

Мотивация к учёбе

«Как мотивировать подростка к учебе»

Один папа однажды задал мне серьезный вопрос: «Как можно мотивировать подростка к учебе?» Проблема вполне понятная и, увы, многим знакомая. А вот писать о ней и советы давать довольно сложно. С подростками «легкая артиллерия» не поможет. Да и тяжелая тоже — ругань, шантаж и наказания лишь усугубят ситуацию.

Что же делать?

— **Помнить, что движущей мотивацией к обучению является интерес к ней, понимание, зачем она нужна и удовлетворение от промежуточных результатов.** Подросток должен осознать ценность обучения. Сам. По-настоящему (а не «да-да, пап, я с тобой согласен — только отвяжись!»).

Разговоры о том, что школа дает необходимые знания, что без образования не найти хорошую работу, что именно сейчас закладывается фундамент будущего — могут иметь смысл, когда подросток готов вас услышать, когда он уже самостоятельно эти вопросы поднимал и их обдумывал. В противном случае, вы просто тратите время (мели, Емеля, твоя неделя — а я тебя не слышу).

Что же, ничего нельзя придумать? Можно, но стоит забыть о нравоучениях и лобовой атаке. Пойдем обходными путями.

Самый простой вариант: ваш ребенок имеет некое увлечение, которое, возможно, станет его призванием. При этом его увлечение уже привязано (или легко может быть привязано) к тому или иному школьному предмету — математике, программированию, английскому, биологии,.... В этом случае стоит подкидывать подростку информацию об интересующих его вещах. Увлекается компьютерами? — расскажите о новейших разработках в этой области. Кто создает программное обеспечение или придумывает компьютерные игрушки, где и в каких компаниях эти люди работают, где можно научиться чему-то интересному и познакомиться с профессионалами. Посмотрите с ребенком видеоролики в YouTube с выступлениями Цукерберга, Джобса (кого уважает ваш отпрыск? ;)) Упомяните, что компании вроде Google и Microsoft ведут «охоту» за талантливыми студентами. Но чтобы в их сети попасть и получить опыт работы в уникальной среде, необходимо быть именно студентом. И, желательно, студентом хорошего ВУЗа. А для того, чтобы в этот ВУЗ поступить... Понимаете, к чему я?

Обратите внимание: сначала подкидываем интересную ребенку информацию. Не один раз, а в течение некоторого времени. Пусть ребенок почувствует вашу заинтересованность и поддержку. И лишь потом ненавязчиво обсуждаем вопросы, связанные с ВУЗом и учебой.

Второй вариант: с призванием и даже направлением ребенок пока не определился, но есть у него разные увлечения, из которых можно вытащить кое-что полезное. Если, конечно, подойти к ситуации творчески и с умом. К примеру, ваш ребенок — фанат музыкальной группы. Американской. Предложите ему перевести пару любимых песен. Сложно? — а вот со знанием английского было бы куда проще. И можно было бы общаться на форумах с фанатами из других стран... Дочка любит просматривать «луки» звезд? — найдите англоязычный сайт на эту тему... Сын постоянно играет на компьютере? Попробуйте показать ему [Scratch](#) — программу, с помощью которой можно легко свои собственные игры создавать. Глядишь, чадо программированием увлечется.

Ваша задача: «привязать» интересы ребенка к тому или иному школьному предмету. Сделать этот предмет полезным инструментом, помогающим подростку.

Вы скажете: «А как же остальные предметы?». А дело в том, что если ребенок начинает чем-то увлеченно заниматься, английским, к примеру, то и ситуация с учебой в целом нормализуется. Во-первых, подросток получает опыт глубокого изучения определенного предмета, упорной и целенаправленной работы, который потом сможет перенести и в другие области. А во-вторых, его увлеченность поможет ему перейти в категорию «почти определившихся» детей, которую мы обсуждали выше.

Самая сложная ситуация. Никаких увлечений, хоть сколько-нибудь связанных с учебой, у вашего ребенка не имеется. Ему лишь бы с друзьями гулять, да лодыря гонять. В этом случае частенько трудотерапия помогает. Да-да, я абсолютно серьезно. Один мой знакомый своего загулявшего сына к себе на склад устроил. Чтобы тот летом поработал — 8 часов в день, как положено, и со стандартной (смешной) зарплатой. — Хочешь, сынок, так всю жизнь работать и копейки считать? — Можешь больше не учиться. Осенью сын за ум взялся. Школу закончил и в хороший ВУЗ поступил.

