

НИКОЛАЙ ЯГОДКИН

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОЙ МОТИВАЦИИ

ЗАМОТИВИРОВАТЬ
КАК ~~ЗАСТАВИТЬ~~ РЕБЁНКА



У современного ребенка огромное количество возможностей.

Есть только одна проблема: он ничего не хочет. Ты хороший родитель, ты мечтаешь о ярком будущем для своих детей, но они не реагируют на твои усилия и не разделяют твой энтузиазм.

Кризис мотивации — «болезнь» сегодняшних детей, с которой сталкиваются 99% пап и мам.

Но, возможно, никакого кризиса нет? Просто мы не там и неправильно ее ищем?

Николай Ягодкин уверен,

что это так! Что такое

мотивация? В чем секрет

детского интереса?

Как научить ребенка учиться?

Какие инструменты

по управлению собственной

жизнью мы можем им дать?

Сможем мы научить

их нести ответственность

за свои выборы и решения?

Эта книга — ответ на многие родительские вопросы.

Более того, читая о детях,

мы много нового сможем

узнать и о самих себе.

Татьяна РОМАНЕНКО,
телеведущая Тутта Ларсен, счастливая мама,
блогер @larsentut

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Вводная часть	7
1.1. Введение.....	7
1.2. Для кого эта книга? Зачем ее читать?.....	11
1.3. Благодарности	11
1.4. Как пользоваться книгой, как ее читать	12
Часть 2. О мотивации «без воды»	14
2.1. Что такое мотивация? Основные термины	14
2.2. Мотивация мотивации разнь. Классификация мотиваций	17
2.3. По источнику и направленности	19
2.3.1. Внешняя и внутренняя.....	19
2.4. По характеру подкрепления.....	19
2.4.1. Позитивная (положительная) и негативная (отрицательная)	19
2.5. По времени действия.....	21
2.5.1. Устойчивая (постоянная) и неустойчивая (временная).....	21
2.6. Классификация мотивов.....	27
2.6.1. Биологические мотивы.....	27
2.6.2. Процесс как мотив.....	28
2.6.3. Мотивы, сформированные подкреплениями.....	29
2.6.4. Достижение как мотив	30
2.6.5. Мотивы идентификации.....	31
2.6.6. Мотив принадлежности к группе.....	32
2.6.7. Мотивы признания, лидерства и власти.....	35
2.6.8. Соревновательные мотивы	35
2.6.9. Протестные мотивы	36
2.6.10. Образ будущего как мотив.....	39
2.6.11. Игровые мотивы	40
2.6.12. Мотив саморазвития	41
Часть 3. Особенности мотивации детей	43
3.1. Особенности мотивации детей	43
3.2. Ошибки в работе с мотивацией детей	52
3.2.1. Постулирование правильного решения.....	52
3.2.2. Недостаточное поощрение процесса.....	53
3.2.3. Игнорирование деятельности ребенка	53
3.3. С чего начать искать детскую мотивацию и как правильно сформировать карту (образ будущего) у ребенка	54



Часть 4. Отрицательная и положительная мотивация.....	66
4.1. Отрицательная мотивация: чего делать не стоит.....	66
4.2. Почему нельзя размахивать кнутом и ждать чудес от ребенка?....	67
4.3. Злоупотребление негативной мотивацией, или как «допинать» до счастья?	76
4.3.1. Страх	77
4.3.2. Долг.....	80
4.3.3. Боль.....	84
4.3.4. Стыд	86
4.3.5. Избыток негативной обратной связи	88
4.4. Блокировки мотивации: какие ошибки могут заблокировать детскую мотивацию навсегда или надолго	88
4.5. Что же делать, если уже начали злоупотреблять негативной мотивацией?	97
4.6. Положительная мотивация	100
4.6.1. Что хвалить и что порицать	101
Часть 5. Мотивы простые и сложные	114
5.1. В целом про «сборки» из мотивов.....	114
5.2. Самолет мотивации (процессная мотивация, мотивация подкрепления, мотивация достижения целей как три двигателя одного самолета).....	115
5.2.1. Двигатель процессной мотивации	115
5.2.2. Двигатель мотивации подкрепления.....	118
5.2.3. Двигатель мотивации достижения	119
5.2.4. Взаимодействие систем мотивации (разных двигателей)	126
5.3. Геймификация и мотивация	131
5.3.1. Роль игры в обучении и мотивации	131
5.3.2. Подводные камни излишней геймификации	135
5.4. Соревновательная мотивация	139
5.4.1. Плюсы соревновательной мотивации	140
5.4.2. Минусы соревновательной мотивации.....	144
5.4.3. Влияние внешней и внутренней соревновательной мотивации на будущее ребенка.....	150
5.4.4. Как осуществить переход от внешней соревновательной мотивации к внутренней соревновательной мотивации.....	157
5.5. Договор, или Как правильно договариваться с ребенком.....	161
5.5.1. Возраст. С какого возраста можно договариваться с ребенком	170
5.6. Материальная, и в том числе денежная мотивация: как грамотно научить ребенка денежным отношениям	173

5.6.1. Опасности материальной или денежной мотивации.....	178
5.7. Шесть причин потери топлива, или почему теряется мотивация	182
Часть 6. Влияние дополнительных активностей, дополнительного образования и прочих факторов на мотивацию ребенка	193
6.1. Зачем вообще нужны дополнительные активности и дополнительное образование: гибкие и жесткие навыки, четыре «К», навыки будущего (навыки 21 века)	193
6.2. Классификация дополнительных факторов, влияющих на мотивацию ребенка.....	195
6.3. Влияющие через то, что с ребенком случается по воле родителей	196
6.3.1. Что влияет на энергичность ребенка?	196
6.3.2. Питание	197
6.3.3. Режим дня и сон	200
6.3.4. Родительский контроль.....	203
6.3.5. Выбор окружения, школы или иного учебного заведения.....	204
6.4. Влияющие через то, что ребенок все-таки делает, пусть и по воле родителей. Дополнительные активности в жизни ребенка	215
6.4.1. Акцент на физические навыки	218
6.5. Акцент на речевые навыки	222
6.6. Акцент на психологические навыки.....	223
6.7. Акцент на социальные навыки	225
6.8. Акцент на художественные навыки	227
6.9. Акцент на интеллектуальные навыки	229
6.9.1. Общие особенности.....	230
6.9.2. Шахматы, шашки, го — интеллектуальные игры	231
6.9.3. Развитие когнитивных навыков	231
6.9.4. Методики Монтессори и «около Монтессори».....	233
6.9.5. Ментальная арифметика	234
6.9.6. Мышематика (или «математика вприпрыжку» от Жени Кац	235
6.9.7. Тренажеры развития памяти, внимания и интеллекта	236
6.9.8. Мнемотехники	237
6.9.9. Скорочтение и Эффективное чтение	240
6.9.10. Технологии работы с информацией — майнд-техники	241
6.9.11. Скоростная сборка кубика Рубика. Спидкубинг	243
6.9.12. Изучение иностранных языков	244
6.9.13. Критическое мышление, зачем оно нужно и как его развивать?	246



6.10. Акцент на прикладной характер навыков	254
6.10.1. Ремесленные и профессиональные кружки.....	254
6.10.2. Военно-патриотическая подготовка, ДОСАФ, ГТО, охотничья и военная подготовка.....	254
6.10.3. Работа и подработки	255
6.11. Акцент на положительные эмоции от деятельности	256

Часть 7. Психологические проблемы в жизни ребенка..... 258

7.1. Базовые понятия про вытеснение эмоций, и почему это плохо ..	258
7.2. Алгоритм разбора неудачи (учебной/жизненной) с ребенком	260
7.3. Про буллинг: как противодействовать и отличие буллинга от наказуемых видов поведения	261
7.4. Алгоритм: что делать, если на ребенка напала лень.....	262
7.5. Алгоритм: что делать, когда ребенок сильно забит или страдает от психологических проблем.....	263
7.6. Когда однозначно нужно обратиться к психологу?	263
7.7. Как выбрать психолога.....	264
7.8. Что делать, если психолог ребенку развенчивает «культ родителей»	267

Часть 8. Вместо предисловия к заключению — Пирамида Дилтса269

8.1. Как пирамида Дилтса строится.....	269
8.2. Изменение пирамиды Дилтса, или Как правильно и продуктивно менять свою жизнь	279

**Часть 9. Заключение, или Есть ли мотивация после
совершеннолетия**

9.1. Есть ли мотивация после 18 лет	286
9.2. Как отметить совершеннолетие ребенка.....	287
9.3. Как долго ребенку жить в доме родителей после 18 лет	287
9.4. Про отселение ребенка из дома и совершеннолетие	287

Часть 10. Приложения..... 289

10.1. Как развивать внимание.....	289
10.2. Упражнение на выделение главного.....	298
10.3. Как выбрать секцию и/или тренера.....	300
10.4. Немного науки: про влияние генетики на развитие ребенка	304

Биография Николая Ягодкина

ЧАСТЬ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Введение

Идея этой книги вынашивалась мною давно, не один год, и зародилась она в 2006 году на одной из первых консультаций, которую давал родителям одного моего ученика, еще будучи студентом педагогического вуза. У них была «очень редкая» для Санкт-Петербурга ситуация, когда в семье все профессора и доктора наук на несколько поколений, а их потомок, и мой ученик, в свои 16 лет все еще не занял ни одного призового места ни на одной международной олимпиаде по физике или математике. На городской и районной олимпиаде, кстати, тоже не занял, как и на школьной. И вообще учился так, что у всех на его счет были сомнения: сможет ли он вообще успешно завершить школу. Сомнения были не только по поводу экзамена по математике, по которой весьма успешно репетиторствовал — они касались практически всех важных предметов.

Не буду вдаваться в подробности ситуации, но, имея образование и опыт, понимал, что причина не в ребенке, и что, работая только с ребенком, получу мизерный результат.

Все взвесил и решил в этой ситуации взвалить на себя ответственность и поговорить с родителями ученика. При этом отчетливо понимал, что могу потерять отличного клиента как репетитор, если не буду услышан, или могу и вовсе испортить отношения.

Думаю, тут не надо объяснять, что любой родитель будет болезненно воспринимать вмешательство в его отношения с ребенком, особенно если он не сам пришел с таким запросом. Но желание помочь ребенку пересилило.

И вот, подготовившись, вооружившись ссылками из классиков дидактики (раздел педагогики, который изучает закономерности усвоения знаний, умений и навыков) и примерами из жизни, после очередного урока попросил родителей уделить мне время отдельно от ребенка, чтобы поговорить о его успехах.

К моему удивлению, встречного сопротивления не было вообще, и то, что говорил, было воспринято интеллигентно, без отрицания, хотя и с явной грустью, а потом пошел вал вопросов. В итоге мы проговорили часа три, но расстались очень довольными друг другом. Я радовался



тому, что смог объяснить, а они — тому, что смогли понять, причем не только своего ребенка, но в некоторой степени и себя самих, потому что все те ошибки в воспитании ребенка, которые они допустили в свое время, были допущены и по отношению к ним.

Еще больше радовался, когда на следующих занятиях видел, что беседа дала системные изменения в позиции родителей, и, как следствие, системно повлияла на ребенка. В частности, ребенок начал понимать, зачем ему нужно учиться, поверил в свои силы, понял, что делает это для себя, а не для родителей, серьезно проработал вопрос собственной профориентации и смог выбрать специальность, интересную именно ему, а не ту, которая казалась оптимальной родителям. В результате он смог включить свои собственные мотивационные механизмы на полную мощность, в том числе и начать двигаться к своей цели всеми доступными средствами. Вот тут-то и появились результаты на олимпиадах (и, главное — желание в них участвовать), книги, которые ребенок попросил ему купить и многое другое вместо «не хочу и не буду».

Говорят, что новичкам везет. С этим соглашусь: в области педагогического консультирования это был мой первый опыт. И очень удачный, потому что большое количество вопросов — сложных, трудных, подчас болезненных для понимания — было решено всего за один разговор, пусть и длившийся целый вечер. И поэтому цель данной книги: вместить в себя все то, что может дать эффективный результат, в каких-то вопросах сразу, в каких-то — за некоторое время. Хочу, чтобы подобное преобразование ребенка стало возможным для каждого родителя.

Тут важно отметить, что проблема воспитания и мотивации детей (да и взрослых тоже) сейчас является одной из мировых проблем. Практически нет семей, в которых этот вопрос не стоял бы остро. Более того, родители редко имеют «дорожную карту» развития ребенка, по которой могут ориентироваться, а значит, собственный опыт они получают только после того, как полностью, до совершеннолетия или до окончания вуза, доведут первого ребенка. Только после этого родитель становится достаточно опытным. И то зачастую это опыт нерешенных проблем, а не опыт успешного решения различных ситуаций в жизни ребенка. Не говоря уже о том, что этот опыт четко привязан к конкретному историческому периоду, а сейчас мир меняется очень сильно почти каждые десять лет.

Согласно последним исследованиям, нынешние взрослые проводят до 8 часов в режиме экранного времени (в прямом или косвенном контакте с экраном телефона или компьютера) в день, а у детей время контакта с мониторами ПК и гаджетов достигает 12 часов. Появление IT-технологий, гаджетов, Интернета не может не сказаться на развитии ребенка, на внутренних процессах, на его когнитивных функциях. Поколение наших детей однозначно будет отличаться от нашего поколения,

а значит, и методы воспитательной и мотивационной работы тоже должны отличаться.

Сейчас постоянно растет поток информации по всем видам знаний, но если мы говорим о «классических профессиях», то можно говорить о некоторой «базе», которая позволяет ориентироваться в своем собственном развитии, а вот в вопросах мотивации есть огромная пропасть между тем, что надо знать и уметь, и тем, что есть на самом деле.

Неудивительно, что крупнейшие компании уже вводят себе в штат специалистов по мотивации, что работа с мотивацией постепенно становится обязательной частью подготовки психологов и специалистов по работе с персоналом, и, наверное, скоро станет обязательной частью подготовки любого родителя.

Одновременно с этим нельзя пропустить другие тенденции: например, рост функциональной безграмотности — когда даже студенты не всегда могут прочитать текст и кратко пересказать его суть, основное и главное. Это явление сейчас вызывает опасение даже на уровне руководства страны, не говоря уже о школьных педагогах, которые заявляют, что многие дети не в состоянии прочитать параграф и понять его самостоятельно.

И это совсем неудивительно. Давайте посмотрим, с чем у нас конкурируют ценности развития и образования? Они конкурируют с ценностями развлечений и получения удовольствия, конкурируют глобально, постоянно, каждую секунду. Тут необходимо понять, что книгам очень трудно конкурировать с сериалами, каждая серия которых имеет бюджет более 10 млн. долларов, что школе трудно конкурировать с компьютерными играми, поскольку многие компьютерные игры имеют бюджет на разработку больше 200 миллионов долларов. Если посмотреть на расходы индустрии развлечений и компьютерных игр, то они в разы превосходят весь бюджет Российской Федерации на систему образования и развитие культуры.

Какой вывод из этого следует? На мой взгляд, только такой, что на нас с вами лежит повышенная ответственность за будущее наших детей, за то, какие ценности они будут разделять, и за то, какую жизнь проживут.

И здесь есть очень много положительных изменений. Согласно опросам ВЦИОМ, за последние несколько лет отношение к обучению и развитию стало более выборочным, что однозначно говорит о правильном целеполагании в обучении.

Хотя если говорить о целеполагании, то у многих детей есть цель сдать ЕГЭ, но нет цели быть «топовым» профессионалом в своей области, у них нет четкого образа такой цели, нет понимания маршрутов ее достижения. Истории успеха, которыми перенасыщен интернет, все как одна говорят о волшебных таблетках в виде коучей или смены окружения, но в жизни это почему-то не работает. Раньше, в советскую эпоху, были вполне по-



нятные маршруты, было понятно, как стать ученым, инженером, даже космонавтом, но в 90-е годы эти маршруты были разрушены и до сих пор не восстановлены.

Именно поэтому мне и захотелось написать книгу, которая могла бы помогать родителям решать подобные проблемы, могла бы быть если не профессиональным проводником в дремучем лесу педагогики, психологии, дидактики и других наук, то хотя бы надежным путевым указателем, облегчающим жизнь всем путешественникам.

С 2006 года был пройден путь от частного репетитора до, без ложной скромности, уникального специалиста в области обучения и личной эффективности, основателя крупнейшего в России и СНГ центра образовательных технологий Advance (подробней смотри на www.advance-club.ru/about).

И все эти годы идея книги была постоянно со мной. Писал и переписывал отдельные главы — пока работал над ними, менялись мой опыт и квалификация, и приходилось по-новому, еще осмысленнее, переписывать уже готовые части.

С ростом команды Advance этот процесс более усложнился, поскольку большое количество экспертов и профессионалов приносили что-то свое в коллективный опыт нашего центра.

Это сказалось и на самой книге: она перестала быть моей и стала нашим общим вкладом в изменение мира к лучшему. Поэтому хоть в ней и идет повествование от моего имени и в единственном числе, дабы сохранить цельность изложения, но хочу отметить, что книга — это результат труда целого авторского коллектива, который работал над ней больше года.

Сейчас эту книгу просто необходимо опубликовать, даже зная, что она будет много раз переиздана и переработана почти полностью.

Почему? Потому что в этом есть острая необходимость.

XXI век — время, когда без правильной работы с мотивацией ничего не движется; век, когда старые модели отношений отмирают, как опадает пожелтевшая листва; век, когда люди меняются настолько быстро, что не успевают понять, что в них поменялось до нового изменения. И самое главное — все это происходит без надежного авторитетного путеводителя по ситуации, интуитивно, и очень часто — через боль, страдания и травмы.

Поэтому мы посоветовались с коллегами и решили отключить нашего внутреннего перфекциониста и опубликовать эту книгу, чтобы оказать свое влияние на эту ситуацию, чтобы помочь и родителям, и их детям, и педагогам.

Итак, эта книга посвящена мотивации детей. Сразу оговорюсь, что мы будем говорить о мотивации детей к той деятельности, с которой у родителей и детей бывают сложности. То есть мы не будем рассматривать вопрос мотивации ребенка, который любит гулять с друзьями — к про-

гулке с друзьями, или любителя мультфильмов — к их просмотру. Как правило, если ребенок что-то любит делать, его не приходится к этому дополнительно мотивировать.

Нет проблемы — говорить не о чем. Надо радоваться!

Соответственно, мы будем говорить о тех аспектах и направлениях работы с мотивацией, где зачастую требуется участие родителей, а в качестве примеров будем приводить случаи из нашей практики, в которых речь идет о мотивации к обучению или какому-либо его аспекту: например, к чтению, экзаменам, дисциплине и т.п.

1.2. Для кого эта книга? Зачем ее читать?

Эта книга для родителей всех возрастов — это очевидно.

Еще эта книга однозначно для всех, кто только собирается стать родителями, поскольку кто предупрежден, тот вооружен.

Педагогам она также будет интересна, поскольку дает действенные алгоритмы влияния на конкретные ситуации с детьми, и, самое главное — там, где родителям будет трудно сказать в лицо об их ошибках, можно будет аккуратно порекомендовать им именно эту книгу или конкретную главу из нее, что позволит более мягко донести до них конкретные мысли.

При написании книги использовались разные источники, наиболее важные из них приведены в тексте книги.

Помимо книг, важным источником материала является мой собственный педагогический опыт — те ситуации, через которые прошел как сам, так и вместе с родителями и/или с детьми, с которыми занимался.

Практически бесконечным источником опыта, кейсов, историй успехов, а также полем для педагогических инноваций и экспериментов является Центр Образовательных Технологий Advance. А это опыт более чем сотни специалистов, которые каждый день работают «в поле» с детьми разных возрастов, решая как типовые, так и уникальные проблемы их мотивации.

1.3. Благодарности

Конечно же, спасибо и «отцам-основателям» педагогики, и отдельным специалистам — всем, кто внес свой вклад в развитие наших детей. Из общего ряда хотелось бы особо выделить Виктора Федоровича Шаталова и Тони Бьюзена — спасибо вам большое!



Поскольку книга появилась из моего педагогического опыта, пользуясь возможностью, говорю большое спасибо всем моим ученикам и их родителям. Спасибо вам за ситуации, которые мы вместе преодолели.

Отдельное спасибо моим коллегам за совместную работу над книгой и тот вклад, который вы в нее внесли, за те кейсы, которые мы разбирали вместе, за мозговые штурмы и за многое другое, без чего эта книга не вышла бы в свет.

За комментарии и правки к рукописи книги, за отзывы, рецензии, советы, иллюстрации и многое другое отдельное спасибо:

Вечериной Наталье, Лапенкову Андрею, Дерновскому Вячеславу, Рубцовой Владиславе, Ковальски Тине, Петросян Гаянэ, Сазоновой Евгении, Тимонову Евгению, Лукинской Екатерине, Прыткиной Елене, Комаровой Ольге, Субботиной Светлане, Тарасовой Дарье, Исаковой Екатерине, Гутман Юлии, Матчиной Анне, Комарову Денису, Бойцовой Яне.

Процесс написания и издания книги — это особая история, в которой надо предусмотреть и командную работу очень разных специалистов, и согласовать все организационные и технические моменты, и, даже работая с авторами из Advance, напоминать про сроки сдачи текста. За все это отдельное спасибо руководителю проекта по публикации данной книги — Андрею Петрову.

1.4. Как пользоваться книгой, как ее читать

Несколько советов о том, как правильно пользоваться этой книгой. Книга в первую очередь сориентирована на тех родителей, у которых есть проблемы с мотивацией ребенка. Она написана предельно простым языком и богато проиллюстрирована примерами, чтобы быть понятной людям с любым уровнем педагогической подготовки. При этом читать ее лучше не от начала и до конца, а в первую очередь с той части, которая про вашу насущную проблему, и уже после этого читать те главы, которые будут с этой проблемой связаны, а уже когда все острые вопросы сняты, книгу стоит прочесть от начала и до конца и, возможно, не один раз. Потому что наше внимание избирательно, и в первые разы оно выхватит только то, что будет актуально, остро актуально, и только с очередного раза начнет накапливать знания «про запас» и «на всякий случай».

Материал книги четко разделен на теоретическую часть, научные сноски и кейсы. Это позволяет быстро адаптироваться, чтобы сначала освоить наиболее актуальную информацию.

Важно помнить, что кейсы демонстрируют то, «как оно может быть», а не являются законом, правилом, обобщением или прямым руководством к действию. Вообще книгу правильно воспринимать как целое,

и, применяя те или иные рекомендации, учитывать все написанное в остальных разделах.

В тексте книги часто будут встречаться вопросы по прочитанному материалу: это позволяет лучше понять и закрепить материал. Не проходите мимо этих вопросов, а сделайте паузу и честно на них ответьте. Если какой-то ответ не получается вспомнить, то перелистните пару страниц назад и посмотрите в тексте.

Иногда вопросы будут идти не после материала, а перед ним или по ходу дела. Это сделано специально, чтобы сфокусировать ваше внимание на процессе чтения.

В книге периодически будут «скучные куски». Об этом буду предупреждать заранее и постараюсь, чтобы они не были слишком большими.

Вложив в эту книгу очень много сил, времени и энергии, уверен, что перепису ее еще не один раз, поэтому предлагаю и вам поучаствовать в этом процессе. Осваивая эту книгу, пишите о том, что было непонятно, пишите о том, что удалось внедрить легче всего, о том, что получилось и о том, что еще требует разъяснений. Пишите о том, что сами захотите мне написать. Ваш опыт и отзывы помогут мне сделать каждое последующее издание книги значительно лучше, чем предыдущее.

Отзывы, вопросы и пожелания можно оставить или в обсуждениях книги в социальных сетях:

vk.cc/9KMwmA

Или на адресе электронной почты
book@advance-club.org





ЧАСТЬ 2

О МОТИВАЦИИ «БЕЗ ВОДЫ»

2.1. Что такое мотивация? Основные термины

90% всех разговоров с родителями так или иначе касаются вопросов мотивации. Иногда родители сами прямо формулируют свою проблему: «Мой ребенок не мотивирован учиться, поэтому я привела его к вам!». Иногда их запрос звучит так: «До 5-го (6-го, 7-го, любого другого) класса все было еще неплохо, а потом пошло вниз, сейчас уже 9-й (или 10-й, 11-й). ОГЭ/ЕГЭ на носу, и мы не знаем, что делать».

При этом наш центр не позиционируется как решающий проблемы мотивации в отличие от ораторов-мотиваторов вроде Тони Роббинса и/или множества коучей. У нас нет даже отдельного курса, на котором бы мы работали только с мотивацией детей. Повторюсь: мы работаем с когнитивными навыками (познавательными способностями человека и умением эти способности применять для взаимодействия с миром или обработки информации).

И в то же время все, что мы делаем, связано с мотивацией напрямую. Мотивация, как кровеносная система, пронизывает человека насквозь, и, если где-то с этой системой проблемы — проблемы могут быть у всего организма.

Конечно, с одной стороны, очень приятно, что деятельность ЦОТ Advance воспринимается родителями как некая волшебная таблетка, чудодейственное лекарство, дающее мотивацию и побеждающее демотивацию. С другой стороны, мы постоянно боремся со стереотипом, что можно что-то изменить в одно мгновение. Любое изменение в мотивационной сфере — это всегда результат труда, усилий, приложенных зачастую не одним человеком в одном направлении некоторое, иногда длительное время.

Если говорить про волшебную таблетку, то у нас такой нет, и мы не знаем никого, у кого бы она была. Нам приходится каждый раз рассказывать мамам, папам, бабушкам и дедушкам, что система мотивации в организме ребенка «лечится» долго, совместными слаженными усилиями родителей и педагогов. Никаких гарантий и прогнозов в отношении сроков «по фотографии», то есть до того, как мы познакомимся с ребенком, сделать нельзя.

Сейчас будет примерно пять страниц теории. Запаситесь терпением, поскольку эта информация будет нужна в течение всей книги. Мы начнем с терминологии, поскольку часто слова, которые мы используем, имеют в бытовом и научном языке разные значения, и нам потребуется немного времени и внимания, чтобы зафиксировать основные термины.

При том, что о мотивации написано немало книг психологами, педагогами, авторами тренингов в различных дисциплинах, однозначного понимания этого термина среди специалистов нет. Точнее есть нечто общее во всех определениях, а есть то, что различается от специалиста к специалисту. Общее — то, что большинство исследователей считают, что мотивация — это система стимулов, которые управляют деятельностью человека, побуждая его делать или не делать что-либо. А вот суть этих стимулов и различается.

Часть специалистов считает, что основополагающими являются внутренние стимулы, то есть врожденные и приобретенные механизмы, которые формируют деятельность. Их оппоненты полагают, что основная группа стимулов «родом» из внешней среды, и именно внешние факторы, в том числе и другие люди, являются тем, что подталкивает нас к выполнению тех или иных действий. Отдельная группа специалистов пытается классифицировать основные стимулы, выделяет среди них «базовые» и производные.

Помимо этого, есть интереснейшие исследования нейробиологов, которые активно ищут те зоны мозга, которые формируют мотивацию к различным видам деятельности, и в этом вопросе существует определенное продвижение, хотя однозначно идентифицировать пару «зона мозга — мотивация к конкретной деятельности» пока ученым не удастся.

Скорее всего, как говаривал агент Фокс Малдер из «Секретных материалов»: «Истина где-то рядом». В том смысле, что мотивация является системой, в которой внешние и внутренние факторы тесно переплетены, и эти хитросплетения определяют, на что направлена деятельность человека, насколько она активна, организована, последовательна, а также в течение какого времени эта мотивация будет устойчива.

Мы во все эти дебри сейчас глубоко вдаваться не будем, надеемся, что когда-нибудь ученые мужи во всем этом разберутся и нам расскажут, как правильно все это классифицировать. Есть даже надежда, что появление искусственного интеллекта, систем обработки информации «big data» и прочие чудеса прогресса ускорят этот процесс. Мы возьмем только основное и то, что будем применять к конкретному ребенку.



