

3.2. Как повысить внутреннюю мотивацию школьника в обучении?



Как повысить внутреннюю мотивацию школьника в обучении?

Что такое мотивация и какие факторы могут ее снизить, мы выяснили в предыдущих главах. Теперь мы подходим к центральному вопросу: как вы можете помочь своему ребенку вступить на путь мотивированного обучения?

К сожалению, не существует кнопки, с помощью которой можно было бы включить желание учиться, но родители могут поспособствовать появлению у ребенка внутреннего побуждения к этому. В этой главе вы узнаете о том, как

создать комфортный учебный климат и необходимые условия для появления у ребенка желания учиться, а в конце книги вы найдете «План действий», который вам ясно покажет, что вы можете сделать прямо на этой неделе, в течение месяца и ближайшего полугодия.

Окружающий мир, полный любви

Еще когда ваш ребенок был маленьким, вы каждой улыбкой, каждым ободряющим кивком и каждым нежным прикосновением вызвали в его организме выброс мотивационных нейромедиаторов, тем самым закладывая основу для дальнейшего интереса к учебе. Поэтому так важен эмоциональный климат в семье, атмосфера тепла и внимания, а также правильная интонация при похвале и критике в адрес ребенка. Кроме того, дети должны иметь возможность обсуждать с родителями свои мысли и чувства, а также происходящие события.

Исследователи мотивации считают, что ключом к независимой мотивации ребенка в отношении учебы является так называемое «авторитетное воспитание». Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, умеют правильно комбинировать любовь и контроль. Они устанавливают четкие границы и правила, которые понятны ребенку и работают неизменно. Одновременно такие родители всегда готовы поддержать ребенка, если ему тяжело. В таких условиях ребенок получает достаточно свободного пространства для развития самостоятельности, и родители активно его в этом поддерживают.

Нельзя лишать ребенка любви или наказывать за плохие оценки. Если ребенок будет бояться получить плохую отметку, в следующий раз он радости от учебы уже не получит. Разумнее вместе подумать, в чем была причина ошибок и как можно исправить ситуацию. Детям необходима уверенность в том, что они будут успешно развиваться, даже несмотря на низкие оценки. У них не должно создаваться впечатления, что они учатся ради оценок. Родителям следует в первую очередь интересоваться темами и содержанием уроков, а не результатами успеваемости ребенка. Таким образом они показывают ребенку, что придают большое значение тому, чему обучают в школе.

При ежедневном общении с ребенком-школьником у вас есть много возможностей влиять на него, используя вашу реакцию и личный пример. Реакции родителей показывают ребенку, как он сам должен себя воспринимать, таким образом ребенок формирует представление о себе. Приободрите его, когда ему тяжело, поддержите, чтобы он закончил дело и не сдался. Помогите ему, если он не знает, что делать дальше, похвалите, если добился успеха, разумной критикой дайте ему толчок для дальнейшего развития. Говорите ему, что ошибки совершают все, и это совершенно нормальное явление – на ошибках учатся.

Конечно, не всегда легко бывает правильно реагировать. Времени и терпения нам часто не хватает, но есть некоторые приемы, которые могут вам помочь. Иногда достаточно пять минут помолчать или послушать анекдоты с урока физики. Или ободряюще взглянуть на ребенка, который размышляет над сочинением. Ваша задача – дать ребенку понять, что вы заинтересованы в его общем развитии, а не только в его работоспособности и успехах.

Свободное пространство в разумных пределах

Мотивированные дети – это самостоятельные дети. Они прикладывают больше усилий, чтобы справиться с заданием, даже с неприятным, потому что сами понимают, зачем им это нужно. Потребность в самостоятельности – одна из трех основных психологических потребностей человека, как мы уже выяснили в первых главах.

