Мотивация: почему не работает метод кнута и пряника?

[Евгения Рогачева](http://letidor.ru/profile/904)



 Почему одни дети занимаются много и охотно, а трудности лишь добавляют им энергии и желания добиться поставленной цели, а другие все делают словно из-под палки, а при возникновении хоть сколько-нибудь значительных препятствий теряют интерес или совсем прекращают деятельность?

 От чего на самом деле зависят детские успехи в учебе и общении? И можно ли воспитать в ребенке усидчивость? Ключ к ответам на эти вопросы лежит в мотивации. Именно она помогает нам восстанавливаться после неудач и поражений, не уклоняться от тяжелых задач и добиваться успеха.

 **Все начинается с самоконтроля**

 Один из самых запоминающих и простых экспериментов, который позволяет выявить уровень мотивации у ребенка, был проведен еще в 1972 году психологом из Стенфорда Вольтером Мишелем. [Marshmallow test](http://letidor.ru/go.php?url=http://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment) (перевести название можно как "Зефирный тест") дает возможность узнать способности ребенка усмирять свои ежесекундные желания ради больших свершений в будущем.

 Ребенка 4-5 лет оставляли одного в комнате за столом, на котором лежала зефирка. Предварительно ему объясняли правила «игры». Чтобы получить вторую зефирку, нужно дождаться возвращения взрослых и не съесть угощение, которое уже лежит на столе.

 Результаты наглядно показывают уровень самоконтроля у ребенка и наличие (или отсутствие) способности откладывать вознаграждение, то есть противостоять искушению в данный момент, чтобы после получить большую награду. Некоторые дети съедали зефирку даже не дождавшись конца объяснения. Но были и такие, которые смогли прождать 10 и более минут одни наедине с заманчиво лежащей прямо перед ними сладостью. Все только для того, чтобы получить еще больше.

 Ученые обнаружили, что дети, которые в ходе этого эксперимента показали способность откладывать вознаграждение, в дальнейшем не только показывают лучшие результаты в учебе, но и легче сходятся с людьми, у них больше друзей, они способны устанавливать более прочные контакты в группе, а самое главное, они легче и эффективнее справляются с трудностями.

 [Дальнейшие исследования](http://letidor.ru/go.php?url=http://andromedarabbit.net/wp/ebs_documentary_motive/) ученых показали, что предрасположенность к самоконтролю проявляется у детей с самого раннего возраста. Был проведен анализ поведения шестимесячных младенцев. После обычной игры с ребенком мам попросили в течение нескольких минут просто смотреть на малыша без эмоций. Для малыша это непонятная и крайне неприятная ситуация. Первая реакция практически всех младенцев – возмущение. За возмущением у большинства детей следовали слезы. Но некоторые дети вместо того, чтобы заплакать, стали наоборот улыбаться. Если мамино лицо никак не менялось, они интуитивно начинали искать способ снять напряжение, переключив себя на другую деятельность: смотрели по сторонам, изучали окружающую обстановку.

 Профессор факультета психологии Сеульского государственного университета [Кваг Кымчжу](http://letidor.ru/go.php?url=http://psych.snu.ac.kr/page/chapter02.php?gNum=sam&sNum=1" \t "_blank) считает, что такое поведение показывает наличие у ребенка способности, которая в дальнейшем при возникновении трудностей позволит ему сдерживать собственные эмоции и искать наиболее оптимальный выход из ситуации. Это же качество влияет на то, каким образом ребенок будет строить отношения с другими людьми.

 Кроме того, умение в стрессовой ситуации контролировать эмоции, переключать собственное внимание и снимать напряжение напрямую связано с развитием способности откладывать вознаграждение. В поведении детей, которые в эксперименте с зефиром смогли дождаться возвращения взрослых, была одна общая черта: они делали все, чтобы не смотреть на заветное угощение перед их носом, и отвлечь себя даже от мыслей о том, что сладость можно съесть.

