

КСЕНИЯ БУКША

КАК РАБОТАЕТ ДЕТСКАЯ МОТИВАЦИЯ И ЧТО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНА ПОЯВИЛАСЬ

Сначала немного теории (действительно мало, так что не расстраивайтесь). Любая система мотивации работает тогда, когда существует устойчивая цепь:

Я стараюсь => у меня получается => есть приятный мне результат => я стараюсь... Любое размыкание этой цепи ведет к тому, что мотивация не работает.

Примеры:

1. Ребенок с дисграфией старается писать правильно, но пока не созреет мозг и не будет проведена определенная коррекционная работа, у него не будет получаться. Правила учить бессмысленно. Цепочка разомкнута уже на первой стрелке.
2. Ребенок знает, что если постарается, то может вымыть посуду хорошо, но ему просто скучен этот результат — в нем нет ничего интересного или приятного для него. Цепочка разомкнута на второй стрелке.
3. У ребенка плохой контроль над импульсами, или он напрочь не верит в себя. Он знает, что если постарается, то сделает, и ему нравится, когда получается, но его эмоции «не запоминают», что за усилиями следует приятный результат, и цикл мотивации не формируется. Последняя третья стрелочка очень слабая и постоянно размыкается.

Теперь посмотрим, как же нам все-таки наладить эти стрелочки, чтобы они работали всегда.

1. Забота

Иногда для поддержки стрелочек мотивации нужно просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах.

Реальная история. Дима не мог сам делать уроки, хотя хорошо соображает и примеры для него легкие. Но он постоянно отвлекался, в результате дело затягивалось надолго, да и результат был не очень.

В чем проблема и как тут можно позаботиться о Диме? Задача «сделать уроки» слишком большая для Диминого неустойчивого внимания. В результате разорвана первая же стрелочка — Дима не может постараться так, чтобы получилось. Значит, надо нарезать ему эту работу на съедобные кусочки. Мама заводит таймер на 15 минут и все это время молча сидит рядом с ребенком. Дима видит, что сидеть осталось совсем недолго, и тиканье стрелок само напоминает ему о том, что надо решать дальше. Ровно через 15 минут таймер звонит, Дима бежит на кухню, пять минут прыгает под музыку, а потом возвращается к заданию. Мама не уговаривает, не натаскивает, она просто молча сидит рядом и задает рамки.

Очень быстро Дима стал делать уроки за 45 минут, а через год научился пользоваться будильником сам. Теперь он делает уроки без мамы и без напоминаний, что казалось всем фантастикой.

Другой пример. Мальчик не хотел ходить в бассейн. Маме удалось выяснить, что дело — в плавках! Они были не того фасона, и мальчик их стеснялся. Проблема была решена. Через три года подросший мальчик снова отказался ходить на плавание. Мама снова провела исследование и поняла, что мальчика троллит старший парень в группе. Перевели в другую группу, и снова стал плавать с удовольствием. Но узнать, в чем дело, было не так-то просто. А не было бы доверия и контакта — и позаботиться бы не получилось, и мотивация к плаванию зачахла.

▶ 2. Совместная деятельность

Когда мы делаем что-то вместе с ребенком, то стрелочки работают лучше, потому что мы можем незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Это особенно уместно тогда, когда проблема с первой стрелочкой (стараясь => получается) или с верой в себя (получилось => получится снова). Но и если ребенку просто не хочется делать какой-то скучный кусок работы или учения, совместная деятельность тоже может помочь — ну просто потому, что вместе не так скучно. Потом ребенок привыкнет, втянется и запомнит, что за скучным куском всегда следует интересный (а если нет — стоит задуматься, нельзя ли достичь результата другим способом), или что скучную работу можно сделать быстро, чтобы поскорее перейти к более приятным вещам.

▶ 3. Маленькие поощрения

«За каждую красивую букву — одна изюминка».

Это гораздо лучше работает, чем «за каждую красивую страницу — пирожное».

И намного, неизмеримо лучше, чем «за пятерку в четверти — гаджет».

Пусть наш ребенок умен не по летам, это неважно: ему все равно трудно выносить чересчур длинные дистанции от одной стрелочки до другой. Маленькие, совсем маленькие поощрения действуют не как награда (которой страшно лишиться и за которой нужно долго и трудно подпрыгивать), а как забавная традиция, как игра. Которую, конечно, нельзя возводить в абсолют и играть в нее на полном серьезе. Изюминки — это милая деталь, гарантия того, что происходящее (например, трудное обучение правописанию) проходит в атмосфере взаимного доверия и приятия. Что само по себе — мотивация.

