

მოზარდები და სწავლის მოტივაცია

მოზარდობის ასაკი გარდამტეხია ადამიანის ცხოვრებაში. სკოლა, სპორტი, სოციალური ცხოვრება, ურთიერთობები, მომავალი კარიერა - ეს ზეწოლისა და გადაწყვეტილებების გაუთავებელი სიაა, რომელიც მოზარდებს ეკისრებათ, როგორც გარშემომყოფებისგან, ისე თვითგამორკვევის პროცესშიც სხვებისგან დამოუკიდებლად.

სად პოულობენ მოტივაციას მოზარდები, რომ იყვნენ წარმატებულნი, გაამართლონ მათ მიმართ დაკისრებული მოლოდინები, მიაღწიონ მეტს, მაშინ როცა განვითარების თავისებურებებიდან გამომდინარე, ეს ასაკი პიროვნული ცვლილებებისა და კრიზისების პერიოდია და გარდა სწავლასთან დაკავშირებული სტრესორებისა, სხვა მრავალი გამოწვევაც სდევს თან.

მოტივაცია კომპლექსური ფენომენია, რომელსაც ძალიან დიდი გავლენა აქვს მოზარდის წარმატებაზე. როდესაც თინეიჯერები მოტივირებულები არიან, ისინი უფრო ამბიციურ მიზნებს ისახავენ, გამოწვევების წინაშე დგანან და სურვილების ასრულებისთვის პროაქტიულ ნაბიჯებს დგამენ. მოტივაცია აღძრავს მათ სწავლისკენ, ახალი შესაძლებლობების შესწავლისა და კომფორტის ზონიდან გამოსვლისკენ. ეს მათ საშუალებას აძლევს განავითარონ მნიშვნელოვანი უნარები, გახსნან თავიანთი შემოქმედებითობა და გააფართოვონ თვალსაწიერი.

გარდა ამისა, მოტივაცია აძლიერებს მოზარდების საერთო კეთილდღეობას. როდესაც ისინი მოტივირებულნი არიან, განიცდიან მიზნის, შესრულებისა და კმაყოფილების გრძნობას. მოტივაცია ამცირებს სტრესს, აუმჯობესებს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას და ზრდის თვითშეფასებას. ის აღჭურავს მოზარდებს გამძლეობითა და მონდომებით, რაც საჭიროა დაბრკოლებებისა და წარუმატებლობის დასაძლევად. საბოლოო ჯამში, მოტივირებული მოზარდები უკეთესად არიან მომზადებულნი ცხოვრების სირთულეებთან გამკლავებისთვის და მათი სრული პოტენციალის გამოსავლენად.

მოზარდების მოტივირება იწყება იმის გაგებით, თუ რა ამოძრავებს მათ. თინეიჯერები უნიკალური ინდივიდები არიან, რომლებსაც აქვთ საკუთარი ოცნებები, მისწრაფებები და სურვილები. მათი მოტივაციის ეფექტიანად ასაძლევლად აუცილებელია ფაქტორების გააზრება, რომლებიც გავლენას ახდენენ მათ ქცევაზე და აზროვნებაზე. ერთ-ერთი მთავარი ასპექტი, რომელიც გასათვალისწინებელია არის განვითარების ცვლილებები, რომლებიც ხდება მოზარდობის პერიოდში. მოზარდები განიცდიან მნიშვნელოვან ფიზიკურ, კოგნიტურ და

ემოციურ ცვლილებებს, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათი ზოგადი მოტივაციის დონეზე. ჰორმონალური ცვლილებები, თანატოლების ზეწოლა, დამოუკიდებლობის მოთხოვნილება და იდენტობის ძიება - ეს ის ფაქტორებია, რამაც შეიძლება ითამაშოს ძალიან დიდი როლი მოტივაციის ფორმირებაში.

გარდა ამისა, მოზარდებს ამოძრავებთ ავტონომიის სურვილი და ამის პარალელურად მიკუთვნილების მოთხოვნილებაც. მათ სურთ დაამტკიცონ თავიანთი დამოუკიდებლობა და დაადგინონ თავიანთი იდენტობა. ავტონომიის ეს საჭიროება ზოგჯერ შეიძლება ეწინააღმდეგებოდეს მშობლებისა და მასწავლებლების მიერ დადგენილ მოლოდინებსა და წესებს. ამ დისონანსის გაგება და ბალანსის პოვნა დამოუკიდებლობის მიცემასა და ინსტრუქციების მიცემას შორის გადამწყვეტია მოზარდების მოტივაციისთვის.

კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელიც გასათვალისწინებელია არის გარე ფაქტორების გავლენა, როგორიცაა ოჯახი, მეგობრები და საზოგადოების მოლოდინები. თინეიჯერებზე დიდ გავლენას ახდენს გარემო და ადამიანები, ვისთანაც ურთიერთობენ., თანატოლების ზეწოლა, მშობლების მოლოდინები და კულტურული ნორმებიც კი. ამ გარე ზემოქმედების ამოცნობით და მათზე რეაგირებით, თქვენ შეგიძლიათ შექმნათ გარემო, რომელიც ხელს უწყობს მოტივაციის შენარჩუნებას ამ რთულ ასაკობრივ პერიოდში.

ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ მოზარდის მოტივაციაზე

მოტივაცია რთული კონცეფციაა, რომელზეც გავლენას ახდენენ სხვადასხვა ფაქტორები. ამ ფაქტორების გააზრება დაგეხმარებათ, მოარგოთ თქვენი მიდგომა მოზარდის მოტივაციის ეფექტურად გაზრდასა და მის მხარდაჭერას.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომლის აღწერაც აუცილებელია - **მოზარდის ტვინის განვითარებაა**. პრეფრონტალური ქერქი, რომელიც პასუხისმგებელია გადაწყვეტილების მიღებასა და თვითკონტროლზე, ჯერ კიდევ მოზარდობის პერიოდში ვითარდება. აღნიშნული უნარები კი აუცილებელია მოტივაციის შენარჩუნებისა და გრძელვადიან მიზნებზე ორიენტირებისთვის. თუმცა ერთია მიზნების დასახვა, მეორე კი მათი განხორციელება. როგორც წესი, მოზარდობის ასაკში ორივე ეს პროცესი ბუნდოვანი და რთულად მისაღწევია. ამის გათვალისწინებით, აუცილებელია მიზნების დაყოფა უფრო მცირე, მართვად ამოცანებად, რომლებიც უზრუნველყოფენ დაუყოვნებლივ შესრულებას. აუცილებელია დასახული მიზნები

იყოს მოკლე, უახლოეს დროში რეალისტურად შესრულებადი, მკაფიოდ განსაზღვრული. უნდა გვახსოვდეს ისიც, რომ მოზარდს სჭირდება დახმარება, როგორც ზოგადი მიზნების უფრო კონკრეტულ სპეციფიკურ მიზნებამდე დაყვანაში, ისე მათ თანმიმდევრულად განხორციელებაშიც.

კიდევ ერთი ფაქტორი, რომელიც გავლენას ახდენს თინეიჯერების მოტივაციაზე, არის მათი **თავდაჯერებულობის და თვითშეფასების ხარისხი**. თინეიჯერები, რომლებსაც აქვთ საკუთარი თავის პოზიტიური ხატი და სჯერათ საკუთარი შესაძლებლობების, უფრო მეტად არიან მოტივირებულნი და მიისწრაფვიან წარმატებისკენ. მეორეს მხრივ, დაბალმა თვითშეფასებამ და საკუთარ თავში დაურწმუნებლობამ შეიძლება ხელი შეუშალოს მოტივაციას. მშობლისა თუ აღმზრდელის როლი, უმნიშვნელოვანესია მოზარდის მხარდაჭერისთვის.

მესამე ფაქტორი, სოციალური გარემოა, რომელიც ასევე მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მოზარდების მოტივაციის ფორმირებაში. პოზიტიურმა ურთიერთობამ თანატოლებთან, მენტორებთან და მისაბამ მოდელებთან შეიძლება შთააგონოს და წახალისოს ისინი წარმატებისკენ სწრაფვაში. პირიქით, ნეგატიურმა გავლენებმა და არახელსაყრელმა გარემომ შეიძლება მოზარდების დემოტივაცია მოახდინოს. დამხმარე ქსელის შექმნა და პოზიტიური ურთიერთობების ხელშეწყობა შეუცვლელ როლს ასრულებს მოზარდების ცხოვრებაში, არამხოლოდ სწავლის მოტივაციის, არამედ, ზოგადად პიროვნული განვითარების ფორმირების პროცესში.

