



ГБУ СО «Ирбитский центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16

тел.:8 (34355) 6-35-42
detiirbita@rambler.ru

Мотивация ребенка: как работает и откуда берется

Методические рекомендации
для родителей и педагогов дошкольного и младшего школьного возраста

Автор-составитель
Фомичева Светлана Владимировна,
старший методист

г. Ирбит
2022 г.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают ребенка или взрослого человека к деятельности. Мотивация придает деятельности направленность, которая ориентирована на достижение результата.

Как работает детская мотивация? Откуда берутся ресурсы для развития мотивации? Что важнее - сиюминутный результат в виде покладистого ребёнка или самостоятельный, умеющий принимать мудрые решения человек?

Методическое пособие по развитию мотивации у детей для родителей и специалистов образовательных организаций поможет разобраться в этих вопросах.

Мотивация ребенка: как работает и откуда берется

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают ребенка или взрослого человека к деятельности. Мотивация придает деятельности направленность, которая ориентирована на достижение результата.

Многие родители озадачены проблемой, как заставить ребенка что-то делать. Идут к специалистам в надежде на помощь, делятся своими тревогами, просят совета.

Что часто специалисты слышат от родителей ...

Он(а):

- Ничего не хочет делать.
- Ленился.
- Знает, но не делает.
- Делает мне всё назло.
- Говорю - говорю, всё без толку.

Как родители чаще всего поступают?

- Пока не сделаешь, не пойдёшь..., не получишь...
- Расскажу папе, бабушке, ...
- Да сколько же тебе можно говорить!!!!
- Вот сделаешь – получишь.
- Да как тебе не стыдно!
- Ты посмотри на Олю (Петю)...

То есть часто используют следующие способы воздействия на ребёнка:

1. Наказания. Физические и эмоциональные.
2. Оплата хороших отметок и поведения деньгами.
3. Обещание разрешить играть на компьютере, в телефоне.
4. Запугивание.
5. Сравнение.
6. Соревнования.
7. Попытки пристыдить.
8. Задаривание дорогими подарками.

Это работает? Работает.

Но при этом надо помнить:

- Эти способы эффективны, но ненадолго.
- Они негативно сказываются на самооценке ребенка.
- Формируют зависимое поведение.
- Разрушают отношения ребенка с родителем.
- Не формируют ценность развития, обучения, деятельности.

Мотивация — какая она?



Мотивация – это импульс, заставляющий человека что-либо делать. Мотивация бывает *внешней и внутренней*.

- *Внешняя* – надо кому-то.
- *Внутренняя* — это когда сам так решил, когда самому важно это сделать.

Что важнее – внешняя или внутренняя мотивация?

Прежде чем ответить, необходимо понять, что для вас важнее - сиюминутный результат в виде покладистого ребёнка или самостоятельный, умеющий принимать мудрые решения человек?

Как работает мотивация

Мотивация устойчива при удовлетворении базовых потребностей.

При неустойчивой мотивации человеку нужна постоянная поддержка. Чтобы мотивация сформировалась, необходимы следующие факторы: потребности человека, его цели, уровень притязаний, мировоззрение, убеждения, идеалы.

Например: что же должно произойти, чтобы ребенок 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 опосредованно.

Примеры видов мотивации

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ ВНУТРЕННЯЯ	ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ВНУТРЕННЯЯ
<p><i>Я хочу. Если не сделаю, то будет плохо</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Чувство стыда.- Страх предстоящего наказания.	<p><i>Я хочу. Когда сделаю, будет хорошо</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Удовлетворение любопытства.- Гордость за себя и дело.- Ощущение правильно потраченных усилий.- Уверенность в собственном развитии.

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ ВНЕШНЯЯ	ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ВНЕШНЯЯ
<p><i>Ты должен. Если не сделаешь будет плохо</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Оштрафуют. - Выпорют. - Отругают. - Поставят в угол. - Запретят играть с друзьями. 	<p><i>Ты должен. Когда сделаешь, получишь поощрение</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Заплатят. - Погладят по головке. - Скажут «какой ты молодец». - Поставят в пример окружающим.

Пример: 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.

В этом случае схема такая:

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 (6-7 лет).

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.

Способы формирования внутренней детской мотивации

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

- Совместная деятельность.
- Поощрение и одобрение.
- Утешение и поддержка.
- Предоставление свободы выбора.
- Стимулирование интереса.
- Чувство справедливости.



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.

Как убедить ребенка выполнить конкретное дело?

Объясните ребенку, независимо от того сколько ему лет, почему вы просите это сделать. Приводите аргументы, **исходя из интересов ребенка**. «Зубки надо чистить дважды в день - утром и вечером, чтобы ты мог грызть яблочки и спокойно кушать свои любимые конфеты».