 Это очень важное и полезное качество. Как только человек начинает концентрировать все внимание на неприятном моменте, отрицательные эмоции нарастают в нем, как снежный ком, и сдержать их или найти трезвое решение проблемы становится практически невозможно.

 Описанные выше эксперименты просты, но результаты их очень показательны. Любой родитель может провести подобное «мини-тестирование» для своего ребенка, чтобы узнать больше о его способностях и предрасположенностях. И даже если ваш ребенок съел зефирку, не дождавшись конца объяснения правил «игры», не стоит расстраиваться. К счастью, начать воспитывать в ребенке усидчивость и положительную мотивацию никогда не рано и никогда не поздно. Не бывает детей без положительной мотивации, есть только дети, которые по тем или иным причинам ее утратили. Восстановить это качество в ребенке – задача родителей.

 **Методы, которые работают**

 В ежедневном общении стремитесь показать ему, что терпение всегда приносит лучший результат и большее удовлетворение (награду). Старайтесь замечать и всегда поощрять любые, даже самые незначительные попытки ребенка проявить настойчивость и терпение. Родительское слово и похвала для маленького ребенка значат гораздо больше, чем мы обычно считаем.

 Безусловно, на развитие мотивации влияет множество разных факторов. Однако психологи уверены, что доверительные отношения с родителями очень существенно влияют на формирование в ребенке способности преодолевать трудности. Мама и папа для малыша первый и самый главный авторитет. Ребенок искренне верит вам и вашим словам. К этой вере необходимо относиться с должным уважением. Очень важно всегда выполнять данные ребенку обещания. Не стоит использовать пустые отговорки вроде «потом купим», «потом сделаем», где «потом» фактически означает «никогда».

 Часто кажется, что через минуту ребенок забудет это обещание родителей, как и свое желание. Однако, это далеко не всегда так. Фактически, не исполняя свои обещания, даже те, которые взрослым кажутся совершенно несущественными, родители создают для ребенка ситуацию постоянного разочарования. Осознанное или нет, такое разочарование формирует в ребенке убеждение в том, что его терпение ни к чему не ведет. Обещанная отложенная награда так и не приходит. Тогда зачем сдерживать себя, стараться или ждать? В результате малыш теряет уверенность и способность к самоконтролю. Если ребенок точно знает, что родители исполнят то, что обещали, он растет более уверенным, и в нем скорее разовьются такие качества, как терпение и усидчивость.

 **Цель «научиться» и цель «показать себя»**

 Все дети учатся на ошибках и неудачах. Однако, не все одинаково их воспринимают.  Кто-то сталкиваясь с трудностями теряет интерес, выносит вердикт «я это не могу» и сдается. Для других неудача – это лишь дополнительный стимул, чтобы еще упорнее идти к поставленной цели. Профессор Стэндфордского университета [Доктор Кэрол С. Двэк](http://letidor.ru/go.php?url=https://www.stanford.edu/dept/psychology/cgi-bin/drupalm/cdweck), один из ведущих мировых исследователей в сфере мотивации, считает, что подобная разница в поведении определяется разницей целей, на которые ориентированы дети при выполнении заданий.

 В своем [исследовании](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.citeulike.org/user/mapto/article/10527989)доктор Двэк выделяет так называемые «показательную» и «учебную» цели. (Motvational processes affecting learning American Psychologist, Vol. 41, No. 10. (October 1986), pp. 1040-1048 ) Мотивация ребенка может быть основана на желании показать себя, предъявить окружающим свои способности или на желании научиться чему-то новому, преодолеть трудность и решить поставленную задачу. В первом случае дети стремятся к быстрому результату и быстрой награде (в виде похвалы, оценки, поощрения и т.д).

 Возникновение трудностей обескураживает их. Такие дети легко теряют уверенность в себе и неудачи обычно объясняют недостатком способностей.

