

## *Рекомендація «Мотивація досягнення успіху у дітей»*

Декілька простих порад, які допоможуть залучити школярів до активної участі в освітньому процесі, формувати їхню цілеспрямованість у досягненні успіху.

Психологічна безпека та довірливі стосунки між учителем та учнями відіграють одну з визначальних ролей у формуванні позитивної мотивації школярів. Адже в довгостроковій перспективі страх перед невдачами та їхніми наслідками може призвести до повного зникнення інтересу до навчання. Аби цього уникнути, варто створювати простір, де школярі будуть впевнені, що їх розуміють та цінують такими, якими вони є. Заохочуйте їх вірити у власну здатність долати труднощі та намагатися досягати успіху.

Брак позитивних відносин з дорослими знижує мотивацію спробувати нові види діяльності. Навіть за спадкової схильності до мотивації винагороди. Дослідження на тваринах довели: через негативний досвід мозок активізує зону, що породжує страх, одночасно зменшивши зону, що породжує бажання. Із часом відбувається переформатування схем в гіпокампі, що керує пам'яттю, та в мигдалині, що бере участь в емоційних реакціях.

Діти, які здаються мало вмотивованими до навчання чи дослідницької діяльності, насправді мають розвинену мотивацію уникнення. Вона спонукає уникати небезпеки, ризику, негативу на кшталт критики чи низьких оцінок. За такого настрою налаштувати на довгострокову мету зовсім важко. Є другий вид мотивації — досягнення, яка направляє нас до винагороди, результату. За такого настрою можна розвивати цілеспрямованість, бажання отримати відкладене задоволення. Ці два види мотивації врівноважують один одного.

Але є ще один період нейронної гнучкості та змін — підлітковий вік. Так, молодшому школяру підтримка дорослих значно важливіша, ніж однолітків, і навіть критика друзів не знизить мотивацію. У підлітків все навпаки. Через бурхливі зміни в організмі вони надто емоційно реагують на відгуки однолітків, особливо

протилежної статі. Соціальне прийняття спонукає до збільшення виділення природних опіоїдів і активує ділянку мозку, відповідальну за вивільнення дофаміну. Ті, хто раніше мав мотивацію уникнення, особливо болісно реагують на несприйняття однолітками. Чим можемо допомогти? Створити позитивне оточення — шанс знайти друзів на гуртках, студіях, секціях тощо.

### **7 способів допомогти з мотивацією дітям в інші періоди:**

#### **1. Виявляйте допитливість і заохочуйте дослідження**

Учні початкової школи мотивовані цікавими дослідженнями та бажанням набути майстерності. Дорослі можуть посилювати ці мотиви за допомогою позитивного зворотного зв'язку, а також діти можуть копіювати їхню допитливість.

Діти інстинктивно відволікають погляд від предметів, які надмірно знайомі, але також і від надто складних. Обирають завдання саме тієї складності, яка їм потрібна. Тож у віці 6–10 років важливо йти за інтересами дитини, заохочувати будь-які спроби пізнання довколишнього світу.

#### **2. Не покладайтеся на гаджети**

Саме соціальна взаємодія є ключем до мотивації. Найкраща навчальна гра сама по собі не допоможе в цьому. Дослідження довело, що діти вчать мову швидше завдяки безпосередньому спілкуванню з учителем, ніж якщо слухають і бачать його на відео. У нашому цифровому світі гаджети — гарне доповнення під час навчання, але вони не можуть замінити особисте спілкування. Саме воно вивільняє природні опіоїди — дофамін і серотонін, які активують систему винагороди мозку.

#### **3. Хваліть процес, а не результат**

Перші спроби бувають невдалими. Кожна дитина у своєму темпі опановує нові навички. Якщо ви оцінюватимете лише вдалі спроби, з'явиться страх негативної оцінки, побоювання не виправдати очікування. Це підсилюватиме мотивацію уникнення. Але «молодець, чудово» на не дуже вдалий результат — теж знижує мотивацію. Адже якщо хвалять за все, навіщо робити зусилля? Тож

найкращий вихід: підтримка та похвала за зусилля, зосередженість, працю.

#### **4. Розвінчайте міф про вроджені таланти**

Те, що оточення дітей говорить про таланти, має величезне значення. Якщо вважається, що люди мають або не мають здібності від природи, початкова невдача пояснюється браком таланту, а це знижує мотивацію. Якщо йдеться про важливість практики, праці заради досягнення результату, мотивація підвищується. Доведено, що навіть дитина, яка звикла вважати себе позбавленою здібностей, значно підвищує навчальні успіхи, якщо авторитетний дорослий доведе, що це не так, що спроби та помилки дадуть результат.

#### **5. Обережно зі стимулам**

Якщо ж хлопчик чи дівчинка привчені до матеріальних винагород, це гасить довгострокову мотивацію. Очікуваний приз втрачає новизну, і мозок виявляє менше нейронної активності в дофаміновій системі. Якщо нагорода ще й менша, ніж очікувалося, мотивація різко гальмує. Тож якщо вдалися до винагород, єдиний спосіб зберігати мотивацію — «підвищувати ставки». Приз має бути сюрпризом та ще й кращим, ніж дитина очікувала. Це не дуже реально. Тому найліпший спосіб прищепити здорову мотивацію — позитивні відгуки плюс цікава дитині діяльність: гра, творчість, дослідження.

#### **6. Даруйте дитині переживання успіху**

Доводьте дітям на практиці, що успіх можливий. Ми навряд чи будемо мотивовані робити що-небудь, якщо думаємо, що це неможливо. Якщо учневі щось важко дається, є спокуса давати нові завдання, наздоганяти. Але кожна дитина повинна мати завдання, у яких вона успішна. Складне діліть на «маленькі кроки», щоб учень впорався і захотів рушити далі.

#### **7. Критикуйте вже вмотивованих**

Дитина, яка прагне стати спортсменом, конструктивну критику з боку тренера сприйме як шанс поліпшити результати. А ось новачок у фітнес-центрі, що просто зайшов позайматися, після критики може

розчаруватися у своїх силах і більше не прийде туди. Тож критикуйте лише тих, хто вже готовий до цього. На тих, у кого мотивація слабка, значно краще вплине заохочення за спроби, підказки, спрощення завдань.

Джерело: Громадська спілка «Освіторія»