გავრცელებული გამოწვევები მოზარდების მოტივირების პროცესში

გასაკვირი არაა, რომ მოზარდების მოტივირებას თან ახლავს გამოწვევები. ცხადია ეს სირთულებები მოზარდებში ინდივიდუალურია, თუმცა შესაძლოა რამდენიმე საერთო, მეტად ზოგადი ფაქტორის გამოყოფაც.

- **ტექნოლოგიებისა და სოციალური მედიის გავრცელება.** მოზარდები მუდმივად იტვირთებიან შეტყობინებებით, ინფორმაციით, რაც უმეტესად რეალობისგან აცდენილია. ამასთან იმ ულვეი ინფორმაციიდან, რომლის მიღებაც ძალიან სწრაფად ხდება, რთულია არა მხოლოდ რელევანტური და ირელევანტური ინფორმაციის გარჩევა, არამედ მისი გაფილტვრა. ინფორმაციული გადატვირთვა კი საკმაოდ რთულია, როგორც ინტელექტუალური ისე ემოციური გამკლავების თვალსაზრისით.
- **წარუმატებლობის შიში.** მოზარდები ხშირად განიცდიან უზარმაზარ ზეწოლას აკადემიურ,

სოციალურ და კლასგარეშე აქტივობებში წარმატების მისაღწევად. მოლოდინების დაუკმაყოფილებლობის ან შეცდომების დაშვების შიშმა შეიძლება ხელი შეუშალოს მათ მოტივაციას იმოქმედონ, ან მიიღონ გადაწყვეტილებები, შეეჭიდონ ამ გამოწვევებს. მშობლებმა და მასწავლებლებმა, მნიშვნელოვანია შექმნათ უსაფრთხო და დამხმარე გარემო, სადაც წარუმატებლობა განიხილება, როგორც ზრდისა და სწავლის შესაძლებლობა და არა განაჩენი.

- **მოზარდები ხშირად ეჭვქვეშ აყენებენ თავიანთ შესაძლებლობებს**, ადარებენ საკუთარ თავს სხვებს და მუდმივად თვითგამორკვევის პროცესში არიან, რაც ნაკლებადაა მათი არჩევანი და ეს პროცესი მთლიანად ასაკობრივი თავისებურებებითაა განპირობებული. შესაბამისად, ხშირად ისინი შესაძლოა თავს გადატვირთულადაც კი გრძნობდნენ იმ არჩევანითა და გადაწყვეტილებებით, რომლებიც უნდა მიიღონ. დახმარებასა და მხარდაჭერას შეუძლია დიდი წვლილი შეიტანოს მოზარდის თვითეფექტურობაში, რომ გადაჭრას ეს გამოწვევები და გაზარდოს მოქმედების მოტივაცია.

კონკრეტული სტრატეგიები, მოზარდის მოტივაციის ამაღლებისთვის:

უპირველესად უნდა გვახსოვდეს, რომ შინაგანი მოტივაცია გრძელვადიან პერსპექტივაში წარმატების მიღწევის მთავარი ინდიკატორია. წახალისეთ მოზარდები იპოვონ შინაგანი მოტივაცია, დაეხმარეთ მათ თავიანთი მისწრაფებების, ინტერესებისა და ღირებულებების აღმოჩენაში. განავითარეთ სწავლისადმი სიყვარული იმით, რომ განათლება საინტერესო, აქტუალური და სასიამოვნო გახადეთ. მიეცით შესაძლებლობა ავტონომიის, კრეატიულობისა და თვითგამოხატვისთვის. მათი შინაგანი მოტივაციის გამოყენებით, მოზარდები უფრო მეტად მიისწრაფვიან თავიანთი მიზნებისკენ.

მას შემდეგ რაც კარგად გავიაზრებთ იმ გამოწვევებსა თუ ფაქტორებს, რაც განაპირობებს მოზარდთა ქცევას, აღმოვაჩენთ, რომ სწავლა - ერთ-ერთი პასუხისმგებლობაა მოზარდის ცხოვრებაში და არა ერთადერთი, მეტიც, მოზარდის ასაკობრივი კრიზისიდან გამომდინარე სწავლა თავად პიროვნებისთვის პრიორიტეტულად ყველაზე დიდი გამოწვევა არაა, უნდა ვიფიქროთ დახმარების სტრატეგიების შემუშავებაზე. ქვევით მოყვანილი სტრატეგიები შექმნილია იმისათვის, რომ გააძლიეროს მოზარდები, გამოიყენოს მათი პოტენციალი და შთააგონოს ისინი, რომ მიაღწიონ წარმატებას.

