

Консультация для родителей

«Как развивать в ребёнке мотивацию»

Педагог-психолог: Бантюкова Ю.С.

Родители часто обращаются к психологам с вопросом, как заставить ребенка учиться/убираться/посещать кружки. Все просто: его нужно мотивировать. Будем разбираться, как у детей работает мотивация и откуда она берется.



Мотивация — какая она?

Мотивация – это импульс, заставляющий человека что-либо делать. Похвала, хорошие оценки, деньги, сладости формируют положительную мотивацию, а ругань, наказания и низкие оценки — отрицательную.

В отличие от внешней мотивации, внутренняя — это когда сам так решил, когда самому важно это сделать. Например, занятия спортом ради удовольствия – внутренняя мотивация, ради участия в соревнованиях – внешняя.

Мотивация устойчива при удовлетворении базовых потребностей, например, утолении голода. При неустойчивой мотивации человеку нужна постоянная поддержка. Пример — избавление от лишних килограммов.

Откуда берется мотивация

Чтобы мотивация сформировалась, необходимы следующие факторы: потребности человека, его цели, уровень притязаний, мировоззрение, убеждения, идеалы.

Итак, что же должно произойти, чтобы ребенок, например, убрался в комнате?

В первую очередь, необходимо, чтобы уборка удовлетворила какую-либо потребность ребенка. В зависимости от возраста, желания могут быть разными, более того, иногда деятельность, мотивация к которой формируется, удовлетворяет потребность лишь опосредовано.

Как работает мотивация:

Например, у ребенка есть потребность в игре. В простом случае схема такая:

потребность в игре → ребенок ее удовлетворяет

Рассмотрим другой случай: чтобы родители разрешили поиграть, нужно сначала убратся в комнате — приходится выполнять деятельность, интереса к которой нет, и которая непосредственно не удовлетворяет желание.

потребность в игре → ребенок убирает в комнате → родители разрешают поиграть → потребность удовлетворена

Мотивация работает не только на базе «хочу», но и на базе «надо». Это становится возможным в старшем дошкольном возрасте.

У дошкольников появляется мотив достижения успеха. Схема становится такой:

я стараюсь → у меня получается → я стараюсь еще больше

Именно в этом возрасте наиболее действенным в формировании мотивации является поощрение. Схема работает так:

я стараюсь → у меня получается → меня похвалили → я стараюсь

Получение похвалы или высокой оценки достигает своего пика в младшем школьном возрасте, так как ведущей деятельностью становится учебная, которая вытесняет собой сюжетно-ролевую игру. Ради высокой оценки младшие школьники готовы выполнить любую работу, то есть схема остается прежней:

я стараюсь → у меня получается → меня высоко оценили → я стараюсь

Чем старше ребенок, тем сложнее работает его мотивационная сфера. Появляются внутренние мотивы, которые начинает превалировать над внешними. В подростковом возрасте становится очень важным удовлетворить свою потребность в самореализации, самоутвердиться в собственных глазах, поднять самооценку. И схема усложняется:

я стараюсь → у меня получается → я сам высоко себя оцениваю → я стараюсь

Если обращать внимание на потребности ребенка и правильно интегрировать их в повседневную жизнь, никаких проблем с формированием мотивации не будет.

Что нужно делать родителям, чтобы мотивация работала:

1. Одобряйте его занятия и уважайте выбор

Связь ребёнка с мамой и папой очень крепка. Любые его успехи нужно замечать. «Поддержка будет служить надёжной опорой в формировании мотивации. Ребёнок почувствует, что он не остался в одиночестве с возникшей проблемой», — отмечает специалист.

Важно слышать и слушать своего ребёнка, понимать его мечты, детские приоритеты и уважать его выбор. Он может быть неверным, но это его решение. У человека с младенчества должно сформироваться понимание, что его поступки и успехи замечены и вознаграждены вниманием. Получение приятного результата приносит моральное или даже материальное удовлетворение.

2. Отмечайте положительные моменты в любом деле

Если ребёнок не достиг ожидаемого результата, стоит заметить положительные стороны в процессе — они в любом случае будут. Старайтесь донести мысль, что важен не только результат, но и процесс.

3. Оставляйте победу ребёнку

Обратите внимание на то, что в процессе достижения цели наиболее важные моменты — последние, когда ребёнок сам маленькими шажочками доходит до конечной точки. Помогайте ему, но эмоциональный трофей от победы сохраните за ним.

4. Учите не бояться ошибок

Дайте понять, что ошибаться — это норма. Будьте готовы поддержать и утешить ребёнка, когда он будет расстроен из-за того, что у него не вышло. Так вы создадите положительную психологическую атмосферу, поможете справиться с неудачей, а также сохраните тёплые доверительные отношения, что в будущем сподвигнет ребёнка на повторную попытку.

5. Поощряйте

Введите систему маленьких поощрений — радостей, которыми будете поднимать настроение ребёнку на пути к цели. Но старайтесь не перегнуть палку: мотивирование не должно превратиться в манипуляцию.

6. Будьте примером для ребёнка

Позитивный пример и совместная деятельность помогают без изнурительных бесед и чтения нотаций направить малыша в нужное русло. Еврейская мудрость гласит: дети нас не слышат, дети на нас смотрят.

И подводя итог - не ожидайте немедленных успехов – снимите по этому поводу «розовые очки». Могут быть падения, «топтание» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.