Давайте сразу определимся с терминами:

Мотивация — это многогранный термин, который мы будем применять в трех значениях, в зависимости от контекста:

1. система мотивов (мы часто будем рассматривать, как разные мотивы взаимодействуют внутри одного вида мотивации);
2. система, как кровеносная система в человеке или топливная система в автомобиле;
3. само наполнение этой «системы», как кровь внутри человека или топливо внутри автомобиля.

Мотив — это некий обобщенный образ: образ материального предмета или образ идеальный, воображаемый, но всегда имеющий для конкретного человека ценность.

В этом смысле мотив часто путают с такими понятиями, как «цель» и «потребность». Последние два понятия сами по себе многосложны, и, чтобы не запутаться, можно запомнить формулу, демонстрирующую специфику понятий. Скажем, вы испытываете жажду. Это состояние дискомфорта происходит от потребности человека в воде, то есть в данном случае потребность формирует дискомфорт, от которого мы стремимся избавиться.

Мы ставим себе цель — утолить жажду, и вдруг — о чудо! — видим бутылку с водой. Эта бутылка с водой, к которой мы протягиваем руку, и есть мотив.

Не самый очевидный пример, если говорить о мотивации к обучению, но он показателен в том смысле, что мотив — это всегда очень конкретный стимул, он должен однозначно идентифицироваться с удовлетворением потребности, как бутылка с водой однозначно воспринимается нами как решение проблемы жажды. Эту особенность мотива мы запомним на будущее и будем к ней возвращаться. Прозорливый читатель уже понял одну из проблем мотивации к обучению — у нее нет конкретного образа, мотива. Да и сама потребность к обучению редко осознается.

Основываясь на нашем опыте, можно предположить, что часть читателей уже устала, подумала, что с них достаточно психологической теории, закрыла книгу или готовится это сделать.

Соберитесь: осталось недолго.

Мы будем часто использовать образ, который наши преподаватели транслируют и детям, и взрослым, которые учатся у нас. Разумеется, мы не рассказываем им весь предыдущий текст: у нас на это попросту нет времени. Мы говорим, что мотивация — это бензин, а наш организм — машина с двигателем внутреннего сгорания. Есть принципиальная разница между разными двигателями разных машин, и продукция отечественного автопрома трудножато соревноваться с болидом «Формулы-1»

по скорости на трассе, но в чем, собственно, сила и ясность образа: обе такие машины одинаково стоят, если они не заправлены.

Иначе говоря, вы можете иметь очень развитый мозг, тренированные психические функции, но при отсутствии мотивации вообще никак не продвинуться в выбранном виде деятельности, а другой человек, с весьма и весьма средними способностями, но с наличием пусть даже не очень сильной, но устойчивой мотивации, продвинется и обгонит всех. Только при наличии бензина становятся важными прочие параметры автомобиля: при его отсутствии все автомобили равны, поскольку не двигаются.

Часто разговоры автомобилистов об их «железных конях» начинаются с вопроса: «Сколько твой ест?». Имеется в виду потребление топлива на 100 километров. И любой автомобиль потребляет топливо по-разному, в зависимости от объема двигателя, стиля вождения и от того, в каких условиях он эксплуатируется. Вот и мы наше собственное топливо, мотивацию, тратим тоже неравномерно. В связи с этим одной из задач нашей книги будет поделиться опытом, как экономить топливо, а также, где и как «дозаправляться». Ну и как же без лайфхаков? Оказывается, наш организм умеет дозаправляться самостоятельно, то есть производить необходимое ему топливо, но только при определенных условиях. Об этом позднее, пока подвесим интригу.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Дайте определение термину мотивация
2. Чем цель отличается от потребности?
3. Какие цели вы ставите перед собой в жизни?
4. Определите, какие потребности для вас первичны, а какие вторичны.
5. Сформулируйте определение для термина «стимул».
6. Что является стимулом для вас?

2.2. Мотивация мотивации рознь. Классификация мотиваций

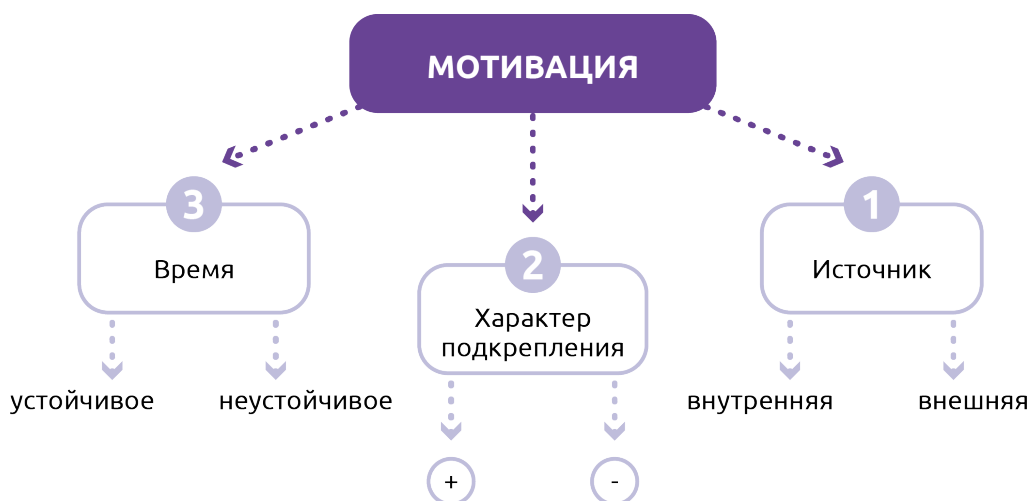
«Меня на курсы привела мама, я сюда попал вместо того, чтобы кататься на сноуборде, и я на собственных каникулах учиться точно не буду» — так начинается курс для преподавателя одной из групп в зимние каникулы, когда несколько сотен школьников приходит к нам в центр учиться. В той или иной степени, до 90% групп, которые приходят к нам, имеют проблемы с мотивацией, и чаще всего именно



из этих проблем вырастает проблема неуспеваемости в школе. Некоторые демонстрируют свое отношение явно и с первого дня, другие маскируют его под имитацию образовательной деятельности. Нет преподавателей, которые бы не сталкивались с такого рода проблемами. Именно поэтому при поиске преподавателей в свой центр особое внимание мы обращаем на педагогов дополнительного образования. В отличие от школьных учителей, к которым дети обязаны прийти на урок под страхом плохой оценки или проблем с администрацией школы и родителями, педагоги, которые ведут кружки, необязательные для посещения, как правило, гораздо лучше понимают, что такое мотивация, как ее создавать, поддерживать, сколько раз можно рискнуть и интенсивно потратить «топливо» без «дозаправки», чтобы не оказаться в следующий раз без группы.

С самым явлением мотивации мы определились настолько, насколько это возможно, не залезая в дебри психологических концепций. Осталось понять, какой она бывает. И тут есть сразу несколько классификаций, которые мы далее будем использовать в книге, и которые требуют пояснения.

	Внешняя	Внутренняя
Отрицательная	Внешняя отрицательная	Внутренняя отрицательная
Положительная	Внешняя положительная	Внутренняя положительная



2.3. По источнику и направленности

2.3.1. Внешняя и внутренняя

Мотивация бывает **внешняя** (иногда можно встретить термин «экстринсивная») и **внутренняя** («интринсивная»). Различаются они тем, где лежат мотивы: внутри человеческой личности или за ее пределами, в окружающей среде. Периодически возникают споры среди ученых, какие мотивы преобладают в нашей деятельности, высказываются полярные точки зрения, но отрицать то, что бывает мотивация внутренняя, бессмысленно, поскольку наши потребности точно находятся внутри нас. Отрицать то, что часть мотивов имеет внешнее происхождение, тоже сложно: социальность человека предполагает в том числе и разделение им определенной системы ценностей и определенной группы мотивов.

Некоторые считают, что внешняя мотивация — это скорее плохо, а внутренняя — хорошо. Это мнение лежит в диапазоне от «не совсем так» до «совсем не так». Внешняя мотивация может быть крайне полезна на определенном этапе развития человека, а внутренняя, например, формироваться невротическими структурами, комплексами и другими психологическими проблемами. Так что следует воспринимать эти виды мотивации не как «добро» и «зло», а просто как два разных места, из которых мотивация появляется. Всегда нужно тщательно разбираться в том, какие именно мотивы ее, мотивацию, формируют.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как классифицируется мотивация по источнику и направленности?
2. Вспомните примеры из вашей жизни: что мотивировало вас?
3. Вспомните примеры из жизни вашего ребенка: что мотивировало его?
4. Сравните полученные ответы.

2.4. По характеру подкрепления

2.4.1. Позитивная (положительная) и негативная (отрицательная)

Мотивация бывает **позитивной** (положительной) и **негативной (отрицательной)**. Здесь речь идет о том, какое подкрепление человек ожидает от деятельности. Если есть ожидание поощрения за выполнение



деятельности — речь идет о позитивной мотивации. Если речь идет о наказании за невыполнение задания, то о негативной. Опыт педагогической деятельности показывает, что на негативной мотивации далеко не уедешь, поскольку она чаще всего дает кратковременный эффект, что затрудняет работу с мотивационной сферой вообще. На очном обучении детей и подростков мы много делаем для реанимации мотивации к обучению для поддержания ее на достаточном уровне. Это дает отличный результат — 93–95%. Среди тех, кто почти не откликается на правильную мотивационную систему — в основном, дети, родители которых в качестве основного инструмента используют негативную мотивацию.

Впрочем, позитивная мотивация — это не панацея: очевидно, что старший школьник, который не в состоянии заниматься чем-либо продолжительное время без похвалы родителей или учителей — это не меньшая беда, чем описанная выше. Соответственно, важно отдавать себе отчет, что в определенный момент обратная связь от внешнего мира и от других людей должна дополниться самомотивацией, то есть способностью самостоятельно формировать ожидания от деятельности и давать себе обратную связь о ее эффективности. Это сложный психический процесс, который, что печально, практически никогда не формируется спонтанно, требует умелого и регулярного вмешательства родителей. И если это вмешательство не осуществить, то ребенок вырастает посредственным исполнителем, в лучшем случае — хорошим. С творческой сферой, с достижением высокого уровня профессионализма — практически в любых сферах у него будут проблемы. Умение самостоятельно себя мотивировать и, более того, понимать и мотивировать других людей — это одна из главных составляющих в топ-менеджменте и бизнесе, а также в науке, искусстве и т.д.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как классифицируется мотивация по характеру подкрепления?
2. Вспомните примеры из вашей жизни: что мотивировало вас?
3. Вспомните примеры из жизни вашего ребенка: что мотивировало его?
4. Сравните полученные ответы.

2.5. По времени действия

2.5.1. Устойчивая (постоянная) и неустойчивая (временная)

Классификация мотивации на **постоянную (устойчивую) и временную (неустойчивую)** тоже очень полезна, особенно в вопросах, связанных с обучением. Устойчивая мотивация — такая мотивация, мотивы которой привязаны к потребностям личности. Для поддержания такой мотивации не требуется дополнительных подкреплений. Скажем, мы вполне справляемся с утолением чувства голода, когда нам в кафе или ресторане приносят еду, и не нуждаемся в том, чтобы официант без устали хвалил нас за каждый съеденный кусок или монотонно напоминал, что если мы не будем есть, то непременно ослабнем и умрем. Одна из юмористических миниатюр показывает, что нет более целеустремленного и мотивированного человека, чем тот, кто очень хочет в туалет: никаких дополнительных подкреплений ему не требуется, ничто не в состоянии отвлечь его от основного мотива. Неустойчивая мотивация, напротив, требует постоянного подкрепления. Если говорить о мотивации к обучению, то у абсолютного большинства детей и подростков, с которыми мы имеем дело, мотивация к обучению — это неустойчивая мотивация, а у большинства взрослых, которые приходят развивать когнитивные навыки — сравнительно устойчивая. Наиболее устойчивая мотивация требуется, например, для обучения в онлайн-среде, и именно поэтому до определенного возраста онлайн-обучение не подходит для детей, за исключением разве что обучающих игр, где мотивация формируется и поддерживается формой, а не содержанием.

Ниже приведены две матрицы. Если объединить все три вида мотивации, измерить их у человека и изобразить графически, то мы получим следующую картину: по вертикали — положительная или отрицательная мотивация, а по горизонтали — внешняя или внутренняя мотивация, третья ось измеряет постоянную или временную мотивацию. Но, как мы сказали ранее, постоянная мотивация к обучению у детей — явление редкое, поэтому мы будем пользоваться плоской матрицей, без добавления третьей оси.

Отрицательная внутренняя	Положительная внутренняя
Формула: «я хочу, а если не сделаю, то будет плохо»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ чувство стыда 	Формула: «я хочу, и когда сделаю, будет круто»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ любопытство



Отрицательная внутренняя	Положительная внутренняя
<ul style="list-style-type: none">▪ страх предстоящего наказания	<ul style="list-style-type: none">▪ гордость за себя и то, что делаю▪ ощущение правильного дела от усилий, развивающих человека
Отрицательная внешняя	Положительная внешняя
Формула: «ты должен, если не сделаешь, то будет плохо»: <ul style="list-style-type: none">▪ оштрафуют▪ выпорют▪ отругают▪ поставят в угол▪ запретят играть с друзьями	Формула: «ты должен, и когда сделаешь, получишь поощрение»: <ul style="list-style-type: none">▪ заплатят▪ погладят по головке▪ скажут, какой молодец▪ поставят в пример окружающим

Достаточно о видах мотивации, давайте разберем пару примеров, чтобы предыдущие теоретические выкладки примирились с реальным миром.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как классифицируется мотивация по времени действия?
2. Вспомните примеры из вашей жизни: что вас мотивировало?
3. Вспомните примеры из жизни вашего ребенка: что его мотивировало?
4. Сравните полученные ответы.

Итак, в качестве примера возьмем ситуацию Георгия Борисовича: он работает ведущим менеджером по продаже железнодорожных рельсов. Начальник отправляет Георгия Борисовича на переподготовку, необходимую для продвижения по карьерной лестнице. Какой будет мотивация нашего героя?

Предлагаю два варианта на выбор:

А) Георгий Борисович пытался избежать этого обучения, но не смог. Сама идея, что его можно и нужно учить, оскорбляет его, как будто он плохо справлялся со своей работой. Более того, он убежден, что после обучения ему повысят нагрузку и заставят делать что-то, чего он не хочет. Инициатива обучения исходила от руководителя, и Георгию даже сказали, что это обучение нужно для получения более высокой должности. Он в это не верит, потому что руководитель еще жив, и признаков ухудшения самочувствия не демонстрирует, а это значит,

что шанса занять его место у Георгия Борисовича нет. Он уверен, что у него из-за учебы на работе будет завал, недосып, напряг дома — в общем, полный букет проблем. Его также пугает, что, если он не пройдет обучение, то станет всеобщим посмешищем; кроме того, его могут оштрафовать или вообще уволить. На горизонте еще одна битва за выживание в этом суровом мире, и, похоже, что на этот раз ему не удастся ее избежать. От таких размышлений у нашего героя разболелась голова, и он начал рыться в тумбочке в поисках сладкого: заесть этот стресс.

Б) Георгий Борисович сам был инициатором обучения: он постоянно учился и развивался всю жизнь. Это ему нравится, ведь каждый новый освоенный навык позволяет заниматься новым направлением деятельности и все дальше уводит его от рутинной работы к творческой. Он понимает, что это обучение нужно для получения более высокой должности, оно нужно и компании, испытывающей недостаток в высококвалифицированных кадрах, и это позволяет ему чувствовать себя очень полезным в команде. Он уверен, что у него все получится, а если что-то не получится сразу, то его коллеги и руководитель ему обязательно помогут. У него нет никаких штрафов за провал обучения, а его внутренняя привычка доводить дело до конца и добиваться результата требует собраться и пройти обучение предельно внимательно. На горизонте у нашего героя повышение не только в должности, но и зарплаты, поэтому он уверенно и с радостью смотрит в будущее, а его оптимизм просто излучается во все стороны и заражает окружающих.

А теперь задание на воображение: представьте себе все-все работающее население России и попробуйте разделить его на две описанные категории. Как вы думаете, сколько процентов окажется в категории А, а сколько — в категории Б? Впишите ваши варианты ответа, именно впишите, а не назовите устно, потому что это важно.

А _____ % Б _____ %

Если вы не аналитик рынка труда или эксперт в этой области, то, скорее всего, получилось что-то близкое к 80% на 20%, хотя суровая реальность такова, что на самом деле за последние 25 лет соотношение 98% и 2% (согласно отчету БКГ «Россия 2025: от кадров к талантам»).

Теперь давайте разберемся, откуда этот пример в книге про детскую мотивацию?

Все логично: ребенок взрослеет и становится самостоятельным членом общества, начинает работать. И вот тут-то все, что в ребенке спрятано, как в нераспустившемся бутоне, расправляется и становится очевидным. И, спрашивая о том, зачем мы работаем с мотивацией ребенка в детстве, зачем читаем эту книгу и делаем многое другое, надо



понимать, что мы это делаем не для того, чтобы он сдал ЕГЭ, и даже не для того, чтобы он поступил в вуз, а для того, чтобы в жизни он относился к категории Б, вместо того, чтобы прозябать в категории А.

Давайте исследуем ситуацию Георгия Борисовича из нашего примера, соотнесем каждый тезис про его мотивацию и один из сегментов нашей матрицы мотивации и попробуем сравнить его мотивационные портреты в случае А и в случае Б.

Пример А:

Георгий Борисович пытался избежать этого обучения как мог, но не смог.	Налицо страх — отрицательная внутренняя
Сама идея, что его можно и нужно учить оскорбляет его, как будто он плохо справлялся со своей работой.	Отрицательная внутренняя
Более того, он убежден, что после обучения ему повысят нагрузку и заставят делать что-то, чего он не хочет.	Отрицательная внешняя
Инициатива обучения исходила от руководителя, и ему даже сказали, что это обучение нужно для получения более высокой должности.	Положительная внешняя
Но он в это не верит, потому что руководитель еще жив и признаков ухудшения самочувствия не демонстрирует, а это значит, что шанса занять его место нет.	Отрицательная внутренняя
Он уверен, что у него из-за этой учебы будет завал на работе, недосып, напряг дома — в общем, полный букет проблем.	Отрицательная внешняя
Его пугает, что если он не пройдет обучение, то станет всеобщим посмешищем; кроме того, его могут оштрафовать или вообще уволить.	Отрицательная внешняя
На горизонте еще одна битва за выживание в этом суровом мире, и похоже, что на этот раз ему не удастся ее избежать.	Отрицательная внешняя
От таких размышлений у нашего героя разболелась голова, и он начал рыться в тумбочке в поисках сладкого — заесть этот стресс.	Психосоматика, как результат отрицательной внутренней и внешней мотивации

Пример Б

Георгий Борисович сам был инициатором обучения, он постоянно учился и развивался всю жизнь, и это ему нравится, ведь каждый новый освоенный навык позволяет заниматься новым направлением деятельности и все дальше уводит его от рутинной работы к творческой.	Положительная внутренняя
Он понимает, что это обучение нужно для получения более высокой должности, оно нужно и компании, испытывающей недостаток в высококвалифицированных кадрах.	Положительная внутренняя
Это позволяет ему чувствовать себя очень полезным членом команды.	Положительная внешняя
Он уверен, что у него все получится, а если что-то не получится сразу, то его коллеги и руководитель ему обязательно помогут.	Положительная внутренняя и положительная внешняя
У него нет никаких штрафов за провал обучения.	Положительная внешняя
Однако внутренняя привычка доводить дело до конца и добиваться результата требует собраться и пройти обучение предельно внимательно.	Положительная внутренняя
На горизонте у нашего героя повышение не только в должности, но и зарплаты, поэтому он уверенно и с радостью смотрит в будущее, а его оптимизм просто излучается во все стороны и заражает окружающих.	Положительная внутренняя

	Вариант А	Вариант Б
Положительная внутренняя	0	5
Положительная внешняя	1	3
Отрицательная внутренняя	5	0
Отрицательная внешняя	3	0



Вот и первая закономерность: чем больше в жизни человека положительной мотивации, тем лучше его жизнь, и он, как правило, успешнее в отдельных проявлениях, таких, как работа или учеба. Кроме того, из приведенного разбора видно, что многие внешние факторы оцениваются через призму внутреннего мира человека, и если внутренний мир переполнен тоской и печалью, то оптимизму и положительной мотивации взяться неоткуда.

Внутреннее содержание закладывается как раз в детские годы. И то, что у нас 98% людей не учится после 25 лет, говорит о том, что влияние негативной мотивации в нашем обществе просто тотально.

Другой пример из подростковых историй. Две семьи, в каждой мальчишки-одногодки. Один — читающий взахлеб, второй — игнорирующий книги как явление. Родители второго прикладывают массу усилий: покупают ему дорогие книжки с хорошими иллюстрациями, выделяют для чтения специальное время, уговаривают, заставляют, даже ругают, но все это не работает. Как следствие, нечитающий ребенок имеет проблемы в школе, поскольку не трудится ознакомиться с произведениями литературы по школьной программе. Очевидно, что с первым ребенком ситуация сравнительно проста: как и всегда, когда проблемы с мотивацией нет, у него есть устойчивая внутренняя позитивная мотивация к чтению. Со вторым все гораздо интереснее с точки зрения исследования этого вопроса. Внутренней мотивации к чтению у него нет, усилиями родителей есть внешняя. Позитивная она или негативная? Скорее всего, смешанная, поскольку уговоры и обещания чередуются с порицанием. Бывает ли такая мотивация устойчивой? Крайне редко, да и то устойчива она незначительный промежуток времени.

Наша с вами задача к концу книги — научиться самостоятельно разбираться с тем, какая мотивация сейчас работает у ребенка, а какая «буксует», и научиться помогать пробуксовывающим элементам. Именно поэтому в книге будут и упражнения, которые помогут ввести подобные разборы в привычку, чтобы они производились легко, не требуя много сил и времени.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Вспомните, сталкивались ли вы с ситуацией внутреннего конфликта за и против?
2. Что для вас было мотивацией за и против?
3. Какое решение вы приняли и почему?

2.6. Классификация мотивов

Для того, чтобы лучше понять классификацию мотивов, давайте сначала с ней бегло ознакомимся, а затем уже разберем каждый из них.

МОТИВАЦИЯ

- Биологические мотивы
- Процесс как мотив
- Мотивы, сформированные подкреплениями
- Мотивация достижения
- Мотивация идентификации
- Мотивация принадлежности к группе
- Мотивация признания, лидерства, власти
- Соревновательная мотивация
- Протестная мотивация
- Образ будущего как мотив
- Игровая мотивация

Мотивы (а мы помним, что они должны быть достаточно конкретны, чтобы сыграть на поле мотивации) у людей могут быть довольно разными, и классификаций этих мотивов существует едва ли не столько же, сколько исследователей этого вопроса. Выделяя общее в работах разных людей, можно выделить следующие группы мотивов.

2.6.1. Биологические мотивы

Это группа мотивов, связанных с **биологическими потребностями**. Вне зависимости от пола и возраста, у нас есть потребности в пище, воде, безопасности и во всем остальном, что необходимо нам для жизни. Мы далеки от мысли использовать потребность в пище для создания мотива к обучению детей, но зачастую мы имеем дело с ситуацией, когда родители сами увязывают мотивацию к обучению с биологическими потребностями, например, в ситуациях, когда ребенок сталкивается с негативной мотивацией, угрожающей его безопасности. «Будешь плохо учиться — выпорю!», — говорит строгий родитель, опирающийся в личной концепции формирования мотивации ребенка на опыт 30-летней давности общения со своим отцом. Возникающий страх может привести к тому, что ребенок сядет за уроки, но эффективность этого процесса будет крайне низка: этот же самый



страх скорее парализует мыслительные процессы, чем их стимулирует, а эффект проявляется в неврозе и психосоматических заболеваниях, а не в «пятерках».

2.6.2. Процесс как мотив

Группа мотивов, связанных с **процессом**. Бывает так, что мы увлекаемся какой-то деятельностью не потому, что нас настойчиво к этому приносят, не потому, что за выполнение какой-то работы нам обещают «золотые горы», а потому, что деятельность интересна нам сама по себе. То есть мы увлекаемся процессом ее выполнения, и внешние стимулы становятся глубоко вторичны, не важны. Это значимая группа мотивов, поскольку она позволяет существенно экономить «топливо» нашей мотивации, а часто и дозавлаиваться этим «топливом» от деятельности, чтобы тратить его на что-то, что увлекает гораздо меньше. Эта экономия связана с тем, что мы при увлечении процессом переходим на особый вид внимания — послепроизвольное внимание.

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА

Напомним, что непроизвольное внимание — это внимание, которое возникает в результате того, что мы сталкиваемся с сильным раздражителем. Например, вспышка света, громкий звук, яркий цвет, резкий запах — все это привлекает наше внимание без наших усилий. Такое внимание кратковременно и затрачивает достаточно мало наших сил. Второй вид — произвольное внимание. Ребенок берет книгу и старательно сосредотачивается на ее чтении, потому что к завтрашнему дню ее надо прочитать, потому что завтра учитель на уроке будет опрашивать класс по тексту, потому что от этого опроса зависит четвертная оценка, потому что от четвертной оценки зависит, купят ему велосипед или нет. Такое внимание может быть продолжительным, если у ребенка натренированы когнитивные функции, но оно затрачивает большое количество наших сил, и в результате такой работы мы устаем. Но вот — о чудо! — оказалось, что книга не самая скучная, в ней захватывающий сюжет, она написана легко, и ребенок увлекается тем, что в ней происходит. И вот он уже в состоянии читать несколько часов и устает гораздо меньше, чем в начале книги. Он хочет к ней вернуться после перерыва, он хочет ее дочитать. Это работает послепроизвольное внимание (которое гораздо экономичней произвольного) и построенная на нем процессная мотивация.

Поскольку все, что мы делаем, так или иначе связано с процессной мотивацией (или ее отсутствием), то о ней мы будем говорить очень подробно в одной из следующих глав.

2.6.3. Мотивы, сформированные подкреплениями

Использование подкреплений — это очень эффективный метод при работе с животными. Дрессировщик в одной руке держит кнут, а в другой — угощение. Когда животное упрямится и не хочет выполнять трюк, дрессировщик громко щелкает кнутом, то есть производит демонстрацию того, что сейчас будет больно, а когда трюк выполнен, животное получает кусочек какой-то «вкусняшки», то есть подкрепления, демонстрации того, что все сделано как надо.

Прогрессивное человечество приходит к мысли, что метод «кнута и пряника» надо выводить из отношения между дрессировщиком и его подопечным. По всему миру разворачиваются компании в поддержку запрета на дрессировку животных, потому что это негуманно. Однако в бытовой практике в арсенале родителей мотивация подкрепления до определенного возраста едва ли не основной способ добиться от ребенка того, что нужно. Хорошо, если «кнут» и «пряник» — понятия метафорические, а не воспринятые родителями буквально...

Во взрослой жизни группа мотивов, связанных с подкреплениями, сопровождает нас постоянно. Премии и вычеты на работе, штрафы за нарушение правил дорожного движения, пени за не вовремя оплаченные квитанции, штрафы за... Кстати, вы замечаете, что отрицательная мотивация встречается как-то чаще?

Специфика этого вида мотивов в том, что на нас постоянно с самого рождения влияет огромное количество плюс- и минус-подкреплений. При этом способность к их восприятию у нас разная. Похвала одних (как и ругань) часто отличается по значимости от тех же слов, сказанных другим человеком. Эмоционально значимые люди способны возродить или убить мотивацию одним словом или даже отсутствием какой-либо реакции, а часы мотивирующего воздействия эмоционально далеких людей могут не оказывать вообще никакого влияния на мотивационную сферу.