▶ 4. Наше одобрение и неодобрение

С этим все психологи призывают не перебарщивать. Дело в том, что в идеале взрослый человек должен быть более-менее независимым от оценок окружающих. А если посадить его на постоянное «молодец» и «нет, не люблю тебя, плохо постарался» (я утрирую, но подтекст бывает и такой) — станет вечно добиваться одобрения людей. Психологи правы. Но если его использовать в меру, этот метод эффективен и не вреден. Прежде всего там, где речь идет не про успехи, а про добро и зло. Мы можем и даже должны хвалить маленького ребенка за добрые дела и ругать за злые, и так как наше мнение важно для него, он привыкнет отличать добро от зла и потом сможет делать это сам.

Не все так строго и с достижениями. Вполне возможно хвалить ребенка за то, чего он добился с трудом, говорить ему о его прогрессе, о том, насколько лучше он стал читать или лазить. Это работает! Мотивирует! Важно только, чтобы не было прямой зависимости: «получилось — похвалили», иначе вместо мотивации получится страх неудачи.

▶ 5. Парадоксальные награды

Это когда человек ожидал, что его начнут тупо заставлять, а с ним доброжелательно поговорили, вошли в положение, помогли. Или когда человек долго старался, и хотя у него были плохие результаты (не поступил, провалил, подвел, не выучил), а родители после этого утешили чем-то хорошим (лучше нематериальным: хорошими словами, поездкой, походом в кафе, но можно и неожиданным небольшим подарком). Такое всегда запоминается. Конечно, тут нужно хорошо чувствовать, как в данном случае подействует наше поощрение. Смысл в том, что человек сам был расстроен и готов махнуть на все рукой, а мы его поддержали. Когда человеку было плевать на результат, парадоксальная награда за поражение не подействует.

▶ 6. «Сделал!»

«Получилось!» «Сделал!» «Эврика!» — это чувство для тех, кто его испытал, само по себе сильнейший мотиватор снова его испытать. Это азарт, эйфория от успеха, открытия, достижения. Мозг сам выдает себе награду — порцию эндорфинов, запоминает приятное переживание и жаждет его повторить. Теперь он готов дольше терпеть неудачи, скуку и трудности, потому что уже знает, что за этим последует награда. Так наш мозг дрессирует сам себя. Что мы можем сделать, чтобы эта цепочка закрепилась? Почаще устраивать такие ситуации, в которых ребенок сам делает решающий шаг. Это просто с малышами — они, например, не замечают подсказки и очень радуются, когда угадывают правильный ответ (все помнят эти загадки в рифму на новогодних праздниках в детских садах). С ребенком постарше немного труднее, но если постараться — вполне достижимо. Нужно только так рассчитать нагрузку, чтобы он реально выложился, но при этом не сдался и не сдулся. Задание должно быть тяжелым, но не непомерным. Кстати, это здорово умеют хорошие тренеры — именно про таких говорят, что «спорт воспитывает». Но так же прекрасно воспитывает и другая деятельность, где есть это «сделал!» и есть тот, кто сможет правильно поставить задачу.

▶ 7. Поддержка внутренней мотивации

Человек, например, хочет играть на скрипке. Но лень заниматься по часу в день, опускаются руки при трудностях. А успехов (вот этого «сделал!») пока нет — до концертов еще не рукой подать. Как быть? Поддержка внутренней мотивации состоит в том, чтобы человек постепенно научился получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (выучил красивую пьесу), и чтобы это удовольствие было таким большим, что помогало перетерпеть периоды, когда получается плохо. И тут простор для нашей фантазии: и рассказы про великих, у которых тоже не всегда получалось, и истории из собственной жизни, и создание атмосферы, и слушание музыки, и разговоры «вокруг» нее. Постепенно начинает формироваться образ «себя-скрипача» (необязательно потом становиться музыкантом, но пока ты играешь — ты скрипач!), «себя-дзюдоиста», «себя-котолюбя», который всегда вовремя меняет лоток. То есть внешнее становится внутренним и уже как-то неловко, когда сегодня не позанимался или котика не обслужил.

Как и все другие мотивации, эта не универсальная и сработает не со всеми. Кроме того, в примере с музыкой или дзюдо три четверти успеха — хороший учитель. Но и мы тоже важны.

