

Rolul recompenselor în formarea imaginii de sine

Imaginea de sine se referă la modul în care copilul își percepe propriile caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale. Când își acordă suficientă valoare își atinge mai ușor obiectivele pentru că are încredere în sine, în forțele proprii și-și mobilizează exact resursele de care are nevoie să depășească obstacolele; când nu-și acordă suficientă valoare comunică mai greu, acționează cu frică și multe ezitări, anihilând resursele de care ar avea nevoie pentru a întreprinde ceva.

La întrebarea "Pentru cine contează părerea celorlalți?" răspunsul este simplu: părerea celorlalți contează pentru cei care nu au consolidat imaginea de sine având nevoie în permanență să se raporteze la cei din jur. Succesul îi activează, se simt bine, dar pentru puțin timp, pentru că eșecul îi blamează excesiv. Aceștia trăiesc într-o permanentă incertitudine și neliniște, fiind mereu vulnerabili pentru că imaginea lor de sine este dependentă de factori exteriori. Atunci când există o percepție realistă de sine și, implicit, o imagine bună de sine, realitatea exterioară îi confirmă sau infirmă ceea ce deja știe despre sine și îl ajută să îmbunătățească ceea ce are deja, dacă este cazul.

Părinții sunt primii oameni care pot aprecia sau pot penaliza faptele copiilor lor. De exemplu o atitudine extrem de critică a părinților face copilul să înțeleagă că nu e suficient de bun. O atitudine extrem de permisivă cu laude exagerate și lipsa penalizărilor face ca viitorul "om" să aibă o părere extrem de bună de sine dar exagerată și nerealistă fapt care va fi "penalizat" crunt în viitoarele lui relații. Acestea sunt doar două atitudini părintești extreme care pot orienta imaginea de sine într-o direcție sau alta, atitudini care intră în conflict cu cadrele didactice în momentul școlarizării.

În concluzie, trebuie să existe un echilibru între critică și laudă. Menținerea acestuia trebuie să fie responsabilitatea părinților și educatorilor pentru că numai așa vor ști și copiii, viitorii adulți, să-l mențină.

Părinții și educatorii își pun des întrebările: cum reacționează copilul la esec? Dar la succes? Ce face când pierde și ce face când câștigă? Unii copii au în ei aprecierea comportamentului lor, alții copii au nevoie ca din afara lor să apară acea apreciere. Primii sunt indiferenți la laude, le ajunge să se laude ei în sinea lor. Alții au nevoie să fie lăudați, încurajați, apreciați. Imaginea de sine se construiește și dinauntru și dinafara unei persoane, dar proporțiile prin care acestea contribuie sunt diferite.

Psihologii spun că oamenii au din ce în ce mai mare nevoie de apreciere externă, de recunoașterea socială a unui comportament, a unei acțiuni. Parcă propria noastră apreciere pierde în fața aprecierii altora. Nevoia de admirație devine din ce în ce mai mare și acest lucru naște complicații pentru părinți și educatori. Dacă-l lauzi pe degeaba? Nu faci atunci ceva care-l va determina pe copil să nu mai depună efort? Sau, dacă nu-l lauzi, nu-l faci oare să renunțe, să nu mai lupte, să se lase dezamăgit de frica eșecului?

Ce instrumente folosesc adulții pentru a crește imaginea de sine?

Practica educațională a demonstrat că recompensa este un instrument de care adulții se folosesc atunci când intenționează să crească frecvența sau durata unui comportament dezirabil la copii. Astfel există mai multe tipuri de recompense: *materiale*: abțibilduri, buline, cadouri, obiecte, bani etc; *sociale*: lauda, încurajarea, aprecierea, acceptarea de către ceilalți; *activități preferate*: jocul pe calculator, vizionarea de filme sau desene animate, activități sportive etc;

Psihologii demonstrează că pentru copiii, recompensa este mai eficientă decât critica. Cercetările recente din neuroștiințe arată că învățarea este diferită la copiii mai mici de 12 ani față de cei mai mari de 12 ani. Mecanismele cerebrale implicate în procesarea feedback-ului sunt diferite.

Astfel feedback-ul pozitiv (ex. lauda) este mult mai eficient la copiii mici (sub 12 ani) decât critica. Aceștia își îmbunătățesc performanța când primesc un mesaj pozitiv pentru ce-au făcut și scade când li se scoate în evidență ce nu au făcut bine. În cazul copiilor de 12 ani și mai mari, feedback-ul negativ poate contribui la îmbunătățirea performanței.

Cum se explică acest lucru? Resursele cognitive ale copilului mai mic de 12 ani sunt limitate și nu le permit procesarea informației negative. Învățarea din greșeli presupune o analiză retrospectivă a

faptelor parcurse pe aceeași cale pentru a descoperi ce nu a mers, ce s-a greșit. Asta înseamnă că resursele copiilor sunt insuficiente pentru o analiză amănunțită a greșelii.

