

«МамаПапины уроки»

Шаньгина Е.П.
педагог-психолог,
высшая квалификационная
категория.

Секреты развития внутренней мотивации

Для успешной самореализации в современном мире все чаще требуется умение мотивировать себя на труд и творчество, преодолевать трудности, вновь и вновь возвращаться к любимому делу. «...Человеку придется продолжать обучение в течение всей жизни, иногда самостоятельно осваивая новые навыки» - так считают авторы доклада «Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире». [3, с. 75.] Поэтому способности человека к постановке целей, умению достигать их и стремиться к саморазвитию авторы доклада придают большое значение. Хорошее функционирование этих навыков возможно при опоре на внутреннюю мотивацию человека.

Узнать, что человек вовлечен во внутренне мотивированную деятельность, мы можем по легко наблюдаемым признакам:

- чувство удовольствия/радости от выполняемой деятельности;
- переживание ощущения свободы выбора деятельности (возникает, когда человек сам выбирает цели, задачи и способы их решения);
- желание решать более трудные задания (оптимального уровня трудности);
- стремление достичь результатов в этой деятельности;
- отсутствие тревоги по поводу возможной неудачи, ошибки;
- возможность достаточно долго заниматься выбранным делом без внешних поощрений.

О такой деятельности ребенок и взрослый скажут: «мне интересно», «мне нравится».

Психологи Эдвард Л. Диси и Ричард М. Райан долгое время изучали факторы, положительно влияющие на становление и развитие внутренней мотивации ребенка. Они провели большое количество исследований, которые показали, что базово на мотивацию человека влияют три потребности [2]:

- потребность в совершении выбора и контроле своих действий, поведения, (автономии);
- достижение результатов в решении оптимальных по уровню сложности задач (компетентность);
- связь с другими людьми (установление достаточно хороших отношений с другими людьми, привязанность, забота).

Рассмотрим влияние этих факторов более подробно.

Первое базовое условие для развития внутренней мотивации – создание и поддержание достаточно хороших, принимающих, эмоционально-насыщенных отношений в семье, классе, группе детей.

Если ребенок регулярно чувствует дефицит эмоционально-насыщенного общения с родителями, живет в атмосфере постоянной критики или игнорирования его как личности, ощущает потребительское отношение (то есть воспринимается как набор функций, которые он должен выполнять), то он имеет меньше возможностей узнавать себя, чаще чувствует тревогу, нестабилен в самооценке. В такой ситуации у ребенка может не хватать личных ресурсов для развития автономности, самостоятельности.

В то же время конструктивная обратная связь, направленная на результаты деятельности; интерес к тому, чем живет ребенок; атмосфера эмоционального принятия помогают развивать и поддерживать положительную самооценку, самопринятие и понимание своих возможностей и ограничений.

Второе условие для развития внутренней мотивации – это **возможность делать выбор, принимать самостоятельные решения** (адекватно возрастным особенностям ребенка).

Например, было экспериментально доказано [1], что дети, получающие поддержку автономии от родителей, проявляют больший интерес к исследованию окружающего мира и активность в решении собственных проблем, чем те дети, которые ощущали сильный контроль со стороны родителей.

Те же результаты были получены учеными в процессе исследования учебной деятельности: жесткий контроль со стороны учителя приводит к потере инициативы, более слабому усвоению материала, снижению творческого и понятийного мышления. Поддержка автономии ребенка стимулирует развитие внутренней мотивации, желание справляться со сложными задачами и преодолевать трудности [2].

Для развития автономии важно ощущение выбора и отсутствие ощущения принуждения и контроля.
--

Поддерживают автономию ребенка следующие действия:

- объяснение причин и целей действий;
- меньше использовать в речи команды и указания («ты должен», «тебе следует» и т.д.);
- говорить больше похвал качеству выполненной работы;
- признание желаний и предпочтений ребенка;
- демонстрировать понимание точки зрения ребенка;
- обеспечивать возможность выбора;
- давать меньше готовых решений и выводов;
- больше эмпатических утверждений;
- в случае, если выбор невозможен, признавать реальные негативные чувства ребенка.

Третье условие - **развитие чувства компетентности ребенка**. Для этого деятельность должна быть:

- оптимального уровня сложности (средневысокий уровень сложности);
- связана с ощущением самостоятельности выбора («цель, задачу, способы ее решения я выбрал сам»);
- построена на основе конструктивной обратной связи, направленной на результаты труда (обращена не к личности человека, а к его поступкам).

Таким образом, можно сказать, что сочетание автономии, компетентности и достаточно хороших отношений с людьми – главное условие развития внутренней мотивации у ребенка.

Развитая внутренняя мотивации положительно влияет на познавательные процессы детей: развивается большая гибкость мышления, возрастает уровень креативности, повышается самооценка, ребенок чаще испытывает позитивные эмоции, лучше понимает изучаемый материал, повышается его академическая успеваемость.

Список литературы:

1. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Смысл, 2015. – 334 с.
2. Леонтьев Д.А. Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2002 – 343 с. ресурс доступа <http://www.klex.ru/85e>
3. Лошкарева Е., Лукша П., Ниненко И., Смагин И., Судаков Д. Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире. Доклад., 2017 – 93 с. ресурс доступа http://futuref.org/futureskills_ru