Будьте абсолютно честны! Если вы мотивируете ребенка к учебе, не говорите, что «если ты будешь хорошо учиться, ты заработаешь много денег, станешь президентом страны, купишь себе яхту и т.д.», потому что это может не случиться.

Сообщайте просьбу нейтральным тоном - очень спокойным голосом. Никакого осуждения, никаких опасений, тревоги по поводу того, захочет он или не захочет, никакой агрессии, раздражения, нервозности.

Мамин крик – это сигнал опасности, проявления нелюбви: «Раз мама кричит, я плохой, меня не любят». Ребенок моментально закрывается для сотрудничества. Поэтому в ваших же интересах проявлять безусловную безоценочную любовь: «Я тебя люблю, но то, что ты сейчас делаешь – мне не нравится, это плохо».

Проделайте эту технику буквально завтра: попросите ребенка о чем-то нейтральным тоном, как диктор на телевидении, который сообщает новости дня. Ваша задача – просто сообщить ребенку информацию, не окрашивая ее в нотки сомнения, осуждения, недовольства и т.д.

Дозируйте ограничения. Ограничений и запретов не должно быть очень много. Вместо очередного «нельзя», создайте ребёнку, где можно (нельзя рисовать на обоях, рисовать можно в этом альбоме).

Ограничения и правила не должны противоречить естественным потребностям ребёнка. Не следует запрещать ребёнку прогулки, общение со сверстниками и т.д.

Наберитесь терпения и не отступайте! Необходимо время, чтобы у ребёнка сформировалась новая привычка. Причем, чем старше ребенок, тем больше времени займет работа по внедрению новой модели поведения.

Как мотивировать ребёнка к содержать свои вещи в порядке?

Установите новые правила.

«Я больше не буду подбирать твои вещи по всему дому, сортировать грязные и чистые. Ты вполне взрослый ребенок, чтобы следить за своими вещами самостоятельно. С этого дня мы установим новые правила: чистые футболки должны лежать стопкой здесь, грязным вещам место в корзине в ванной, носки должны быть сложены попарно в ящик и т.д.»

Ребенку помладше скажите, что с этого дня вы ожидаете от него: он будет сам одеваться, когда куда-то идет, и по возвращении складывать вещи на места.

Обязательно выделите место для хранения детских вещей - либо детский шкаф, либо пару полок в общем шкафу.

Если ребенок ещё маленький вместе сложите вещи по местам, расскажите: где лежат носочки, где маечки, где свитерочки и т.д.

Покажите ему, куда вешать курточку, куда ставить свои сапожки, куда и как складывать или вешать брючки. Убедитесь, что вешалка для верхней одежды находится в зоне досягаемости ребенка.

Будьте последовательны.

Если уж стали требовать от ребенка самостоятельно складывать свои вещи, держитесь принятой позиции. Не бросайтесь по первому зову делать что-то за него.

Контролируйте.

После того, как вы передали ребенку какие-то новые обязанности по уходу за собой и своими вещами, обязательно проверяйте выполнение этих обязанностей. Не для того, чтобы упрекнуть, если ребенок что-то сделал не так или вообще не сделал! Контролируйте, чтобы своевременно подсказать, что нужно сделать, и вывести навыки на уровень автоматизма. Прежде чем ваш ребенок научится сам себя контролировать, несколько раз это придется сделать вам.

Объясняйте, зачем это нужно ребенку.

Для кого он это делает? Не для себя ли? Чтобы ему потом было легче открыть шкаф и сразу найти нужную белую футболку, а не вывалив всю кучу вещей на пол.

Как мотивировать ребенка на помощь по дому?

Не заставляйте ребёнка! Начните, как и в предыдущем вопросе, с установления новых правил.

Перепоручите ребенку то, что ему по силам. Делать это лучше в раннем возрасте ребенка, когда вы уже чувствуете, что можете маломальское дело перепоручить ему, например, цветочки поливать.

Обязанности Степы	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Заправить постель							
2. Почистить зубы							
3. Разобрать посудомоечную машину							
4. Вода Джиму							

Как мотивировать ребенка к обучению?

Скажите ребенку честно, чего вы от него хотите и почему, зачем это надо вам и зачем это надо ему. С детьми нужно много разговаривать. Важно проговорить с ребенком, для кого он вообще учится, для кого он вообще делает что-либо.