▶ 8. Коллективная и семейная мотивация

Это на самом деле мощный инструмент при условии, что дети дорожат принадлежностью к группе. Как автокресло гораздо безопаснее, если ставить его на базу, так и коллективная мотивация работает гораздо круче, если в обычной жизни эти самые коллективные и семейные ценности приносят нам радость. Если в нашей семье «принято» много всего такого, что ребенок любит, то он нормально воспримет и тот факт, что у нас «не принято» многое из разрешенного сверстникам, или что с него требуют больше, чем с них. Если родители при этом ведут себя умно (не принижают тех, кто не следует таким же правилам, как у нас), ребенок вовсе не будет чувствовать себя изгоем или еще как-то страдать.

Но очень важно следить за балансом приятных и полезных традиций. Об этом знают умные верующие родители, которые по-разному приучают разных детей к церкви: «кто-то и в четыре года может отстоять всю службу, а кого-то и в семь надо просто провести к чаше и потом увести».

Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напоминать, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь ребят и тренера», а «чтобы ваша команда лучше сыграла».

▶ 9. Справедливость

Когда дети становятся немного старше, они начинают интересоваться справедливостью, правилами и законами. Этот интерес можно использовать для мотивации на разные не очень желанные, скучные или трудные дела. Например, не все любят помогать по дому, заниматься лечебной физкультурой, сидеть с младшими братьями или сестрами. Не всегда хочется и вести себя прилично, особенно когда другие ведут себя плохо. Чувство справедливости может прийти на помощь и создать мотивацию там, где ее не было. Это произойдет только тогда, когда речь пойдет одновременно и об обязанностях, и о правах! Справедливо, что если в квартире живут все, то и уборкой занимаются тоже все — по мере сил. Но справедливо и то, что если Леша весь день клеил обои, теперь его святое право — весь вечер просидеть на форумах про Гарри Поттера, и мы не будем его трогать. Разговор о справедливости будет неполон и неправдив, если не вспомнить и о несправедливости, которой очень много в жизни и которую мы можем своими силами сгладить. И я не только и не столько о благотворительности или волонтерстве — скорее о том, как мы помогаем друг другу. Несправедливо, что у тебя диабет и приходится все время колоть себя иголкой, но мы ужасно сочувствуем тебе и можем в знак солидарности, пока ты не привыкнешь, вместе с тобой всей семьей замерять друг другу сахар.

Так справедливость становится подпоркой для всех трех стрелочек.

▶ 10. Планирование будущего

Работает только со старшими подростками, да и то далеко не со всеми. Но уж если сработает, то обо всем остальном можно больше не беспокоиться. Но получится, если: не подменять цель ребенка своей; не обескураживать («какой из тебя танцовщик, это надо рано начинать, а ты неловкий и неритмичный»); наша цель — продумать вместе с подростком последовательность шагов, каждый из которых должен быть понятен и соизмерим; продумав их, мы не давим: человек имеет полное право передумать на любом этапе процесса, это абсолютно нормальное явление, которое не должно нас разочаровывать. Наоборот, весьма удивительно, когда этот способ срабатывает. Но срабатывает ведь у некоторых! Иногда очень неожиданно. Поэтому мы о нем и пишем.

▶ И еще немного примеров для иллюстрации:

Ходить в магазин для прабабушки: семейные ценности и справедливость.

Дополнительно учиться английскому: в зависимости от ситуации — забота (понять, что именно трудно и скучно, сделать это легче и интереснее); совместная деятельность и поддержка внутренней мотивации (вместе смотреть захватывающий сериал на языке); планирование будущего (если в нем важную роль играет знание языка).

Доиграть уже фактически проигранный командный турнир — коллективная мотивация.

Решать задачки по математике: если не получается — забота, совместная деятельность, маленькие поощрения. Когда получается — внутреннее «сделал!» Если задачи становятся важной частью жизни — поддержка внутренней мотивации, планирование будущего.

Удерживание от драк и вранья: забота (понять, почему дерется и врет, и помочь достичь этой цели иначе); наше одобрение и неодобрение; если причина в импульсивности — маленькие поощрения; коллективная и семейная мотивация («у нас не дерутся и не врут, и ты не будешь»); справедливость.

Сделать так, чтобы охотно сидел с маленьким братом: забота, совместная деятельность (показать подростку, как можно нескучно играть с малышом); семейная мотивация.

Научиться тому, к чему нет талантов: забота, совместная деятельность, парадоксальные награды, «сделал!».

