

Подросток и учебная мотивация: стратегии родительской поддержки

Содержание

Типы мотивации

Причины НеМотивации

Прокрастинация или лень

Стратегии родительского поведения

Успех = O^3 – Д

Делегирование подростку ответственности

Модель ABC-чувства

Снизить собственную тревожность

Заключение

Введение. Типы мотивации

Только успех поддерживает интерес ученика к учению»

К.Д. Ушинский

Часто мы не можем заставить себя делать что-то, даже зная, как это важно и нужно. Следует ли себя принуждать и где источник той силы, которая побуждает нас действовать, - внутри нас или вовне?

Что побуждает нас к действию? Согласно теории самодетерминации основу мотивации составляют три базовые потребности:

- Потребность в автономии: мы хотим чувствовать себя инициаторами собственных действий (одно дело – идти в магазин, потому что подростку самому захотелось чего-то вкусного, и совсем другое – если родители настаивают на том, чтобы сходить в магазин за картошкой);
- Потребность к компетентности: мы хотим успешно справляться с тем, что делаем хорошо, чувствовать свое мастерство. Даже простая похвала педагогов, родителей или признание одноклассников удовлетворяет эту потребность хотя бы отчасти;
- Потребность в отношениях с другими людьми: нам хорошо, когда окружающие нас принимают, слышат, любят и не забывают об этом сообщать.

Удовлетворение этих базовых потребностей обеспечивает наше психологическое благополучие и служит стимулом к совершению любых действий. Награды и наказания далеко не всегда эффективны. Более того, они разрушают потребность в автономии, и негативные побочные эффекты этого нарушения намного серьезнее, чем нам кажется. Неважно, обещают ли нам пряник за наши действия или грозят ударить кнутом, если мы их совершим, - в обоих случаях инициаторами выступаем не мы сами.

Ученые выделяют три типа мотивации

Внутренняя мотивация

- Высокий уровень проявления воли;
- Принятие решений в поведении;
- Высокий уровень самооценки;
- Эмоции связаны с внутренним состоянием

Внешняя мотивация

- Средний уровень проявления воли;
- Результат является причиной поведения;
- Более низкий, чем у внутримотивированного человека, уровень самооценки;
- Эмоции связаны с внешней ситуацией

Амотивация

- Низкий уровень проявления воли;
- Отсутствие взаимосвязи поведения и результата;
- Низкий уровень самооценки
- Эмоции блокируются

Типы мотивации

Причины немотивации

Прокрастинация или лень?

Стратегии поведения: Устойчивость 03-Д

Стратегии поведения: Делегирование от ответственности

Стратегии поведения: Модель ABC-чувства

Стратегии поведения: Снижаем тревожность

Заключение

Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку (например, похвала или оценка). Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе и преобладание в речи глагола «хочу» над «должен».

Свобода – основа нашей мотивации. Мы же пытаемся контролировать детей, родственников, подчиненных. Все это происходит почти незаметно и называется разными словами. Родители называют это заботой и воспитанием, учителя – обучением, а руководители – эффективным управлением. Но все это – контроль, который подрывает внутреннюю мотивацию.

По мере взросления мироощущение и потребности ребенка меняются, и то, что мотивировало учиться в начальной школе, к средней может перестать работать.

Подростковый возраст не может быть без проблем. Это аксиома.

Наш дайджест поможет вам, родителям, осознать те проблемы, которые переживаете вы сами в связи с подростковым возрастом ваших детей и поразмышлять над тем, что с ними делать...

Мы готовимся к будущему, исходя из сегодняшних или вчерашних потребностей. Многие взрослые получили от родителей уже устаревшие убеждения и продолжают жить по ним сами и транслировать детям.

- Родители переживают из-за оценок потому, что это единственное, что они еще могут контролировать. Хотя ценность самих оценок уже давно не та.

- Дети, на которых давили родители, теряют пульт управления своей жизнью и становятся пассивными.

- Чтобы добиться успеха, не обязательно делать карьеру в корпорации. Достаточно быть компетентным в любимом деле.

