



Консультация для родителей

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ У ШКОЛЬНИКА МОТИВАЦИЮ УЧИТЬСЯ

Перевод школьников на дистанционную форму обучения стал испытанием для многих родителей. Как сохранить интерес к занятиям, когда рядом нет учителя, «стоящего над душой», и одноклассников, с которыми можно обсуждать учебный материал, спорить, конкурировать? Чтобы дети могли осваивать школьную программу более эффективно, родителям полезно разобраться, как устроена мотивация и какие стимулы «работают» в разном возрасте.

Сначала определите цели

Мотивация неотделима от другого элемента самостоятельной учебы — целеполагания. Умение формулировать и ставить перед собой адекватные цели необходимо не только для школьных предметов, оно пригодится в самых разных жизненных ситуациях. Правильно выбранная цель — словно маяк, который помогает двигаться в верном направлении, не сбиваясь с курса.

Профессор кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова Тамара Гордеева советует при определении целей руководствоваться пятью правилами.

- 1. Ставить важные для себя цели. Признак того, что цель «ваша», — когда даже предвкушение ее достижения вызывает радость и восторг.*
- 2. Формулировать цели в виде конкретных событий или измеримых действий: вместо «стать стоматологом» — «получить диплом стоматолога», вместо «приносить людям радость» — «два раза в месяц отправлять открытки людям, живущим в домах престарелых». Если цель большая, разбейте ее на небольшие шаги и придумайте конкретную формулировку для каждого из них.*

3. *Цели должны быть достижимыми. Важная цель может привлекать своим масштабом, однако если нет ясного понимания, как ее достичь, то вера в свои силы постепенно иссякает. Разбейте задачу на шаги, как в прошлом пункте, отмечайте их выполнение и поощряйте себя за это. Такой подход позволит не опускать руки раньше времени.*
4. *Ставьте цели на короткие промежутки времени — в пределах трех месяцев. Во-первых, за это время цель останется актуальной, во-вторых, путь к ней легче спланировать, а в-третьих, постоянный прогресс придает силы двигаться дальше.*
5. *Долгосрочные цели важно контролировать и корректировать. Лучше всего записывать их в специальном блокноте или файле. Время от времени проверяйте, остается ли цель столь же важной и желанной, как раньше.*

Какая бывает мотивация

В разном возрасте ребенок может ставить себе разные цели в учебе: «окончить четверть без троек»; «сдать ЕГЭ по математике и химии больше, чем на 90 баллов, чтобы поступить учиться на инженера-эколога»; «попасть в городской финал олимпиады по истории»; «доказать учителю, что я умнее, чем он считал раньше»; «ответить на уроке так, чтобы привлечь внимание Маши с первой парты».

Дайте ребенку самому определить для себя ту цель, которая вызывает наибольший отклик в его душе. Благодаря этому формируется так называемая внутренняя мотивация — она дает силы для достижения долгосрочных целей, лежит в основе саморазвития и творчества.

Кроме внутренней мотивации, у любого человека есть и внешняя: для ребенка это контроль со стороны родителей или учителей, мнение окружающих.

Внешняя мотивация, как правило, работает недолго и подходит только для решения текущих задач. При преобладании внутренней мотивации ребенок не просто стремится к результату, а получает удовольствие от самого процесса (рисования, решения задачи по математике или изучения новой темы по географии).

Что влияет на мотивацию

Деление на внутренние и внешние мотивы довольно условно, чаще всего на результат влияет их сочетание. Кроме того, мотивация ребенка меняется по мере взросления.

Фундаментом интереса к учебе в начальной школе психологи считают любознательность или, по-научному, «мотивацию познания». Примерно до 11–12 лет детям хочется узнать обо всем на свете. От взрослых в этой ситуации требуется одно: отвечать на бесчисленные вопросы «почему», «зачем» и «как», пока ребенок их задает.

Если не получается реагировать сразу, можно, например, сказать: «Извини, я сейчас занят(а), но обязательно отвечу на твой вопрос (сказать, когда именно)». Ну а если не знаете ответа, спокойно признайтесь в этом и предложите найти его вместе.

Также поддерживать интерес к учебе в этом возрасте можно, превращая обычные жизненные ситуации в образовательные. Старайтесь каждый день рассказывать что-то новое и интересное о мире во время игры, прогулки или за ужином.

Примерно с 12 лет начинается период стремительного взросления, и больше всего в этом возрасте на внутреннюю мотивацию влияет возможность расширения автономии. С этого возраста подростку нужно больше свободы и пространства для самостоятельной деятельности, и тогда он будет увереннее в своих силах.

К старшей школе внешнее признание становится гораздо важнее внутреннего интереса, отмечает научный руководитель Центра исследований современного детства Института образования НИУ ВШЭ Катерина Поливанова. Внешняя оценка помогает подростку самоутвердиться и поверить в себя. К тому же старшеклассник уже осознает, что через год-два ему предстоит завершать учебу в школе, и в этот момент его усилия будут оценены во время экзаменов и принесут реальные плоды.

Как помочь ребенку получать удовольствие от учебы и ее результатов

Помимо «детской» мотивации познания, в основе желания учиться лежит также более зрелая и устойчивая мотивация достижения. Она

знакома каждому, кто старался сделать какое-либо дело как можно лучше и получал удовольствие от самого процесса. Укрепляя мотивацию достижения, мы даем возможность ребенку почувствовать вкус к учебе, увидеть в школьных уроках осмысленное и интересное занятие.

Помогите организовать учебный процесс

Вместе составьте план занятий, покажите, как ставить напоминки в телефоне. Стремитесь к тому, чтобы ребенок учился сам ставить перед собой учебные цели, определять их порядок и приоритетность. Они должны быть конкретными и понятными: чем больше деталей и красок, тем лучше. Помогите разбить большие цели на более мелкие этапы и шаги.

Дайте больше самостоятельности

Жесткий контроль может вызвать неуверенность в своих силах («я не могу сделать это сам») и ощущение, что это «им, а не мне надо». Если есть возможность выбора (времени на выполнение домашнего задания, темы сочинения, книги для изучения), старайтесь постепенно передавать право принятия решений ребенку. Ощущение, что ты сам принимаешь решения и отвечаешь за них, придает веру в себя, стимулирует любознательность и желание справляться с задачами.

Развивайте чувство компетентности

Компетентность рождается только в процессе деятельности, причем той, которая становится вызовом для ребенка, позволяет ему развиваться. Старайтесь замечать его успехи и помогайте преодолевать трудности. При этом важно работать над сложными местами не вместо ребенка, а вместе с ним. Так вы создадите ощущение, что его успех заслужен.

Подчеркивайте ценность усилий

Старайтесь укреплять веру ребенка в ценность усилий, а не врожденных способностей. Показывайте на примерах, что стабильный успех приходит к тем, кто готов интенсивно работать, развивайте желание действовать, пробовать, стараться. А если что-то не получается — не отчаиваться, а искать новый способ решить задачу.

Показывайте, как реагировать на неудачи

Старайтесь не расстраиваться из-за плохих оценок: школьные баллы — всего лишь показатель текущих знаний, а не ребенка как личности. Покажите ему на собственном примере, что неудачи можно воспринимать

спокойно и даже с юмором. Что вместо самокритики лучше стараться реально оценивать их причины, рассматривать как вызов себе и своим способностям. Вместо критики попробуйте вместе с ребенком извлечь уроки из ситуации и наметить шаги для ее исправления. Такой подход сохранит у него желание учиться и развиваться дальше.