Еще одной особенностью этой группы мотивов является то, что негативные мотивы запоминаются лучше, чем позитивные, и, соответственно, ребенок, которого один раз заставили что-то делать с использованием страха, стыда или вины, а потом много раз мотивировали при помощи различных вариантов положительной мотивации, запомнит тот самый один раз, и в его картине мира ситуация будет выглядеть, как «меня постоянно принуждают». Это происходит потому, что стресс, сформированный



при использовании негативной мотивации, усиливает эффект и накладывает свой отпечаток не только на ту деятельность, к которой его мотивировали, но и в целом на эмоциональный фон и психическое здоровье.

Использование мотивов поощрений — действенный инструмент на определенном уровне развития ребенка, однако важно понимать, что взрослый человек, не освоивший другие способы мотивации, вряд ли сможет быть эффективным хотя бы в чем-то, не говоря уже о том, чтобы быть просто счастливым.

2.6.4. Достижение как мотив

Мотивация достижения связана с особыми процессами, которые происходят в нашем мозге и сознании, когда мы чего-то достигаем. Достижение (как и его противоположность — неудача) влияет на человека комплексно. То есть не просто формирует мысли, на основании которых человек может о себе иначе думать (лучше: я смог, я добился; или хуже: я не смог, неудачник, у меня не получилось сейчас и не получится никогда), но и само себе дает сильное подкрепление (положительное или отрицательное). Каким образом? Да очень просто: наши состояния формируются целым набором химических веществ. Определенный набор гормонов счастья и удовольствия наш организм использует для подкрепления того, что мы считаем полезными достижениями, а другой набор подключается, когда организм пытается преодолеть последствия любого провала. И без многосложных названий этих веществ понятно, что человек может или радоваться достижению, или грустить от того, что не добился цели. То есть активация одних гормонов подавляет другие, и, наоборот. Получается, что человек может или радоваться, или страдать. Страдать и, соответственно, не радоваться.

Прозорливый читатель наверняка заметит, что наша жизнь — это череда достижений и неудач, причем разного масштаба. Побежать за автобусом и не успеть — тоже неудача, не успеть с отчетом на работе или опоздать домой к праздничному ужину — это всё неудачи разного масштаба, и они влияют на нас постоянно. Так же и с успехом: мы постоянно добиваемся его, часто не осознавая этого. Мы редко хвалим себя за то, что почистили утром зубы или заправили кровать, или за то, что помыли посуду, пусть даже всего одну тарелку и одну ложку, вытащив из огромной кучи немытой посуды. У нас есть масса достижений, которые мы делаем и редко осознаем. В дополнение к этому давайте вспомним вопрос, который был поставлен раньше. Помните, мы заметили, что штрафов больше, чем положительных подкреплений?

Как формируется баланс гормонов счастья и стресса в такой ситуации? Организму приходится трудно, когда количество гормонов стресса,

страха и тревоги существенно превалирует над интенсивностью выделения гормонов счастья и удовольствия. Если мы хотим помочь себе достигать цели, то надо приучить себя замечать успехи и определенным образом тренировать все системы, задействованные в достижении целей, в том числе и свои мотивационные двигатели.

Мы рассмотрим подробно мотивацию достижения целей в главе, посвященной самолету мотивации. А если вы не хотите ждать — можете прочитать сначала её, а потом вернуться к этому месту.

2.6.5. Мотивы идентификации

Если почитать мемуары любого великого человека, то там обязательно будет описание его собственных кумиров — людей, на которых он равнялся. И во многом судьба человека определяется тем, каких кумиров он выбирает, и каким образом он будет пытаться им соответствовать.

В детском и подростковом возрасте все дети идентифицируют себя с каким-то реальным или вымышленным персонажем, перенося на себя часть его качеств и характеристик. Во взрослом возрасте речь скорее идет о внутреннем соответствии каким-либо ментальным или психологическим стандартам, задаваемым «кумиром». Ясное дело, что сейчас у подростков нет недостатка в кумирах, начиная со звезд сцены, заканчивая супергероями комиксов Marvel или DC. При этом важно понимать, что никакие супергерои, рок- или поп-звезды, великие путешественники или герои аниме не перечеркнут фигуры ближайших родственников, чаще всего мамы и папы, иногда — бабушки или дедушки.

Период «следования» за близким взрослым является различным в разных семьях. Его можно разделить на явный и латентный периоды. Явный — когда, например, ребенок стремится надеть что-то, что носит папа/мама, или сделать что-то, что делает папа/мама обычно дома: например, мальчики надевают галстук, девочки — бусы и мамины платья, и неважно, что размер не подходит. Мальчикам также свойственно мазать пеной для бритья подбородок и имитировать бритье, «курить» деревяшку или спичку, имитируя вредную привычку курящих родителей. В латентный период прямое копирование уже не столь заметно, но процесс соотнесения формирующейся ценностной базы с ценностями, разделяемыми родителями, идет достаточно интенсивно.

На лекциях и семинарах, посвященных мотивации, мы часто говорим о том, что один из способов привить ребенку любовь к чтению — это позиционировать чтение в качестве семейной традиции, ценности, общего интересного времяпрепровождения. Например, можно выделять два раза в неделю по паре часов на чтение книг и обсуждение с семьей интересных мест из своих книг. Эта очень простая семейная традиция по-



звонит буквально за несколько месяцев поменять отношение к чтению в частности и образованию вообще. Еще лучше, если вместо выделенного времени мир книг постоянно переплетен с реальным миром: помимо обсуждения, семья вместе покупает книги, советует друзьям те или иные книги; папа и мама замечают какие-то жизненные эпизоды, параллельные тому, что было в прочитанных книгах; перед поездкой куда-либо в доме появляется литература об этих местах или их истории. Иначе говоря, чтение становится естественным процессом для ребенка тогда, когда мир книг не является чем-то существенно отличающимся от реального мира, в котором он живет.

Отдельная сложность, связанная с этой группой мотивов, состоит в том, что ребенок перенимает не только виды деятельности, но и программы поведения взрослых в самом широком смысле этого слова. Папа или другая парентальная фигура является носителем мужских программ поведения, а вместе с ними и ценностей, мама — женских. Это важно понимать и учитывать в России, где количество неполных семей и неродных родителей порой столь существенно, что на школьный класс из 25 учеников таких семей может быть более 50%.

Еще одна особенность таких мотивов в том, что они будут влиять на поведение человека в любом случае, вне зависимости от нашего желания. Идентификационная, подражательная форма поведения является биологическим инструментом, сформировавшимся задолго до появления человеческого общества. Более того, задолго до формирования человека разумного как биологического вида. Нейрогуморальные механизмы, которые обеспечивают такие формы поведения, работают как часы, и в результате в разные периоды своей жизни мы по-разному проявляем идентификацию, но отменить этот процесс, игнорировать его или принудительно выбрать фигуру для идентификации — это противоречит нашей природе. Именно поэтому фигуры мамы и папы, бабушки и бабушки, как и остального эмоционально значимого окружения, важны не только в качестве носителей тех или иных идей, но и как образцы для идентификационных механизмов.

2.6.6. Мотив принадлежности к группе

Предыдущий мотив предполагал идентификацию с конкретной, реально существующей или вымышленной персоной. Однако человек существо социальное, и мы испытываем сильную потребность принадлежать еще и к социальной группе, точнее к разным социальным группам.

Чтобы понимать, насколько эти мотивы сильны, вспомните любой из чемпионатов мира по футболу. Какой внутренний механизм заставляет десятки тысяч людей выходить на улицы и радоваться или грустить

поражению своей команды, а иногда еще и массово пытаться нарушать Уголовный кодекс?

Социальность в нас сильна, и это легко объяснимо. Достаточно большой период в истории жизни наших предков напрямую зависели от того, приняты они в группу или нет. Ночью в саванне наш предок, которого предыдущие эволюционные этапы лишили острых клыков, длинных опасных когтей и больших мышц, мог рассчитывать только на коллективную оборону. Один в саванне не воин, и этот принцип сформировал в нас огромное количество биологически запрограммированных механизмов, а также потребность быть принятым в какую-нибудь человеческую общность.

История показывает, что в некоторых случаях потребность быть в группе оказывается сильнее, чем потребность в безопасности. В научной и художественной литературе встречаются воспоминания и исследования, из которых видно следующее: подростки стремятся войти в состав группы даже в том случае, когда в этой группе их унижают и наносят повреждения. Это характерно для неблагоприятных районов крупных городов, и речь идет не только о нашей стране — это универсальная закономерность. Казалось бы, что может быть важнее личной безопасности?

Итак, человеку, в особенности, подростку свойственно желание поддерживать отношения, связь с определенной группой, иметь общие цели с кем-либо, принимать активное участие в жизни какого-либо сообщества. Следствием этого является наша способность «за компанию» сделать многое из того, на что в одиночку мы бы не решились. Этим лайфхаком пользуются все. Известно, что худеть лучше вместе, бросать пить и курить лучше вместе (общества анонимных наркоманов и алкоголиков именно поэтому работают группами), в школах бега люди задерживаются дольше, чем если бегают в парке поодиночке, язык легче учится в группе и так далее. Есть и обратная сторона медали. Если окружение человека настроено к какой-то деятельности негативно, то и взрослому, и тем более ребенку, очень трудно сохранять мотивацию к этой деятельности. Мы называем этот фактор «сопротивлением среды».

Мы часто спрашиваем школьников, которые прошли у нас обучение, о том, что изменилось в их жизни. Среди положительных изменений, которые нас радуют, часто встречается и ответ, который сначала был нам не вполне понятен. Но с настоящей проблемой мы столкнулись, когда провели очень показательный эксперимент с одной из общеобразовательных школ Санкт-Петербурга. В ходе эксперимента мы на абсолютно безвозмездной основе обучали около 100 учеников средней школы, и почти сразу актуализировалась проблема: чем больше росли результаты учеников, тем сложнее было удерживать у них высокий уровень мотивации. В ходе опроса выяснилось, что около 80% учеников испытали



стресс именно из-за того, что их родители, одноклассники и остальное окружение обесценивали результаты их работы.

Парадоксальная ситуация: ученик видит, что его результаты растут, что он сегодня может, например, запомнить и воспроизвести то, что вчера для него было совершенно недоступно, но при этом теряет мотивацию из-за того, что окружающие не считают этот прогресс значимым достижением. Причин такого поведения окружающих может быть много. Это и зависть, и вытеснение нежелательной информации, а в случае с родителями, и растерянность от того, что ребенок демонстрирует нечто, к чему они не готовы. Но факт остается фактом: не получая положительных подкреплений и встречая явное неодобрение, многие ученики предпочли уйти с курса, несмотря на очевидные успехи.

Так или иначе, родители инвестируют свое время, деньги, усилия в будущее ребенка. Но, по сути, одна из немногих прогнозируемых инвестиций в будущее ребенка — это то, в какое сообщество: школу, кружок, в какую компанию на даче и пр., родители его определили. Это окружение будет или поддерживать то, что далее родители будут предлагать ребенку, или нет. Ребенок, в свою очередь, либо будет испытывать конфликт мотивов, либо не будет. Противостоять мнению окружающих крайне трудно, особенно если окружающие демонстрируют единство. В этой тематике есть немало проведенных экспериментов, а также опубликовано много работ, которые показывают сравнительно низкий процент людей, которые готовы отстаивать свое мнение в ситуации, когда все вокруг убеждены в правильности принципиально иного мнения.

Многим известны эксперименты, в которых человек помещался в группу, заранее проинструктированную транслировать мнение, противоречащее здравому смыслу и наблюдаемой реальности. Например, можно найти такие исследования: экспериментаторы брали несколько тарелок вкусной и сладкой каши. Дети ели ее и признавали, что каша сладкая и вкусная. Однако в тарелку с кашей очередного ребенка клали не сахар, а соль, в той концентрации, чтобы каша была невкусной. Но после 4–5 человек, сказавших, что каша сладкая и вкусная, ребенок не мог признать, что каша соленая, кривился и ел ее, говоря, что каша все-таки сладкая. Аналогичные исследования на взрослой аудитории можно увидеть в работах Соломона Аша, датированные серединой XX века.

Вот какой силой обладает стремление принадлежать к какой-либо группе, к какому-либо «Мы».

Говоря про мотив групповой принадлежности, надо помнить, что часто интересы и мнение группы понимаются человеком с известной долей преломления сквозь призму собственных эмоций, страхов и других психических компонентов. Не говоря уже о том, что зачастую реакция группы на проявление ее участника зачастую тоже прогнози-

руется ошибочно. Как и в эксперименте с кашей: дети ведь вправду ели сладкую кашу и говорили об этом честно, и ответ последнего ребенка не обязательно создал бы конфликт, то есть в реальности угрозы быть удаленным из группы не было. Если же взять, к примеру, современное общество, то с учетом различных групп и их интересов, того, как они представлены в СМИ, в пространстве блогосферы и вообще в интернете, составить абсолютно адекватную картину того, какая группа чего именно хочет и что считает правильным, невозможно. Получается, что мы очень часто додумываем, чего хочет группа, или составляем мнение об ожиданиях группы по тем, кто громче кричит, хотя активных людей всегда меньшинство, а большинство — пассивно.

2.6.7. Мотивы признания, лидерства и власти

Группа мотивов, связанных с желанием быть признанным, лидировать, самоутверждаться и обладать властью. С одной стороны, эволюция этих мотивов с возрастом весьма значительна, с другой — она не слишком-то привязана к фактическому количеству прожитых лет или месяцев. Мотивы, входящие в эту группу, скорее изменяются в соответствии с психологическим возрастом, нежели с биологическим. Но так или иначе, в любом возрасте мы нуждаемся в том, чтобы быть признанными окружающими, обществом, иметь высокое положение в нем, которое соответствует нашему представлению о себе.

Кроме того, у человека в определенный момент появляется желание влиять на других людей, направлять какие-то процессы в соответствии со своими желаниями, лидировать в группе других людей, руководить. Когда-то мы хотим стать тем человеком, который выбирает игру, в которую будет играть весь двор в ближайший час, когда-то хотим стать капитаном команды, старостой класса или, наоборот, лидером его хулиганистой части, затем желание лидерства может быть перенесено на учебную и/или трудовую деятельность. В конечном счете, эта группа мотивов определяет статус в обществе и уровень самооценки человеком себя, своих качеств, результатов своей работы.

2.6.8. Соревновательные мотивы

Группа соревновательных мотивов, мотивов достижения. Единства в вопросе отношения к соревновательной мотивации у специалистов нет. С одной стороны, очевидно, что стремление кого-то «догнать и перегнать» — это естественное стремление не только конкретного человека, но и группы людей, и даже целой страны. С другой — избыточная



сосредоточенность на соревновательных мотивах может привести к нежелательным последствиям — проблемам с целеполаганием, этическим конфликтам (какой ценой можно достигать победы, если она является сверхценностью), а также к психологическим проблемам от навязчивого сравнения себя с другими людьми. Для правильного использования этой группы мотивов надо понимать, что соревновательная мотивация может быть как внешняя, так и внутренняя. В первом случае, когда соревновательный мотив является внешним, человек сравнивает себя с другими, и ценность результатов своей деятельности связывает с результатами деятельности «соперников». Скажем, уже на уровне юниорского спорта тренерам зачастую не слишком важно, какую внутреннюю работу проделал ребенок, но если в прошлом году он занял 5-е место, а в этом — 7-е, то это два шага назад.

Во втором случае, когда соревновательный мотив оказывается внутренним, человек оценивает свою деятельность, сравнивая с собой же.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Некоторое время назад мы на курсах тренировки памяти, стали использовать систему «дельты». Наиболее успешными признаются не те школьники, которые показывают наилучшие результаты по итогам курса, а те, у кого самая большая разница между стартовым и итоговым тестированием памяти. Тем самым мы стараемся показать ребятам, что мы не очень-то поддерживаем внешнюю соревновательную мотивацию, но стараемся привлечь их внимание к внутренней мотивации, направить ее на то, чтобы сегодня сделать себя лучше, чем вчера.

2.6.9. Протестные мотивы

Есть такая поговорка: «Назло бабушке отморожу себе уши». Ее суть ясно выражает один из принципов протестной мотивации. Поскольку подростковый протест — понятие очень распространенное, и через эту историю проходит едва ли не каждая семья, мы остановимся на этой группе мотивов поподробнее

Слово «протест» вызывает массу разных эмоций, но, по нашим наблюдениям, наиболее часто встречающаяся эмоция у родителей, когда они сталкиваются с протестом ребенка — это страх. Родители боятся детских и подростковых протестов, потому что знают, что за ними стоят две вещи:

1. Они возникают внезапно, непонятно на что, и быть к ним готовыми нельзя.

2. Они бывают крайне разрушительны, как по отношению к окружающей среде, включая других людей, так и по отношению к самому себе, и иллюстрацией к этой теме является каждая вторая статья про аутоагрессию.

Итак, что же такое протест, и какая мотивация на его базе возникает? В социальном плане протест — это категорическое несогласие, нежелание чего-либо. Протесты граждан тихо копят по кухням, а затем выливаются в акции протеста, которые представляют собой проявление протестной мотивации в деятельности. В плане же психологическом мы различаем протест явный и протест скрытый.

Явный, деятельностный протест — это ситуация, при которой ребенок/подросток совершает поведенческие акты, прямо нарушающие принятые нормы и договоренности в семье, в школе, действует вопреки. Такой протест может быть сознательным или неосознанным. В первом случае подросток осознает, с чем именно он борется, и зачастую вполне конкретно называет эти явления или этих людей. Во втором случае окружающая действительность вызывает желание протестовать в общем, без каких-либо конкретных осознанных причин, а зачастую и сам факт того, что подросток выражает протест, остается неосознанным. Протест против чего-либо придает большое количество энергии и мотивации к какой-либо деятельности, и, что самое занятное, у целого ряда психологических типов мотивация, возникшая из протеста, характеризуется высокой устойчивостью.

Нередки жизненные истории, когда человек, будучи в подростковом возрасте, вопреки желанию родителей, выбирал какой-то набор школьных предметов, сдавал экзамены, поступал опять же вопреки желанию родителей в институт, доблестно оканчивал его, начинал работать по приобретенной специальности, и, задаваясь вопросом о том, почему ему так не нравится то, чем он сейчас занимается, и как так вышло, что он столько времени потратил на обучение этому, приходил к осознанию подросткового протеста. То есть мотивации из протеста хватило более чем на 5 лет, а это большая и сложная задача — создать такую мотивацию, которой хватило бы на такой срок.

Скрытый протест отличается от явного тем, что эта форма протеста крайне редко выражается в какой-либо деятельности. Соответственно, ребенок/подросток производит очень мало действий, его деятельность минимальна или вовсе отсутствует, поскольку в картине мира подростка практически любая деятельность, которую он мог бы осуществить, играет «на руку» тому, чего он старается избегать. «Раз все, что я могу сделать, мне не нравится — лучше ничего не делать!» — так можно сформулировать девиз этой позиции. Скрытый протест может быть также осознанным, и иллюстрацией этого многие литературоведы счи-



тают фигуру Обломова в одноименном романе Гончарова, а может быть неосознанным, когда подросток не понимает сам, почему у него нет сил и желания что-либо предпринимать.

Скрытый протест зачастую формирует такое явление, как обученная (в других источниках «выученная») беспомощность. Это состояние характеризуется отсутствием какой-либо деятельности в связи с тем, что шансы достичь удовлетворяющего человека результата оцениваются им как нулевые.

В те годы, когда животных защищали не столь рьяно, как сейчас, был проведен ряд экспериментов на собаках. Их делили на несколько групп. Часть собак поодиночке помещали в помещение, где весь пол периодически бил их неприятными, хотя и не опасными для жизни разрядами тока. Животные некоторое время искали какой-то участок, на котором можно было бы избежать неприятных ощущений, но вскоре понимали, что это невозможно, и надо просто терпеть. После этого прошедших такую «подготовку» животных помещали в другое помещение, где током билась только часть пола, и неприятных ощущений можно было бы избежать, но они не искали варианты, а просто оставались там, куда их посадили, и терпели ток. В тоже время собаки, которые не побывали в первом помещении, решение находили быстро, поскольку состояние беспомощности у них не было искусственно сформировано.

Исследования 2000-х годов показали, что на самом деле все в организме человека устроено с точностью до наоборот, то есть обученная беспомощность является не достигаемым состоянием, а исходным. Опять же, вспоминая историю развития человечества на планете, можно заметить, что довольно долгое время, когда древний человек постигал мир путем проб и ошибок, связь между его действиями и результатами труда порой не всегда была заметна, и, грубо говоря, он систематически оказывался в ситуации, когда, казалось бы, ударов током не избежать никак. Однако в ходе эволюции в префронтальной коре появляются структуры, которые обеспечивают контроль, отвечают за причинно-следственные связи между ситуацией, действиями в ней человека и последствиями этих действий, и происходит это по эволюционным меркам сравнительно недавно.

Соответственно, можно говорить, что обученная беспомощность — это результат ошибок в развитии и воспитании человека, которые «лечатся» как раз развитием функции контроля за своими действиями, рефлексией и прочими сходными инструментами.

Если рассмотреть группу мотивов, связанных с протестом, не только с позиций устойчивости/неустойчивости, но и в разрезе других классификаций, то надо отметить, что у нее сложная судьба. С одной стороны, это внутренняя мотивация, поскольку сам по себе протест живет внутри конкретного человека, а с другой — эта мотивация возникает в ответ на

внешние факторы и остается связанной с ними. Впрочем, исчезновение факторов, вызывающих мотивацию протеста, не всегда приводит к тому, что мотив исчезает, поэтому в основном эта группа мотивов, скорее, внутренняя. Что касается того, позитивная это мотивация или негативная, то тут тоже все несколько проще: протестуем мы, как правило, против чего-то, а не во имя чего-то.

При этом надо понимать, что протестная мотивация, пусть и устойчивая, дающая много энергии, все же имеет в основе своей несогласие, и, как следствие, внутренний конфликт. В этом смысле намеренное культивирование такой формы мотивации приводит к двум типам последствий:

- усугубление внутреннего конфликта, что уводит нас все дальше от психического здоровья

- энергичную деятельность подростка в направлении, не имеющем ничего общего с целями и задачами, которых бы он достигал, если бы не протестовал.

И то, и другое трудно признать нормальной ситуацией, особенно если учесть, что оба последствия зачастую случаются одновременно.

Что делать с протестной мотивацией, если она все же возникла? Если вам удалось уловить формирование таких мотивов в самом начале, то стоит разговаривать. Навсегда забыть шаблонные фразы: «Как дела? Что в школе?», и уделить внимание общению про эмоции, чувства и смыслы. Однако, если ребенок уже демонстрирует какую-либо из форм протестного поведения, то это тот самый случай, когда стоит обратиться за помощью к профессионалу — к психологу. Достаточно трудная задача — разбираться в сложной межличностной проблеме, будучи (возможно) ее частью. Соответственно, цель работы с психологом — осознать, что является причиной и поводом к протестному поведению, можно ли что-то сделать с ситуацией или изменить отношение к ситуации, а также — где искать источники для более здоровых форм мотивации, чтобы «идти к», а не «идти от».

2.6.10. Образ будущего как мотив

Группа мотивов, связанная с образом будущего, не очевидна, но всегда проявляется в жизни человека. Когда мы что-то планируем, у нас всегда, сознательно или бессознательно, есть оценка вероятности успеха. И мы понимаем, что поход в магазин за хлебом займет примерно полчаса времени и потребует 100 рублей, и мы с этой задачей справимся легко. А для покупки автомобиля потребуются сначала заработать определенную сумму денег, потом выбрать машину, что займет день или неделю, и только потом купить. То есть сделать это намного труднее.



А что, если представить себе, что мы хотим купить автомобильный завод? Оказывается, часть людей в принципе такого спланировать не может. Они могут пометчать об этом, но совершенно очевидно, что между мечтами и планом есть большая разница. У них нет необходимого для этого опыта, опыта реализации какого-либо подобного проекта. Другая часть людей может и спланировать, и реализовать его.

Разница тут не в уровне интеллекта, а в умении работать с образом будущего. Чем более близким будущим оперирует человек (выпить чаю, сходить в магазин, посмотреть телевизор), тем больше у него в этом опыта, тем проще это получается. Чем более отдаленным и масштабным изменением в жизни человек пробует управлять, тем больше это потребует квалификации. Умение создавать сознательный образ будущего, вдохновляться им и использовать его как мотив — это еще один пункт в копилку всего того, что не формируется в ребенке само по себе. Это сложная работа, которая включает в себя умение планировать, рефлексировать эмоции и результаты своей деятельности и многое другое.

При этом разные образы будущего транслируются через культуру (начиная с самого детства, через сказки и другой фольклор), и очень интенсивно — через литературу и мнения окружающих нас людей. Мы часто заимствуем их модель мира и образ будущего, доверяя их оценке, не пытаясь его создать самостоятельно. Именно поэтому в современном меняющемся мире люди часто двигаются под влиянием образа будущего, навязанного культурой, например, идут получать высшее образование для работы в тех областях, где оно давно уже не требуется, и, наоборот, не идут учиться тогда, когда это обязательно, потому что предыдущие несколько поколений учились только в молодости и не учились потом. Это все образ будущего, который рисует плюсы и минусы, возможности и необходимости в нашей жизни. Мы еще вернемся к этой теме в нашей книге.

2.6.11. Игровые мотивы

Номо Ludens, или «человек играющий» — термин, введенный в оборот Нидерландским историком-культурологом Йоханом Хёйзингой еще в далеком 1938 году. В дальнейшем тематику игры как исторического и культурного феномена исследовало множество ученых. И не случайно этому было уделено столько внимания, ведь, как мы уже говорили, рассматривая процессную мотивацию, игра может быть отличным способом выработать слепопроизвольное внимание, которое более экономично расходует нашу энергию.

Некоторые исследователи не разделяют мотивы, связанные с процессом, и мотивы, происходящие из игры, поскольку механизмы их фор-

мирования сходны. Однако игра — это очень древняя и энергичная «сущность». Вот почему сейчас столько внимания уделяется игрофикации (геймификации), а количество книг по этой тематике растет год от года. Все просто: и дети, и взрослые любят играть. Более того, игра есть и в жизни животных, а это означает, что, когда играют и дети, и взрослые, в них просыпаются и начинают работать участки мозга, которые появились задолго до того, как человек стал человеком. Это очень древние приспособления, и настолько универсальные, что у многих организмов на нашей планете игра является едва ли не единственной формой обучения.

В той части книги, где мы будем разбирать семейные традиции и ритуалы, мы увидим, как много в них игровых элементов. Научившись замечать игру в жизни, человек будет видеть ее постоянно, а это очень полезно, поскольку осознание игры — это хороший способ использовать ее как мотив. У такой медали, как игра, есть и обратная сторона. Игра, будучи единственным мотивом к деятельности, делает человека зависимым от нее. А это невыгодно финансово, что очень легко проиллюстрировать. Онлайн-курс английского языка стоит «х» рублей, а геймифицированный курс, в котором участник «прокачивает» персонаж, заставляя его выучивать, скажем, неправильные глаголы, добывает ему броню, правильно выполнив упражнение, и сражается им на дуэли с соперником, заполняя на скорость пропуски в словах на знание правил написания, стоит в несколько раз больше из-за разницы в сложности разработки и оформления. Разница в сумме стоимости этих курсов всегда будет вознаграждением человеку, который умеет управлять своими мотивами.