- Но чтобы стать компетентным в своем деле, нужно уметь слушать себя, не слушать других и расставлять приоритеты.

Постоянное давление приводит к тому, что дети теряют контроль над своей жизнью. И как только ребенок узнает, что он может сказать «нет» и ему за это ничего не будет, он тут же ложится на диван. Бездействие и апатия — это способ вернуть контроль и идентичность, то есть ощущение себя.

Причины НеМотивации

Что же случилось?

тать.

Гормональная
перестройка

Гормональные изменения могут стать причиной быстрой утомляемости. Ребенку становится тяжело учиться. Какие-то предметы вдруг даются с трудом, а сопротивляться и мотивировать себя ему пока не под силу.

Каким образом выработка тестостерона и эстрогена влияет на перепады настроения, а особенности развития лобных долей головного мозга, как очага цивилизованности или центра исполнительного функционирования, не позволяют подростку контролировать свое поведение, вы узнаете, посмотрев видеоролик Научпока [«Почему быть подростком трудно?»](#)

Цифровая
реальность

Современная цифровая реальность открывает возможность получать информацию из интернета. Школьная программа не может вместить все то новое, что открывает наука каждый день. [В интервью Т.В. Черниговской «Чему и как учить детей в новой цифровой реальности»](#) телеканалу РБК поднимается проблема, как в эпоху невероятной скорости изменений в жизни, приспособиться к этой реальности, остаться личностью, которая влияет на развивающуюся растущую личность ребенка

Интерес
обращен на себя

В видеоролике доктора псих. наук, профессора НИУ ВШЭ [Е. Поливановой «Проблемы мотивации учения»](#) вы узнаете о психофизиологических причинах преобладания внешней мотивации («учусь для того, чтобы...») над внутренней подростков и старшеклассников. Интерес подростка после 12 лет обращен на себя и выяснение: умнее ли я, красивее ли я и т.д. Оценка выполняет роль мессенджера родителям о том, что необходимо принять меры.

Типы

Причины

Прокрастинация
длени: Модель

Стратегии
длени: Снижае
тревожность

Стратегии поведения:
4

Стратегии пове-

Стратегии пове+

В статье [«Как вдохновить подростка учиться»](#) на образовательном портале Фоксфорд родителям предлагается выяснить, что именно подростка привлекает в учебном процессе и помочь осознать ему практическую пользу полученных знаний.

Подросток - «Борец за идею»

- ребенок «горит» идеями;
- часто берется за масштабные проекты;
- быстро увлекается, но также быстро меняет вид деятельности;
- романтик и фантазер

Как мотивировать

- важна поддержка и вера близких;
- ни в коем случае нельзя критиковать;
- важно разделять его интересы (даже если кажется, что идея неинтересная);
- включать в компанию единомышленников, где подросток вдохновляется историями старших товарищей или сверстников и вместе с ними узнает что-то новое

Подросток - «Душа компании»

- любит находиться в центре внимания;
- общительный;
- контактный;
- легко находит общий язык

Как мотивировать

- хвалить публично за успехи;
- подобрать кружки и секции, где главная цель - развитие и обучение;
- дать ему чувствовать себя нужным и принятым.

Подросток - Лидер

- амбициозный, всегда хочет быть лучшим, первым и единственным;
- ориентирован на достижения;
- любая крупная неудача воспринимается фатальным ударом

Как мотивировать

- помочь расставить приоритеты и дать правильные ориентиры, направляя его энергию в мирное русло;
- не заикливаться на достижениях;
- важно развивать положительное отношение к окружающим и умение помогать другим

Подросток - «Исполнитель»

- покладистый и спокойный;
- усидчивый, внимательный к деталям;
- терпеливый;
- все делает по правилам;
- действует, если понимает, чего от него хотят;
- даже небольшие трудности воспринимает тяжело

Как мотивировать

- регулярно интересуйтесь его успехами
- поощряйте
- не критикуйте
- помогите в решении проблемы
- хвалите за старания

Подросток - «Бизнесмен»

- всегда ищет выгоду;
- за выполненное задание ожидает поощрение или успех

Как мотивировать

- по условиям договора с родителями подросток должен получить свою определенную выгоду. Выгода должна быть ощутимой и весомой (успех, любимая деятельность, желанный подарок - за конкретный результат)

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Прокрастинация
или лень?

