



Összehasonlítani másokkal? Nem!

A mai alkalommal az alábbi kérdésekre keressük a választ:

- Milyen hatással van a szülő visszajelzése a gyermek motiváltságára és teljesítményére?
- Hogyan ösztönözhetné még jobban gyermekét?

Kedves Szülők,

olyan korban élünk, amikor bennünket és gyermekeinket is állandóan összehasonlítanak másokkal. De ki szereti, ha összehasonlítják a stréber kollégával, a főnök kedvencével, az elkötelezett és mindenben résztvevő tökéletes szülővel?

És mégis, a gyerekeket is állandóan összehasonlítják egymással: ez a jó tanulókat megerősíti, a tanulási nehézséggel küszködőket meg elkeseríti.

A korábbi leckékben már megtanulták és ki is próbálták, milyen nagy hatással van a saját sikerélmény megtapasztalása vagy egy pozitív visszajelzés a motivációra és a helyes önértékelésre. Ebben a leckében arra szeretném felhívni a figyelmüket, hogy milyen speciális visszajelzésekkel tudják a gyengébb teljesítményre képes gyermekek motivációját fokozni.

A mai magyar iskolarendszerben a diákokat egymáshoz, az osztály átlagteljesítményéhez, illetve a szabályzatokban előre lefektetett célokhoz viszonyítva értékelik. Ez a fajta összehasonlítás kész szenvedés a gyengébben teljesítő és így az ADHD-s gyerekek számára, akik sokszor a következőket gondolják:

- „Nem éri meg többet tennem, ha mindig ugyanott maradok az osztályrangsorban. Soha nem fogok olyan jól számolni tudni, mint a nővérem, és jobb fogalmazásokat sem fogok írni, mint a bátyám.”
- „Egyszerűen tök fölösleges erőlködnöm, hiszen senki nem veszi észre, és senkitől nem kapok dicséretet, ha egy kicsit is, de jobban csinálom.”
- „Nem is hiszem el, hogy lehetnék jobb, hiszen soha nem voltam semmiben sem igazán jó. Még akkor is mindig rossz az eredményem, ha tulajdonképpen javultam.”

Ha a gyereket állandóan másokkal hasonlítják össze, akkor az ő teljesítményének megítélése a többiek teljesítményének függvénye. Ezt kell elkerülniük, mert ez nem motivál, hanem éppen ellenkezőleg, lelombozza, elkészeríti a gyereket. Olyan visszajelzéseket adjon, amelyek...

- mindig egy adott, konkrét teljesítményre, helyzetre vonatkoznak
- amelyekben minden apró fejlődést, haladást észrevesz és visszajelez
- a haladást a többiek teljesítményétől függetlenül dicséri meg.

Ezt nevezhetjük az önmagával való összehasonlítási módszerének.

Milyen visszajelzésekre gondolunk? Íme néhány ötlet, ami elindíthatja az Ön fantáziáját.

„Nahát, ma sokkal nagyobb lendülettel látsz neki a házi feladatnak. Klassz!”

„A kis- és nagybetűs írásod sokat javult a múlt doga óta. Ügyes vagy.”

„De jó, hogy ma tudtad tartani magad az előzetes megbeszéléshez, és időben leültél tanulni.”

Ezekkel az egyénre szabott visszajelzésekkel a gyengébb teljesítményre képes gyerekek is sikerélményhez jutnak, amely tovább erősíti önbizalmukat és motiválja őket.

Egy 1987-ben végzett vizsgálat is megerősíti ezt: azok a diákok, akik a matematika feladataikra a saját korábbi teljesítményükhöz viszonyított írásbeli visszajelzést kaptak, sokkal többet vártak el önmaguktól, mint a kontrollcsoport, akiket az osztályátlaghoz hasonlítottak.

Csodálkozni fognak, kedves Szülők, milyen kevés energiaráfordítással tudják az ADHD-s gyerekeket is ezzel a módszerrel ösztönözni.

Ötletek, gyakorlatok a következő hónapra

Minden nap tegye fel magának a kérdést, „ Mit csinált ma jobban a gyermekem, mint tegnap?” (írásban, olvasásban, számolásban, viselkedésben). Mindezt apró dicséretekben jelezze vissza! „Nahát, Boti, úgy örülök, ma sokkal kevesebbet kellett segítenem a matekban.” „Szuper, Domi, ma türelmesebben csináltad az angolt, mint tegnap. Ügyes vagy.”

Nem elvtelen dicséretre gondolok, mert akkor úgylis kilóg a lóláb, a gyerek sem fogja Önt komolyan venni. De biztos vagyok benne, hogy a mai korban, amikor mindenkit összehasonlítanak másokkal – kinek mi je van, mit ért el, hogy néz ki -, különösen fontos, hogy mi felnőttek is megtanuljuk a jót észrevenni és azt ki is tudjuk fejezni.

Azt pedig ugye tudjuk, hogy az ADHD-s gyereket csak dicsérettel, jutalmazással lehet nevelni, a büntetés leperog róla. Gondoljunk előre, milyen jó lesz, amikor felnőtt gyerekünk a társát és bennünket is dicsérni, méltányolni tud majd.

Sok sikert kívánok a gyakorláshoz!

Nagy Zsuzsanna,
tanár, mentálhigiénikus, családterapeuta