2.6.12. Мотив саморазвития

Группа мотивов, связанных с желанием саморазвития. Всякий раз, когда мы говорим об этой группе мотивов, мы получаем комментарии о том, что такового саморазвития желают на самом деле единицы, а остальных устраивает тот уровень, который у них есть. Отчасти это правда. Тут есть несколько моментов, которые важно учитывать. Во-первых, стремление к саморазвитию стимулируется на государственных уровнях в последние десятилетия в развитых странах, и это связано в первую очередь с идеей непрерывного обучения. Эта идея является производной от увеличения продолжительности жизни и увеличения скорости обновления информации во всех отраслях деятельности человека. Логика тут такова: поскольку за время жизни человека, даже исключая детство и время, затрачиваемое на обучение, в каждой отрасли все стандарты, инструменты и критерии неоднократно пересматриваются, необходимо сохранять способность эффективно обучаться, и, чем дольше живет человек, тем дольше ему эту способность надо сохранять.



Наша страна в этом аспекте несколько отстает, и идеи непрерывного обучения только-только входят в привычный «рацион» специалистов, не говоря уже о том, что законодательная, методическая и инфраструктурная база для такого подхода фактически отсутствует. Во-вторых, в нашей стране есть очевидная проблема с дополнительным образованием взрослых людей и их же самообразованием. По исследованию, опубликованному ВШЭ, по уровню дополнительного образования и самообразования людей старше 25 лет мы занимаем места с 1-го по 3-е с конца по сравнению с другими европейскими странами. У такой ситуации есть масса причин и следствий, но надо понимать, что дети, которые сейчас учатся в школе, будут жить в мире, где отношение к образованию будет совсем иным. И мотивация, связанная с саморазвитием, которая сейчас выглядит даже несколько чужой в этом списке, станет едва ли не основной для любого человека, который хочет быть успешным в своей области.

Резюмируя общие рассуждения о мотивах, надо сказать, что в целом к проблеме применима формула «цена и ценность». Мы говорили, что у мотива есть такая важная характеристика, как ценность для человека. Так вот ценность эта может быть различна. И цена, которую придется заплатить за достижение этой ценности, также является различной. Ценой в данном случае может быть время, усилия, деньги, отношения, упущенные альтернативные возможности и много что еще. И всякий раз, когда мы сталкиваемся с мотивационной проблемой, можно представлять ее в виде весов, на одной чаше которых сложено все, что имеет отношение к ценности, а на другой — к цене. В зависимости от того, какая чаша перевесит, мотивация либо возникнет, либо не возникнет. А работа с мотивационной сферой, по большому счету, сводится к двум глобальным процессам:

- научиться адекватно демонстрировать ребенку (или взрослому) ценность и цену, чтобы способствовать «присваиванию» им выбора, переносу мотивации из внешней во внутреннюю;
- обучить ребенка производить эти процедуры самостоятельно.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Какие из вышеуказанных групп мотивов для вас являются самыми важными, а какие менее важными? Постройте градацию каждой из групп.
2. Какие из вышеуказанных групп мотивов для вашего ребенка являются самыми важными, а какие — менее важными (по вашему мнению и мнению ребенка)? Постройте градацию каждой из групп.
3. Сравните полученные результаты.

ЧАСТЬ 3

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ

3.1. Особенности мотивации детей

«Ты должен прочитать книжку!», — уже срываясь на крик, убеждает мама. «Мама, я не хочу, мне не надо!», — чуть не плача, отвечает ребенок. Нередкая сцена для семей, где по тем или иным причинам проявляется проблема мотивации к чтению. Самое занятное, что до определенного возраста тезис «я не хочу» абсолютно равен тезису «мне не надо». И в этом, собственно, кроется одна из самых больших проблем мотивации детей. Нам неоднократно доводилось наблюдать, как опытные преподаватели, которые работают не один год со старшими школьниками и взрослыми, впадали в ступор, когда упирались в детское «я не хочу», не понимая, что с этим делать. Может показаться, что «не хочу» — это приговор, поскольку ребенок настаивает на нем так, как будто отступить ему некуда, «позади Москва». Но на самом деле с этим детским ответом можно и нужно работать: он означает, что взрослый не подготовился к этому диалогу с ребенком. И ничего больше! Именно эту ситуацию «неготовности» мы и меняем данной книгой, каждый раздел которой освещает какую-то одну из граней.

Вам интересно, как можно подготовиться к такому ответу ребенка? Попробуйте провести мысленный эксперимент и создайте свой собственный алгоритм подготовки, обязательно запишите его, а потом сравните с рекомендациями, изложенными в этой книге.

Место записать:



До этого мы говорили о мотивации вообще, и примеры касались и взрослых, и детей. Теперь давайте посмотрим, что из уже рассмотренного применимо к детям, и какие метаморфозы претерпевает тема мотивации в развивающейся психике ребенка, и какие группы мотивов характерны для детей разных возрастов.

В раннем возрасте мотивация у ребенка в основном процессная и/или идентификационная, поскольку заниматься неинтересным делом он не может органически. В силу этого включение в деятельность возможно исключительно через игру или подражание деятельности взрослого.

И даже эта мотивация является неустойчивой, поскольку для этого не сформированы психические функции, и в первую очередь — внимание. Ранее мы уже упоминали о видах внимания. Непроизвольное внимание есть у нас с самого рождения, а вот произвольное формируется уже в ходе жизни. Крайне важную роль в формировании произвольного внимания играют инициации актов внимания со стороны взрослого. «Смотри, какая птица!», — говорим мы ребенку, и в дополнение указываем рукой на объект, на котором следует сконцентрировать внимание. И на ранних этапах именно родительские: «Посмотри!», «Послушай!», «Потрогай!» формируют способность ребенка хотя бы ненадолго сконцентрировать внимание на том или ином объекте. О том, как развивать внимание у ребенка, подробно написано в одном из приложений.

В среднем к началу второго года жизни как раз формируется произвольное внимание по речевому и жестовому указанию, и это крайне важный этап, который далее формирует темп и качество развития внимания и, как следствие, мотивации в части ее устойчивости.

Постепенно ребенок вырабатывает в себе устойчивое внимание. Наиболее интенсивно эта работа происходит в промежутке между 3-м и 7-м годами, и примерно с этого же момента можно говорить о том, что ребенок может удерживать мотивацию к какой-либо деятельности. Помимо игры и подражания в этот период подключаются два вида мотивации, использующие желание ребенка общаться и поддерживать отношения с родителем или другим взрослым: «Помоги мне» и «Научи меня». Отдельно обычно рассматривают мотивацию по созданию чего-либо — поделок для повседневного обихода или «предметов искусства».

КЕЙС

При этом мотив «Научи меня» позволяет удивительным образом переключать внимание ребенка. Один мой товарищ, когда его ребенок капризничает, так и говорит: «Ой, что-то я забыл, как подметать пол, делать башенку из кубиков, как бегать за кисой...» или еще что-нибудь в этом духе. В результате ребенок моментально забывает про свои печали и начинает учить своего папу, как это делать. Возникает ощущение, что у детей обучение других — это инстинкт, которому они следуют с удовольствием.

Вообще обучение организации деятельности — это, наверное, самая сложная часть работы с дошкольниками и младшими школьниками. В этом смысле преподаватели, которые в состоянии удерживать мотивацию этих детей, как правило, не испытывают проблем и с более старшими школьниками и взрослыми людьми. А вот те, кто привык работать с более осознанными возрастными группами, имеют проблемы при переходе к обучению детей, которые не понимают значение слова «надо», и делают что-либо только в том случае, если им интересно, или их деятельность «цепляет» каким-либо другим способом. И это касается педагогов, которые имеют иногда многолетний опыт общения с детьми, пусть и более взрослых возрастов.

А что можно сказать о родителях, которые воспитывают своего первенца? Только то, что на этом пути однозначно не все будет получаться с первого раза, и это нормально. Главное — запастись терпением и не быть к себе слишком строгими, и все получится.

В нашем обществе есть стереотип, что к школьному возрасту ребенок уже мотивирован на то, чтобы учиться. Это, конечно же, заблуждение.

Как правило, оно основано на том, что в определенном возрасте дети хотят пойти в школу, а также на личном опыте: мы сами в детстве хотели в школу, или, по крайней мере, не были настроены по отношению к ней негативно.

Но надо понимать две вещи:

— времена изменились: раньше культурная среда и государственная пропаганда образования работали иначе;

— формулировка «хотеть в школу» не идентична формулировке «быть мотивированным к обучению».

В желании посещать школу может быть масса других мотивов, лежащих принципиально вне плоскости мотивации к обучению. Например, ребенок наблюдает за старшими братом или сестрой, осознает, что их социальный статус выше, поскольку они уже ходят в школу, и хочет такого же статуса, воспринимая «хождение в школу» в качестве обязательного атрибута. Или, например, ребенок испытывает потребность приоб-



щаться к группе, которая носит школьную форму и/или портфель, стать ее частью. Часто бывает также, что ребенок воспринимает школу как нечто безумно интересное и веселое, поскольку именно такими были развивающие занятия по подготовке к школе, куда водили его родители, и в этом случае его, скорее всего, ждет некоторое разочарование и потеря мотивации.

Так или иначе, даже те дети, которые говорят о своем желании идти в школу, на самом деле могут иметь проблемы с мотивацией к обучению, не говоря уже о тех, кто к школе не испытывает теплых чувств вообще. В этом смысле интересен термин «мотивационная готовность к школе», который используется в исследованиях мотивационной сферы дошкольников.

Ключевыми особенностями мотивации школьников в начальных классах являются:

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧЕНИКОВ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

- 1 Акцент на внешней стороне процесса обучения
- 2 Низкая устойчивость внимания
- 3 Большой объём внешней мотивации

1. Низкая устойчивость. Это связано не только с тем, что инструменты целеполагания еще только формируются у школьника, но и с физиологией: удержание концентрации внимания сколько-нибудь продолжительное время является по-прежнему сложной задачей. Как следствие, младшие школьники не в состоянии долго удерживать в поле внимания даже то, что им интересно.

2. Большой объем внешней мотивации. С одной стороны, это вполне естественно: в этом возрасте большая часть того, что можно назвать самооценкой, формируется у детей под влиянием обратной связи от других людей, от взрослых, обладающих авторитетом. С другой — отечественная школьная система, использующая оценочный инструмент, ставит внешнюю оценку во главу угла, в результате чего мотивация обучения зачастую подменяется мотивацией получения хорошей оценки. Важно, чтобы ребенок понимал, что и как оценивается. Чтобы он понимал, что оценка за понимание вопроса и за оформление — это разные вещи, также, как двойка за забытую тетрадь с «домашкой» характери-

зует дисциплину, а не знание предмета, показанное в домашней работе. Часто из-за того, что ребенок не понимает, за что и по каким критериям его оценивают, он оказывается дезориентирован и не хочет ничего делать: он не понимает, что делать стоит, а что — нет. И это нам, взрослым, все понятно, а вот ребенок может испытывать растерянность и принять элементарное для него решение — замкнуться в себе и ничего не делать вообще.

3. Акцент на внешней стороне процесса обучения, на социальных мотивах и мотивах сопричастности к группе, чем собственно на обучении. Школьнику может быть важно ходить в школу, присутствовать в классе, общаться, занимать там место и играть определенную роль, носить форму и портфель, выполнять ритуализированные действия, позволяющие почувствовать сопричастность с понятием «школа». Надо отдавать себе отчет, что все это напрямую не связано с обучением, то есть ребенок может предаваться реализации всех этих желаний и вовсе без мотивации непосредственно учиться.

Тут важно через рассказ о собственном школьном быте помочь ребенку сонастроиться со школой и пользой от нее. Это могут быть примеры того, как школьные знания помогли в вузе, при устройстве на работу или при участии в игре «Что? Где? Когда?». Полезно провести такую работу, чтобы уже в школе ребенок имел конкретные образы и ситуации, позволяющие ему понимать, зачем он учится.

КЕЙС

Сын одного моего товарища вообще не понимал химию, более того, поскольку папа юрист, сын решил, что тоже станет юристом, а им химия не нужна. Разговоры о том, что надо иметь хороший аттестат без троек, и что с двойкой по химии нельзя перейти в 10-й класс, а смена школы плохо скажется на ЕГЭ, не дали результата. По моему совету он рассказал ребенку, что просто юристы получают мало денег, а те, кто много зарабатывает, владеют не только юридической специальностью, но еще и умеют ориентироваться в прикладных областях: например, все юристы нефтяной отрасли должны знать химию, чтобы спокойно читать и понимать заключения экспертов по спорам о качестве углеводородов (нефтепродуктов). Далее он пояснил, что, работая в нефтяной отрасли, нужно знать технологию и понимать, какие стадии обработки проходит сырая нефть до того, как стать бензином на заправке, так как если договор на обработку нефти заключается, в нем должны быть описаны все эти стадии и их сроки. Значит, или юрист это понимает сам (и тогда он ценен



для нефтяной отрасли), или не понимает (и его коллегам надо потерять время на объяснение этих нюансов).

Казалось бы, тот же самый разговор на тему «надо учиться», но нет — в данном случае ребенок получил конкретные образы будущего, конкретные модели компетенций и понимание того, как из них можно извлечь выгоду. В результате химия, особенно более сложная органическая, была освоена самостоятельно и с большим удовольствием, а мечта ребенка работать в нефтяной отрасли начала осуществляться уже с третьего курса, поскольку юристы со знанием технологий действительно высоко ценятся в «нефтянке».

В начальной школе ребенок должен получить комплексное развитие. В комплексное развитие входит, помимо определенного набора информации, целый ряд навыков, которые нам интересны, например, развитие когнитивных навыков и психических функций. Но наша книга все же о мотивации, поэтому в первую очередь вспомним о том, что в начальной школе должна развиваться и мотивационная сфера ребенка.

И тут важно понимать, что школа дает только минимально необходимый толчок, потому что у школы есть свои ограничения. Это и недостаток педагогов, особенно в регионах и на удалении от региональных центров. Это и численность детей в классе, которая часто превышает 25 учащихся на одного педагога. Это и различные трудности, связанные с обеспечением учебного процесса пособиями и материалами.

По нормам и канонам в конце начальной школы мотивационная сфера ребенка должна отвечать нескольким критериям:

1. Мотивационно-познавательный критерий, предполагающий устойчивый интерес к познанию как к особой сфере деятельности, понимание важности познания мира и себя.

Задайте себе вопросы:

- Хочет ли ребенок развиваться сам?
- Есть ли у него жажда познания окружающего мира?
- Проявляет ли он самостоятельно любопытство и как долго может самостоятельно изучать то, что ему интересно?

2. Когнитивный критерий, определяющий наличие инструментария для определения познавательной задачи и поиска способов ее решения.

Несколько вопросов по этому критерию:



— Что делает ребенок, столкнувшись с непонятной ситуацией или незнакомой задачей? Бежит с вопросом к родителям? Спрашивает педагога? Или пробует найти решение сам?

— Есть ли у ребенка самостоятельная привычка пользоваться словарем, энциклопедией или «гуглить»?

— Есть ли у ребенка привычка отвечать себе на вопрос: достиг он желаемого результата поиска или не достиг?

3. Аффективный критерий, предполагающий получение положительных эмоций от приобретения новых знаний, умений, навыков.

И еще несколько вопросов:

— Имеет ли ребенок способность сам себя похвалить по примеру великого поэта: «Ай да Пушкин, ай да...»?

— Как именно ребенок дает себе положительные подкрепления?

— Обращается ли он к родителям с просьбой похвалить его за какой-нибудь локальный успех?

4. Рефлективный критерий, означающий, что школьник в состоянии самостоятельно определить степень успешности своей деятельности, дать себе обратную связь.

Для того, чтобы было понятней, ответьте на вопросы ниже:

— Есть ли у ребенка привычка задавать себе вопрос: понял я материал или не понял? Готов к контрольной работе или не готов?

— Как часто ребенок использует внешние способы проверки своей готовности самостоятельно? Например, просит родителей поспрашивать его по материалу учебника или проходит онлайн-тесты в Интернете,



чтобы проверить уровень своей готовности и найти те части материала, которые знает плохо?

Если все перечисленные сферы хорошо развиты, активно проявляются, то с высокой вероятностью мотивация ребенка готова к вызовам средней школы.

Аналогично будет выглядеть анализ мотивационной сферы ребенка в отношении внеучебной школьной деятельности. Например, мотивация к занятиям спортом также проходит стадию «соучастия» с некой группой, а впоследствии к ней применимы эти же критерии с поправкой на сферу деятельности.

По мере увеличения цифры класса, в котором учится ребенок, с мотивацией должны происходить две метаморфозы. Первая: доля внутренней мотивации к обучению должна возрастать и к старшим классам достигнуть значений, которые позволяют самостоятельно формировать стратегию обучения, в том числе после окончания школы. Вторая: должна формироваться группа мотивов, которая связана с саморазвитием, с совершенствованием себя.

Развитие внутренней мотивации — это очень сложный процесс. Маловероятно, что внутренняя мотивация возникнет сама собой, без слаженной работы преподавателей и родителей.

КЕЙС

Общаясь с одной из мам, ребенок которой занимался на наших курсах (пятиклассник), мы случайно подняли тему творческих работ. И тут ее буквально прорвало: «Вчера в школе ребенку задали написать реферат. Выдали памятку, в которой написано, что такое реферат. Надо составить план реферата, подобрать необходимую литературу, реферировать источники, а потом, собственно — мелочь — написать реферат, окончив его списком литературы. Откуда ребенок должен знать, что такое реферат вообще, что такое реферировать, что такое необходимая литература и как писать реферат? А главное — кто его когда-то учил планировать письменную работу, или вообще — планировать? Предполагается, вероятно, что все это должна сделать я: спланировать, расшифровать, научить, вместе с ним написать, а школьные учителя должны только проверить? Проверить, насколько хорошо я выполнила всю эту работу?» Действительно, кто и в какой момент должен научить ребенка планировать деятельность, поддерживать собственную мотивацию в решении образовательных задач?

Пришлось долго и по пунктам разбирать, что такое школа, что относится к ее сферам ответственности, а что — к сфере ответственности родителя и ребенка. Объяснять, что в любом случае школа — это только часть команды, а главным в этой команде, а, точнее, в рабочей группе, является родитель, и что, если школа что-то не успевает или не может, то именно родитель должен это подхватить. Причем большой объем негатива от родителя, «вылитый» на школу, приводит к падению мотивации ребенка, отчего в конечном итоге страдает успеваемость ребенка и сам родитель. Вот почему все проблемы с обучением ребенка лучше не решать по факту, а предупреждать.

Важно понимать, что школа, с одной стороны, ориентируется на «средний уровень», а с другой — нельзя от всех школ требовать быть лучшими. Если родитель хочет иметь результаты выше среднего уровня или существенно выше, то это потребует от него усилий: или возить ребенка в далеко находящуюся школу, или оплачивать обучение в частной, или уделять внимание и ресурсы для организации семейного образования. В любом случае, школу надо рассматривать как минимум, как старт в обучении. И, пользуясь школой, надо начинать собственный путь в образовании, путь длиною в жизнь. Сейчас же у многих образование на школе и заканчивается. У небольшого числа оно заканчивается на вузе, но все равно 98% взрослого населения после 25 лет у нас не учится самостоятельно и регулярно, а делает это из-под палки, кое-как и очень редко.

Поэтому правильно видеть источник всех проблем не в школе или политике государства, а в культуре, носителями и проводниками которой для наших детей является каждый из нас.

Это, с одной стороны, грустно, с другой — радостно. Потому что если именно мы отвечаем за отношение к учебе наших детей — значит, у нас самое большое количество механизмов и способов на это влиять, а это, в свою очередь, значит только одно: все в наших руках! И раз в ваших руках еще и эта книга, то, дочитав ее, вы будете иметь очень серьезный арсенал для планирования направления работы и коррекции ситуации.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Что заставляет вас концентрировать внимание? Как вы концентрируете внимание ребенка?
2. Вспомните, как часто к вам в детстве или вы к своему ребенку обращались с просьбой: «Помоги мне», «Научи меня». Какие ощущения при этом вы испытывали?



3.2. Ошибки в работе с мотивацией детей

В какой-нибудь «инфобизнесовой» книжке эту главу бы назвали «Три киллера детской мотивации» или «Родительские табу», но мы с вами просто рассмотрим, что именно в поведении и реакциях родителей затрудняет формирование здоровой мотивационной картины у ребенка. Всё разнообразие этих реакций можно объединить в три группы ошибок.

ОШИБКИ В РАЗВИТИИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ

- 1 Постулирование правильного решения
- 2 Игнорирование деятельности ребёнка
- 3 Недостаточное поощрение процесса

3.2.1. Постулирование правильного решения

Уставшему на работе папе или простоявшей половину вечера у плиты маме может не хватить терпения наблюдать за бесконечными пробами и ошибками ребенка в процессе создания чего-то, чем ему сейчас интересно заниматься. Родители, будучи взрослыми, могут решить помочь ребенку найти правильное решение самым простым и коротким путем — демонстрацией собственно правильного решения. И это, разумеется, «медвежья услуга», поскольку поиск решения в данном случае важнее, чем само решение: это тренирует произвольное внимание, а также формирует мотивацию исследования, так необходимую для дальнейшего самообучения и исследования.

Немного рефлексии по этой группе ошибок кроется в ваших ответах на вопросы ниже:

- Как вы полагаете, сколько есть способов нарисовать дерево?
 - 1) один
 - 2) два–три
 - 3) бесконечное количество
- Как часто вы сразу показываете ребенку, «как правильно»?
 - 1) еще до того, как ребенок попытается, даю ему образец
 - 2) сразу после того, как у него не получилось
 - 3) только когда он сам попытался хотя бы 5 минут, и у него не получилось

- Если на ваш вопрос ребенок дает правильный по сути ответ, но не тот, который вы хотели услышать — ваши действия:
 - 1) говорю «нет» и заставляю думать, пока не даст тот ответ, который считаю правильным.
 - 2) говорю «да», но наводящими вопросами вывожу на нужный мне ответ.
 - 3) говорю «да» и делюсь своим вариантом, как одним из возможных.

3.2.2. Недостаточное поощрение процесса

Принципиальное различие мотивационной сферы ребенка и взрослого затрудняет работу с мотивационной сферой ребенка. Скажем, родители, работая на руководящих постах, управляя персоналом, четко понимают, что со своими сотрудниками необходимо иметь такую практику, когда поощрение следует за законченной, выполненной деятельностью. Работа, которую делали, но не сделали, вызывает скорее раздражение, чем желание похвалить. С дошкольниками ситуация ровно обратная: поощрять надо деятельность, еще больше поощрять результативную деятельность, и уж совсем хвалить за самостоятельную результативную деятельность. Но первый этап (поощрять деятельность) пропускать никак нельзя, и даже в школьном возрасте дети нуждаются в процессном поощрении.

Традиционно несколько вопросов, чтобы задуматься над второй группой ошибок:

- Какие виды деятельности ребенка удостоиваются вашей похвалы?
 - 1) любые
 - 2) выполнение домашнего задания и работы по дому
 - 3) только те, которые были поручены кем-то из родителей;
- Ребенок любит играть, но не любит делать уборку. За что его можно похвалить в этой ситуации?
- Ребенок никак не реагирует на похвалу. Что вы делаете в такой ситуации?

3.2.3. Игнорирование деятельности ребенка

Нам попадались статьи и книги, где предлагалось не вмешиваться в деятельность ребенка, если он занят ею самостоятельно. И это справедливо для ситуаций, когда ребенок занят уже освоенной деятельностью.



Однако тогда, когда он сталкивается с принципиально новой деятельностью, ему требуется помощь родителей. И в первую очередь совместная деятельность — это способ научить планировать деятельность, оценивать ее, придумывать способы достижения цели.

А как поступаете вы:

- если ребенок жалуется на что-то?
- если ребенок капризничает, плачет, демонстрирует истерику?
- если ребенок просит о помощи?

Недостаточного поощрения процесса нужно избегать, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Сложность тут в том, что основная цель всех действий родителей должна быть в том, чтобы, поощряя деятельность ребенка, способствовать развитию его собственных мотивационных механизмов. Именно его собственных, без навязывания ребенку своих взрослых мотивационных схем.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Какие ошибки вы допускали в процессе формирования мотивации детей?
2. Вспомните, какие ошибки были допущены вашими родителями при формировании вашей мотивации?
3. Какие ключевые особенности мотивации школьников в начальных классах?
4. В чем разница между желанием ходить в школу и желанием учиться?
5. Как бы вы через описание опыта мотивировали ребенка на изучение несмежных областей знаний?
6. Определите, каким критериям должна отвечать мотивационная сфера ребенка в конце начальной школы?

3.3. С чего начать искать детскую мотивацию и как правильно сформировать карту (образ будущего) у ребенка

У нас есть мотивация и есть источники мотивации — мотивы, то, что мотивацию создает. Чтобы избежать большого количества терминов и длинных объяснений, воспользуемся аналогией с машиной, которую мы упоминали несколькими главами ранее. Итак, представим себе,

что такое сложное явление как ребенок можно представить себе, как машину с двигателем и бензобаком. Если в бензобаке есть бензин — машина будет ехать, и именно поэтому бензин мы ассоциируем с мотивацией. То, как будет ехать эта машина, зависит и от качества бензина, и от мощности двигателя, и от подвески.

Но бензин же надо где-то взять? Причем не разово, а регулярно «дозаправлять» автомобиль, ведь бензин постоянно тратится. О том, как это делать, мы и поговорим, но чуть позже. Сначала поговорим о том, где и как ездить.

Согласитесь, есть разница:

- ехать по навигатору, который показывает и текущее местоположение, и маршрут, и, более того, выбирает его с учетом пробок и дорожной ситуации;
- ехать по навигатору с картой, но без информации о пробках;
- ехать с использованием бумажной карты или атласа автодорог — это будет несколько труднее и будет требовать навыка работы с картой;
- ехать вообще без карты, ориентируясь по солнцу или совсем как попало, если нет ни солнца, ни дорожных знаков.

Если мы едем хорошо знакомым маршрутом, например, до соседнего перекрестка в магазин, — мы и так знаем, как туда доехать. Разница становится очевидна тогда, когда мы едем далеко, в незнакомую местность. Или хотя бы в другую, малоизвестную, часть города. Чтобы точно прибыть, куда требуется, надеяться на удачу наивно. Тех, кому так везет — считанные единицы, плюс удачливость сложно поддается тренировке, если вообще поддается. А, значит, единственный гарантированный способ — все же пользоваться картой или приобрести навигатор.

Интуитивно это понимание есть у каждого человека, более того, неосознанно мы такую карту и собираем. Есть три варианта:

- эту карту за ребенка создают родители осознанно;
- эту карту ребенок получает от родителей без их осознания, копируя с наблюдаемого их жизненного пути;
- эту карту ребенок создает самостоятельно, под свои цели и с учетом своих особенностей. Это он сможет сделать не раньше 15–16 лет, а скорее всего, уже во взрослом возрасте. Загружать этой ответственностью ребенка более младшего возраста совсем наивно.

Развивая аналогию, надо отметить, что в жизни мы не просто едем из точки А в точку Б, но еще и соревнуемся с теми, кто движется к той же точке. Есть определенный набор социальных и материальных благ, к которым стремится большинство людей. Конечно, «для счастья» разным людям нужно разное количество этих благ — кто-то хочет квартиру, а кто-то желает иметь по вилле на каждом континенте. Но у всех есть свои цели, и наша поездка будет сопровождаться сильной конкуренцией. И хорошая навигационная система — это одно из лучших конкурентных



преимуществ. Помните, мы говорили, что незаправленные автомобили двигаются с одинаковой скоростью — с нулевой? Все заправленные автомобили, катающиеся по кругу без всякого представления, где финиш, остаются от него одинаково далеки. И качество бензина, и подвеска, и мощность двигателя по сравнению с правильным направлением — это такая мелочь, которой можно пренебречь.

Давайте «вынырнем» из нашей автомобильной аналогии и вернемся к разговору о мотивации и детях. Мы надеемся, что понятно, почему образ будущего очень важен, а у родителей должно быть четкое и консолидированное понимание, что и как влияет на ребенка и на формирование его образа будущего.