Стратегии
поведения:
Устех # 03-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
отвечальности

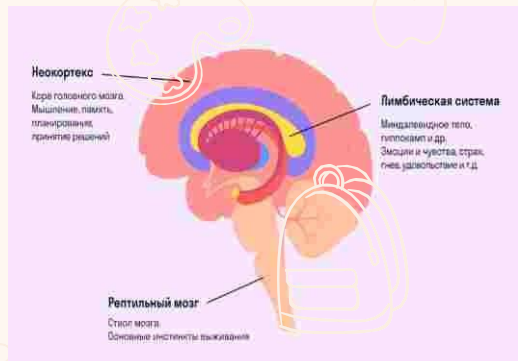
Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение

Прокрастинация или лень?

Английское слово procrastination переводится примерно, как «задержка», а в его основе лежит латинский корень *cras*, что означает «завтра». Если говорить простыми словами, procrastination - это склонность откладывать важные дела «на завтра» и все время отвлекаться на посторонние вещи



На сайте Онлайн-школа Skysmart в статье **«Не сегодня и не завтра, а когда-нибудь потом». Что такое procrastination и как с ней бороться»** описан биологический механизм procrastination: нарушена связь между миндалевидным телом головного мозга (лимбической системой), где формируются эмоции, и дорсальной зоной передней поясной коры, которая ответственна за принятие решений и выбор поведения в сложной ситуации.

В норме с помощью лимбической системы мы должны оценивать события на предмет их опасности, а префронтальная кора (неокортекс) помогает выбрать правильное поведение. Но у procrastinatora эти структуры вступают в конфликт, в котором побеждает лимбическая система.

Что может вызвать procrastination

Страх неудачи - появляется, если в прошлом подобные дела уже заканчивались провалом. В этом случае полезно вспомнить, что именно вы сделали для того, чтобы избежать повторения: получили новые знания, иначе выстроили дело, дали себе больше времени.

Работа из чувства долга - любое дело вызывает отторжение, если человек не видит в нем особого смысла и выполняет его из-под палки. Чтобы найти мотивацию, сосредоточьтесь не на процессе, а на результате. Ведь если вы не отказались от задачи, значит, ее выполнение вам что-то дает. Например, новые знания или опыт. Попробуйте заменить «я должен это сделать» на «я хочу это сделать, чтобы получить...»

Неумение планировать - обычная причина страха перед крупными, многоэтапными делами. Непонятно, как к ним подступиться, с чего начать, как выделить самое важное. Решение в том, что любую большую задачу можно разбить на множество мелких, и тогда она не будет казаться такой сложной.

Перфекционизм - тяга к совершенству может в корне испортить дело, если вы не готовы к средним результатам. Можно бесконечно править первую часть реферата и в итоге пропустить все сроки, а можно быстренько дописать его и оставить день на финальные правки. Когда вы видите проект целиком, проще понять, где на самом деле нужны исправления, а где вы просто тонете в мелочах.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



В интервью журналу ПостНаука Леонид Чутко, доктор мед. наук, профессор, руководитель центра поведенческой неврологии института мозга человека им. Бехтерева РАН, объясняет разницу между ленью и прокрастинацией. В отличие от прокрастинации, во время которой человек испытывает 4 дефицита (энергии, мотивации, положительных эмоций и дефицит силы воли), лениясь, человек сохраняет свою зону комфорта, но за это проявление его осуждают окружающие.

Причины лени

- Усталость, загруженность;
- Нежелание брать ответственность;
- Страх неудачи

Методы борьбы с прокрастинацией и ленью

Ставить простые цели

Откажитесь от глобальных задач. Вместо этого ставьте перед собой более мелкие цели на месяц или на неделю, на день. Обязательно конкретизируйте каждую цель: вместо «я плотно займусь английским с понедельника» пусть будет «в понедельник я повторю глаголы настоящего времени, во вторник займусь неправильными глаголами» и т.д.