 Так рождаются всем нам знакомые фразы: «не могу», «это не для меня», «мне это не по силам», «это слишком тяжело», за которыми, как правило, следует отказ от выполнения задания.

 Дети, нацеленные на «учебную» цель, чаще выбирают сложные задачи и, даже если случаются провалы и неудачи, их самооценка страдает гораздо меньше. Собственные ошибки такие дети относят, обычно не к недостатку способностей, а к недостатку усердия. «Чтобы справиться с этой задачей, нужно всего лишь чуть больше постараться», - думают они. Разумеется, такая мотивация не может не давать положительных результатов.
 Задача родителей в данном случае обратить внимание на то, что в действительности движет ребенком и воспитывать в нем желание научиться, совладать с задачей, решить проблему самостоятельно. Для этого важно обратить внимание на несколько моментов.

 **Воспитывайте в ребенке самостоятельность**

 Неверие в собственные способности – главный враг мотивации. Как только ребенок поверил в то, что он «это не может» в нем прекращается всякое старание и желание действовать.

 Чтобы помочь ребенку стать увереннее в себе, нужно, в первую очередь, научить его действовать самостоятельно. И чем раньше родители начнут это делать, тем лучше. Жизнь маленького ребенка состоит из проб и ошибок. Но очень важно, чтобы родители позволили ребенку (в рамках безопасного предела, разумеется) совершать эти ошибки. Если вы видите, что ваше чадо безуспешно пытается попасть ногой в штанину, застегнуть куртку или сложить новую головоломку, не спешите «помочь» и сделать все за него. Позвольте ребенку самому справиться с задачей. Играя с ребенком, помогайте советом, но никогда не подсказывайте ответов и не выполняйте заданий вместе с ним, если фактически это означает, что вы выполните их за ребенка.

 Запаситесь терпением и приготовьтесь спокойно наблюдать детские ошибки. Очень часто сами папы и мамы ориентированы на «показательную» цель. Любому родителю хочется, чтобы его ребенок был самым способным, все схватывал на лету и во всем имел успех. Но так ли важен быстрый успех, если для выполнения задания ребенок всего лишь воспользовался вашими знаниями и умениями и в результате не приобрел никаких собственных навыков? Такой «успех» влияет на самооценку малыша еще хуже, чем ошибки. Ребенок прекрасно понимает, что задание выполнил не он сам. Со временем теряется ощущение достижения: «я сделал», «я справился». Возникает психологическая зависимость от чужой помощи, которая сохраняется даже когда физической необходимости в такой помощи уже давно нет.

 Чтобы действительно помочь ребенку с чем-то справиться, будьте его советчиком, поощряйте его усилия и поддерживайте его веру в себя, но не делайте за него. Всегда говорите ему: «Ты обязательно справишься», «Ты это можешь, нужно только немного постараться», «Ты можешь это сделать сам, просто попробуй еще раз». Действуйте через вопросы:
- Как ты думаешь?
- Как ты считаешь, что нужно сделать дальше?

Чем раньше вы начнете такое обучение, тем лучше. И самое главное, не расстраивайтесь и не сердитесь на ребенка за то, что у него что-то не получается. Ошибки – естественная часть процесса обучения. Без них невозможно идти вперед.

 **Предъявляйте разумные требования**

 Еще одно препятствие в развитии положительной мотивации в ребенке – это завышенные ожидания родителей.
 Показывая ребенку, как многого вы от него ждете, вы ставите его в ситуацию стресса. Необходимость неизменно оправдывать ожидания родителей создает напряжение, которое уже само по себе может стать причиной детских неудач. Кроме того, цель выполнения задания автоматически из «учебной» превращается в «показательную». Ребенок уже не старается научиться, а лишь стремиться показать родителям, что они в нем не ошиблись.

 Психолог и профессор Стэндфорда [Дэбора Стайпек](http://letidor.ru/go.php?url=http://cepa.stanford.edu/deborah-stipek/publications" \t "_blank) во многих своих работах напоминает родителям о том, что оказывая чрезмерное давление на ребенка, родители необратимо получат результат обратный желаемому. Постарайтесь сообразовать свои ожидания с реальным положением дел. У многих родителей существуют очень определенные представления о том, что именно их дети должны делать хорошо.