КЕЙС

Простой пример: у моего друга, когда он был маленьким, были старшие брат и сестра. Когда они пошли в школу, то он, до того, как сам пошел в школу, три года (с 4 до 7) наблюдал их реакцию на учебу: «Не хочу утром вставать», «Опять много задали», «Наконец-то выходные и/или каникулы — можно не ходить в школу», «Поставили двойку — родители будут ругаться, ненавижу школу» и пр. При этом стоит отметить, что у старших детей в этой семье проблем с учебой и с мотивацией к учебе особо не было: они ровно учились в школе и без особого труда поступили в вуз. То же касается и родителей: «образцово-показательные» петербургские интеллигенты, которые тоже в течение всей жизни учились и осваивали новые знания.

В итоге за три года собственных наблюдений у него сформировался образ будущего, а, точнее, школы как сугубо негативной истории, которая, кроме проблем и неприятностей в светлой жизни ребенка, ничего не несет. Как думаете, какая у него была успеваемость в школе?

Как ни странно, у этого человека в этой же среде сформировалась вторая установка, диаметрально противоположная — про высшие учебные заведения. Она сформировалась из рассказов родителей, бабушек и дедушки о том, что институт — это здорово, это свобода, это собственный выбор, это романтика выездов на картошку (тогда еще было такое явление), это возможность не просто учиться, а самому развивать науку и ставить опыты. Известно, что многие люди, кто в школе был отличниками, в вузе становятся двоечниками и регулярно попадают в списки «на пересдачу». И, наоборот, школьные двоечники в вузе становятся отличниками, потому что у них более живое мышление (двойки, видимо, развивают умение не оставаться на лето и творческое

мышление). Впрочем, успеваемость резко возрастает не в силу тренировки навыков или изобилия знаний по предметам, а просто в силу смены статуса учебного заведения, со школьного — на вузовский. Но в вуз трудно попасть: это испытание, которое может пройти лишь достойный — эта установка в данном случае включила еще и соревновательную мотивацию, о которой мы будем говорить позднее.

Как же развивалась наша история? Этот ребенок в школе учился на двойки, оставался на лето, сидел с репетиторами. Это напрягало и его, и родителей. Могло ли быть иначе? Могут ли родители разговорами и даже личным примером сформировать установки, которые влияют на мотивацию ребенка? Или все же влияние других людей и обстоятельств перевесит — это большой вопрос, ответ на который зависит в числе прочего от того, что за ребенок перед нами. Но данный конкретный ребенок начал изменяться, когда забрезжила проблема поступления в вуз, и чем ближе был выпускной класс, тем выше становилась мотивация прилично учиться и готовиться к поступлению. В результате в выпускном классе он показал себя совершенно с другой стороны.

Говоря об образе будущего, как о карте, нужно понимать, что карта не равна местности. И иногда местность будет отличаться от карты. При этом задача родителей — сделать так, чтобы этих отличий было минимальное количество. Разбирая приведенный пример, заметим, что ребенку повезло: его образ вуза, пусть и сильно романтизированный, но в основных чертах совпал с действительностью. Если бы вуз оказался более плохой версией школы, то это вызвало бы разочарование от неисполненных ожиданий, и он мог бы вообще перестать к чему-либо стремиться.

Немного практики

Попробуйте понять образ будущего вашего ребенка. Для начала достаточно задать ему всего несколько вопросов. Например, такие:

- На кого хочешь быть похожим, когда вырастешь?
- Кто твой герой, на которого ты равняешься?

Если в ответ будет какой-нибудь вымышленный персонаж или супергерой, то следует спросить, чем занимается этот персонаж в свободное от подвигов время, что он делает? Какие его способности и черты являются самыми важными? Если будет назван один из родителей, то тоже можно спросить о том, что этот родитель делает на работе в те моменты, когда ребенок его не видит, чем он тогда занимается. И ответы на эти вопросы помогут вам многое осознать про то, какая карта сейчас формируется у вашего ребенка.



Позволим себе короткий совет: после такого исследования карты ни в коем случае не стоит пытаться ее корректировать мгновенно. Как минимум, должно пройти несколько часов или день до следующего разговора на эту тему.

Расхождение представляемого и реального образов, осознание, что ожидания не будут реализованы, зачастую отзываются у детей всплеском психосоматических расстройств. Есть еще очень интересная статистика, что примерно к середине первого класса дети начинают повально болеть. Психосоматическая природа этих «эпидемий» проста — дети осознали, что реальная школа сильно отличается от того, куда они хотели и просились. Возвращаясь к тому тезису, с которого мы начали эту главу, делаем вывод, что не каждый ребенок, который очень-очень хочет в школу, мотивирован на учебу, и более того, сильное желание идти в школу вполне может обернуться сильнейшей демотивацией уже через полгода обучения. Задача родителя в этой ситуации — аккуратно деромантизировать образ школы, чтобы это не оказалось принудительной демотивацией.

Впрочем, ребенку не обязательно иметь старших братьев и сестер, чтобы обрести малоэффективную для дальнейшего обучения установку. Приведенный пример — лишь прелюдия, чтобы начать говорить о роли самих родителей. Именно их образ будущего ребенок видит каждый день, и этот образ абсолютно точно повлияет на формирование его собственного образа.

Работа с детьми никогда не бывает абсолютно прогнозируемой. Из 10 вариантов развития событий ребенок зачастую выбирает одиннадцатый, который ни родители, ни учителя не имели в виду. Так и здесь: как именно под влиянием родительских образов будущего сформируется детский, предсказать крайне трудно. Ребенок может видеть родителей, постоянно и активно развивающихся, и тоже стремиться узнавать и осваивать новое. Или он может, наоборот, видеть, что родители не учатся, а от него требуют, хотя сами даже не помнят школьную программу, которую когда-то проходили. И живут спокойно, отсутствие знаний по школьной программе им не мешает, а значит, школьную программу можно не проходить вообще.

Есть и менее очевидные варианты, которые вызывают больше всего вопросов. Предположим такую ситуацию: ребенок понимает, что надо учиться, старается, но ежедневно видит родителя или родителей, которые работают на нелюбимой работе, только чтобы прокормить ребенка, одеть, обууть и отправить в школу и к репетитору. При этом ребенок видит, как это тяжело родителю. Перекладывая эту картинку на себя, он понимает, что сам в 35–45 лет такой жизнью жить не хочет. Примитивная, но железобетонная логика, в голове ребенка создает примерно такую последовательность: мои родители учились, работали, делали все то,

что насаждают мне, и вот теперь они каждый день «через не хочу» идут на работу, а потом, уставшие и вымотанные, едут с работы. Если повторю их путь, то сам стану таким же. А поскольку идея учиться лучше и больше развиваться ведет отшельнический образ жизни, и в детские головы сама приходит редко (а если и придет — требует определенных усилий, чтобы эту идею удержать), то ребенок часто выбирает вариант другого пути, но в более худшую сторону.

И тут происходит классическая для подростков ситуация (7–8 класс — особенно уязвимый момент), когда ребенок прямо говорит: «Не хочу учиться, это бессмысленно». А порой задает родителям очень обидный вопрос: «А чего добились вы? Если ваши советы работают, то почему вы еще не миллионеры? Вы же рассказываете, как усердно учились в школе...». Как правило, это вызывает ответную агрессию от родителей, и в результате — только разрыв отношений и девиантное поведение подростка.

Про ситуацию, когда ребенок имеет одну конечную цель — сдать ЕГЭ (после чего он теряется в вузе, потому что дальнейших целей у него в жизни нет), мы поговорим, когда будем исследовать цели. Но эта ситуация тоже тесно связана с картой жизненного пути с образом будущего, и она тоже достаточно распространена.

Вот мы все говорим о том, каково это: двигаться по жизни, имея карту. Как это хорошо и здорово, что карты могут быть разной степени точности и детализированности (на одной карте все дороги и улицы подписаны, а на другой нет, например). Но бывает еще одна совершенно неожиданная проблема: у ребенка на руках могут оказаться две или три разных карты. Как такое может быть? Очень просто: если карты, которые транслирует каждый из родителей, отличаются друг от друга, то ребенок может сделать из них компиляцию или две разных карты. И, как следствие, окончательно запутаться. Помните, мы упоминали о том, как важна консолидированная позиция родителей? Теперь давайте разберемся, почему именно это так важно.

Представим ситуацию: мама — домохозяйка, не работает, с золотой медалью и красным дипломом, что однозначно транслирует ценность знаний и образования. Папа — профессиональный плотник, высшего образования не имеет, зато имеет золотые руки, а еще очень хороший и добрый человек. Какие при этом мысли могут появиться у ребенка? Он видит, что папа очень хорошо зарабатывает без каких-либо атрибутов, связанных с образованием (без книг, библиотек, конференций, учебных заведений). Разумеется, он при этом он не учитывает, что папа наверняка очень много лет потратил на то, чтобы вывести свое мастерство на высокий уровень, и дальше оно растёт с каждой сделанной им работой. Это сложная мысль, с которой не все взрослые справляются,



чего уж требовать от ребенка? В его картине мира папа и без диплома хорошо зарабатывает. А еще он видит, что мама с дипломом вообще не работает и не зарабатывает совсем. Общаясь со сверстниками, он понимает, что все живут примерно на среднюю зарплату, которой ни на что не хватает.

У ребенка возникает мыслительный диссонанс. Все говорят: «Учись, чтобы чего-то добиться в жизни», но таких примеров он не видит. Более того, единственный актуальный пример — это работа руками. Если к этому добавить, что мама, в силу своей образованности, постоянно настаивает, чтобы ребенок учился более усердно, а папа по свойственной ему доброте говорит, что ничего страшного нет, можно и двоечником быть, «главное — быть хорошим человеком и уметь работать руками», то ребенку может быть очень трудно сориентироваться. Он получает две карты и не знает, какой из них нужно воспользоваться.

Эта и другие ситуации, которые вызывают в ребенке внутренний конфликт, вредны для психики, да и в целом для здоровья ребенка. Внутренний конфликт, в результате которого ребенок должен осуществить выбор между родителями (в данном случае психика ребенка ассоциирует выбор между образами будущего родителей с выбором между ними), крайне разрушителен. Сложно предугадать, в какое именно заболевание это преобразуется. Но однозначно это не пройдет незамеченным для здоровья. Поэтому было бы прекрасно (да-да, мы отдаем себе отчет в том, что это утопия, но почему бы не пометчать?), если бы по таким вопросам родители договаривались заранее, желательно — до начала брака и создания семьи.

Но если разница в отношении родителей к событиям жизни ребенка все же есть, и договориться, свести к минимуму ее не удастся, то есть смысл самим родителям обратить внимание ребенка на то, что они по-разному реагируют, у них разные образы будущего, и это нормально. Например, дерево можно обойти и справа, и слева — результат будет одинаковым. Так же и в жизни: многих целей можно добиваться разными путями: или через знания, или через ручной труд. Ребенку надо просто показать, что любой успех требует усилий и вложений, а не приходит сам по себе. Если иметь в виду пример отца-плотника, то рассказать, как проходило обучение и какие именно тонкости помогли достигнуть совершенства и мастерства.

Сложнее, когда речь идет о мгновенных реакциях: тут у большинства родителей добиться единства получается не всегда. Например, ребенок и родители пошли вместе гулять, ребенок упал, ободрал колени. Обычная ситуация, у всех бывала много раз. Мама может проявить жалость, страх, желание успокоить ребенка, а реакция со стороны отца может быть с точностью до наоборот: «Шрам мужчину украшает, мужики не плачут, даже если больно». Это опять-таки ситуация, в которой родителям есть смысл

рассказать ребенку, что обе реакции являются правильными: что можно и так, и так. Можно даже на примере этой ситуации поговорить о том, чем мамино отношение отличается от папиного в разрезе отличий мужского от женского. Список подобного рода ситуаций может быть очень большим, и его однозначно следует обсудить в каждой семье, чтобы иметь общее понимание и общую точку зрения.

Еще один важный момент. Очень важно еще и то, как родители ребенка общаются с их собственными родителями. Если в общении с ребенком родитель использует аргумент, что им всегда видней, потому что они родители, но про своих родителей могут говорить, что они ничего не понимают и отстали от жизни, то в этом случае они не просто подрывают свой авторитет в глазах ребенка, но и создают почву для такого же разрушительного внутреннего конфликта.

Как быть, если родители родителей действительно часто ошибаются, или их высказывания кажутся инфантильными? Единственный выход в том, что полезно с детства показывать ребенку, что все люди могут ошибаться, что нет абсолютных авторитетов, и даже родители могут быть неправы. При этом нет ничего страшного в ошибке, важно уметь ее найти и исправить.

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА

Есть замечательный пример заблуждения столпа современной науки — Аристотеля. В одном из своих трудов он написал о том, что у мухи 8 ног. Есть разные мнения по этому поводу, но факт остается фактом: у мух вместо положенных природой 6 ног в работах Аристотеля фигурирует 8.

В итоге 2 лишние лапки у мухи почти 2000 лет кочевали из книг в конспекты, из конспектов в головы ученых и снова на страницы книг. И только в 18-м веке Карл Линней (1707–1778) снова пересчитал их, работая над своей классификацией живых организмов. Эта история — замечательный пример того, что авторитет Аристотеля за две тысячи лет не уменьшился из-за этой ошибки, а вот все последующие поколения поняли, что надо критически воспринимать даже очевидную информацию от авторитетов. И если самому Аристотелю можно ошибаться, то нам с вами и подавно...

Среди факторов, влияющих на формирование образа будущего и картины мира ребенка, помимо мамы, папы, бабушек, дедушек и ближайших родственников, есть и другие, обычно не столь влиятельные, но однозначно добавляющие определенный сумбур. Это влияние других детей и школьных учителей, которые тоже транслируют свои карты и свои образы будущего.



Вот почему так важно с самого начала задуматься о том, в каком районе живет ребенок, какие дети его окружают, в какую школу он ходит. Не случайно частные школы не имеют государственных гарантий качества образования. Тем не менее для родителей важно, что они дают возможность ребенку учиться в среде, где будут транслироваться правильные карты, правильные образы будущего. И по большому счету именно за это родители и платят деньги, понимая это интуитивно.

К конкурирующим образам будущего, которые транслируют бабушки, дедушки, педагоги и другие дети, ребенка надо готовить. Это проще всего делать, систематически обращая внимание на отличия, которые эти образы содержат. Например, вы воспитываете ребенка с установкой, что он сам является кузнецом своего счастья, поэтому надо учиться и развиваться. При этом кто-то ему говорит, что без связей и родственников в нашей стране ничего не добиться. В этом случае нужно объяснить, что какой кузнец — такое счастье он и может выковать. И что конкретный человек не добился результатов потому, что ему в жизни не хватило каких-то собственных качеств. И если у человека было отличное образование, то, возможно, ему не хватило жизненной стойкости и твердости характера — вот почему он занимает такую позицию.

Совсем не глубоко заглядывая в психологию, можно объяснить ребенку, что есть те, кто знает, как сделать, и они с радостью делятся опытом, а есть те, кто пробовал, не смог и не попытался еще раз иначе, и эти люди всегда говорят, что это невозможно. Для них чужой успех — это напоминание им о том, что они сами не справились.

Кстати, общение с ребенком на эти темы создает очень интересные обсуждения, общие темы, которых так не хватает сейчас родителям и детям. К сожалению, многие родители вообще не знают, что им делать с ребенком, кроме как сделать «домашку» или пойти погулять. Обсуждение этих вопросов и причин, почему тот или иной вариант является правильным, создает очень глубокое взаимопонимание и между родителями, что полезно само по себе.

Еще одной частой ошибкой является попытка копировать чужие образы будущего малобюджетными способами. Что это такое? Представим себе родителей, которые пришли к выводу, что для хорошего заработка надо стать футболистом/хоккеистом/играть на скрипке. Или же врачом/учителем/инженером/программистом — без разницы. В итоге ребенок отправляется в соответствующую секцию и тренерам-репетиторам еще до того, как начинает говорить. Преувеличение здесь минимальное: в крупных городах уже не один год существуют кружки, например, программирования, которые предназначены для дошкольников. То, что в некоторые виды спорта в 5 лет отдавать ребенка уже поздно, знает любой опытный родитель. Давайте разберемся: если родители сами не проходили этот путь — они и правильной карты дать не могут. Они могут дать

только свои фантазии об этом, а ребенок принимает это за полноценную карту и удивляется, почему его карьера в этой области не складывается.

Передавать карту, которой нет у самих родителей, да еще так, чтобы это привело к успеху, нельзя. Именно поэтому такое явление, как профессиональные династии, существует с древних времен и по сей день. Максимально эффективно родители могут передать карту тех маршрутов, которые прошли сами, помочь избежать всех трудностей, тупиков и обрывов на пути. Пожалуй, единственное исключение — это ситуации, когда осуществляется наставничество профессионала в соответствующей области. Но любой профессионал с большой буквы знает, что основа мастерства в любом деле лежит в сердце человека. А, значит, и принудительно заставить развиваться в какой-то области нельзя. Можно только помочь тому, кто сам очень сильно хочет и старается.

В общем, перед родителями стоит крайне непростая задача. При том, что успешно транслировать они могут только те карты, которые «прошли» сами, дети не должны реализовывать их мечты. А поколение детей-миллениалов (тех, кто родился после 2000 года, от латинского «миллениум» — тысячелетие) практически транслирует более кардинальную позицию, что дети вообще ничего не должны родителям. Следующее поколение открыто формулирует это мнение вслух. И, не вдаваясь в оценки самой позиции, надо понимать, что она есть и поддерживается большинством ведущих психологов и педагогов, которые говорят, что судьба ребенка лежит не в продолжении семейной династии (учителей, водителей, нотариусов, врачей, циркачей, конструкторов, военных и т.д.), а в раскрытии собственной уникальности, в раскрытии своего таланта, который может быть отличен от таланта родителей.

Ребенок, который с детства рос в среде, например, финансистов, с молоком матери впитывает и сленг, и особое отношение к цифрам, и более глубокое понимание денег, и много чего другого — у него больше шансов добиться успеха в этой области. Но будет ли он от этого счастлив? И будет ли его жизнь давать ему ощущение, что он делает именно то, что является «его», то, к чему лежит его душа? Или, как многие люди сейчас, поменяет профессию на что-то более близкое по духу?

Тут уместно вспомнить Ницше. Он родился в роду потомственных священников, в котором многие дослужились до звания епископа. Его собственная карьера была очевидна родителям. Но в силу каких-то причин с теософией у него отношения строились с трудом: она его не привлекала. В какой-то момент он сказал им, что в священники не пойдет. Установка его отца была максимально прозрачна и проста: или в священники, или никуда. Ницше выбрал второй вариант: ушел из дома, стал философом и всю мощь своего интеллекта обрушил на теософские концепции, которые исповедовали его родители. Как это ни печально, умер Ницше пусть и известным, но сумасшедшим, находясь в соответствующем ле-



чебном заведении. История, конечно, не терпит сослагательного наклонения, но, если представить, что родители Ницше поговорили с ним и сказали примерно следующее: он может быть священником, а может и не быть, и что все в его роду исследовали природу человека через веру и религию, учили этому других людей, а он — свободный ребенок и может или пойти этим путем, или пойти любым другим, который ему больше нравится. Например, стать философом, и самому во всем разбираться с философской точки зрения, или стать ученым — копаться в атомах и молекулах и познавать мир с этой стороны (видимо, чтобы создать возможность такого разговора к 16-летию со дня рождения Ницше международный съезд химиков в Карлсруэ в 1860 году утвердил определения молекулы и атома). В любом случае, могли прозвучать слова, что он умный, талантливый, внутренне сильный, и родители его очень любят и помогут в реализации его собственного пути, какой бы он ни выбрал. Кто знает, может, тогда его судьба сложилась бы иначе, как и вся последующая история философии и/или науки. А, главное — вполне возможно, что, как человек, Ницше был бы более счастлив.

Подводя итоги этого раздела, хочу обратить внимание, что очень важно общаться с детьми. Видеть, что происходит в их жизни, и какой образ будущего эти события создают. Важно иметь диалог с ребенком, дающий ребенку достаточно чувства безопасности, чтобы делиться сокровенным. Важно поддерживать ребенка и объяснять, что границ нет, и, что, когда он вырастет, то сам во всем разберется, а пока он растет, то следует тем путем, который родители считают оптимальным. Это совсем не означает, что ребенок этот путь не сможет откорректировать, и, чем взрослее ребенок, тем больше возможностей для такой коррекции у него будет.

Общаться с ребенком и учиться в любом возрасте вместе с ним — это оптимальный личный пример. Знаю замечательные семьи, где есть традиция семейного часа развития: раз в неделю все собираются и делятся, что они узнали нового за неделю и как они это будут применять. Очень хорошо, когда в семье есть традиция вместе учиться. Совместное воодушевленное обсуждение новой информации и рассказы о том, как именно ее удалось узнать, подскажут ребенку правильный вектор собственного развития.

Желательно, чтобы родители уделяли время и внимание не только тому, что интересно им самим, потому что мало какому ребенку будет по-настоящему интересны взрослые темы, но чтобы они вслух делились чем-то новым, интересным самому ребенку. Это стимулирует его интерес быть участником поисков информации. Здесь можно взять любую тему: динозавры, роботы, другие планеты, растения. Если родители будут делать небольшие подборки фактов и делиться ими с ребенком, то это будет оказывать необходимый эффект.

Также важно помнить про возрастные особенности, подробно описанные в соответствующем разделе, но если кратко: до 10–12 лет только процессная мотивация, то есть развиваться и учиться должно быть здорово по форме процесса (антураж, реквизит, сопричастность, веселье и хорошее настроение), а, начиная с 10–12 лет, акцент переносится на содержательное наполнение.

Такой ритуал семейного развития не стоит смешивать с другими видами образовательного процесса — это должно быть нечто, стоящее особняком, так что ни в коем случае не надо смешивать семейный час развития с совместным выполнением домашнего задания или какими-то стандартными учебными процедурами. В этом случае привычка учиться будет связана с определенным ритуалом и атмосферой семейного времяпрепровождения. В идеале привязать это к определенному этапу взросления, так, чтобы по мере перехода из детского возраста в подростковый изменялись роль и статус ребенка в этом процессе. Ну и, понятное дело, традиция не традиция, если она случается раз или два в году. Только систематичность и регулярность, только система.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Вспомните, выстраивали ли вы или ваши родители ваш образовательный и жизненный маршрут (карту)? Какое значение он на вас оказал?
2. Выстраивали ли вы или ваш ребенок себе образовательный и жизненный маршрут?
3. Насколько это важно для вас и вашего ребенка?
4. Как пример ваших родителей повлиял на вашу мотивацию развиваться?
5. Есть ли в вашей семье традиция часа развития? Насколько, по вашему мнению, она важна для формирования мотивации ребенка?



ЧАСТЬ 4

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ И ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

4.1. Отрицательная мотивация: чего делать не стоит

Эта книга про правильную работу с мотивацией ребенка, а не про то, как дрессировать ребенка, чтобы он «правильно» развивался. Прежде чем говорить про положительные и отрицательные подкрепления, разберем разницу между мотивацией и дрессурой.

Дрессировка включает в себя два уже упоминавшихся элемента: «кнул» и «пряник». В более простых и менее гуманных вариантах только кнут. Но и мотивация использует эти же два элемента. В чем же разница?

Разница в целях и результате. Цель дрессировки — добиться четко определенного поведения в конкретных ситуациях. Дрессировщик подал сигнал — котик или собачка прыгают через кольцо. Родитель сказал убрать в комнате и сделать «домашку» — ребенок все выполнил, не пререкаясь и не споря. Но дрессурой мы получим только один вариант результата — четко заданное действие, в лучшем случае — успешное решение конкретной задачи.

Мотивация же — это способность машины ехать самостоятельно, не на буксире или эвакуаторе. Если нет никакой свободы воли и проявлений, то результат предсказуем. По сути все делается на колоссальном внешнем ресурсе-стимуле. Мотивация — это способность ехать самому, и именно это качество важно в современном мире. Мотивация — это топливо в бензобаке, которое позволяет автомобилю двигаться в том направлении, какое нужно самому ребенку.

4.2. Почему нельзя размахивать кнутом и ждать чудес от ребенка?

Упражнение

Для того, чтобы двигаться дальше, нам потребуется провести два эксперимента (один совсем маленький и простой, второй — чуть посложнее) и получить собственный опыт.

К этому опыту мы будем часто обращаться, и его надо провести обязательно: без этого все написанное далее будет просто текстом и не будет воспринято настолько серьезно, насколько заслуживает этого.

Во-первых, нужно осознать, что нас обычно ругали, а не хвалили, то есть давали отрицательные подкрепления чаще, чем положительные. Именно поэтому и мы обычно ругать умеем лучше, чем хвалить.

Попробуйте замерить время и написать в столбик 50 поощряющих и поддерживающих слов или фраз. С первыми пятью я помогу, а дальше вы сами.

Время старта _____

№	Слово/фраза	№	Слово/фраза
1	Молодец	26	
2	Умница	27	
3	Здорово	28	
4	Очень хорошо	29	
5	Отлично	30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	



13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

Время окончания _____

Времени ушло на упражнение _____

Давайте немножко отрефлексируем:

— Легко ли далось выполнение задания?

— С какого номера начались затруднения?

— Есть ли в вашем списке однокоренные слова или разные фразы, составленные практически из одних и тех же слов?

Продолжаем наше исследование. Давайте теперь изучим наш словарный запас в вопросах негативной мотивации. Пишем 50 слов или фраз, которыми можно отругать, ну или просто отчетливо выразить неодобрение. Поскольку задание понятно, образца мы не предоставим.

Время старта _____

№	Слово/фраза	№	Слово/фраза
1		26	
2		27	

3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

Время окончания _____

Времени ушло на упражнение _____



И небольшая рефлексия:

— Легко ли далось выполнение задания?

— С какого номера начались затруднения?

— Есть ли в вашем списке однокоренные слова или разные фразы, составленные практически из одних и тех же слов?

Если первая часть задания далась вам легче, чем вторая, то вы в абсолютном меньшинстве. Большая часть людей к одобрению подходит менее творчески, чем к порицанию, и 50 примеров второго упражнения выполняет быстрее и проще.

Это был маленький эксперимент, теперь перейдем к большому. Сначала кратко опишем суть, а потом, когда будет ясна общая картина, разберем детали.

Важно: ни в коем случае подобным образом не проверяйте этот механизм на ребенке! Взрослый при этом может испытать не самые приятные ощущения, а вот ребенок может пострадать, поскольку его психика не готова к таким стрессам.

Итак, что нужно сделать. Позвоните любому другу и скажите, что нужно все его терпение, ум, готовность помочь и не сдаваться в течение 10 минут. Его задача — придумать, как можно использовать в быту кокосовые орехи, кроме как в пищу. Ваш друг начнет фантазировать. Вы, кстати, сейчас тоже можете это сделать. Но (вот этого участнику эксперимента сообщать не стоит) после каждой версии необходимо давать негативную обратную связь, то есть то, что называется минус-подкрепление. Как это сделать? Говорите, что идея глупая, плохая, это не годится, этот вариант совсем никудышный. Подготовьтесь к эксперименту, подберите побольше разнообразных минус-подкреплений из второй части первого эксперимента. И посмотрите, сколько вариантов создал мозг вашего друга. Даже очень уравновешенные люди не выдадут больше 15 версий, если на каждую версию будет отрицательная реакция. Если кто-то дойдет до 15 или 20 — это будет просто рекорд.

Этот опыт можно сделать и на себе самом, но важно делать его вслух, то есть называть каждый вариант полностью вслух, и самому себе тоже вслух говорить: «дурная башка», «придумал плохую идею», «идиотский вариант». Интересно, что примерно к 5–10 разу в голове будет явный ступор. Даже зная, что это опыт, даже делая его самостоятельно, понимая суть происходящего, многие испытывают реальный ступор и полное торможение всех мыслительных процессов.