Использовать принципы тайм-менеджмента при планировании деятельности.

В электронной книге [Марианны Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей»](#).



[«Книга продвинутых родителей»](#) описаны технологии, позволяющие невосполнимое время нашей жизни организовать в соответствии с нашими целями и ценностями. Автор считает, что цели ребенка неразрывно связаны с его семьей, его домом. А ценности ребенка – это, прежде всего, семейные ценности. Формируя семейные ценности и обсуждая их с ребенком, мы помогаем ему сделать первый большой шаг к нахождению своих целей и определению собственных ценностей. И на этой основе эффективно организовывать время своей уникальной, единственной и неповторимой жизни!

Использовать приложения для планирования времени, составления графиков и чек листов

На сайте Онлайн-школа Skysmart [в статье «Лучшие приложения для учебы»](#) собрано Топ-20 бесплатных приложений для учебы школьникам и студентам, чтобы освоить учебный материал и правильно спланировать время.

Использовать правило 15 минут

Если с началом какого-то дела тут же хочется отвлечься на более интересные вещи, договоритесь с собой заниматься тем, чем надо, минимум 15 минут. Контролировать те самые 15 минут поможет таймер или заведенный будильник. Потом, если будет желание, вы сможете переключиться на что-то другое или продолжить работу, если она вас увлечет.

Чередовать виды деятельности

Переключайтесь с умственной работы на физическую, чтобы меньше устать. Например, полчаса вы занимаетесь решением уравнений по математике, а следующие полчаса - подметаете пол в комнате и вытираете пыль.

Мотивировать и поощрять себя

Отмечайте, насколько вы приблизились к цели, выполнив очередную задачу, обязательно хвалите себя и введите систему наград. Например, запланируйте, куда вы пойдете после очередного этапа работы или какой фильм посмотрите вечером. Стремитесь к тому, чтобы работать не отвлекаясь, а отдыхать - без мыслей о делах и чувства вины.

Заботиться о здоровье

Полноценный ночной сон (не менее 8 часов) помогает расслабиться, восстановить тело и психику. Физическая активность: пробежка, прогулка, активные игры или тренажерный зал. Здоровое сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, белков восполнит дефицит питательных веществ и сохранит здоровье во время стресса.

Акцентировать внимание на сильных сторонах подростка и позитивных моментах

Старайтесь как можно чаще хвалить подростка, выражать свое одобрение. Напоминайте о его сильных сторонах и качествах, которые можно использовать для решения проблем, напоминайте о его успехах и достижениях.

Включать в распорядок дня занятия, которые приносят радость

Позвольте подростку делать не только то, что нужно, но и то, что ему нравится. Например, слушать музыку, смотреть фильмы или играть в компьютерные игры, проводить вечера с друзьями. Поддерживайте его увлечения, касающиеся попыток искать себя в будущей профессии, даже если они кажутся вам бесперспективными.

Осваивать навыки саморегуляции

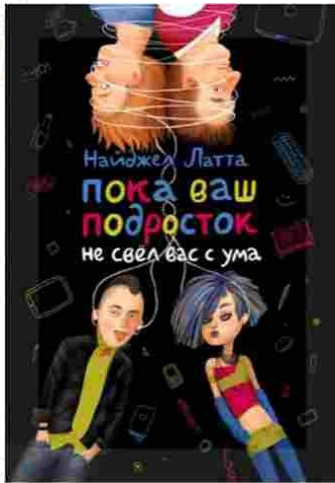
Навыки саморегуляции - управление своим психоэмоциональным состоянием через воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Помогите подростку познакомиться с ними и освоить техники дыхания, медитации, визуализации, нервно-мышечной релаксации.

Любой метод борьбы с ленью требует регулярности, а результат появляется

Стратегии родительского поведения

1. Успех = $O^3 - Д$

В бестселлере **Найджел Латта «Пока ваш подросток не свел вас с ума»**, психолога с 20-летним стажем, отца двоих сыновей и признанного специалиста



по «безнадежным» случаям, вы найдете целую серию родительских стратегий взаимодействия с растущими тинейджерами с учетом их особенностей: одними подростками нужно управлять, а другим требуется больше самостоятельности.