Но как способствовать развитию в ребенке самостоятельности? Ответ парадоксален: ставя разумные ограничения. Детям необходимы ориентиры, рамки, внутри которых они могут свободно развернуться. Прежде всего это четкий, подробный распорядок дня в определенном подходящем ребенку ритме, обеспечивающий здоровый образ жизни. Он должен включать в себя время для выполнения домашних заданий и совместные обеды или ужины с семьей. Американские психологи установили, что дети, которые хотя бы семь раз в неделю садятся за стол вместе с другими членами семьи, получают значительно более высокие оценки по сравнению с другими детьми, кроме того, у них снижается риск стать наркоманами, и даже их общее физическое состояние лучше. Этот эффект достигается также, если родители достаточно много времени проводят с ребенком дома. Совместные трапезы и совместный досуг с родителями очень важны для ребенка.

Вам нужно договориться с ребенком, когда и где он будет делать домашние задания, когда идти спать или садиться за стол. Если время для занятий установлено и оно постоянно, не будет напряженных споров, пора делать уроки, или можно посмотреть еще один мультфильм. При этом простое и постоянное расписание воспринимается детьми легче, чем многочисленные правила.

Вам нужно установить для ребенка следующие правила, касающиеся школы:

- посещение школы – обязанность ребенка, как и работа по дому, о которой вы с ребенком договорились. Отлынивание не приветствуется, если только ребенок не заболел. Ребенок должен сам вовремя вставать по утрам и собирать все необходимые ему в школе вещи;
- вопрос о выполнении домашних заданий вне обсуждения. Как и когда они должны выполняться, вы можете решить вместе с ребенком;
- об оценках ребенок должен сообщать. Всегда можно спокойно все обсудить и, в случае неудач, набросать план по улучшению ситуации.

Если правила нарушены, вы должны последовательно отреагировать. Если ребенок, например, не соблюдает время, предназначенное для уроков, примите соответствующие меры. Они должны быть разумными, логичными и понятными ребенку. Например: «Если ты через десять минут не выключишь компьютер и не сядешь за уроки, не пойдешь гулять после обеда». Оставайтесь непоколебимыми в своем решении, даже если иногда это сложно.

В рамках своих возможностей детям необходимо как можно раньше принять ответственность за свое обучение на себя, при этом они должны знать, что родители их всегда поддержат. Самостоятельность не означает, что детей нужно бросить на произвол судьбы. Помогайте при необходимости, но по возможности поменьше.

Кто собирает портфель у вас дома, кто раскрывает книгу с домашним заданием, кто читает вслух задачу? Если это не ваш ребенок, скорее меняйте ситуацию.

Объясните ребенку, как он может самостоятельно распланировать обучение, задав ему наводящие вопросы: «По каким предметам у тебя сегодня задания? С чего ты хочешь начать?» – «Как ты будешь учить стихотворение?» Проверяйте задания только тогда, когда он их закончит.

Никогда не подсказывайте ребенку ответы. Переживание успеха от самостоятельно решенного после долгих мучений уравнения дольше сохраняется в памяти, чем ответ, который подсказала мама. Последовательно выводите ребенка на правильный путь и склоняйте к самостоятельным размышлениям. Давайте ему все необходимое, побуждайте применять собственные учебные стратегии, помогайте пробовать новые методы.

Дайте ребенку возможность проверить свою работоспособность и бросить себе вызов.

При этом показывайте ему свое доверие: «Я знаю, ты сможешь все сделать самостоятельно». Предъявляйте требования высокие, но соответствующие возможностям ребенка, избегайте недооценок и переоценок.

Вера в собственные способности

Успех в учебе зависит не только от врожденного таланта, но в большей степени от уверенности в своих способностях. Чтобы добиться хороших результатов, дети должны верить в то, что у них получится. Они должны чувствовать, что смогут справиться с поставленными или самостоятельно выбранными задачами.

Представление о собственном развитии и талантах, которое складывается у ребенка, оказывает огромное влияние на его готовность пробовать свои силы в трудных делах. Каждый ребенок рождается с определенным генетическим потенциалом, но на его развитие сильно влияет окружающая среда, поэтому заложенный потенциал может либо вырасти благодаря стимулам, либо уменьшиться из-за их отсутствия. Уровень интеллекта детей, которых не стимулируют должным образом дома, снижается.

