

# Детская мотивация: как работает и откуда берется?



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 обратиться 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***

Безусловно, замотивировать ребенка на выполнение какой-либо работы часто бывает трудно. В этом могут помочь несложные способы.

### *Совместная деятельность*

Вместе — не так скучно. Не секрет, что некоторая деятельность детям кажется неинтересной, нудной, трудной... Делая что-то вместе, можно подсказать, как сделать проще, интереснее, можно незаметно сделать ту часть работы, которая у ребенка не получается. Постепенно ребенок поймет, что рутинная работа идет рука об руку с интересным и занимательным, и что скучную работу лучше не затягивать.

### *Поощрение и одобрение*

Здесь главное не переборщить, иначе малыш привыкнет к тому, что любая его деятельность оплачивается, и начнет и посуду мыть за деньги, и школу посещать только ради нового айпада, обещанного ему в конце четверти за хорошие оценки. Тем не менее, поощрение — отличный способ мотивации, ведь взрослые люди тоже работают в основном ради денег.

Поощрения бывают не только материальными — похвала, гордость, слова одобрения — тоже будут мотивировать ребенка стараться. Ведь каждый хочет услышать от мамы «Ты молодец, я горжусь тобой, сынок!». Но подсаживать сына или дочь на постоянное «молодец» нельзя — так они будут постоянно добиваться одобрения людей и зависеть от их оценочного мнения. Отмечая достижения, доставшиеся с трудом, прогресс в каком-то деле, важно не сформировать прямую зависимость: «получилось — похвалили», чтобы вместо мотивации не выработать страх неудачи.

### *Утешение и поддержка*

Входить в положение, помогать и поддерживать тогда, когда не получилось, не постарался, провалил — такое запоминается надолго, особенно если родители утешили поездкой, прогулкой, походом в кафе. Уже готовясь махнуть на все рукой, ребенок поверит в себя, но это в том случае, если для него изначально был важен результат.

### *Свобода выбора*

Мотивация для человека любого возраста — свобода выбора. Предлагайте ребенку самому решать, когда ему убираться, когда выполнять домашнее задание, какую одежду приготовить в школу. Договоритесь, что вам важно, чтобы эта деятельность была выполнена. Подарите ежедневник, предложите вести его и планировать свою деятельность — так ребенок не только почувствует себя взрослым, но и будет мотивирован на выполнение необходимых дел.

### *Внутренняя мотивация*

Дети часто хотят чего-то, думая, что быстро научатся, и не желая, например, тренироваться три раза в неделю по два часа или играть на гитаре по часу в день, быстро теряют запал, потому что успехов пока нет! Стоит поддержать мотивацию ребенка, научить получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (выучил красивую песню, забил нестандартный гол) которые грели бы душу в период, когда опускаются руки.

### *Справедливость*

Интерес детей к законам жизни, справедливости можно использовать для мотивации на скучные или трудные дела — помогать по дому, заниматься лечебной физкультурой, гулять с сестренкой. Очень часто не хочется вести себя прилично, когда другие дети ведут себя, как хотят. Чувство справедливости может создать мотивацию, когда оговорены и права, и обязанности!

Если живут в квартире все, то и убирать, и мыть посуду по мере возможностей тоже должны все — это справедливо, как и то, что если полдня сидел с сестренкой, то имеешь право поиграть в любимую игру, чтобы никто не отвлекал и не трогал. Если мама помогала с поделкой в школу, то имеет право отдохнуть вечером — справедливо, что дети сами накроют стол к ужину и уберут.

Иногда отказ от деятельности заключается не в отсутствии к ней интереса, а в реальной преграде. Это может быть страх, стеснение, неуверенность в своих силах. В этом случае необходимо сначала устранить преграду, создать такие условия, в которых ребенок не будет стесняться или бояться, и тогда мотивация к деятельности вернется.