На других людях вы этот процесс будете наблюдать очень ярко: у них сначала будут увеличиваться паузы между вариантами, как будто задача усложнилась, а потом варианты в принципе исчерпаются. Вернемся к нашему эксперименту. Это не конец эксперимента, двигаемся дальше.

Если больше тридцати секунд нет новых версий, то переходим ко второй фазе — использованию плюс-подкреплений. Надо сказать следующее: «Спасибо, в совокупности эти идеи на самом деле весьма хороши», после чего перечислить 3–4 варианта и сказать, что особенно эти варианты прекрасны, и их можно отлично доработать и улучшить.

Попросите вашего друга придумать что-то еще, например, максимальное количество способов использования в быту расчески, и на этот раз, что бы он ни говорил, давайте положительную оценку. Говорите, что это отличная идея, как раз то, что нужно, просто золото, восторг, а это — чудо. Можно хвалить не только идеи, но и его самого. Тут-то вам и пригодится заранее написанный список с похвалами. Разумеется, тоже ведем учет вариантов и смотрим, что получается. Скорей всего, поток вариантов будет существенно больше, чем в первый раз, а, возможно, вы устанете эти варианты записывать и хвалить. А самое главное — вы будете наблюдать, что поначалу версии возникают медленно, поскольку человек все еще находится под прессингом первой части, когда его варианты ругали, а затем скорость генерации идей увеличится. К концу процесса его настроение будет заметно отличаться от того, в котором он пребывал перед началом второй части.

Вот после этого уже можно рассказать человеку, что за опыт вы ставили, и попросить поделиться ощущениями, спросить, что он чувствовал, когда вы использовали положительную и отрицательную обратные связи.

Чтобы избежать громоздких объяснений, вернемся к нашей метафоре с машиной. Мотивация — это бензин, при этом хороший бензин практически не портит двигатель. Минус-подкрепления похожи на агрессивную присадку к топливу: она делает топливо более эффективным, но имеет свою цену — расход топлива увеличивается непропорционально, и это вредит двигателю и всей машине в целом. И самое главное — машина теряет управляемость и едет только в каком-то одном направлении, то есть в состоянии делать только какое-то одно примитивное действие.

Почему так? Почему минус-подкрепления, негативная обратная связь могут дать кратковременный эффект, но затем всегда приводят к снижению мотивации и продуктивности? Объяснений может быть несколько, но все они по-разному приводят к одному и тому же результату. Рассмотрим два основных.

1 Первое объяснение

С точки зрения психоанализа, изложенной Карен Хорни и развитой ее последователями, у нашей психики есть три базовых реакции на все, что происходит: атаковать, убежать или притвориться мертвым. Причем как мы понимаем, эти реакции применяются



не в ситуации, когда все хорошо, а, наоборот, когда перед нами опасность. Эти реакции чередуются, то есть если не получилось атаковать, то надо пытаться убежать, не получилось убежать — будем притворяться мертвыми. Социальные нормы человека (и Уголовный кодекс тоже) мешают ему атаковать. Убегать тоже часто не получится: социальные нормы мешают резко разрывать коммуникацию. Да и не может это: людям свойственно догонять и все же задавать вопросы. Что остается? Остается, столкнувшись с негативной реакцией, притвориться мертвым. А чтобы получилось реалистично, надо не просто это изобразить, а по возможности всю нервную активность свести к минимуму, чтобы ничто не выдавало признаков жизни. Вот и получается реакция — ступор, ощущение, что мозг набит ватой, и он отказывается думать. Такое ощущение было в опыте у каждого человека, который сталкивался с большим потоком минус-подкреплений.

2 Второе объяснение

Из области физиологии стресса. Негативное подкрепление по сути своей является стрессом, и, как следствие, в начальных фазах стимулирует нервную систему, а в дальнейшем приводит к ее угнетению и торможению. Стресс, исходя из определений, является ответной реакцией организма на внешние раздражители, и, как утверждал основоположник учения о стрессе Ганс Селье, играет «на стороне» организма, то есть влияет на его адаптацию. Однако не продолжительный, не хронический. А мы помним из первого эксперимента, что хвалить нам гораздо сложнее, чем ругать, и поэтому людям свойственно устраивать в бытовом и профессиональном общении именно хронический психологический стресс.

На схеме ниже, которую мы позволили себе процитировать из книги «Психология стресса и методы коррекции» Юрия Викторовича Щербатых, видно две закономерности:

— стресс ухудшает работу мышления и памяти, а в силу характера воздействия стресса на внимание можно говорить о том, что это комплексное угнетающее воздействие на все психические процессы;

— воздействие стрессом на человека приводит его в замкнутый круг: чем сильнее стресс, тем ниже продуктивность, чем ниже продуктивность, тем сильнее человек переживает о том, что у него ничего не получается, что, в свою очередь, усиливает исходный стресс.

Оба этих объяснения говорят об одном и том же: на «длинной дистанции» негативные подкрепления неэффективны, их использование ведет к заметному снижению эффективности работы головного мозга и вообще нервной системы.



Позволим себе еще одну иллюстрацию: представьте, что вы сидите за столом и делаете самое сложное, что есть у вас на работе. Или просто решаете задачи по математике 9 класса с целью решить максимальное количество за определенное время. И тут прямо перед вами на столе появляется ядовитая змея, например, кобра. Она встает вертикально, расправляет капюшон, высовывает язык, гремит хвостом. Вы отчетливо слышите, как чешуя скребет по поверхности стола. Насколько будет реально в этой ситуации продолжать выполнять задачу? Пока вы читали описание ситуации, если у вас богатая фантазия и развитое образное мышление, то вы, вполне возможно, забыли, о чем книга — какая уж тут математика или другие задачи.

Подводя итоги эксперимента с другом или с самим собой, мы видим, что негативная мотивация ни к чему не мотивирует: она вводит в ступор.



Единственное, что ею можно добиться — это запреты, но и в этом случае она работает не всегда, иначе не совершались бы преступления, за которые предусмотрены серьезные наказания.

Негативные подкрепления могут выражаться не только в словах или действиях: они могут проявляться в менее заметных формах, например, в мимике. Частая ситуация — ребенок нарисовал что-либо маловразумительное и пришел с этим к родителям. Возможно, родители скажут, что рисунок прекрасен, предложат порисовать еще. Но если их мимика говорит об обратном, то мотивации рисовать дальше не возникнет. И неважно, что тон голоса и выражение лица может быть обусловлен новостями с работы или больным зубом. Общаясь с ребенком, мы должны понимать, что отвечаем и за тон голоса, и за мимику, и за свое настроение, что это наша сфера ответственности.

Зная, что мы реагируем не только на слова и действия, специалисты по мозговым штурмам запрещают какие-либо оценочные суждения на первых этапах, когда генерируются идеи. Участники «накидывают» версии, а оценивать и как-либо обсуждать варианты категорически запрещено, даже если идея не самая удачная или откровенно бредовая. Допустим, мы теперь понимаем, почему нельзя критиковать, ну а хвалить-то почему нельзя? Потому что в группе плюс-подкрепление одному часто остальными участниками воспринимается как минус на их счет. То же самое касается и мимики: в сплоченных командах даже осуждающая мимика является недопустимой.

То же касается и детей: в группе, особенно малышей, хваля одного, обязательно нужно найти, за что похвалить и всю группу в целом.

Сказанное справедливо и в ситуации самомотивации. Понятие минус-подкрепления намного шире, чем физическое наказание. Например, сейчас, когда я пишу эти строки, то набираю их с отключенным режимом проверки орфографии. Почему? Потому что очень хорошо знаю особенность своего мозга: если он работает, он выдает содержательную информацию, а если ему тыкать на мелкие, незначительные ошибки, которые проще проверить потом, тем более, что еще буду проверять и перечитывать написанный текст, то скорость написания текста снизится примерно в четыре раза. В четыре раза!!! И это снижение производительности обеспечивает не удар током или палкой и даже не крепкое словцо, а просто подчеркивание волнистой линией слова, которое компьютер или не знает, или, наоборот, знает, как оно пишется лучше меня. Поэтому важно помнить и родителям, и большим начальникам, что даже незначительное проявление недовольства в мимике снижает эффективность людей, с которыми вы взаимодействуете. Ну и, конечно же, знать свои собственные особенности взаимодействия с негативной мотивацией. Если вас постоянно критикуют и упрекают, то ожидать от себя в таких условиях высоких результатов не приходится.

Если в нашей, надеюсь, уже любимой вами метафоре плюс-подкрепления — это дозаправка топливом, то минус-подкрепления ведут к пробоинам в бензобаке и других системах автомобиля. Этот образ очень красочно описал Росс Кэмпбелл, назвав его «эмоциональный котел» в книге «Как любить своего ребенка». Основная идея в его метафоре примерно такая же: если в котле наделать много дырок негативной обратной связью, то с определенного момента сколько ни наливай туда позитивной, она не задерживается надолго, поскольку проливается без всякой пользы.

Еще одним не самым очевидным вариантом минус-подкреплений является неуважение к результату. Например, ребенок учится собирать конструктор, строит башенку из кубиков или лепит куличики в песочнице. Если заставлять ребенка разбирать построенное или самому делать это сразу на глазах у ребенка, то он получает явное минус-подкрепление. Его труд никому не нужен, не ценен, и его результат надо уничтожить. Поэтому желательно дать ребенку всегда насладиться результатами своего труда, чтобы он сам принял решение двинуться дальше и преодолеть то, что уже сделал.

Итак, резюмируем: негативная мотивация работает только на примитивных видах деятельности, ничего по-настоящему великого человек на ней сделать не сможет. Свойство, которое делает использование негативной мотивации опасным — это способность накапливаться, оседать и сохраняться в человеке и формировать неосознанные деструктивные установки. И уж точно негативная мотивация исключает партнерские отношения у обучающего и обучаемого.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Чем, по вашему мнению, мотивация отличается от дрессуры?
2. Чем опасна и вредна отрицательная мотивация?
3. Вспомните, как часто вас ругали и хвалили? А вашего ребенка?



4.3. Злоупотребление негативной мотивацией, или как «допинать» до счастья?

Врага надо знать в лицо
(поговорка)

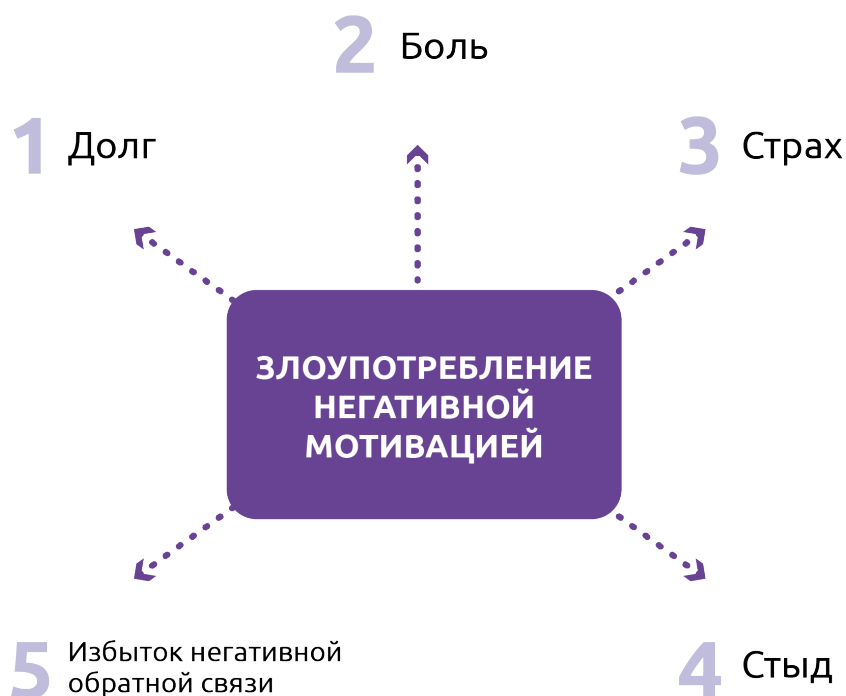
Кейс

Как-то раз общался с нашими учениками (группа 9–11 классов) и рассказывал про самолет мотивации (это метафора, поговорим о ней позднее), про то, как выстраивать и поддерживать мотивацию. И получил неожиданный вопрос от одной девочки. Она спросила: «А как же быть с чувством стыда как источником мотивации?» Сначала удивился, переспросил. Нет, действительно ребенок в 16 лет объяснил, что для неё самая эффективная мотивация — это чувство стыда и страх этот стыд испытать, и, поскольку про эти механизмы я не рассказал, то вот она и спрашивает: какое место они занимают, и как с ними правильно работать. Потому что у нее лично чувство стыда — это главная сила, заставляющая учиться и что-то делать. Продолжение следует...

О том, чем эта история закончилась, я расскажу позднее, а сейчас давайте вспомним, что мы уже знаем. Негативная мотивация — это скорее вредно, чем полезно. Это касается не только каких-то глобальных и стратегических вопросов, но и будничного «праведного подзатыльника».

Проект под названием «родить и воспитать ребенка» — это по определению долгосрочный проект. Занимает минимум 18 лет. Это очень длинная дистанция, и смотреть тут надо не только под ноги, но и далеко вперед. Если ваш опыт не позволяет заглянуть в будущее и увидеть последствия, то лучше услышать мнение профессионалов в педагогике и психологии. Поэтому все, даже эффективные в краткосрочной перспективе, но опасные в долгосрочной средства следует отложить в сторону.

В этой главе мы более глубоко изучим отдельные аспекты, в которых проявляется негативная мотивация.



Это:

1. Страх
2. Долг
3. Боль
4. Стыд
5. Избыток негативной обратной связи

На самом деле, основополагающим во всех этих пунктах является первый — страх. С него и начнем.

4.3.1. Страх

Есть много разных классификаций эмоций, которые отличаются отдельными элементами, но все они сходятся в том, что страх — это базовая эмоция человека.

Мы боимся боли, боимся не выполнить то, что обещали, а стыд — это травмирующий коктейль на основе страха и чувства вины. Механизм страха в человеке устроен так, что боимся мы только того, с чем уже имеем опыт взаимодействия. Или реальный опыт, или гнездящийся в нашем воображении. Если ребенок боится боли, то это означает, что у него в опыте уже была боль. Пока не испытал боль от ожога, огонь не страшен, и это общее правило для функционирования страха в нашем



организме. А управление ребенком через страх боли — это, в сущности, систематическое травмирование ребенка.

Ответьте для себя на нижеприведенные вопросы:

- Подчиняется ли вам ребенок беспрекословно? Если да, то почему? Потому что в свои годы уже понял вашу исключительную мудрость?
- Был ли период, когда ребенок не был таким послушным?
- После какого эпизода послушание ребенка резко выросло?
- Как вы считаете, на чем основана послушность ребенка?

Многие верят, что страх — это мотиватор. Иногда даже говорят откровенную глупость: «Боятся — значит, уважают». Как и с остальными злоупотреблениями в отрицательной мотивации — ничего подобного! Но сначала давайте разберем, как работает страх.

Во-первых, страх работает только до тех пор, пока не наступил, и если ребенка пугают чем-то, как, например, мальчиков часто пугают армией, создавая стимул учиться лучше, то после того, как пройдет призывной возраст, или они окончат вуз, этот мотиватор исчезает. Вместе с ним заканчивается и всякое развитие.

Во-вторых, в нас заложен эволюционный механизм — идти вперед, против своего страха, заглядывать в страшную темную пещеру, вставать на защиту своего детеныша против опасного хищника. Порой бывает, что интуитивно ребенок начинает саботировать учебу, чтобы, наоборот, попасть в армию, чтобы после этого обрести свободу.

Третье свойство страха — это минус-подкрепление, которое сковывает сложную интеллектуальную активность, как мы разбирали выше. Сначала страх может дать энергию, и ребенок, возможно, даже на какое-то время становится усердней. Потом он ищет пути, как уйти от страха подальше. И это могут быть как изощренные способы избегать заданий, так и варианты побегов из дома, прогулы школы.

Нам доводилось встречать такую логику: за прогул накажут меньше, чем за двойку или за две двойки, а за один урок можно получить очень много двоек, следовательно, проще прогулять. А еще бывает уход в собственный внутренний мир, и это прекращает вообще все мотивационные действия в отношении ребенка. Третий вариант (помните «атакуй, убегай, притворяйся мертвым»?) — ребенок начинает притворяться тупым, и перестает как-либо проявляться вообще. Все три результата не устраивают нормального родителя, так что страх в любом случае плохой помощник. Как только ребенок получает возможность от страха избавиться, он это сделает. Часто заплатив высокую цену, например, разорвав отношения с родителями совсем, но вырвется из ситуации, генерирующей страх, при первом удобном случае.

Кейс

Когда мы об этом разговаривали с моим другом Алексеем, тот подтвердил многие мои мысли. Он сам хотел быть преподавателем, а его родители настаивали, чтоб он шел на врача и пугали армией. В медицинский он поступил, но завалил сессию, попал в армию, отслужил, и после этого, уже не имея ограничений, пошел учиться на педагога.

Еще одна иллюстрация того, что страх базируется на опыте, и для того, чтобы страх начал действовать как стимул, необходимо, чтобы он был пережит.

Кейс

Другой мой друг рассказывал, что в детстве его часто пугали тем, что он будет жить без родителей. Пару раз в раннем детстве за плохое поведение его выгоняли из квартиры на лестничную клетку. К чему это привело? В первый раз у него был сильнейший стресс, второй раз прошел гораздо спокойнее. К третьему эпизоду он уже привык, а дальше на него это почти не действовало. Как только он встал на ноги и начал самостоятельно зарабатывать, его отношения с родителями прекратились полностью. Он с ними даже не общался. Причина была в том, что та самая связь с родителями, которая создает близость, доверительность и ощущение безопасности, ими же и была разрушена, причем в возрасте 7 лет. Для ребенка это было в некотором роде даже позитивно: он вырос очень самостоятельным, но признательности к родителям за это не испытывал.

Или другой пример. В знакомой семье и мама, и бабушка основной воспитательной мерой избрали имитацию смерти. Они так и говорили ребенку: ты плохо себя вел, довел меня до сердечного приступа, я сейчас умру, и ты будешь в этом виноват. Подумай сам, как объяснишь это отцу, когда он вернется с работы. В результате у ребенка естественно шок, стресс, и он становится очень послушным. Это работало примерно до 9 класса, когда он начал изучать биологию человека и понял, что эти «приступы» были фальшивыми, а его все эти годы обманывали и манипулировали им. Естественно, что на этом душевные отношения с родителями закончились, причем с отцом тоже, поскольку тот позволял таким методам применяться.

Еще важная особенность: если родители используют страх, и ребенок поддается, то они сами из ребенка воспитывают труса. Если ребенок обладает сильным характером, то к страху часто добавляют боль, стыд,



и ломают ребенка — в итоге, из него опять-таки делают труса. Куда ни кинь — всюду клин!

Родители, ответьте честно: вы хотите, чтобы ваш ребенок был трусом? Трусом в детстве? Трусом в юности? Трусом в зрелой жизни? Трусом в старости? Если страх есть среди ваших педагогических инструментов, то, к сожалению, ничего иного вы не получите.

Несколько вопросов, чтобы вам стала еще более понятна сложность этой темы:

- Пугаете ли вы своего ребенка?
- Говорите ли вы ребенку, что его заберет посторонний человек, бабайка, «полицейнер», подкроватный монстр или Баба-Яга?
- Говорите ли вы ему, что от него откажетесь?
- Пугаете ли вы своего ребенка тем, что умрете или заболете?
- Угрожаете ли ребенку своим самоубийством?
- Говорите ли ребенку фразу: «В могилу загонишь»?
- Называете ли вы ребенка трусом?
- Говорите ли вы ребенку, что другие могут посчитать его трусом? (требуете ли от него проявить смелость, мотивируя к этому страхом).

4.3.2. Долг

Злоупотребления, связанные с чувством долга, внушения и установки — все варианты «должен, надо, обязательно» и подобные им. Наверняка вы с такими сталкивались в своей жизни.

Кейс

Приведу пример: один мой знакомый, пусть будет Иван (сейчас это уже взрослый человек, с семьей, высшим образованием, психолог), когда пошел в школу, получил заряд мотивации от своего отца. Отец подошел к нему и сказал: «Ваня! Ты уже взрослый, идешь в школу, а мы с мамой уже старые и скоро станем немощными. Тогда, когда ты закончишь школу, мы пойдем на пенсию, и от того, насколько хорошо ты будешь учиться, зависит, сможешь ли ты о нас с мамой заботиться или нет. Так что ты теперь по сути вся надежда нашей семьи и должен учиться очень хорошо». Как говорил Иван, в этот момент вся тяжесть мира легла ему на детские плечи, и он, правда, хорошо учился. Правда, всего до 7 класса. В седьмом классе он понял, что его обманули, что родителям будет еще 10 лет до пенсии к моменту окончания школы, что, собственно, есть пенсия, и государство дает пенсионерам деньги на жизнь. Маленький ребенок не вдавался в то, насколько

этих денег достаточно, но точно понял, что ему сказали неправду, и, более того, из-за этого обмана он, как лось, пахал 7 лет изо всех сил. Он видел ночные кошмары, где не мог прокормить родителей. В результате он ощутил глубокую несправедливость ситуации.

Как думаете, что он сделал, когда понял все это? Если вы думаете, что он из отличника ударился в другую крайность, то вы уже начинаете разбираться в детской мотивации. Он скатился на двойки, начал делать все, что ему до этого запрещали, общаться с хулиганами, курить, пробовать, а потом и систематически употреблять сначала алкоголь, а потом и наркотики. Ему несколько раз повезло в жизни: сначала очень грамотные сотрудники детской комнаты милиции смогли немного скорректировать его поведение, потом была армия, где ему снова повезло и с сослуживцами, и с опытным командиром. После демобилизации он уже решил менять жизнь осознанно, пойти учиться. Впрочем, отношений с родителями все это в лучшую сторону не изменило.

Если мы рассмотрим определение чувства долга, то это способность проявлять высшую форму сознания, основанную на рефлексии. Если мы (не важно как) манипулируем ребенком, что он кому-то что-то должен, то это психологическое насилие, и рано или поздно он узнает про конституцию, прочитает ее и скажет, что он не должен никому и ничего¹. Нынче дети в школе проходят обществоведение, и грамотность подрастающего поколения в этих вопросах порой превышает осведомленность их родителей.

И в принципе ребенок будет прав. Поэтому нарушать свободу воли ребенка не стоит, хуже этого — играть на детском страхе потерять родителей.

Если смотреть на долг правильно, как на высшую форму сознания, основанную на саморефлексии, то долг может появиться в жизни человека только как его осознанный выбор, а не как результат «передачи» долга от родителей детям. И пусть прозвучит грубовато и двусмысленно, но ребенок не просил его рожать — это решение и выбор родителей. И раз они сделали этот выбор, то должны вырастить и воспитать ребенка, довести его до совершеннолетия, и только в этом случае у ребенка появится не долг, а просто обязанность содержать своих нетрудоспособных родителей. В остальных случаях, особенно до своего совершеннолетия,

¹ Статья 21 Конституции РФ прямо говорит, что: 1. Достоинство личности охраняется государством. Ничто не может быть основанием для его умаления. 2. Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию...».



А теперь давайте проверим, есть ли в приведенном списке то, что ребенок должен быть свободным и счастливым?

4.3.3. Боль

Физическая боль — это очень сильный внешний раздражитель. Не нужно объяснять, что человек всегда стремится избежать боли. Неслучайно само слово «стимул» происходит от названия металлического наконечника на палке для управления буйволом. Даже большие и сильные животные боятся боли — что говорить про маленьких детей, которые не осознают себя и свои возможности в полной мере, и на всех взрослых смотрят, как на богов, особенно на своих родителей.

Боль позволяет получить нужный результат быстро, но в долгосрочном периоде приводит к тому, что человек укрепляется в одной из трех моделей поведения:

- или становится агрессивным, и сам причиняет боль;
- или становится конформистом, желающим всем угодить;
- или стремится убежать как можно дальше от всего, что может причинить какую-либо боль, от любых трудностей.

При этом человек не в состоянии обуздать свою эту программу, и она живет в нем своей жизнью.

Мотивация избегания боли — это очень порочный путь. Он ведет к росту агрессии ребенка, стремлению убежать от родителей или очень глубокому уходу в себя. Но еще печальнее то, что человеку свойственно привыкать ко всему, и ребенок, привыкший к боли, начинает ее искать, поскольку со временем и этот мотиватор начинает действовать слабее, а, значит, родителям придется применять его чаще и больше. Даже тогда, когда все хорошо, человек, привыкший к боли не может быть счастливым, поскольку он всегда ждет наказания.

Это часто проявляется, когда ребенка наказывали за безделье.

Кейс

Один мой знакомый постоянно получал подзатыльники, если родители его видели просто валяющимся на диване. В итоге в зрелом возрасте он не мог отдыхать, а когда ехал в отпуск, то на него нападала такая тревожность и ощущение приближающейся беды, что в конечном итоге он дошел до психотерапевта.

Специалист попался грамотный, он разложил моему товарищу по полочкам, что когда он в детстве лежал на диване или еще как-то явно не работал, то всегда понимал, что, чем дольше он отдыхает, тем больше шанса получить по голове. Соответственно, привычка ждать опасности во время отдыха закрепились в под-

сознании, и он практически не мог отдыхать. Он старался брать работу на вечер и на выходные, когда ехал в отпуск, тоже старался брать как можно больше работы с собой. Работа была для него той волшебной палочкой, которая спасала от наказания. Представьте себе его эмоции, когда он впервые за более чем 30 лет жизни съездил в отпуск без этого груза!

Но далеко не каждому так везет: некоторые намного раньше получают какие-нибудь заболевания, от которых долго лечатся. И это отдельная и очень интересная тема, потому что болезнь ведь так же спасает от наказания ребенка, как и занятость, а, значит, может включиться психосоматика, и человек (как ребенок, так и взрослый) будет постоянно болеть.

Поэтому боль — очень плохой мотиватор, и использовать ее в воспитании противопоказано. Некоторые читатели, возможно, упрекнут меня в том, что я пишу банальности, и что это все очевидно — за этих читателей и их детей могу только порадоваться. А вот если написанное здесь вызывает споры или, более того, звучит для вас неправдоподобно, особенно потому что вашему ребенку уже больше 15, его регулярно строго наказывают, и нет никаких проблем ни со школой, ни со здоровьем, то в этом случае однозначно есть смысл ознакомиться с разделом про профессиональную психологическую помощь и обратиться за консультацией к специалисту.

Вот еще одна серия вопросов, и на этот раз они могут показаться вам довольно неприятными:

- Бьете ли вы своего ребенка?
- Даете ли ему подзатыльники?
- В каких ситуациях повышаете голос на ребенка?
- Ставите ли ребенка в угол?
- Используете ли для наказаний сторонние предметы?
- Ставите ли ребенка на горшок?
- Разрешаете ли другим (например, второму родителю) бить ребенка?
- Ответили ли хоть на один из этих вопросов неискренне?
- Оправдывали ли свои действия, отвечая на эти вопросы?

Однозначно, если у вас 3 и более положительных ответов, то вам следует сходить на консультацию к специалисту.