Уже в возрасте 10-12 лет дети имеют четкое представление о своем уме и своих недостатках: тот, кто понимает, что способности можно развить, добивается лучших результатов в учебе. Мнение ребенка о его собственном интеллектуальном развитии и талантах можно изменить. Достаточно объяснить ребенку, что человеческий мозг постоянно совершенствуется в ходе обучения, в нем образуются новые нервные клетки и связи между ними, а значит мозг можно тренировать, как мускулы, и эта тренировка имеет смысл.

Помогите ребенку понять, как его старания приводят к нужным результатам, это тоже будет способствовать развитию у него динамического представления о себе. Подчеркните, чего он добился благодаря упражнениям, учению, упорству или правильным стратегиям. Не должно быть фраз типа: «Мне просто повезло» или «Задания были легкими» и тем более таких: «Немецкий – такой предмет, где или везет, или не везет» и «Либо ты математик, либо нет».

Побуждайте ребенка ставить перед собой реальные цели, оценивая при этом, сможет ли он их добиться. Это повышает чувство самоэффективности. Напоминайте ему о его прошлых достижениях, сравнивайте своего ребенка с ним самим пол года назад, а не с другими детьми.

Задумывайтесь о том, какое мнение о школе и определенных «ненавистных предметах»

складывается у вашего ребенка. Возможно, после нескольких плохо написанных контрольных работ у него появилось убеждение, что у него нет способностей к английскому языку или он слишком глуп для математики, вследствие чего нет больше смысла стараться.

Эмоциональное развитие

Способность справляться с отрицательными чувствами не только играет важную роль в учебе, но и в целом помогает человеку успешно идти по жизни. Если ребенок научится преодолевать гнев, раздражение и страх, он разовьется в счастливую, сильную и мотивированную личность.

В школьной жизни ребенок переживает массу эмоционально сложных ситуаций: разочарование, если контрольная работа не удалась, гнев и раздражение, если уравнение по математике снова не сходится, волнение, когда предстоит трудный экзамен.

Дети только тогда могут научиться справляться со своими чувствами, когда они перестанут бояться их выражать. Как люди живут с чувствами, как справляются с неприятными ситуациями, как выражают гнев и радость – за всем этим дети наблюдают и одновременно учатся, и в первую очередь примером для них является вы, его родители. В вопросах выражения эмоций вы – модель, на которую ориентируется ребенок, поэтому:

1. Четко выражайте чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».

2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.

Наблюдайте за его жестиком, мимикой и интонацией. Как он себя ведет, когда занят каким-нибудь делом – он внимательный, беспокойный, сердится или боится? Расспросите его, что он чувствует, если не уверены, что ему удастся справиться с ситуацией.

3. Разговаривайте о чувствах и объясняйте, почему другие так или иначе реагируют или ведут себя («возможно, Даша обидела тебя потому, что приревновала тебя к Игорю – ты играл с ним, а про нее совсем забыл»). Знакомьте своего ребенка с его собственными разными эмоциями. Помогайте ему выражать свои чувства и понимать чувства других.

4. Реагируйте разумно на эмоции ребенка – утешайте, если он печалится, не высмеивайте, если он стесняется, и так далее. Выражайте понимание, например, кивая в знак согласия. Не вмешивайтесь сразу, сначала дайте ему возможность самому справиться со своими ощущениями.

5. Если вы замечаете, что ребенок недооценил ситуацию и собирается впасть в ярость или отчаяние, вы должны ему помочь. Повлияйте на его чувства, переключив, например, его внимание на что-нибудь другое, успокоив, взбодрив или обняв. Когда кризисная ситуация пройдет, пропадет злость и можно будет спокойно поговорить друг с другом, объясните, что он неправильно себя повел.

6. Если ребенок озадачен, например, каким-то школьным неприятным происшествием или ссорой с братом или сестрой, ему не до учебы. Такие ситуации необходимо разьяснять перед тем, как он начнет делать домашние задания, чтобы негативные чувства не «перешли» на письменный стол.