Studiile în domeniu au arătat că recompensele inclusiv mesajele de laudă au o eficiență crescută asupra motivației copiilor doar în anumite condiții.

Recompensa este un instrument eficient care crește motivația copilului în anumite situații:

- Când sarcinile sunt plicitsitoare pentru copil;
- Când sarcinile implică efort susținut și copilul nu este motivat să le facă;
- Când copilul învață un comportament nou;
- Când este acordată pentru o anumită calitate a performanței;
- Când este neașteptată pentru copii;

Cum să lăudăm și să recompensăm pentru a obține un efect maxim ?

Cele mai eficiente măsuri de întărire a activității elevilor ar trebui să fie :

a) Frecvența

Fiecare elev trebuie să primească cel puțin o încurajare în fiecare lecție. Trebuie « resuscitați » cei adormiți, tulburenți sau al căror proces este lent. Această « îngrijire atentă » acordată de educator înseamnă recunoașterea efortului și progreselor. E benefic să-i tratăm cu cel puțin un zâmbet sau o adresare prietenoasă.

b) Centrat pe teme și nu pe sine.

Laudele trebuie centrate pe munca elevului și nu pe sine însuși. Ele trebuie acordate pentru efortul depus de elev, pentru realizarea unei sarcini de lucru, pentru abilitățile pe care le are, etc, și nu doar pentru faptul că stă în clasă și ascultă .

Trebuie evitate formulările de tipul : « Ești foarte bun la asta ! » sau « Ești un elev capabil », deoarece se consideră că succesul său se datorează propriilor atribute și îi face pe elevi să interpreteze dificultățile bazate pe aceste abilități.

c) Centrarea pe un anumit elev

Elevul trebuie lăudat pentru o realizare a sa personală, nu a întregului grup de elevi sau clasă. Nu trebuie să se bazeze pe comparația cu alți elevi (cu un nivel mediu al grupei/clasei) ; acest lucru ar însemna că elevii slabi nu ar ajunge niciodată să fie lăudați, adică aceștia, care au cea mai mare nevoie de apreciere, ar fi respinși din start.

Orice elev trebuie lăudat pentru orice temă banală dusă la îndeplinire.

d) Specifică

Trebuie menționat faptul că lauda indică valoarea unei realizări concrete, de aceea trebuie focalizată pe acea temă anume dusă la îndeplinire. De asemenea trebuie spus pentru ce anume se oferă lauda ca să nu sune depreciativ :

- « F. bine, e o metodă bună de rezolvare a problemei » sau
- « Te concentrezi f. bine acum » sau
- « Excelent, Petre ! Prezentarea datelor e deosebit de clară »

e) Sinceră

Educatorul trebuie să fie spontan și sincer. Să nu pară un reflex sau o frază obișnuită , spusă mereu , lipsită de conținut. Și în nici un caz aceste laude nu trebuie să li se pară elevilor ca un mijloc de contest al lor.

Unii profesori nu se simt comod atunci când trebuie să-și laude elevii. Totuși recunoașterea rezultatelor bune ale elevilor este o metodă de recompensare a muncii lor., care se poate face prin simpla apreciere a lucrurilor bune astfel încât elevii să se simtă pozitivi.

Este lauda întotdeauna bună?

Nu este nevoie să ne punem căluș la gură, lauda este minunată când nu este folosită pentru a manipula. De exemplu, recompensa nu ar trebui promisă înainte, nici garantată de fiecare dată când copilul face ceva corect. Feedback-ul pozitiv este cel mai bun pentru relația educatorului cu copilul

atunci când este oferit spontan, când izvorăște din suflet, nu ca o mișcare deliberată, cu scopul de a obține mai departe ce vrei de la copil.

Recompensa și lauda trebuie înlocuite cu aprecierea și recunoașterea care asigură sentimentul împlinirii și pot apropia mai mult adultul de copil. La școală, când sarcina de lucru este ea însăși interesantă, plăcută, plină de înțeles și relevanță, se obțin rezultate mult mai bune decât le poate obține sistemul recompenselor pentru a îmbunătăți atât calitatea, cât și angajamentul copilului față de muncă.

Copiii se nasc cu o enormă dorință de a învăța. De asemenea, au capacitatea interioară pentru onestitate, empatie și considerație. Aceste calități se evidențiază ținând cont de călăuzirea dată de noi, de rolul nostru de model și de aprecierea noastră.

Bibliografie:

Elliot ES and Dweck C. 1988. Goals: An approach to motivation and achievement. Journal of personality and social psychology 54: 5-12.

Henderlong J and Lepper MR. 2002. The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. Psychological Bulletin 128(5): 774-795.

Izuma K, Saito DN and Sadato N. 2008. Processing of social and monetary rewards in the human striatum. Neuron. 58(2):284-94.

Robin Grille "Parenting for a Peaceful World" și "Heart to Heart Parenting".

Prof. înv. Primar Pană Lidia
Școala Gimnazială "Constantin Găvenea" Tulcea