

Motivation

1. Definition

Die Motivationspsychologie unterscheidet zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation.

Intrinsische Motivation: Die Person handelt aus eigenem Antrieb. Das Verhalten geschieht um seiner selbst willen. Dieser von innen heraus kommende Wille ist die erfolgreichste und stärkste Form der Motivation.

Extrinsische Motivation: Der Beweggrund des Verhaltens liegt ausserhalb der eigentlichen Handlung. Sie wird quasi durch äussere Einflüsse, wie bspw. Belohnungen, geschaffen. Nachteil an dieser Form der Motivation ist, dass sich auf Dauer von außen keine eigene Willenskraft aufbauen lässt. Die Belohnung von aussen kann immer nur eine zusätzliche Unterstützung sein. Für den Aufbau und die Aufrechterhaltung der Motivation ist zu berücksichtigen, dass die menschlichen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit befriedigt werden und die Freude im Zentrum steht.

2. Wie zeigen sich Motivationsschwierigkeiten?

- Psychosomatische Reaktionen wie Schlafstörungen, Kopf- oder Bauchschmerzen.
- Dem Kind vergeht die Lust am Lernen. Es kann sich kaum noch aufraffen, Hausaufgaben oder Lerninhalte zu bearbeiten.
- Es kann aber auch das Gegenteil eintreten: Das Kind zeigt einen übermässigen Lerneinsatz und kann gar nicht mehr aufhören zu lernen. Es hat das Gefühl, es sei nie fertig.
- Gewisse Kinder weinen und zeigen Angst.
- Sehr oft leidet das Selbstwertgefühl, die Kinder werten sich verbal selber ab. Passivität und Resignation wachsen.

3. Wie lassen sich Motivationsschwierigkeiten überwinden?

Wer Spass beim Lernen hat, ist motivierter. Die Frage ist jetzt nur: Wie gelingt es, dem Kind das Interesse an Schulstoffen zu vermitteln?

Ursachen erkennen

Um der fehlenden Motivation auf den Grund zu gehen, sollten Eltern zunächst deren Ursachen erkennen. Mangelnde Konzentration, Überforderung, Notendruck, Spannungen mit der Lehrperson oder Probleme mit Freunden oder Mitschülern könnten verantwortlich für das lähmende Desinteresse sein. Dabei ist ein ausführliches Gespräch nötig, bei dem die Eltern dem Kind das Gefühl vermitteln können, dass es aktiv an der Problemlösung beteiligt ist. Wichtig für ein solches Gespräch ist es, stets zuversichtlich zu bleiben – Ängste und Sorgen übertragen sich sehr schnell auf das Kind. und führen zu Lernblockaden und Frust.

Eigenmotivation fördern

Grundsätzlich erschliessen sich Kinder ihre Welt gerne eigenständig. Dazu gehört auch, dass sie herausfinden, wozu sie Lust haben und den inneren Antrieb selbst entdecken. Dabei dürfen sich Kinder auch mal langweilen, um Eigenmotivation zu entwickeln. Motivationsanreize müssen also nicht nur von aussen kommen. Kinder können sich mit kleinen Tricks auch selbst ermutigen und aus der Frustfalle befreien. Zum Beispiel steigern Merktettel wie „Manche träumen vom Erfolg, ich bin wach und arbeite daran“ über dem Schreibtisch den Eigenansporn. Auch Eigenbelohnungen, wie Freunde treffen, Musik hören oder eine kleine Süßigkeit, können dabei behilflich sein.

Stärken erkennen und fördern

Achten Sie auf die Stärken Ihres Kindes. Der Erfolg im Sportverein oder im Schulorchester stärkt nicht nur die Teamfähigkeit, sondern auch das Selbstbewusstsein. Diese Erfolge sollten Eltern anerkennen, loben und fördern. So gewinnt das Kind mehr Selbstvertrauen.