7. Понаблюдайте за своими собственными чувствами: вы уже на взводе, когда ребенок наконец садится заниматься? Вы теряете терпение, если он чего-то не понимает сразу? Вы его ругаете за нежелание учиться? Осторожно! Попробуйте сначала справиться с собственным раздражением, а уж потом спокойно и по-доброму объясните ребенку, что

домашнее задание не такое уж и сложное и у него обязательно все получится. Таким образом вы в некоторой степени сможете предотвратить плохое настроение своего ребенка.

8. Помогайте ребенку преодолевать негативные чувства. Иногда достаточно сказать лишь: «В следующий раз у тебя точно все получится. Просто попробуй еще раз». Если ребенок получил «двойку» за контрольную, утешьте его, а не ругайте: «Подумай только, сколько еще контрольных работ тебе предстоит написать – стоит ли огорчаться из-за одной неудачи!»

9. Научите ребенка управлять своими чувствами. Объясните ему, как...

- правильно работать над ошибками. Вместо того чтобы бесконечно переживать из-за плохо написанной работы по английскому, разумнее подумать, почему так получилось, и в следующий раз добиться лучших результатов;
- разрабатывать планы решения проблем;
- переосмысливать неприятные ситуации;
- бороться с негативными чувствами, отвлекаясь на другие мысли и давая себе передышку;
- и кого просить о помощи, если он сам не справляется с проблемой;
- успокоиться, сосчитав про себя (или вслух) до десяти, особенно когда кажется, что вот-вот взорвешься от злости;
- можно выпустить пар, громко выругавшись, чтобы потом спокойно продолжить работу;
- подбодрить самого себя, вспомнив о прошлых успехах;
- не отвлекаться во время работы. Умение сосредотачиваться чрезвычайно важно при обучении.

Выносливость

Для хорошей успеваемости выносливость не менее важна, чем умственное развитие или талант. Люди, которые умеют добиваться своего, становятся лучшими и в школе, и в профессии, и в других областях. Хорошие оценки не преподносятся на серебряном блюдечке – нужно постараться, чтобы их получить. В школе дети постепенно понимают, что успех приходит не сразу, нужны труд и терпение.

Чтобы научить ребенка контролировать себя и идти к своей цели, прежде всего перестаньте исполнять желания своего отпрыска немедленно, научитесь говорить ему «нет». Объясните ребенку, что те вещи, которые требуют большого труда, тоже необходимы и не надо бросать дело только потому, что оно сложное. Дети учатся подавлять свои низменные инстинкты на примере родителей. Если папа забывает погладить свои рубашки и утром ему нечего надеть на работу, а мама пропускает родительское собрание в школе, хотя обещала там быть, стоит ли ожидать, что их ребенок будет ответственно относиться к своим обязанностям? А как часто вы сидите перед телевизором, вместо того чтобы почитать книгу или хотя бы поговорить друг с другом?

Вы можете помочь ребенку, устроив ему небольшие тренировки выносливости дома. Введите традицию во время ужина оставаться сидеть за столом, пока все не закончат есть. Поручите ребенку какие-нибудь обязанности по хозяйству. Например, пусть он каждый вечер выносит мусор, убирает со стола и моет посуду. Чистить клетку своего хомячка и кормить его вообще должно стать для ребенка само собой разумеющимся. Когда дети

привыкают регулярно выполнять определенные работы по дому у них не вызывает удивления тот факт, что школьные домашние задания тоже требуют ежедневного выполнения.