Идея простая: позволить ребенку не на словах, а на деле почувствовать прелесть низкоквалифицированного труда. А дальше — пусть думает.

А теперь самое важное. **Попробуйте честно самим себе на вопрос ответить: что именно вы хотите от вашего ребенка?** Чтобы у него был приличный аттестат? Или чтобы он нашел свое призвание, был по-настоящему увлечен чем-то, мог самостоятельно искать информацию и упорно работать в интересной ему области? Помните, что второй вариант совсем не обязательно будет подразумевать выполнение первого.

Как мотивировать подростка, действенные способы

Слово «мотивация» произошло от английского глагола «двигать». В значении этого глагола и заключается смысл слова «мотивация». То есть, мотивация – это то, что заставляет совершать что-то, двигаться вперед в определенном направлении или к какой-то цели. Как только человек рождается, у него сразу же появляются потребности, у малыша – в еде, сне тепле, ласке взрослых и так далее, и сразу же, мотивация их удовлетворения.

С возрастом спектр потребностей возрастает и возрастает мотивация их удовлетворения. Главное, чтобы мотивация, особенно у ребёнка (а это, несомненно, повлияет и на мотивацию в будущем, у взрослого), не превратилась в потребность удовлетворения самых простых желаний – есть, спать, гулять, сидеть у компьютера. Если у подростка есть мотивация учиться, заниматься чем-то полезным, добиваться каких-то результатов в учёбе, творчестве, такой ребёнок хорошо состоит и во взрослой жизни. Мотивированные люди обычно добиваются прекрасных результатов в профессии, творчестве, спорте, интеллектуальных занятиях.

У подростка пропадает интерес к учёбе, родители в панике

У подростка вдруг пропал интерес к учёбе, к спортивным или творческим занятиям. Он, раньше ответственно относившийся ко всем занятиям, ничего не хочет делать. Уроки выполняет кое-как, на спортивные или другие дополнительные занятия ходить не хочет. Его любимые занятия теперь, полежать с гаджетом на диване, посидеть за компьютером, играя в стрелялки, или поболтаться на улице с друзьями, ничем особенным не занимаясь. Знакомая картина, многие родители сталкивались с таким, кажется внезапным, пропаданием интереса ко всему полезному и нужному. Чаще всего такая перемена происходит в 10 -13 лет и в основном у мальчиков. Девочки, обычно, в таком возрасте ответственнее и старательнее.

И что же делать? Как мотивировать подростка к учёбе, к каким-то полезным занятиям? Как возродить у него интерес к тому, что станет ему необходимым во взрослой жизни? Да и теперешняя подростковая жизнь может проходить у ребёнка интереснее, если он чем-то увлечён.

Стимулы, как с их помощью можно мотивировать подростка

Мотивация у любого человека, что у взрослого, что у подростка появляется вследствие какого-то стимула. То есть, какая-то причина заставляет его действовать в том, или ином направлении.

- **Простые внешние стимулы.** Сейчас, особенно в обеспеченных семьях, родители, чтобы заставить подростка учиться, заниматься чем-то дополнительно, чаще всего используют простые внешние стимулы. Например, если у тебя за четверть не будет троек, летом поедешь с нами на отдых за границу, в противном случае – в деревню к бабушке. Или, будешь прилежно заниматься дополнительно английским, купим (далее следует перечень того, что хочет получить ребёнок). Эти внешние стимулы, как правило, действуют недолго. Все покупки и поездки приедаются, и нужно постоянно выдумывать, чем ещё мотивировать подростка на учёбу, занятия,
- **Сложные внешние стимулы.** Эти стимулы тоже действуют на подростка извне. Но они вызывают не только простое желание, сделал – получил. Под влиянием такого стимула, у подростка появляется самостоятельное желание что-то делать, чего-то добиваться, куда-то стремиться. То есть, если какой-то стимул извне заставляет ребёнка не только механически действовать, но и размышлять, придумывать, а потом действовать, это и есть сложный внешний стимул. Немного непонятно? Объясню на примере. Двое подростков посмотрели фильм «Рембо», обоим он очень понравился. Один из них ограничился покупкой кассеты с этим фильмом, другой захотел стать таким же смелым, ловким и натренированным, как любимый герой. Он записался на занятия по каким-то единоборствам, активно с удовольствием занимался, подрастая, всё более увлекался своими занятиями, даже впоследствии разработал собственную систему тренировок и стал востребованным и успешным тренером. Вот это и есть сложный внешний стимул. Сложные внешние стимулы отличаются от простых, тем, что они не приедаются, так как они заставляют мыслить, что-то придумывать. В результате у человека появляется интерес действовать дальше самостоятельно,
- **Внутренние стимулы.** Это собственное желание учиться, узнавать что-то новое, к чему-то стремиться. К сожалению, у многих современных подростков, особенно из обеспеченных семей, отсутствуют такие внутренние стимулы. Они уже в раннем детстве хорошо знают привлекательность простых внешних стимулов, «сделал – получи», поэтому перестают к чему-то стремиться по собственному желанию, они

инфантильны и пассивны, их сложно мотивировать на какие-то самостоятельные действия.