Действуйте в интересах ребенка, чтобы ребенок понимал, что уроки, выполненное задание, исписанная тетрадка или пятерка в дневнике для вас не важнее, чем он. Обратите внимание ребенка на то, что все результаты, которых он достигает в жизни, он достигает **для себя.**

Найдите причину, почему ребенок не любит и не хочет учиться. Ребенок может не любить уроки и домашние задания из-за страха потерпеть неудачу, показаться не таким умным, а может быть причина в том, что он не может освоить учебный материал из-за ог-

раничений в состоянии здоровья и развития. А может быть, в школе случился конфликт, о котором вы даже не знаете, ...

Особенности развития учебной мотивации школьника

У **младшего школьника** преобладает внешняя мотивация, ученик смотрит на учителя, как на идеал, он хочет доказать своему учителю и родителям, что он все может, со всем справляется. Если на начальном этапе обучения ребенок получает недостаточно похвалы, или, если родители отмечают лишь его промахи и ругают за них, у ребенка может пропасть вера в себя, а вместе с тем, и мотивация к учебе.

Важно объяснять школьнику, что ошибаться может любой, что каждую ошибку можно проанализировать и исправить, таким образом будет создан баланс между ошибками ребенка и его успехами.

Позже, в **подростковом возрасте**, внешняя мотивация частично сменяется внутренней, именно на этом этапе важно помочь ребенку сформулировать цели, показать возможные дальнейшие пути развития. При этом, по мере взросления нужда в похвале не исчезает, она также остается внешней мотивацией и подкрепляет внутреннюю.

При развитии мотивации у детей предлагаем ознакомиться родителям и педагогам с книгой Ахмадуллина Ш.Т. и Шарафиевой Д.Н. «Мотивация детей. Как мотивировать ребенка учиться».

Эта книга — результат совместных исследований и работы двух психологов: Ша-миля Ахмадуллина, эксперта по методикам экспресс-обучения детей, и Дианы Шарафиевой, практического психолога, специалиста по мотивации и личностному развитию детей и подростков.

«Зачем учиться?», «А вот дядя Вова учился плохо, а машина у него лучше, чем у нас?», «Мне этот предмет точно никогда в жизни не понадобится!» — эти детские фразы и саботаж учебы в принципе зачастую ставят родителей в очень неловкое и непонятное положение. Эта книга поможет не только ответить на эти вопросы, но и мотивировать ребенка на учебный процесс.

В книге подробно расписаны основные причины нелюбви детей к учебе. Авторы издания — эксперт по методикам эффективного обучения детей и подростков и детский психолог — в простой и понятной форме дают родителям советы, как мотивировать ребенка — младшего школьника на учебный процесс. На конкретных примерах разобраны жизненные ситуации реальных людей и даны четкие, пошаговые алгоритмы решения их проблем.

Как научить ребенка доводить начатое дело до конца?

Одна из причин откладывания дела на потом - **страх потерпеть неудачу**.

Говорите ребёнку о том, что вы верите в то, что он сможет сделать это.

Учите своих детей не сдаваться! Учите пробовать ещё и ещё, как минимум несколько раз, желаемого результата можно добиться почти всегда.

Мотивируйте не к тому, чтобы ваш ребенок был лучше всех.

Просто повышайте уровень самооценки и веры в себя.

Почему наши дети откладывают дела (уроки) до последнего?

Частая причина - **тактика избегания** тех дел, которые доставляют нам негативные либо не самые приятные эмоции.

Что делать в таком случае? Нужно **изменить эмоциональный фон нелюбимого занятия** с пониженного на повышенный.

Например, ваш первоклассник не любит делать уроки. Представьте это занятие в форме какой-то игры, поставьте перед ребенком какую-то занимательную сверхзадачу,

придумайте для него и для себя какие-то роли (космические, инопланетные, сказочные и т.д.), расскажите ребенку с горящими глазами о том, что прямо сейчас на него возложена миссия по спасению планеты Математика и т.д. В общем, включайте фантазию и не стесняйтесь играть! Вся жизнь - игра!

Как мотивировать ребенка выполнять задание качественно?

«Делает все абы как. Лишь бы быстрее».

Если возможно - повысьте эмоциональный фон занятия.

Если невозможно, просто честно объясните ребенку необходимость этого занятия для него.

Не исключен вариант, что ваш ребенок скажет: «Мне это не нужно. Мне всё равно, стоит это полное мусорное ведро в кухне или нет».

Тогда вы имеете полное моральное право сказать, что да, сынок (доченька), тебе и с полным мусорным ведром на кухне нормально, а мне, твоей маме, нет. И я прошу тебя это сделать *для меня*. Если не хочешь это делать для себя, сделай это *для меня*. Мы имеем полное моральное право просить у детей что-то для себя!

Почему наши дети часто не хотят делать то, что нам нужно?

Мы привыкли отдавать всё детям, а свои желаниями оставляем на потом.

