

4 вида мотивации: как правильно поддерживать ребёнка

Вместе с психологом домашней онлайн-школы "Фоксфорда" **Еленой Петрусенко** разбираемся, как устроена детская мотивация. В статье мы рассматриваем внутреннюю и внешнюю, положительную и отрицательную мотивацию. А также приводим практические советы на каждый случай.

Работа над внутренней мотивацией

Внутренняя мотивация — это искреннее желание ребёнка заниматься чем-то. Никто не принуждает и не заставляет, нет жёстких требований и обязательств, лишь чистый интерес к деятельности. Внутренняя мотивация — идеальный вид мотивации детей. Но, как и любого идеала, достичь её трудно — особенно в дошкольном возрасте и младшеклассникам. С подростками легче — те, как правило, уже понимают ценность обучения; возможно, даже знают, чем хотят заниматься в жизни.†

Совет психолога: Важно понять, что внутренняя мотивация — формирующаяся категория, которая должна пройти этап внешней мотивации, войти в привычку и обрасти личными смыслами. Нужно научиться разбивать большие задачи на маленькие, после которых можно получить безоценочную обратную связь, поддержку и одобрение со стороны родителей. Для мам и пап важно также найти альтернативные авторитеты, интересные ребёнку, иначе он найдёт их сам, и их ценности могут не совпадать с ценностями семьи, но уже трудно будет встроиться.

Работа над внешней мотивацией

Исходящая извне мотивация не такая эффективная, как внутренняя. Одно дело, когда делать домашку заставляют мама с папой, другое — когда делаешь сам, потому что горишь предметом и знаешь, как он пригодится в будущем. Но и внешняя мотивация приносит плоды — главное, знать, как пользоваться этим способом мотивации детей.

Совет психолога: хвалите ребёнка, отмечайте его достижения, интересуйтесь им. Говорите: "Мы поддержим тебя во всём, ты всегда можешь прийти и обсудить что угодно, мы найдём решение вместе". Делитесь своими переживаниями и страхами. Здорово, если родитель может не только поддержать на словах, но и поделиться опытом, рассказать о своём пути, достижениях, трудностях и их преодолении. Другой приём мотивации детей — демонстрируйте пример. Нет смысла думать, как поднять мотивацию к учёбе у дочери или сына, если всё свободное от работы время мама с папой сидят в телефоне или смотрят ток-шоу по телевизору. Читайте, ведите планировщик, который будет доступен ребёнку. Будьте постоянны и обязательны.

Как поддерживать положительную мотивацию

Похвала, хорошие оценки, деньги, сладости, подарки и другие позитивные методы мотивации детей формируют положительную ассоциацию. Похвалить ребёнка за что-то или поставить хорошую оценку, когда школьник действительно заслужил — отличный способ поднять его уверенность в себе и вдохновить на дальнейшие свершения. Что касается материальной мотивации — важно разобраться, как не перегнуть палку. Бытует мнение, что дети теряют "радость от учёбы" из-за частых вознаграждений.

Совет психолога: похвала поддерживает мотивацию. Бывает, если нашу работу раскритиковали, то и доделывать её нет желания. Например, если ребёнок не понимает математику и его постоянно ругают за то, что он не может правильно решить задачу, то у него может пропасть мотивация заниматься точными науками. И наоборот: если вы будете выискивать те крохи, за которые можно похвалить, подросток будет заниматься охотнее. Но все специалисты рекомендуют с осторожностью относиться как к чрезмерной похвале, так и постоянному неодобрению. В идеале полноценная личность независима от оценок окружающих. Похвала должна быть по возрасту и по нарастающей. Мы не хвалим взрослого подростка за вымытую чашку, но делаем это по отношению к младшему школьнику. Похвала не равно материальным поощрениям. Не путайте подкуп и одобрение.

Как использовать отрицательную мотивацию

Скандалы, ругань, нотации, наказания, низкие отметки, угрозы — примеры отрицательной мотивации. Яркий пример отрицательной мотивации — "будешь плохо учиться, станешь дворником". Методы обмана и запугивания разрушат связь с ребёнком и не приведут к результату. Ежедневные скандалы над домашкой и вопли мамы "я тебе сто раз уже эту задачу объясняла" тоже не работают. Даже если ребёнок что-то сделает под страхом наказания, эффективность такой учёбы будет нулевая. Но есть отдельный приём отрицательной мотивации детей, который заслуживает внимания, — критика.

Совет психолога: критика бывает деструктивная и конструктивная. Первая говорит, что плохо сделано, а вторая — как сделать лучше. Это когда вы не просто говорите ребёнку, что его сочинение неудачное, а вместе рассуждаете о том, что реально хотел сказать ребёнок и что вышло, почему это так не читается и как сделать лучше. Главное — преподносить конструктивную критику дружески, с позиции "я вместе с тобой", а не "я по другую сторону, я лучше знаю".

Резюме</p><p>Система мотивации ребёнка включает четыре вида: внутренняя и внешняя, положительная и отрицательная. Как правило, методы мотивации детей редко используются по отдельности. Применяйте то, что комфортно вам и ребёнку. Все дети разные, и нет универсальных рекомендаций.

<https://externat.foxford.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5023/