Мотивировать подростка, не простая, но решаемая задача

Теперь, когда мы немного разобрались, что такое мотивация, какая она бывает, что её вызывает, почему она часто отсутствует у подростков, остаётся главный вопрос, как её вызвать, как мотивировать подростка на учёбу, полезные занятия. Что нужно делать, чтобы у вашего ребёнка появился интерес к чему-то нужному, причём самостоятельный интерес, чтобы он увлёкся чем-то полезным для него не только на данный момент, но и в будущем. Конечно, способы мотивировать подростка существуют, и в принципе, они все выполнимые. Только, нужно иметь в виду, что, это постоянный и длительный процесс. Чудеса бывают только в сказках, не рассчитывайте, что через 2-3 недели каких-то предпринимаемых вами действий, ваш отпрыск будет с удовольствием «грызть гранит науки» и увлечённо заниматься чем-то интересным и полезным.

Как мотивировать подростка, решения и способы

- Мотивировать детей нужно с раннего возраста. Когда он уже подросток, сделать это будет сложнее. В подростковом возрасте для ребёнка очень важно уважение его сверстников. Помогите ему этого добиться, завоевать авторитет среди сверстников. Постарайтесь увлечь его каким-то делом, которое бы выделило его из среды подростков. Например, заняться каким-то престижным видом спорта, или разрешать какие-то важные для подростков вопросы, как они говорят «может разрулить ситуацию». Для всего этого ему будет необходимо стараться, предпринимать какие-то действия, размышлять, прислушиваться к вашим советам, то есть, не лентяйничать, а действовать.
- Если нужно мотивировать подростка на занятия учёбой, или каким-то отдельным предметом, по которому он не только плохо успевает, но и не хочет его изучать, объясняя, что это ему ни к чему или он не понимает, постарайтесь его заинтересовать. Заинтересовать подростка можно любым предметом, если придумать что-то занимательное в сфере этого предмета. По истории можно рассказать какие-то интересные малоизвестные исторические факты, связать их с современностью, возможно, даже в истории вашего города или местности. В литературе тоже можно найти много интересного и даже загадочного, что заинтересует подростка. В математике, можно организовать для своего отпрыска своеобразный квест, где он постепенно решая задание за заданием, приходит к неожиданному сюрпризу. Нужно только заранее всё продумать.

- Любознательность подростка может на многое его мотивировать. Поэтому, если вы обратите внимание, на то, что его заинтересовало, не отмахивайтесь от его вопросов. Старайтесь подробно, а главное, интересно рассказывать о том, к чему он проявил внимание.
- Старайтесь развить у ребёнка дух соревновательности, пусть он участвует в любых школьных, городских образовательных, творческих спортивных конкурсах. Желание выиграть, победить – прекрасная мотивация для активных действий.
- Не забывайте хвалить и поощрять подростка за любые, пусть небольшие достижения в учёбе, спорте, творчестве. Это его будет мотивировать на достижение следующих целей.

Наверное, некоторые скажут, написать и советовать легко, а постоянно мотивировать детей требует времени и душевных сил. Естественно, мотивировать подростка на желание к чему-то стремиться, чего-то в жизни достичь, получать удовольствие от самого процесса движения вперёд, непростая и не быстро решаемая задача. Но все усилия родителей в данной области не пропадут даром. Научные исследования доказывают, что мотивированные дети, не только лучше учатся, но что немаловажно, получают больше удовольствия от самого процесса учёбы. И в будущем, у такого мотивированного человека жизнь складывается лучше, успешнее идёт карьера. И от самой жизни он получает больше радости, чем человек, которому ничего неохота.