Мы часто отступаемся от своих интересов, потребностей в пользу ребёнка.

Научитесь принимать. Когда вы научитесь принимать, вы увидите, что жизнь каким-то необыкновенным образом начнет вам давать больше.

Если вы даёте ребенку и даёте много, вы вправе рассчитывать получить от своего ребёнка пусть не столько же, но хотя бы какую-то часть. И это, прежде всего, в интересах ребенка! **Несчастлив тот ребёнок, которому не приходится отдавать, который только берёт.**

Ребенок игнорирует просьбы или требования, что делать?

Дети пропускают мимо ушей то, что им не нравится. Чтобы дети нас слушали и слышали, прежде всего проанализируйте, **как вы слушаете и действительно ли вы всегда слышите своего ребенка.**

Начните с себя! Это очень серьёзный навык, особенно учитывая, что наши дети далеко не всегда говорят прямым текстом, чего они хотят.

Учите своего ребенка называть вещи своими именами и озвучивать просьбы буквально.

Например: ребёнок лежит на диване и мечтательно говорит: «Вот бы мне сейчас яблочко». Тогда взрослый побуждает его озвучить желание конкретно. «Мама, принеси мне, пожалуйста, яблочко, почисть, порежь его только».

Как научить ребенка правильно относиться к неудачам?

Неудачи очень сильно подрывают мотивацию, влияют на самооценку ребенка.

Не навязывайте ребенку синдром отличника (установка «Если быть, то быть первым»).

Объясните, что неудача — это оборотная сторона удачи, не более того. Это две стороны одной медали. Медаль никогда не бывает односторонней. Жизнь — это целый клад из удач и неудач.

Концепция исправления ошибок

В случае, когда ребенок потерпел неудачу в каком-то деле, надо учить ребенка **исправлять ошибки**. Задайте ребенку вопрос: «Как теперь ты можешь это исправить?» либо «Сейчас это не исправить. Но давай подумаем, что ты сделаешь в следующий раз, чтобы этого не случилось?»

Но для того, чтобы ребенок правильно относился к своим неудачам, **вы сами должны относиться и к своим неудачам, и к неудачам своего ребенка адекватно.**

Это значит не впадать в панику или депрессию., а просто задать себе максимально нейтральным внутренним голосом вопросы:

- Могу ли я это исправить?
- Как теперь я могу это изменить?
- Как я могу теперь это исправить?
- Если я не могу это исправить, как мне поступить в следующий раз в подобной ситуации, чтобы иметь другие, желаемые для меня последствия?

Рекомендации взрослым

Позволяйте ребёнку делать самому всё, что он может, поднапрягшись, сделать сам.

Не помогайте сразу - держите себя в руках. Ждите, пока попросит помочь. Случаи, когда вы делаете что-то за ребёнка - должны быть редкими исключениями, а не нормой.

Давайте ребёнку много(!) времени для свободной игры. Для мотивации и развития свободная игра и возможность иногда поскучать важнее любых развивашек!

Оценивайте старания ребёнка, а не результат! Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, а только с самим собой вчерашним.

Ставьте достижимые цели.

Учите оценивать самого себя. Внедряйте измеримые критерии оценки.

Давайте столько свободы, сколько ребёнок может взять, но не больше.

Не манипулируйте! Помните, все приёмы, что вы используете, в подростковом возрасте будут использованы против вас.

Показывайте пример. Будьте активны и заинтересованы в своей жизни, не живите жизнью ребёнка или тем более подростка!

Помните! Только действия меняют отношения. Мало прочитать и послушать. Важно начать делать!

Список литературы

1. Ахмадуллин Ш.Т., Шарафиева Д.Н. Мотивация детей. Как мотивировать ребенка учиться / Шамиль Ахматуллин, Диана Шарафиева. – М.: БИЛИНГВА, 2016. – 80 с.: ил.
2. Ягодкин Н.А., Энциклопедия детской мотивации / Николай Ягодкин, Александр Згода. – Москва: Эксмо, 2022. – 251 с.
3. ДетоМОТИВАТОР: игровой тренинг для детей от 3 до 15 лет и их родителей/Дмитрий Козырев, Наталья Козырева – Ростов н/Д: Феникс. 2020. – 286 с.: ил. – (Просто о сложном)
4. Мини-книга «Мотивация» Алексеевой Екатерины
5. <http://otnoshenyasrebenkom.com/> - сайт Екатерины Алексеевой. - Отношения с ребенком - Будь счастливым родителем
6. <https://yesly.ru/> - сайт Борисовой Елены «Становление сильной личности»
7. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/detskaya-motivatsiya-kak-rabotaet-i-otkuda-beretsya/> - сайт «Я -родитель!»