Центральной идеей книги является тезис о том, что подростку нужен человек, который понимает, что иногда лучший способ защитить того, кто для тебя важен, – позволить ему ободрать коленки. Родители делают то, что друзья не могут и не станут делать. Родители принимают трудные решения, и родители могут сказать «нет».

Успех = $O^3 - Д$

(O) Отношения – это клей, которым можно подлатать трещинки нашей жизни. Что посеешь на поле отношений, то и пожнешь.

(Д) Дисциплина в любой системе держится на прочных взаимоотношениях. Без этого у вас не будет никаких методов воздействия.

Настоящее общение подразумевает, что собеседники понимают друг друга; только с помощью понимания можно чего-то достичь. Это не значит, что ваши беседы с детьми всегда должны быть глубокими и серьезными; таких моментов, скорее всего, будет немного. Ловите те краткие мгновения, когда налаживается настоящая связь, когда происходит что-то действительно важное. Это может быть шутка, объятие, просто обмен улыбками или даже минутка тишины, когда слова были бы лишними и только всё испортили бы.

Вот примеры нескольких точек соприкосновения, которые работают на формирование отношений:

- везти сына в школу и слушать по дороге музыку, которая ему нравится, но не выражать недовольство;
- сделать дочери такую же прическу, какую она увидела по телевизору;
- посидеть вместе на крыльце: не разговаривать, а просто посидеть;
- один из родителей просит прощения за какой-то поступок;
- один из родителей говорит, что не жалеет о том, что произошло;
- посмотреть в глаза;
- вовремя кивнуть;
- вместе перекусить рыбой с жареной картошкой;
- выбрать удачный момент для объятия;
- стоя под дождем, смотреть, как дочь играет в баскетбол;
- подать гаечный ключ;
- купить дочери туфли;
- поговорить.

Уважаемые родители!

Помните, что взрослый — Вы. **Спокойствие и рассудительность** – Ваш конек, который может противостоять бьющей через край эмоциональности ребенка.

Прекратите говорить и **начните слушать**. Внимательное слушание поможет не только больше узнать о сыне или дочери, но и расположит их к вам. А еще сэкономите на психотерапии для ребенка.

Уважайте границы подростка, и четко обозначьте свои. Если вы не знаете, где границы вашего ребёнка, или не уверены, что правильно их понимаете (например, они не менялись с восьмилетнего возраста) — самое время обсудить это с ним.

С вниманием отнеситесь к его интересам. Не стоит приходить в восторг от вида новой компьютерной игры, если вы не фанат, но послушать любимого человека с уважением и интересом всегда полезно.

Придумайте общие дела, традиции: пусть у вас будет время, которое вы проводите семьей. Над поддержанием привязанности нужно работать: попытайтесь найти время, которое каждый из родителей проводит наедине с ребенком. Это может стать моментом, когда вы искренне делитесь своими чувствами, мыслями, переживаниями.

Не критикуйте. Ищите и подчеркивайте плюсы и достижения вашего ребенка.

Обсуждайте и **ищите решение проблем** на семейном совете. И не только проблем ребенка: сложности могут возникать и у взрослых, а дети иногда могут дать хороший совет.

Четко **оговорите обязанности** каждого члена семьи по дому. Человек должен знать, что от него ждут и согласиться на это заранее.

Будьте рядом, поддерживайте и принимайте, а в тяжелые минуты сомнений откройте томик Сервантеса и перечитайте «Дон Кихота». Санчо Пансо тоже было непросто.



В книге В. Резниченко «50 секретов для родителей. Воспитание подростка» Вы найдете в ней пошаговые инструкции, связанные с обучением, и глубокие жизненные наблюдения о ценности взаимного доверия. Книга написана живым, эмоциональным языком и содержит множество поучительных историй из реальной жизни.

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Прокрастинация
или лень?

Стратегии
поведения:
Уткин, 03-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение