrody występuje jedynie w sytuacji podejmowania zadań doraźnych, np. uczenie się na sprawdzian, gdzie nagrodą jest pozytywna ocena. Trwałość i praktyczność takiej wiedzy jest jednak na ogół bardzo mała. Po osiągnięciu nagrody motywacja ucznia radykalnie spada.

Potrzebne jest więc nowe podejście do wzbudzania motywacji w kontekście uczenia się wśród dzieci i młodzieży, które będzie wzmacniało motywację wewnętrzną, np. z wykorzystaniem teorii autodeterminacji (samoukierunkowania) Richarda Ryana i Edwarda Deciego, zwanej też metodą SDT (*Self Determination Theory*)<sup>1</sup>. Zgodnie z tą teorią zarówno rozwój motywacji wewnętrznej, jak i procesu internalizacji (czyli przechodzenie od regulacji zewnętrznej w kierunku integracji) są naturalnymi procesami rozwojowymi. Jednak aby te procesy mogły zajść, muszą być zaspokojone potrzeby w trzech następujących obszarach:

- **Potrzeba autonomii** – definiowana jako pragnienie, żeby samemu organizować własne zachowania i doświadczenia w taki sposób, aby były one zgodne z naszym poczuciem tożsamości. Wszelkie sytuacje, które będą dawały osobie możliwość wpływu i decydowania o własnych działaniach, pozwalają zaspokoić tę potrzebę.
- **Potrzeba kompetencji** – obejmuje pragnienie szukania rozwoju i osiągnięcia jak najlepszych rezultatów w tym, co się robi, co wiąże się też z kontrolą rezultatów.
- **Potrzeba relacyjności** – definiowana jako uniwersalna chęć interakcji z ludźmi oraz wywierania pozytywnego wpływu na ich losy.

---

<sup>1</sup> Brophy J., *Motywowanie uczniów do nauki*, tłum. K. Kruszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.

Motywacja to proces psychiczny wewnątrznie popychający człowieka do postawienia sobie celu i przyjęcia odpowiednich środków działania. Aby proces ten zaistniał, muszą być spełnione dwa warunki:

- Wynik czynności musi zostać oceniony przez daną osobę jako potrzebny, pożądany.
- Osoba ta musi mieć przekonanie, że pożądany wynik może w danych warunkach osiągnąć.

Od dawna wiadomo, że wśród motywów rozwijania aktywności edukacyjnej wyróżnić można dwie grupy:

1. Kierowanie się autoteliczną wartością samodoskonalenia, np. rozwój zdolności, zainteresowań, sprawdzenie siebie, zaspokojenie ciekawości, uzyskanie indywidualnego oblicza, odnalezienie sensu życia (tzw. motywacja wewnętrzna).
2. Kierowanie się intencjami utylitarnymi, np. akceptacja w środowisku, dobre oceny, nagroda (tzw. motywacja zewnętrzna).

Oba rodzaje motywacji mają dużą wartość dla edukacji, ale motywacja wewnętrzna gwarantuje większą trwałość i efektywność tego procesu, niezależnie od „zewnętrznych” nagród. Ważnym zadaniem oświaty jest dążenie, by motywacja zewnętrzna przekształcała się pod wpływem oddziaływań edukacyjnych w motywację wewnętrzną, taki rodzaj energii wewnętrznej, która będzie skłaniać ucznia do zrobienia czegoś – czytaj: do uczenia się. Jednak takiej motywacji wewnętrznej nie da się wywołać przymusem, presją czy manipulacją. Dlatego właśnie motywacja, jako siła sprawcza napędzająca działania ucznia, powinna być raczej wywołana czy ujawniana, niż ustanawiana z zewnątrz.

W odniesieniu do nauki szkolnej pojęcie „motywacji ucznia” stosowane jest do wyjaśnienia, do jakiego stopnia uczniowie poświęcają uwagę i wysiłek na rozmaite przedsięwzięcia pożądane albo niepożądane przez ich nauczycieli. Motywacja dotyczy subiektywnych doznań ucznia, zwłaszcza jego chęci angażowania się w lekcję i czynności uczenia się oraz powodów takiego zaangażowania. Optymalny poziom motywacji występuje, gdy uczeń:

- nie musi bać się niepowodzenia;
- przedmiot nauki traktuje jako osobiście dla niego znaczący;
- może liczyć na wsparcie nauczyciela;