4.3.4. Стыд

Стыд и страх. Две близких категории. Надо разграничить эти понятия, чтобы не запутаться. Под стыдом мы будем понимать страх общественного осуждения, а раз стыд — это разновидность страха, то все сказанное про страх будет влиять и на стыд. Причем надо понимать, что объективных причин испытывать стыд не существует. Стыд вообще довольно спорная эмоция, вокруг нее ведутся дебаты, но вот что понятно точно, что она не является врожденной. Дети-маугли, воспитанные вне человеческого общества, чувства стыда не испытывали, более того — в разных культурах если и есть что-то постыдное, то это часто диаметрально разные вещи. В быту мы тоже с этим сталкиваемся постоянно. Одна и та же «четверка» в году по математике может быть поводом нереальной гордости за себя у одного ребенка и пределом восторга у его родителей, а у другого ребенка и его родителей может стать позором семьи и загубленной золотой медалью. Первому точно не будет стыдно, а второму — скорее всего, будет. А «четверка» одна и та же. Все зависит от установок, причем в меньшей степени ребенка, а в большей степени — его окружения.

Чем это плохо? Используя стыд, мы приучаем ребенка зависеть от общественного мнения, искать пути угодить окружающим. На первых этапах это может идти на пользу ребенку: он учится, и учится лучше сверстников. Но неизбежные последствия не заставляют себя ждать. Самый частый вариант — неврологические и психологические нарушения здоровья. Нервная система человека не создана для постоянных стрессов, а ребенок управлять стрессами не умеет, и его очень рано этому учить: он еще слишком мал для этого. Если у ребенка исключительно крепкая нервная система, то он, скорее всего, будет всю жизнь подстраиваться под мнение окружающих и стараться поступать так, чтобы им были довольны его начальники, друзья, домашний питомец. Часто в ущерб себе. Счастливой жизнь таких людей назвать трудно, поскольку они постоянно нервничают и переживают; им некогда быть счастливыми, они должны переживать и нервничать: а не будет ли им завтра за что-нибудь стыдно? А ведь поводы для стыда могут еще и накапливаться, и к зрелому возрасту наверняка будет с сотню историй, которые «нельзя себе простить никогда».

Давайте попробуем понять, как мы обходимся со стыдом. Ответьте на вопросы, которые вы увидите ниже:

- Говорите ли ребенку: «Что люди подумают»?
- Говорите ли ребенку: «Как тебе не стыдно»?
- Как и чем упрекаете ребенка, если он испачкался? Говорите ли ему, что маме придется стирать, или что люди увидят, какой он неряха?
- Обвиняете ли ребенка в своем плохом состоянии?

И, вообще, давайте напишем список всего, в чем виноват ваш ребенок:

— Если ребенок вдруг начал громко, в голос, петь в магазине, каковы ваши ощущения? Будете ли его одергивать? Насколько вам самому будет стыдно за ребенка?

Чувство стыда тесно привязано к общественным нормам. А общественные нормы — вещь сиюминутная, изменяющаяся. Приучая ребенка к стыду, мы приучаем его к тому, чего не будет уже к его юности. Разноцветные прически и дырявые джинсы еще 10 лет назад были знаком принадлежности к малочисленным субкультурам, а сейчас это очень распространенное явление. За 30 лет несколько поколений субкультур сгнули в анналах истории, преломив какую-то моральную установку, ранее считавшейся незыблемой. Поэтому применение стыда в мотивации в долгосрочной перспективе неэффективно вдвойне.

Кейс

Как и обещал, расскажу, чем закончилась история с вопросом про чувство стыда. Она закончилась достаточно обстоятельным разговором про то, что такое негативная мотивация, и почему ею не стоит мотивировать ни окружающих, ни себя самого. Как вы думаете, насколько полезнее узнать об этом в подростковом возрасте, а не когда уже ваш ребенок сам подросток?

Все еще хотите стыдить своего ребенка? Тогда перечитайте эту главу с начала. Если все понятно — движемся дальше.



4.3.5. Избыток негативной обратной связи

Бывает так, что у ребенка долго что-то не получается. Или просто период такой, что он все ломает и портит, за что бы ни взялся, и поводов хвалить его нет. А принцип честности и справедливости требует от родителя честно давать ребенку обратную связь, что он не прав.

Это одна из ловушек, которая дорого стоит любому родителю, потому что переизбыток негативной обратной связи, даже если она полностью справедлива и обоснована, влияет на любого человека отрицательно. Мы уже разбирали ранее, как именно минус-подкрепления влияют на человека, здесь включается тот же механизм. В результате ребенок входит в состояние ступора или уходит в свой внутренний мир, из которого его трудно выманить наружу. Поэтому научитесь давать ребенку плюс-подкрепления и следите, чтобы на любую негативную обратную связь прихотилось минимум два плюс-подкрепления.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Назовите основные типы негативной мотивации.
2. Какие из них применяли в отношении вас? А вашего ребенка? Какие ощущения вы при этом испытывали?
3. Какие из проявлений негативной мотивации вы применяете к своему ребенку или считаете возможным применить?

4.4. Блокировки мотивации: какие ошибки могут заблокировать детскую мотивацию навсегда или надолго

Помимо того, что есть обстоятельства, снижающие мотивацию, есть еще и такие факторы, которые сильно на мотивацию влияют в принципе. Если мотивация — это бензин, то его можно залить в бак, можно использовать экономно или расточительно, но все-таки использовать. А если в бензобаке есть огромная дыра, или если мы пытаемся заливать бензин в закрытый бак, то, сколько бензина ни заливай — или вообще ничего не попадет внутрь, или моментально вытечет. Именно эту роль и выполняют блокировки мотивации, которые сейчас разберем.

Ребенка с детства программируют вербально: «Пальцы в розетки не суй (хотя правильнее поставить безопасные розетки или заглушки: много вариантов есть в стройтоварах), не трогай сковородку (ковшик):

в ней горячее масло (правильнее поставить его на дальний край плиты, чтобы ребенок не имел шанса его опрокинуть), не толкай чайник: опрокинешь (правильнее располагать чайник в недоступном ребенку месте), не стучи по телевизору: сломаешь, не дергай растение: ему же больно, не тискай кота: он тебя укусит, не играй с этим ребенком: он странный, не ходи по лужам: заболеешь, не ешь песок, а то глисты будут и т.д.». Полностью избежать этого потока нравочений, конечно, не получится, но надо стремиться свести негативные последствия к минимуму.

Большая часть команд, которые мы директивно (в приказном порядке) загружаем в ребенка, остается с ним на всю жизнь. И как бы нам ни казалось, что эти советы актуальны для ребенка на всю жизнь, но это не так. Свободный человек должен уметь сам ориентироваться в мире, а чтобы он вырос сильным, здоровым, умным и счастливым, ему на раннем этапе жизни нужен очень хорошо спланированный присмотр. При этом следует избегать ограничительного программирования (команд, начинающихся на «не делай...»), а лучше заранее иметь несколько схем переключения внимания типа «Смотри, какая красивая кошка, пойдём её посмотрим», или «Ух ты, какую грязюку ты достал — давай её спрячем в урну» и т.д. Правда, в этом случае надо быть готовым резко переместить внимание ребенка на другой объект, поскольку первые 20–120 секунд после расставания с грязюкой может возникнуть желание взять её и снова исследовать.

Касательно того, что ребенок все тянет в рот — это нормально на этой стадии развития, так как он и исследует весь мир с помощью вкусовых рецепторов. Вы можете немного ему помочь, научив нюхать вместо того, чтобы класть в рот, но в целом надо понимать, что много песка на улице он не съест, а вот дома должно быть очень чисто. Не должно валяться осколков стекла или острых предметов, а особенно мелких игрушек, потому что ребенок будет все тянуть в рот — это просто его биологическая программа на этом этапе жизни, и, если он не исследует все, что можно, и не перейдет на следующий уровень исследования, то он застрянет и всю жизнь будет тормозить.

Аналогичный эффект иногда бывает, когда в квартире был плохой ремонт, и ребенка постоянно носили на руках, сколько здоровье родителей позволяло.

При этом он может быть даже умным и все понимать, но любое новое действие будет вызывать в нем скованность и пассивность, и из своей ракушки он сам уже не выберется, если ему не повезет уже в зрелом возрасте встретить хорошего психотерапевта, и хватит решительности дойти до него. Про психологическую помощь мы поговорим в соответствующей главе.

Поэтому первые три года жизни ребенка — это подвиг его родителей. И однозначно полностью избежать описанного не удастся, но вот свести



к минимуму надо настолько, насколько это возможно. И, наоборот, если этот этап уже пройден, и ребенок проявляет пассивность, боится нового, не любит рисковать, даже когда риск компенсирован, и все безопасно, то надо понимать, что это не вина ребенка, а последствия пройденного этапа, и максимально помочь ребенку преодолеть имеющиеся ограничения (ни в коем случае не заставляя его это делать: любое заставление — это то же самое ограничение).

Оценить, насколько ребенок уверен в себе и своей безопасности, можно ответив на простые вопросы:

— Как ведет ребенок при неожиданном появлении в помещении посторонних? Прячется за родителей или спокойно продолжает исследовать территорию?

— Может ли сам уйти из поля зрения родителей, не испытывая страха и тревоги?

Для развития в ребенке мотивации к самостоятельной деятельности желательно постоянно поощрять его активность, а также делиться собственным опытом, например, в виде рассказов о своем детстве.

Это можно сравнить с обкаткой движка автомобиля перед тем, как начать его полноценную эксплуатацию. Хорошо обкатанный движок прослужит дольше и будет более надежным.

Дальше ребенок взрослеет и уже не тянет в рот все, что ни попадя. Он идет в школу.

Что он приносит из школы? Оценки, домашку, вызовы к учителю, директору и на родительские собрания.

Оценки вообще очень интересная и неоднозначная вещь, о чем мы уже говорили. Некоторые говорят, что ребенка нельзя оценивать, что надо дать ему свободу от ярлыков. А у основателя «Майкрософт» Билла Гейтса другое мнение: «Ваша школа, может быть, и покончила с делением на лидеров и неудачников, но жизнь — НЕТ. В некоторых школах не ставят плохих оценок и дают вам столько попыток, сколько вам требуется для правильного ответа. Это не имеет НИЧЕГО общего с реальной жизнью». И эта точка зрения тоже верна, другой вопрос: что с этим делать?

С этим можно согласиться, можно спорить, но пока в большинстве наших школ оценивание есть, мы должны понимать, как правильно на него реагировать.

Важно понять целый ряд моментов:

1. У плохой оценки есть причины, и важно понимать причины каждой оценки. Причины могут быть как в ребенке, так и в преподавателе, могут быть и в родителях, если они накануне контрольной привлекли ребенка

к работам на даче. Важно понимать причину и работать с ней, а не пытаться работать с оценками.

2. В классическом варианте оценка «5» означает отсутствие ошибок. Т. е. это не значит, что что-то понято или сделано отлично, это означает отсутствие ошибок. А отсутствие ошибок — это норма. Оценка «4»: хорошо, это небольшие погрешности, т.е. хуже нормы, а оценка «3» — это минимально приемлемый уровень. «2» — уже неприемлемый уровень. Получается, что большого смысла получать пятерки нет, поскольку с точки зрения ребенка это не говорит о том, что он молодец, а говорит о том, что просто у него все нормально, и нет ошибок в ответе. Особенно если родители — профессора, а прародители — академики, то так и должно быть, а вот если ребенок вдруг получает оценку ниже «5», то это может быть поводом для нервного срыва. Поэтому очень важно, чтобы ребенок знал, что оценивание по оценкам — это школьная история, которая дома не работает.

Дома ребенок должен иметь свои, простые, ясные критерии оценивания, на которые и должен ориентироваться. И вводить школьные оценки как критерий оценивания ребенка дома может быть большой ошибкой. Про то, какие это критерии, и как ими правильно пользоваться, мы поговорим позже в главе «Что хвалить и что порицать».

3. Следующее, что надо помнить: за одно преступление по закону можно наказать только один раз. И если оценка отличается от «5», и даже есть много двоек, то сам факт оценивания — это и есть травматичная ситуация. Ребенок ее УЖЕ прошел, когда получал оценку.

Более того, первая двойка не должна вызывать никакого реагирования и дополнительного оценивания со стороны родителей так же, как и никакой дополнительной активности. Тут лучше сработать на опережение и пару раз в начальной школе абсолютно буднично заявить ребенку, что нет ничего плохого ни в какой оценке: ни в двойке, ни в пятерке — это просто индикатор, а значит, на родительскую любовь он не повлияет. Иначе у ребенка может сложиться неправильная причинно-следственная связь: у меня пятерка — меня любят, у меня двойка — меня не любят.

Если реагировать на двойки, особенно на первую, очень бурно, то в голове ребенка двойка станет поводом получить внимание родителей (пусть и негативное, но это лучше, чем ничего), и ребенок будет получать двойки, чтобы привлечь это внимание к себе. Это бессознательный, но очень сильный механизм, который нельзя запускать.

Родителям надо очень четко держать дистанцию, потому что оценки говорят об отношениях ученика и школы, а родителям в этот процесс лезть напрямую не стоит. Возможно, стоит изменить режим дня ре-



бенка, чтобы он высыпался, возможно, стоит поставить получасовое ограничение на Интернет на телефоне и компьютере ребенка. Возможно, стоит подумать насчет полноценной развивающей программы дополнительного образования, но не влезать в отношения учащегося и преподавателя природоведения в вопросе знаний ребенка о видах уток в регионе проживания. Родители могут и должны помогать ребенку. Можно до пятого класса, к примеру, занять философскую позицию (потому что скорость формирования разных отделов мозга у детей разная, и до 12 лет может быть что угодно, а потом — резкое ускорение), а с пятого класса можно уже потихоньку вводить в оборот Договор с ребенком и через этот инструмент влиять на его мотивацию и оценки.

Но к серьезному разговору про оценки лучше не приступать совсем. Если говорить, то не об оценках (читаем: о том, какой ребенок плохой, что приносит не те оценки, которые хотелось бы видеть родителям), а о том, что реально мешает ему учиться или может помочь в этом. Возможно, причина плохой успеваемости в конфликтах в классе или, наоборот, слишком дружеские отношения мешают на уроках оторваться от общения с друзьями — вот об этом есть смысл поговорить, и в это имеет смысл вникнуть.

Также надо понимать, что у некоторых детей двойка, особенно первая двойка или двойка в году или четверти, может стать причиной девиантного поведения. Например, мне доводилось заниматься с учеником, завершившим 8 класс с двойкой по математике. Ничего особенного — обычная история, но только до этого родители ребенка естественно из лучших побуждений предупреждали, что, если он получит двойку в году по математике, то он будет очень сурово наказан и так красочно объяснили ребенку, как именно его накажут, что, получив двойку, ребенок неделю гулял по району, ночевал на улице в подворотнях, попрошайничал и был готов на все, лишь бы не попасться родителям на глаза. Через неделю его нашла милиция (тогда так называлась полиция) и вернула родителям. Родители с тех пор поняли, что все их угрозы сыграли против них: во-первых, ребенок был охвачен страхом в течение года, и это мешало ему учиться, а во-вторых, это чуть не привело к трагедии.

4. За оценки нельзя наказывать. Можно выстраивать такую логику, что плохая успеваемость не позволит достичь желаемого, а если родители затратили свои ресурсы, то, возможно, ребенок должен отработать эти ресурсы, но это в любом случае должно быть закономерным следствием ситуации, а не наказанием ребенка. Мы об этом подробно говорим в главе про Договор, поэтому не будем на этом сейчас останавливаться.

5. Ребенок должен быть в безопасности: твердо знать, что ни плохие, ни хорошие оценки не влияют на то, насколько сильно родители ребенка любят. Про эту тему можно написать отдельную книгу, более того, такая книга уже написана. Автор Росс Кэмпбелл «Как любить своего ребенка». Обязательна к прочтению всеми родителями.

Второе, что приносят дети — домашка, которую частенько родители делают с ребенком (а иногда и вместо ребенка). Для чего нужна домашка? Основных очевидных функций две: проверить, как ребенок понял материал, закрепив полученные знания, и на самостоятельное развитие ребенка. Неочевидная, но очень важная функция — обратная связь педагогу о том, как он преподает (если весь класс получает двойки — значит, не преподаватель строгий, и не дети тупые: просто преподаватель либо подобрал слишком сложный материал, либо плохо его объяснил). Причем этот инструмент позволяет понять и про преподавание всему классу в целом и конкретному ребенку в частности.

Вмешиваться в выполнение домашки не стоит. Многие родители считают, что ребенок должен всегда учиться на пятерки, а некоторые даже считают, что оценки ребенка характеризуют их самих. Это не так. Многие темы требуют времени на разбор, и это совершенно нормально, что с момента начала освоения темы ребенок будет делать ошибки и не успевать, и только в конце, овладев материалом, будет получать пятерки как за домашние, так и за классные контрольные работы.

Если родители делают домашку за ребенка, то они совершают большую ошибку. Преподаватель получает недостоверную картину: по домашкам он видит, что проблемы нет, ребенок все понимает, а на самом деле все понимают родители, а не ребенок. В итоге на контрольных будут двойки, и, главное — будет потеряно время. Более того, ситуация, когда родитель делает домашку за ребенка — это прямой подлог, после которого глупо предъявлять претензии к школе за качество образования.

Многие родители постоянно ругают школу и школьных педагогов, относясь к школе, как сказал Игорь Рыбаков² «как к «ребенкохранилищу», в которое ребенка надо утром сдать, а вечером забрать того же ребенка, только еще лучше». При этом своими действиями, продиктованными собственными амбициями, родители приводят себя же к тому, что сами противодействуют всем эффективным механизмам школьного обучения. При этом надо отметить, что примерно из 45 000 школ в нашей стране подавляющее большинство детей оканчивает школьную про-

² Согласно «Википедии» Рыбаков Игорь Владимирович — российский предприниматель, участник списка богатейших людей мира по версии журнала Forbes в 2019 году с состоянием в 1,3 млрд. долларов США, совладелец корпорации «Технониколь» и сооснователь «Рыбаков Фонд»



грамму успешно, что уже само по себе высочайшим образом характеризует нашу систему образования.

Есть еще более глубокий аспект: если считать, что школа — это первый фронт отношений, где ребенок проявляется сам, а родители осуществляют наставничество в этом процессе, то и домашку следует рассматривать как самостоятельную сферу ответственности ребенка и его часть отношений со школой, и не влезать в нее напрямую, а ограничиться управлением режимом дня ребенка: позаботиться, чтобы у него было место для занятий, чтобы остальные домашние и сами родители не смотрели футбол на полную громкость и прочие очевидности.

Очень большая опасность поджидает родителей, которые считают подзатыльник нормальной педагогической мерой воздействия и садятся делать домашку с ребенком. Про недопустимость физических наказаний было сказано много, но не лишним будет повторить.

Физические наказания недопустимы.

Это может быть исключительно способом подтвердить и зафиксировать собственное педагогическое бессилие родителей, но намного полезней в этом случае родителям обратиться за квалифицированной помощью к семейному психологу, а не продолжать воспитывать ребенка так, как воспитывали самого родителя.

И если вопрос насилия между супругами и в отношении детей в 16 веке в «Домострое» решался однозначно «за», то сейчас в нашем обществе и Уголовном кодексе он решается однозначно «против».

Многие продолжают использовать ремень, подзатыльники, щелбаны, пощечины и т.д. как инструменты повысить мотивацию детей (или сбросить собственное напряжение и стресс и самоутвердиться под видом заботы о ребенке).

Это приводит к большому количеству вредных последствий, например, дети могут начать прогуливать школу. Тут работает принцип «саперной лопатки». Если ребенка наказывать за ошибку, то он получает очень быструю обратную связь на свои ошибки. И делает логичный вывод, что если он выдает много попыток с ошибочным результатом, то в этом случае получит много ударов по голове, а если мало, то ударов будет меньше. Значит, логично увеличивать паузы между ответами. Боль будет неизбежна, но если сидеть и тупить, ее будет меньше, чем если постоянно пытаться, злить этим своих родителей и получать за это.

Есть армейская байка о том, что за имеющуюся саперную лопатку можно получить до 11 нарядов (не так закреплена, не так заточена и т.п.), а вот за забытую — только один. Именно этим и руководствуется ребенок: начинает проявляться меньше, медленнее, косить под тупого,

и иногда даже убеждает в этом и родителей, и невролога. При этом и родители часто думают следующим образом: «Как же так, мы ему столько внимания, столько сил посвятили, уже все кулаки и ремни об него попортили, а толку нет».

Это выглядит как анекдот, если бы у значительной части детей не было суровой прозы жизни. Самое главное, что такие дети, вырастая, сохраняют блокировку на проявление и не могут позволить себе это. За любое действие в своей жизни они ждут моментального неминуемого наказания и сохраняют крайнюю степень пассивности, сколько ни пытайся их раскачивать. В запущенных формах таких ситуаций однозначно лучше отложить книжки в сторону и поискать грамотного психотерапевта.

При этом и наказания, и негативное оценивание надо уметь оптимизировать.

Кейс

Меня поразил пример одного папы.

Его ребенок, ученик 7-го класса, учится в серьезной школе, и ему на каникулы всегда задают много домашних заданий по всем предметам. У этого ребенка с папой уговор, что по тем предметам, по которым у ребенка в году пятерка, он может не делать домашку, заданную на каникулы. И это забота ребенка — поддерживать свой уровень настолько, насколько ему нужно практики, он все решает сам. В чем тут смысл? В том, что если ребенку задано задач по математике на две недели плотной работы, то на выходе он за все это получит или одну пятерку или одну двойку. Если цель летней домашки — например, поддерживать уровень, то это задача ребенка, и, если он считает, что у него уровень хороший (а пятерка в году это доказывает), то в этом случае он может смело себе позволить получить одну двойку в начале каждой четверти, и ни ребенок, ни его родители не напрягаются по этому поводу.

И последнее, что мы рассмотрим в этом разделе — это ярлыки. «С твоими мозгами только улицу мести» и все разновидности данного утверждения однозначно ограничивают мотивацию ребенка. Именно ограничивают, а не мотивируют. Почему? Потому что, будучи многократно повторенными авторитетной фигурой родителя, они входят в образ ребенка о себе. В его представления о себе самом. В его текстовое, осознаваемое и неосознаваемое описание себя. И если в этом описании он дураком родился, то дураком и помрет. Широко известна притча: как-то раз Томас Эдисон принес своей матери письмо из школы. Мать вскрыла



письмо и со слезами прочитала сыну вслух. В нем говорилось, что ребенок слишком гениален для этой школы, поэтому ему надо учиться дома индивидуально. Когда прошли годы, Эдисон, разбирая семейные документы, случайно нашел это письмо сам. Прочитав его, он увидел, что там написано иначе, чем прочитала мать, а именно: что ребенок умственно отсталый, плохо учится сам и мешает другим — у школы нет возможности выделять для него отдельных педагогов, и именно поэтому ее просят забрать его из школы и обучать самостоятельно. После этого Эдисон так и записал в своем дневнике, что «был умственно отсталым, но стал одним из величайших гениев своего века благодаря своей выдающейся матери». В данном случае его мама не допустила порчу автомобиля своего ребенка и сама обеспечила ему нужную заправку топливом.

Всегда надо помнить, что все в наших руках и, более того, мы обладаем намного большим количеством инструментов, чем мама Эдисона в середине 19 века. Если у вас есть сомнения, то просто посмотрите на оглавление этой книги и поймите, что все в ваших руках, а ваши шансы просто великолепны!

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Какие действия могут привести к блокировке мотивации?
2. Какие ошибки по блокировке мотивации были допущены вашими родителями по отношению к вам? А вами в отношении вашего ребенка?
3. Насколько оценки в школе были важны для вас? А для вашего ребенка?
4. Какое отношение к оценкам в школе в вашей семье?
5. Что было причиной получения вами в школе низких оценок? А у вашего ребенка?
6. Оцениваете ли вы действия вашего ребенка по школьной системе оценивания? Как на это реагирует ваш ребенок?
7. Помогали ли вам ваши родители выполнять домашние задания?
8. Помогаете ли вы своему ребенку выполнять домашние задания?

4.5. Что же делать, если уже начали злоупотреблять негативной мотивацией?

Влиять на ребенка следует в первую очередь через формирование правильного окружения, естественно на примере самих родителей, через правильную позитивную мотивацию и через признание и уважение к заслугам ребенка. Пусть он ребенок, и его заслуга очень мала, например, он выучил таблицу умножения, которую вы и так знаете, но, как говорили в главе про плюс-подкрепления, надо научиться хвалить его даже за маленькие достижения, даже за совсем крохотные достижения, за те качества и их самые скромные проявления, которые в нем надо культивировать.

В идеале задача родителя (как и любого педагога по отношению к ученикам или любого начальника к сотрудникам) в том, чтобы ребенок чувствовал себя героем. Чувствовал заслуженно, обоснованно и хотел большего. Только тогда мотивация будет не только двигать ребенка вперед, но и заряжать всех вокруг драйвом и стремлением к своей цели.

Ведь любая вынужденность рано или поздно закончится, и тогда закончится и движение ребенка. А вот собственные желания, которые живут внутри ребенка, в его сердце, они всегда будут двигать его вперед. На смену одним желаниям придут другие, на их место — третьи, и каждый раз каждое новое, более серьезное желание, будет бросать новый вызов: оно будет требовать развивать новые качества и двигаться вперед, а любые попытки «железной ногой допинать ребенка до счастья» закончатся на том, что или нога «сломается», или ребенок научится уворачиваться и убежит подальше, или от ребенка останется аморфная масса, которая ничего в жизни не хочет.

Давайте посмотрим вперед: когда-то ребенок вырастет, его перестанут пинать, а что будет потом? Если он без пинка будет не в состоянии работать, то как он будет зарабатывать на жизнь? Как будет ловить от этой жизни кайф? Что будет с его детьми? А ведь последствия негативной мотивации проявляются во всем: в работе, семье, детях, выборах председателя ТСЖ. Какого человека мы растим и воспитываем? Активного или пассивного?

Негативная мотивация не развивает в человеке ничего, что бы стоило развивать, потому что неврозы и фобии развивать точно не стоит, а именно к ним негативная мотивация и ведет.

Все, что помогает вам сейчас управлять ребенком, это рычаги. Надо понимать, что, если вы встраиваете их в психику ребенка, то они в нем будут, но они не будут только вашими. Ими будут пользоваться все вокруг тоже. Поэтому, причиняя добро ребенку, вы на самом деле делаете ему плохо на всю жизнь, потому что все его друзья, супруг, даже дети



через эти рычаги будут вертеть вашим ребенком, и он никогда не будет эффективным по жизни. Вы к этому стремитесь? Сомневаюсь!

В ведущих компаниях мира их ценности и культура противостоят принуждению, потому что это эффективно. Во многих компаниях уже при приеме работника на работу выявляется не только его квалификация, но и его мотивация. При приеме на работу работодатели, выбирая между человеком, который любит жизнь, и для которого работа — это один из способов раскрыть свой потенциал, и человеком, который боится умереть с голоду или боится, что про него будут говорить, что у него недостаточно солидная работа, однозначно сделают выбор в пользу первого. Еще несколько десятилетий назад в моде была формула «ты начальник — я дурак, я начальник — ты дурак», а сейчас это пошлость и признак дурного тона. Сейчас сотрудник, боящийся руководителя, это более плохой сотрудник, чем тот, который может прямо высказать свое мнение, спокойно и бесконфликтно его аргументировать, не боясь, что за высказывание свободного мнения он будет наказан. Сейчас мир изменился, и его ценности свободы, равенства, братства сильно отличаются от тех же понятий начала двухтысячных, именно поэтому родителям уже сейчас надо уметь выстраивать партнерские отношения со своими детьми, договариваться с ними, а не рассматривать их как дополнительную рабочую силу по хозяйству, которой надо просто управлять, при необходимости стимулировать (от слова «стимул» — палка для загона скота).

Если мы вспомним про партнерскую модель отношений, то, признавая за детьми равенство, мы создаем условия, чтобы дети нас превзошли. То есть каждое следующее поколение должно быть лучше предыдущего. И оно по факту и есть лучше, иначе не было бы прогресса, а родители все время ворчат, что дети становятся хуже, что мир катится в пропасть и тому подобное. Но это не так: вопрос родителей и детей потому и является вечным, что старое поколение всегда хочет доминировать над новым, хотя мир уже давно перешел в стадию более партнерских, чем иерархических отношений.