КАК МОТИВИРОВАТЬ ПОДРОСТКА НА УЧЕБУ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Мотивация

Как мотивировать подростка на учебу? Советы психолога необходимы, если оценки вашего школьника откровенно «хромают», и вы чувствуете, что ситуация выходит из под контроля. Многие дети во время пубертатного периода начинают терять интерес к занятиям, предпочитая проводить время в компании друзей, за компьютером, на прогулках. В силу возраста ребенок еще не способен в полной мере осознать необходимость и важность такого аспекта жизни, как достойное образование. Ваша задача как родителя:

1. Обрисовать все плюсы, которые приносит хорошая учеба.
2. Выявить интересы и увлечения вашего ребенка.
3. Привить любовь к учебе. Вообще-то над этим пунктом надо работать, начиная с первого класса, а то и раньше.

Как же это сделать? Переходим от слов к практике

Очень хорошо помогают разобраться в вопросе “как мотивировать подростка на учебу” советы психолога. Для начала, всем родителям необходимо уяснить, что принуждения и шантаж оказывают противоположный эффект. Хотя, эти инструменты воспитания используются в семье чаще всего: “закончишь четверть с тройками, не куплю телефон”. Только вот учеба «из-под палки» всегда не интересна и вызывает бурный внутренний протест. Прежде, чем приступить к мотивации, вспомните, как часто вы давили на подростка и не воспринимает ли он вас как угрозу. Если это уже произошло, в первую очередь, надо снова вернуть доверие, иначе все старания будут напрасны.

Итак, действуем по шагам:

1. Завоевываем доверие собственного ребенка. Добиться этого непросто, особенно, если ребенок привык к постоянным угрозам и нотациям. Попробуйте ненавязчиво побеседовать и расспросить о предметах, которые его интересуют и почему. Ни в коем случае не навязывайте свое мнение. Просто слушайте. Ребенок должен увидеть, что вы на его стороне и не станете переубеждать.
2. Узнаем хобби и интересы, даже если совершенно нет на это времени. Не зря обращаем ваше внимание на нехватку времени. Мы привыкли, что дети растут и учатся сами по себе. Время, когда вы с удовольствием болтали обо всем на свете со своим розовощекиным малышом, прошло. Но вам придется его снова найти для своего ребенка. Увлечения подростка легко привязать к школьным предметам – информатике, английскому, литературе и т.д. Необходимо небрежно подкидывать информацию о вещах, которые его интересуют. Ребенок проводит много времени за компьютером? Так и расскажите ему, кто и как создает эти игры, сколько на этом зарабатывает и что для этого необходимо знать, если ваше чадо вдруг захочет стать великим программистом. Подобную логическую цепочку можно выстроить на основе любого хобби подростка.
3. Показать на собственном примере. Дети – это отражение родителей. Если мать с отцом постоянно обучаются и совершенствуются, сын или дочь подсознательно будут тянуться за ними. Ребенок полюбит сам процесс обучения, а не бессмысленную зубрежку и «потому что надо учиться». Расскажите ему, что вы видели и где были, покажите ваш восторг от познания и упомяните, благодаря чему вы этого достигли. Все это в скором времени даст свои плоды.
4. Знания получают не только в стенах школы. Наша образовательная система не совершенна. Учеба представляет собой постоянный контроль и нагрузку различными знаниями с бесчисленными требованиями.

Невозможно знать в идеале все предметы. Ищите вместе с ребенком способы факультативного образования: без выставления оценок и домашних заданий. Запишите подростка в кружки по его интересам. К примеру, в школу робототехники и моделизма, заодно появится любовь к физике и математике.

5. Прививайте самостоятельность. Это способность нести ответственность за свои поступки. Донесите до ребенка, что ответственность будет нести только он, а не вы. В ситуации, когда есть прямая угроза его здоровью и жизни, то родителям необходимо вмешаться. Однако такой угрозой не являются плохие оценки в аттестате. Подросток должен осознать, что нежелание учиться может привести к тому, что он не поступит в институт, а то и вовсе останется на второй год. И в этом случае лишь он будет виноват.
6. Примените трудотерапию. К этому можно прибегнуть только в сложных ситуациях. Если подросток абсолютно ничем не интересуется и ленится, лишите его карманных денег и на время каникул устройте на работу с небольшой зарплатой. Например, продавцом в ларьке мороженого, курьером, расклейщиком объявлений. Пусть ощутит всю «прелесть» восьмичасового рабочего дня и маленькой зарплаты. Объясните, что из-за того, что он не хочет учиться, рискует всю жизнь заниматься низкоквалифицированным трудом и считать копейки. Подобные советы психолога помогут вам правильно мотивировать подростка на учебу. Не давите и не ругайте ребенка. Главное, запаситесь терпением, так как результат сразу себя не покажет.