 Таким образом игнорируются реальные способности ребенка, страдает детская самооценка и мотивация. Требования родителей должны быть чуть выше того уровня, на котором ребенок находится в данный момент. Образно говоря, не стоит требовать от троечника, чтобы он стал круглым отличником, направьте усилия ребенка на получение твердой четверки. А там и пятерки окажутся не такими уж недостижимыми.

 **Развивайте внутреннюю мотивацию ребенка**

 Очень часто родители и учителя выбирают метод кнута и пряника, чтобы стимулировать детскую мотивацию. Этот способ стар, как мир и, безусловно, дает некоторый эффект. Но обещание награды или угроза наказания способны развить лишь внешнюю мотивацию.

 [В одном из своих исследований](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.sagepub.com/upm-data/31880_Chapter1.pdf) профессор Стайпек утверждает, что несмотря на важность внешней мотивации, наибольших результатов можно достичь, если развить в ребенке внутреннюю мотивацию. Дети учатся гораздо быстрее, если на занятиях ими движет любопытство и интерес, а не желание получить конфету.

 Есть старая притча о том, что вознаграждение - один из вернейших способов заставить ребенка чего-то НЕ делать. Возле дома одного пожилого человека целыми днями резвилась детвора. Было так шумно, что старик не знал, куда деваться от головной боли. Наконец он придумал способ, как отучить детей шуметь под его окнами. Однажды он позвал их и сказал, что очень любит слушать детский смех и говор, поэтому он будет давать им по три монеты каждый день, если они будут приходить к его дому и шуметь, как можно громче.

 Дети с радостью вопили под окнами старика целыми днями и под вечер получали свою награду. Через неделю он снова позвал ребят и сказал, что, к сожалению, теперь он сможет давать им только по две монеты в день. Дети продолжали приходить, но уже менее охотно. Когда на третью неделю, старик сказал им, что будет давать по монете в день, дети рассердились и сказали, что больше не придут играть под его окна совсем. Так мудрый человек наконец-то добился тишины и покоя.

 История эта наглядно показывает, как влияют внешние стимулы на мотивацию. В конце концов выполнение задания будет целиком зависеть от получения и объема награды. Со временем ребенок просто разучится делать что-либо без пресловутого «пряника». Реакция на ошибки и неудачи также будет определяться наградой или наказанием. Гораздо более эффективный способ мотивировать ребенка – это заинтересовать его. Любое задание может быть скорректировано с учетом индивидуальных способностей, [пишет](http://letidor.ru/go.php?url=http://cepa.stanford.edu/content/classroom-practices-and-children%E2%80%99s-motivation-learn)профессор Стайпек, так чтобы сделать его интересным именно для вашего ребенка. Если конечная цель – научиться, то форма приобретения знания может быть любой.

**Хвалите ребенка за усилия больше, чем за результат**

Психологи [утверждают](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.empoweringparents.com/Motivating-Underachievers-The-Truth-about-Unmotivated-Kids.php), что очень важно дать почувствовать ребенку, что вам не безразличны его усилия. Известно, что чрезмерная похвала отрицательно влияет на мотивацию ребенка. Однако, [профессор Кэрол Двэк](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9686450)считает, что даже похвала «в рамках дозволенного» должна быть прежде всего похвалой детских усилий.
Ребенок должен чувствовать, что его настойчивость, терпение, труд, которые он приложил к выполнению задания для вас даже важнее самого результата, который всего лишь их закономерное следствие. Получается не у того, кто все может, а у того, кто старается. Говорите об этом вашим детям. Хвалите их усилия больше, чем достижения. Такая похвала убедит ребенка в том, что ключ к его успехам в старательности и усидчивости. И это действительно так!