

Поломка «цикла мотивации»: причины и способы восстановления.

Всем известная поговорка «Охота пуще неволи» означает, что если человек делает что-то по собственному желанию и с большим интересом, то на пути к результату, он преодолевает любые препятствия! Современным языком мы скажем, что у него есть хорошая мотивация!

Цикл мотивации выглядит так:

Хочу → пробую → получается → положительное подкрепление →
хочу



Этот цикл истинной мотивации формируется у человека внутри, а не за счет каких-то внешних воздействий.

В предыдущей статье мы разобрали, почему мотивация не работает, когда на ребенка кричат, грозят наказанием, заставляют. Выяснили, что мотивация «включается» только при положительном подкреплении!

Каждое звено может ломаться по разным причинам. Например, ребенок очень хотел пойти в школу. Но в первом классе он вдруг понимает, что он хотел быть «как старшая сестра» или «ходить с таким же красивым рюкзачком»...

А оказалось, что школа совсем не про это. В школе «надо сидеть тихо за партой», «надо слушать учителя», «надо делать домашнее задание». И это скучно, неинтересно, тяжело и совсем не мотивирует продолжать..



У кого-то ломается на последнем этапе, когда недостает положительного подкрепления. Вот ребенок старается, выполняет, но получается «недостаточно хорошо», «ты можешь лучше», «надо еще постараться».

А может быть поломка в звене «получается». Разберем ее подробнее.

Причины того, что «не получается» могут бы разными. Это и особенности нервной системы, и уровень мелкой моторики, и сложности контроля эмоций. Нам, как родителям, важно знать, **как поддержать ребенка и помочь ему**.

Возьмем пример с плаванием. К примеру, ребенок отказывается ходить на занятия по плаванию, потому что у него «ничего не получается».

Как можно ему помочь?

- Можно **обсудить эту ситуацию с тренером**, возможно, он посоветует, например, дополнительно позаниматься.

- **Дополнительно хвалить ребенка**, отмечая даже самые маленькие результаты.

Таким образом мы поможем ребенку увидеть связь усилия с результатом!

В большинстве случаев, для детей эта связь совсем не очевидна. А замечать свои успехи сложно даже взрослым. Да, и как-то не принято...

Поэтому мы можем практиковаться в этом полезном навыке вместе с детьми!



- **Разбить задачу «научиться плавать»** на очень маленькие подзадачи.

Затем следить, отмечать и показывать ребенку, что эти задачи достигнуты.

Например, сегодня задача – не утонуть. На следующем занятии – продержаться в воде 10 секунд. На следующем – еще что-то.

Такими действиями мы обеспечим ребенку опыт положительного подкрепления, который будет снова и снова направлять его мотивацию на этап «хочу».

Ребенок будет испытывать чувство, что у него **уже что-то получилось**, что он **продвигается к цели**, вместо «у меня ничего не получается» и это будет давать энергию на новое «хочу» и «пробую».



Абсолютное большинство из нас не хочет ходить туда, где у нас ничего не получается. Особенно, если вдруг нам об этом говорят.

Мы все хотим туда, где у нас либо получается, либо нам говорят, что мы замечательные и у нас получится. У детей так же. **Им важна поддержка.**

Этот пример можно переложить на любую другую ситуацию, в которой мотивация улетучивается, потому что «не получается». Главное — применять:)