Справедливое вознаграждение, справедливая критика

Если родители интересуются учебной работой своих детей, то замечают его успехи иногда даже раньше, чем учителя. В этом случае вы можете дополнительно поощрить ребенка, похвалив его достижения. Только помните, что общие комплименты на детей не действуют, хвалите за конкретные дела и успехи. Очень часто родители совершают ошибку, ожидая от ребенка наилучших результатов по всем предметам, не думая о том, что ребенок, возможно, в какой-то области слабее, а в другой сильнее. Для того, кто месяцами получал «тройки с минусом», «четверка» уже огромное достижение. Необходимо учитывать как сложность задания, так и способности ребенка. Если родители хвалят ребенка за что-то, думая при этом, что он мог бы и лучше себя показать, они допускают ошибку. У ребенка складывается впечатление, что можно и не сильно стараться, все равно похвалят. Попробуйте спрашивать с ребенка соразмерно, не завышая требований. Не только за результаты нужно хвалить ребенка, но и за его старание, даже если он не добился чего-то особенного. Очень эффективна неожиданная похвала: одобрение, на которое ребенок не рассчитывал, остается в его памяти надолго.

Если хотите похвалить ребенка, лучше отметить не результат, а проделанную работу, потраченные усилия, которые привели к высокой оценке, чтобы ребенок осознал значение собственного труда и предпринятых усилий – это важно для его динамического представления о себе. Например: «Ты молодец, что придумал учить слова по карточкам».

Если вы используете в качестве награды удовлетворение каких-либо желаний ребенка или делаете ему подарки за успехи в школе, объясните ему, что главное не получить вознаграждение за старания, а приобрести полезные знания. Подчеркивайте, что вознаграждением вы только хотели показать, что вы оценили результат его труда. Он должен радоваться собственным достижениям, а не вашим подаркам.

Особенно эффективно действуют не материальные награды, а приятные события, которые родители и дети переживают вместе, например поход в зоопарк или незапланированная игра в футбол с папой. Важно, чтобы награда по возможности соответствовала достижению, тогда в памяти ребенка останется положительная связь.

Не всегда в учебе и быту все идет гладко. Комната снова не убрана, домашние задания сделаны кое-как, за контрольную поставили «тройку». В этом случае можно и даже необходимо поругать ребенка. Выражайте претензии обоснованно и по возможности в нейтральном тоне. Объясните своему ребенку, что критика вовсе не означает, что вы его меньше любите из-за того, что он вас огорчил. Ваше отношение должно быть четко сформулировано, соответствовать ситуации, при этом быть не унижительно для личности ребенка. Не стоит говорить: «Ты никогда не убираешь свою комнату. Ты неряха!», лучше так: «Ты нарушил нашу договоренность и не убрал свою комнату. Ты меня огорчил». Такие категоричные и оскорбительные заявления, как, например, «Ты что, вообще ничего не можешь понять?» или «К языкам у тебя нет таланта!» губительны для ребенка. Подобные комментарии разрушают его чувство собственного достоинства. Намного лучше действуют такие слова: «Формула, которую ты применил, правильная, но тебе нужно еще раз проверить результат». Если ребенок приносит домой плохие оценки, стоит выяснить причины: «Я думаю, ты слишком поздно начал готовиться к контрольной работе, может такое быть?» Объясните своему ребенку, что дело не в недостатке у него способностей, а в том, что он не приложил должных усилий.

Любознательность

Если учебный материал вызывает у ребенка интерес, он будет больше стараться понять его и соответственно достигнет успехов в учебе. В этом случае автоматически включается внутренняя мотивация.

Вы можете воспитать в ребенке желание познавать мир! Восемьдесят процентов своих общих знаний, как считают эксперты, дети получают за пределами школы. Водите ребенка на выставки, в музеи, научные центры, читайте с ним вместе познавательные книги, листайте энциклопедии, смотрите научно-популярные фильмы. Если вы позволите ребенку применить знания о единицах измерения с урока математики при приготовлении пирога дома, новые знания закрепятся в его памяти намного лучше.

Дети, которые получают знания где-либо помимо школы и много общаются с разными людьми, меньше боятся неудач и уверены в своей способности справляться с проблемами. Это важные факторы для возникновения учебной мотивации.

Вы можете повлиять даже на IQ (уровень интеллекта) своего ребенка. Чем разнообразнее стимулы, получаемые ребенком, – будь то путешествие в горы, катание на лодке или поход в музей – тем активнее работает его мозг и, в частности, память, тем выше становится его интеллект и тем проще ребенку будет в дальнейшем усваивать новую информацию в школе.