მიზნების დასახვა და ხედვის შექმნა

მოზარდების მოტივირების ერთ-ერთი გზაა მათი დახმარება მნიშვნელოვანი მიზნების დასახვაში და მომავლის ხედვის შექმნაში. მიზნები მოზარდებს აძლევს მიმართულებას და კომპეტენტურობის განცდას. წახალისეთ ისინი, ამოიცნონ თავიანთი მისწრაფებები, ინტერესები და შესაძლებლობები. შემდეგ, უხელმძღვანელოთ მათ რეალისტური და მიღწევადი მიზნების დასახვაში, რომლებიც შეესაბამება მათ ხედვას. ამ მიზნების დაშლამ უფრო მცირე ნაბიჯებად შეიძლება გახადოს ისინი უფრო მიღწევადი და უზრუნველყოს პროგრესისა და მიღწევის განცდა შესრულების გზაზე.

დამხმარე გარემოს შექმნა

დამხმარე გარემოს შექმნა აუცილებელია მოზარდების მოტივაციისთვის. შეეცადეთ, გარშემორტყმული იყოთ დადებითი გავლენებით, მოზარდისთვის მისაბამი მოდელებით, რომლებსაც შეუძლიათ შთააგონონ და წარმართონ ისინი. წახალისეთ ისინი შეუერთდნენ კლუბებს, ორგანიზაციებს ან სპორტულ გუნდებს, სადაც მათ შეუძლიათ დაუკავშირდნენ თანამოაზრე პირებს და განავითარონ ღირებული უნარები. გარდა ამისა, დარწმუნდით, რომ მათი სახლის გარემო დამხმარე, მშვიდი და კეთილგანწყობილია და ხელს უწყობს მათ ზრდას და კეთილდღეობას.

თვითრეფლექსიის და თვითშეფასების წახალისება

თვითრეფლექსია და თვითშეფასება მძლავრი იარაღებია მოზარდის მოტივაციის გასაძლიერებლად. წახალისეთ მოზარდები დაფიქრდნენ თავიანთ ძლიერ, სუსტ მხარეებზე და გასაუმჯობესებელ სფეროებზე. დაეხმარეთ მათ თავიანთი წარმატებების იდენტიფიცირებაში და ისწავლონ წარუმატებლობისგან.

მოზარდმა უნდა იცოდეს, რომ მის შრომას აქვს აზრი

როდესაც მოსწავლეები აცნობიერებენ, რომ ისინი მიდიან მიზნისკენ, მიღწევის სასიამოვნო განცდები ავტომატურად ჩნდება. ეს პოზიტიური გამოცდილება აღძრავს სურვილს რომ
www.mshobeltaskola.ge

ადამიანმა იმოქმედოს და კვლავ მიიღოს წარმატების შეგრძნება, რაც მთავარი მასტიმულირებელია ურთულეს სიტუაციებშიც კი. სწორედ კომპეტენტურობის და თვითრწმენის რეალისტური, გამოცდილებაზე დამყარებული განცდაა ის დრაივი, რომელიც მოზარდს აიძულებს იმოქმედოს, იშრომოს და მიაღწიოს მიზანს, მაშინაც როცა ამ მიზნისკენ მიმავალი გზა ურთულესი და უსიამოვნოც კი შეიძლება იყოს.

სტატიის ავტორი ფსიქოდიაგნოსტი, ფსიქოკონსულტანტი ზანდა ჩეჩელაშვილი



კურსი მოამზადა არასამთავრობო ორგანიზაციამ „მშობლები განათლებისთვის“
USAID-ის სამოქალაქო საზოგადოების ჩართულობის პროგრამის მხარდაჭერით
მიმდინარე პროექტის „მშობელთა ჩართულობა შვილების განათლებაში“ ფარგლებში.
მასალის დამზადება შესაძლებელი გახდა ამერიკელი ხალხის გულუხვი დახმარების
წყალობით, ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს
(USAID) დაფინანსებით.

პუბლიკაციის შინაარსზე პასუხისმგებელია არასამთავრობო ორგანიზაცია „მშობლები
განათლებისთვის“. ის შესაძლოა არ გამოხატავდეს EWM-ის, USAID-ის ან/და ამერიკის
შეერთებული შტატების მთავრობის შეხედულებებს