Тут можно пожалеть всех родителей, потому что они в очень трудном положении, ведь они росли и видели другую картину — иерархическую. В начале 20 века было нормальным выпороть ребенка, учителя замачивали розги в соленой воде в начале урока, и все, кто сейчас являются родителями, воспитывались людьми, которые это видели своими глазами.

А сейчас — добро пожаловать, пришла партнерская модель отношений, поддерживаемая культурой, СМИ, блогерами, а в опыте родителей ее нет.

Причем не только в опыте родителей, в опыте начальников, в опыте отношений между людьми разного возраста ее тоже нет. В итоге молодое поколение уже подготовлено: оно впитало это изменение через культуру. Сомневаетесь? Обратите внимание: сейчас дети умеют зво-

нить по мобильному быстрее, чем учатся говорить, и таких изменений огромное количество. Часть из них связана с технологией, а часть — с культурой и ценностями. И если раньше ребенок не мог сам выжить даже в 15-летнем возрасте, то сейчас многие дети зарабатывают в интернете больше, чем их родители, уже в 12 лет!!!

А родители при том, что их дети определенно показывают большую эффективность, чем они, все стоят на своем, и это изменение в себя старшее поколение впитать не может — место занято старым иерархическим порядком. Вот и страдают и родители и все виды управленцев «старой школы» и дети, которым душевный контакт с родителями очень важен для их здоровья.



ОПЫТ ADVANCE

Если 8 лет назад на занятиях не было проблемы мобильных телефонов, да и появлялись они только у детей старших классов, то сейчас мобильный телефон есть у каждого первоклассника. В то время, как еще 20 лет назад широко распространены были только стационарные телефоны, у кого-то кнопочные, а у кого-то — с вращающимся диском. Такая же ситуация была с персональными компьютерами 25 лет назад. Тогда это было чудо техники, сейчас ПК и/или ноутбук есть практически у каждого, более того, многие уже начали отказываться от них в пользу планшетов и смартфонов, полностью подхватывающих их функционал.

Поэтому не надо приучать ребенка к плохому, ведь к чему привык ребенок с детства, то и будет им управлять. И если ребенок живет, мотивируя себя через стыд, чувство вины или страх, приближаясь к неврозу, или в уже зрелом возрасте ребенку придется учиться мотивировать себя заново с нуля, даже хуже — с его отрицательного опыта.

Негативная мотивация — это всегда самый тяжелый элемент в психике, и, как все тяжелое, она ложится в основу, а если в основе гнилые камни, то ничего хорошего от такого сооружения не будет. Поэтому нелишним будет повторить, что негативная мотивация — это очень-очень радиоактивный бензин, которым лучше не стоит пользоваться. Если вы не знаете, как замотивировать ребенка и ощущаете бессилие, то идите к профессионалу, к психологу или опытному педагогу, но не пытайтесь использовать страх, боль или другие виды негативной мотивации.

Ребенок все равно будет стремиться найти свой путь в своей жизни, и будет намного лучше, если этот путь будет включать гармоничные отношения с родителями, обществом, страной, природой. В жизни



ребенка однозначно будет много вызовов и трудностей, и наша задача максимально его к ним подготовить, при этом минимально принуждая его. Потому что ценность свободного собственного выбора сейчас постепенно выходит на первый план среди всех ценностей, и ребенок, не приученный распоряжаться собственной волей, будет очень дорогой ценой этому учиться.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Насколько для вас комфортны и применимы партнерские отношения?
2. Вспомните, в каких отношениях вы были со своими родителями?
3. Какие вы видите преимущества выстраивания партнерских отношений со своим ребенком?
4. Опишите, как вы планируете построить партнерские отношения со своим ребенком?

4.6. Положительная мотивация

Теперь давайте поговорим о плюс-подкреплениях или о положительной мотивации, и о том, как они взаимодействуют с минус-подкреплениями.

Для начала вспомним предыдущий эксперимент и попробуем пофантазировать: а что будет, если давать положительную и отрицательную мотивацию попеременно? Какое-то количество плюсов разбавить минусами? Результат будет очень интересный: наш мозг работает, как счетчик импульсов, при этом тут действует великий закон Тетриса (была такая игра, да и сейчас есть), достижения уходят, а ошибки накапливаются. В ходе текущей деятельности те плюс-подкрепления, которые мы получаем, как расходный материал обеспечивают текущую деятельность, как топливо, и сгорают без следа, а вот все минус-подкрепления накапливаются. Пример с автомобилем нам очень поможет: сколько автомобиль ни заправляй, если он много ездит, то его надо заправлять. Но если по автомобилю методично бить кувалдой, то какое-то количество ударов он выдержит без сильного вреда для себя, а потом начнет разваливаться, и каждый удар будет причинять все больше и больше вреда. Или представим, что каждым минус-подкреплением мы делаем +1 дырку в бензобаке: чем больше дырок, тем быстрее из него вытекает бензин, потому что все предыдущие удары по автомобилю уже на него повлияли, и каждый последующий только «доламывает» его.

Все, у кого есть автомобиль, да и те, у кого его нет, однозначно покрутят у виска в отношении водителя, который бьет свой автомобиль. Особенно глупо бить автомобиль, если он сломался и нуждается в ремонте, но почему-то мы иного мнения о том, стоит ли наказывать детей, ругать их, есть даже те, кто оправдывают небольшие порции «педагогического насилия», как правило, словами: «Меня так воспитали, и ничего, стал человеком — и своему ребенку желаю того же».

И тут важно помнить, что все, о чем мы говорили, и то, о чем мы еще будем говорить, работает внутри человека одновременно, то есть и образ будущего влияет, и количество минус-подкреплений накапливается, и в конечном итоге тоже влияет, и эмоциональное отношение тоже направляет человека в сторону приятного и подальше от неприятного. Более того, минус-подкрепления в принципе тормозят любой интеллектуальный процесс.

Мы уже говорили о том, что мотивация, как бензин, тратится на движение нашего автомобиля, при этом отрицательная мотивация разъедает всю топливную систему изнутри, создает в ней дырки, способствует вытеканию бензина, и ее последствия накапливаются.

Прозорливый читатель наверняка уже задался вопросом: а накапливаются ли последствия положительной мотивации?

Да, накапливаются, их можно сравнить с накопительной скидочной картой на топливо: чем больше покупаешь топлива, тем больше получается скидка.

4.6.1. Что хвалить и что порицать

Теперь, когда мы убедились, что положительная мотивация и плюс-подкрепления — это практически панацея от всех болезней и универсальное лекарство, главное — не забыть слова Парацельса о том, что все есть яд и все есть лекарство, вопрос только в дозировке.

Поэтому давайте разберем вопросы, за что стоит давать положительные подкрепления, как это делать, и как этого категорически делать не стоит.

Начнем с самих положительных подкреплений, ведь нужно понимать, как мы их используем. Рассмотрим на примере велосипеда, который можно дать ребенку. Велосипед может быть и просто подарком на день рождения, без привязки к поведению и успехам ребенка. В этом случае он на мотивацию повлияет слабо или вообще не повлияет.



Велосипед может быть получен как подтверждение определенного уровня взрослости и ответственности ребенка, как внешнее выражение процесса его взросления.

Велосипед может быть призом, заслуженным за какие-то успехи в учебе или спорте.

Один и тот же предмет можно преподнести ребенку по-разному. Более того, не обязательно всегда использовать велосипеды (где их хранить-то, если ребенок толковый, и их будет заслужено им много?), можно использовать и нематериальную мотивацию, которая опять же будет говорить или о статусе, или об успехах или о правильных действиях ребенка. Более того, лучше всего разработать свою систему нематериальных поощрений, которая применяется в зависимости от размера успеха: дай пять, дай десять, поднятие руки чемпиона, поход в кафе отметить. От действий с участием родителя можно переходить к плюс-подкреплениям, которые исходят вовне от самого ребенка — победный танец и, как кульминация этого процесса, когда происходит что-то совершенно нелогичное — достижение настолько значимо, что ребенок не просто получает что-то, а сам дает нечто окружающим: представляется, накрывает поляну и угощает своих близких, самостоятельно создавая праздник. Естественно такая система должна быть сквозной на всю семью, чтобы быть эффективной. Создание из плюс-подкрепления ритуала закрепит привычку присваивать себе достижения.

Тут нужно помнить еще об одном свойстве нашей культуры. Родители с детства являются основным источником плюс- и минус-подкреплений ребенку и очень неохотно отдают свою монопольную функцию. Часто можно наблюдать картину: в песочнице ребенок слепил куличик, к нему подходит другой взрослый — какая-нибудь местная бабушка — и начинает хвалить его куличик. Ребенок в этой ситуации обычно первым делом смотрит на родителя и на его лице ищет одобрения или неодобрения происходящему. Как правило, родители не одобряют, когда посторонние хвалят его ребенка. В итоге ребенок привыкает, что похвалу можно получить только от своего родителя и нельзя получать от чужих взрослых. А поскольку между самим ребенком и его родителем есть колоссальная пропасть, то в будущем ребенок к тому, чтобы самому себя хвалить, относится так же плохо, как и к похвале окружающих. Многие взрослые часто ощущают себя некомфортно, когда на общем собрании их хвалят и ставят в пример. Для еще большего числа заявить о своем успехе — это подвиг, стресс, и лучше так не делать. Почему? Потому что хвастаться плохо. Все мы понимаем, насколько деструктивны в жизни такие установки, и что от них трудно избавиться, поэтому долг родителей — не монополизировать похвалы ребенку, а, наоборот, поддерживать его успешность.

Но вернемся к тому, как правильно давать плюс-подкрепления. Время между ситуацией и плюс-подкреплением должно быть максимально коротким. Обширная теоретическая база с обоснованиями изложена в книге Карен Прайора «Не рычите на собаку», которую однозначно рекомендую всем прочитать, так что пересказывать их не буду, ограничусь выводами: если плюс-подкрепление происходит намного позже события, после которого оно наступило, то оно не так эффективно, чем если наступает сразу. Поэтому никогда не откладывайте похвалу на потом. Хотя бы устно фиксируйте успехи и достижения ребенка.

Далее мы поговорим о том, что можно хвалить за ошибки, оценки, усилия, качества и достижения. Каждый из этих пунктов заслуживает отдельного разговора.

Ошибки

Хвалить за ошибки не стоит, потому что этим мы подавляем критическое мышление, поэтому похвала всегда должна быть конкретной: мы хвалим или оценки, или усилия, или достигнутый результат, или за проявленные качества. Если человек ошибся, и мы хотим его поддержать, то надо так и сказать: «Ситуация грустная, ты смог сломать свою любимую машинку, и она теперь не работает, но, ломая ее, ты проявил упорство, терпение, физическую выносливость, и эти качества точно пригодятся тебе в жизни». Главное — не смеяться, когда мы это говорим, потому что смех обесценивает прозвучавшее, а, посмотрев на ребенка, вы увидите, как сильно у него прибавится бодрости. Поэтому в любой ошибке можно найти проявление тех или иных качеств, за которые можно похвалить, но ни в коем случае не отрывайте ребенка от реальности: не говорите ему того, чего нет.

Всегда можно подчеркнуть, что результат плохой, все сломалось, или экзамен провален, но я тебя все равно люблю с любыми результатами и любыми последствиями, и всегда поддержу, равно как и всегда, честно скажу, если результат нулевой.

Что важно в ошибках, так это их повторение, вот с этой точки зрения ошибки ребенка надо знать и педагогу (но у школьного педагога может быть три класса по 30 детей в каждом, и про каждого все не упомянуть без мнемотехник) и, конечно же, родителю. И стоит отдельно отметить, если ребенок не делает своих стандартных старых ошибок, и регулярно давать плюс-подкрепления за это.

Оценки

Тоже неоднозначная категория. Тут нет простого решения, придется думать, как быть в каждом случае.



Цели оценивания могут быть разными. Если говорить про входные и выпускные экзамены, то их цель — показать уровень. Внутри процесса обучения оценки должны показывать прирост в знаниях, навыках, компетенциях.

Вообще оценки упрощают жизнь: вместо того, чтобы тратить усилия на самостоятельную оценку ребенка, мы берем готовый результат оценивания. Это экономит наши усилия и время, но может быть очень вредно, когда оценка поставлена некачественно.

Например, ребенок получил двойку, и мы, впитав педагогические рекомендации предыдущей главы, смогли удержаться от ругани и строгих нотаций — это пройденный этап нашей педагогической эволюции, но что делать, если у нас двойка, она же не испарится сама?

Тут надо сначала разобраться, почему двойка? Возможно, она появилась не по вине ребенка, например, есть конфликт с преподавателем, или если оценка снижена по другим субъективным факторам. Или ребенку попался тот материал, во время которого он проболел в прошлом месяце и до сих пор не знает, поскольку не имел свободного времени наверстать, потому что родители обеспечили очень плотную нагрузку кружками или общественными работами на даче в выходные.

То же самое касается пятерки, и если ее поставили, то не факт, что она отражает уровень знаний. Похвала исключительно за пятерки приводит к тому, что дети начинают выпрашивать и кланчить оценки у преподавателей, подлизываться, а иногда пытаться коррумпитировать преподавателя своими карманными деньгами или рассказывать о том, как строго их накажут за плохую оценку.

Получается, что хвалить (равно как и ругать) за оценки бессмысленно, или надо самостоятельно удостовериться в уровне владения предметом и причинах этого уровня. Причем, если у ребенка постоянно много оценок, то получается, что родитель, делая эту работу добросовестно, начнет полностью подменять собой школу, потому что по каждому предмету оценки складываются из массы факторов, в том числе перечисленных выше и еще многих других.

Также надо учитывать, что тройка в разных школах — это разная оценка. Тройка по математике в специализированной физматшколе может сильно превышать пятерку с плюсом в таком же классе другой, более гуманитарной школы.

Классическая система оценивания, по сути, четырехбалльная (оценки «один» нет, есть «два» как «неудовлетворительно» и три, четыре, пять как положительные оценки). И этого часто недостаточно, потому что тройки, как и четверки, бывают разные, в этой ситуации введение дополнительных признаков к оценке, таких, как плюсы и минусы, может

сильно увеличить точность того, что оценка отображает, а именно, в три раза. Двойки тоже бывают разные: в одном случае ученик сделал 5 орфографических ошибок на два листа текста, а в другом сделал 45 ошибок. Это объективно разные ситуации, и реагировать на них нужно по-разному. Так же, как если ребенок начинал с 45 ошибок и уменьшил их число до 5 ошибок — двойка в этом случае его будет демотивировать: он в 9 раз улучшил свою грамотность, а по-прежнему является двоечником — мотивирует это стараться дальше, как вы думаете? Поэтому все случаи двоек всегда требуют разбора и сами по себе, и в динамике, сравнивая с тем, что было и что стало.

Еще один важный момент: что верхние оценки — это потолок. Выше пятерки или пятерки с плюсом ничего нет и быть не может. А в жизни потолка нет. У школьников тоже есть олимпиады, и победа на районной олимпиаде и победа на городской олимпиаде — это разные уровни подготовки. А значит, и оценивание тоже должно быть разным. Получается, что и призер районного этапа, и призер всероссийского этапа вернутся в школы и будут получать просто пятерки за совершенно разный уровень знаний. А значит, эти пятерки не будут реально показывать им и их родителям уровня знаний этих детей.

Вывод тут напрашивается сам собой: что в каждом случае, реагируя на оценки ребенка, нужно достаточно подробно во всем разобраться, прежде чем делать выводы и озвучивать их ребенку.

Усилия

Хвалить за усилия нужно обязательно, причем как за количество, так и за качество усилий. Количество усилий можно оценить временем, но тут надо быть внимательными к тому, насколько усилия разбавлены отвлекателями. Качество усилий — это как раз показатель, насколько от своего максимума ребенок вкладывается в процесс, насколько он сосредоточен, насколько старается.

Родитель должен понимать, что похвала за усилия — это дозаправка автомобиля ребенка. Если дорога дальняя, то иногда без дозаправки в принципе не доехать до финиша. И похвала за усилия сравнима с дозаправкой самолета в воздухе. Она позволяет продолжить движение, не прерывая процесс, не останавливаясь для подведения промежуточных итогов и не создавая особой процессной мотивации. Поэтому особенно в ситуации работы над длительным проектом ребенка надо регулярно хвалить за его усилия.

Как-то раз был в гостях у друзей и наблюдал за их малышом (несколько месяцев от роду), он еще не умел ползать, мог только переворачиваться с большим трудом. Я сижу, пью чай, общаюсь с друзьями и наблюдаю за ребенком, который яростно кряхтит и выгибается на ковре напротив меня.



В какой-то момент, ребенок, выгибавший спину назад, практически делавший «рыбку», вдруг сделал все наоборот и встал на четвереньки. Причем было очень хорошо видно его удивление и осознание, что он понял: он добился именно того, чего хотел изначально. Еще примерно через час он уже стабильно вставал на четвереньки с лежачего положения и начал пытаться ползать на них. Мне удалось воочию увидеть момент, когда большой объем усилий вдруг трансформировался в результат.

Именно поэтому за усилия надо хвалить постоянно, потому что на определенном этапе важен не результат, а важны усилия, независимо от того, дают они результаты или не дают. Кроме того, все совершенные усилия — это тренировка, а тренировка — это всегда подготовка к получению результата. Это делает усилия еще более ценными, и необходимость хвалить за них становится более очевидной.

Усилия всегда проще прикладывать в ту сторону, где нравится и интересно. Вот почему, если мы учим ребенка чему-либо сложному — например, написать реферат — то лучше начинать с тем, в результате работы над которыми ребенок будет испытывать восторг. Например, один мой знакомый, работая учителем в школе, когда учит писать рефераты, сначала несколько раз дает детям выбрать именно ту тему, которая им самим интересна, в каждом случае проговаривая тему с учеником и выясняя, имеется ли у ученика материал и, главное, энтузиазм, чтобы эту тему реализовать и раскрыть. При том, что темы могут быть сколько угодно экзотическими, например, один ученик ему написал реферат про все расы из «Звездных войн», а другой про растаманов (растафарианство).

Достижения

Хорошо делай — хорошо будет. Правильные усилия дают правильные результаты, то есть достижения. При этом достижения отличаются от оценок некоторой объективностью. Достижения ребенка однозначно надо отмечать похвалой, а особо ценные достижения — желательно еще и материально, вот почему олимпиадникам и спортсменам вручают материальный знак их достижения, грамоту или медаль, а сейчас все чаще еще и деньги.

Наше сознание образно и материально, и наличие материального символа достижения — медаль, флаг на вершине горы или на Северном полюсе, надпись «здесь был Вася» — это все материальное воплощение достижений, которое помогает человеку осознать себя как автора и творца этого достижения.

Продолжая тему присваивания достижений, важно, чтобы достижения ребенка определенным образом подчеркивались. Например, гра-

моту, медаль или кубок можно разместить на почетном месте. А если мы хотим, чтобы достижений было много, то логично под награды выделить отдельную полочку или стеллаж, чтобы ребенок сам его заполнял своими призами.

Самостоятельные достижения — это особая категория. Их всегда требуется отмечать отдельно, потому что самостоятельность — это очень востребованное качество. И все достижения, к которым ребенок пришел, проявив частичную или полную самостоятельность, очень ценны. Давайте сравним: в одном случае родители долго и упорно поддерживали ребенка в том, чтобы он тренировался и смог подтянуться 10 раз, а в другом случае ребенок стартовал сам, сам тренировался и пришел к тому же результату вообще без усилий со стороны родителей. Второй вариант намного более ценен, поскольку ребенок работал сам, без контроля и без напоминаний.

Здесь возникает еще одна трудность. Возможно, что самостоятельные достижения ребенка двигают его в сторону, например, танцев или профессии дирижера, а родители в своем чаде видят врача, в крайнем случае — фармацевта, совсем в крайнем — инженера-химика. При этом ребенок готов и хочет сам с удовольствием заниматься танцами, а все, что нужно для поступления в медицинский, ребенку не нравится. Многие родители в этом случае прекращают давать плюс-подкрепления на деятельность, важную для ребенка, и усиленно мотивируют двигаться в нужную им сторону. Современная гуманистическая педагогика такой подход отвергает. Если мы говорим, про уважение к ребенку и признание его индивидуальности, то мы не ставим ребенка на свои рельсы, а помогаем ему максимально реализовать свой потенциал, двигаясь по своим рельсам, причем в идеале — самостоятельно.

Бывает так, что ребенок старался-старался, но занял, например, 2-е место на соревнованиях или даже четвертое. Многие родители это воспринимают как личное поражение, особенно, если соседский ребенок занял первое место, и начинают ставить это ребенку в вину. Это неправильная ситуация: если мы сравниваем мотивацию с бензином в машине, то подобные действия — это присадка, которая повышает мощность в краткосрочном периоде, но в долгосрочном приводит к тому, что проедает бензобак, и сколько в него потом ни заливай топлива — все будет вытекать через эту дыру. Не случайно на всех крупных спортивных мероприятиях существует «цветочная церемония», на которой награждают 6 мест, а в Формуле-1 награждают первые 8 мест. Все участники олимпиад высокого уровня получают диплом участников соответствующей олимпиады или фестиваля. Это сделано потому, что организаторы понимают, что чемпионов мало, а это демотивирует всех остальных участников, которых тоже нужно поддержать. Об этом должны всегда помнить и родители.



Кейс

Как-то раз одна моя знакомая позвонила с вопросом, как ей правильно наказать ребенка так, чтобы это имело положительный педагогический эффект. Да и вообще, что ей делать? Ее ребенку 8 лет, второй класс, и ребенок занял второе место на районной олимпиаде по шахматам, а это в глазах мамы был просто провал. Она столько времени сама потратила на подготовку ребенка, водила в секции, делала домашку шахматного клуба с ребенком — и тут такой результат — второе место, про город с таким результатом и думать нечего. Пришлось долго объяснять, насколько травматична такая позиция для ребенка, что ребенок — это не способ реализовать все свои собственные нереализованные амбиции, что если ей нужна медаль чемпиона города по шахматам, то ей всего 35, и она вполне успеет ее получить — это займет не больше 5–10 лет на подготовку, и что ребенок ничего ей не должен. Конечно, мне пришлось все эти мысли изрядно смягчить, поэтому беседа вместо пятиминутной консультации заняла почти час. К чести моей знакомой, я был услышан, и она смогла признать свою неправоту, а также то, что отыгрывает на ребенке свои амбиции и комплексы. В итоге, вместо того, чтобы «педагогически правильно наказать ребенка» за достигнутый результат, они пошли праздновать серебряную медаль.

Поэтому за достижения хвалим обязательно, иногда материально вознаграждаем, но ни в коем случае не ругаем за недостижение, во-первых, потому что мы переросли ругань на ребенка, а во-вторых, потому, что неудача ребенка требует очень грамотного алгоритма разбора неудачи, о чем мы тоже поговорим, но уже отдельно. Подробный алгоритм разбора неудач ребенка есть в разделе про психологические проблемы в жизни ребенка.

Качества

Говоря о качествах, надо отметить, что взрослые по отношению к ним обычно слепы. Поэтому говорить о них серьезно мы сможем, только имея определенный опыт.

Практика

Проведите эксперимент: возьмите ручку и напишите пять своих самых явно выраженных положительных качеств и пять явно выраженных отрицательных качеств. Если первые или и первые, и вторые трудно сформулировать, и нет уже готового списка,

значит, в зеркало вы смотрите только для красоты внешней. У всех нас есть недостатки. Много больше пяти. И не знать их можно только, прикладывая усилия к тому, чтобы не замечать. Не случайно все знают фразу, что человеку свойственно быть лицемером: в чужом глазу соломинку видеть, а в своем — бревна не замечать. И если мы столкнулись с результатом психической защиты, а именно, с вытеснением, то тут нам легко помогут друзья. Позвоните вашим лучшим друзьям, троих будет достаточно, и попросите их описать 5 ваших положительных и отрицательных сторон. Совет: не спорьте с ними об услышанном, а просто запишите и подумайте, что стало поводом для такого мнения о ваших качествах. Кстати, прозорливый читатель наверняка уже догадался, что не знать своих недостатков или думать, что их нет вообще — это тоже недостаток, причем весьма существенный.

Когда проделана работа над собой, можно переходить к исследованию качеств ребенка. Посмотрите, какие качества есть у ребенка, опишите их по пять на пять положительных и отрицательных, и только после этого сравните со списками ваших качеств. Обычно тут работает позиция, что все хорошее — это от меня, а все плохое подобрал где-то, вот почему, если описанное выше упражнение по обзвону друзей вы пропустили, сделайте его прямо сейчас и попросите второго родителя ребенка тоже это упражнение выполнить. Знаю много людей, кто по результатам этого упражнения впервые начал понимать, насколько полезна психология в познании самого себя. Кроме того, есть такое понятие, как парохиаальный альтруизм, которое приводит к тому, что всегда свойственно оправдывать или замыливать недостатки себя и своей группы (семьи, коллектива) и винить окружающих³.

Итак, мы имеем свои качества и качества ребенка, после этого все очень просто: игнорируем, не хвалим и не порицаем и т.п. негативные качества — лень, нерешительность, склонность к прокрастинации, засилие страхов — и начинаем методично давать плюс-подкрепления на положительные качества. Результаты будут видны через два-три дня.

Вспомним про машину и бензобак, таким образом мы подливаем бензин в бензобак, и машина продолжает движение, ведь без бензина машина не едет.

Вообще вопрос: «Какие качества я проявил?» родитель должен регулярно задавать себе вслух при ребенке и на собственном примере показывать ребенку, как правильно разбирать самокритичность, а после 5-го класса или чуть раньше хотя бы раз в неделю задавать этот вопрос

³ Подробней об этом можно прочитать у Александра Маркова в книге «Обезьяны, ген, душа»



и ребенку, особенно когда имеют место большие достижения или большие ошибки. Умение увидеть свои качества, приведшие к триумфу или к поражению, будут залогом культивации положительного и прополки отрицательного. Умение ребенка увидеть свои недостатки и сформулировать их стоит поощрять практически всегда, потому что это — горькое лекарство, и его стоит подслащивать, например: причина провал в моей лени, но зато я ее увидел и не допущу ее проявление в следующей ситуации.

Самоосознание качеств является сильным источником внутренней мотивации. Так, например, марафонец, осознающий, что ему трудно, но осознающий, что он проявляет стойкость, силу и выносливость, этим осознанием сам себя «дозаправляет» мотивационным бензином, что и помогает ему пробежать марафон. Кроме того, навыки самоосознания — это именно те навыки, которые позволяют управлять своими изменениями в жизни и, главное — менять не только то, что человека окружает, но и себя самого. Это очень важно потому, что смена статуса всегда требует более качественного бензина, и осознание изменений в себе позволяет осознанно изменить свою схему самомотивации. Но это больше относится ко взрослым и является предметом отдельной книги, за детей эту работу по осознанию их качеств и изменений в этих качествах делают родители. Хотя если показывать эту работу ребенку на его примере и на примере самих родителей, то этот навык выработается и у ребенка тоже.

Очень важно разделять действия ребенка, ситуации, в которые он попадает, качества, которые он проявляет, и его личность. Делать это и просто, и сложно. Надо просто помнить, что плохими или негативными могут быть ситуации и действия, но не личность.

Личность ребенка никогда не стоит оценивать негативно — это как в примере с порчей автомобиля наносит сильный вред, и, избежав таких оценок, вы позволите ребенку в зрелом возрасте сильно сэкономить на психотерапевтах. Личность ребенка всегда должна иметь в вашем лице поддержку, принятие и родительскую любовь. Заправлять бензобак ребенка — это обязанность родителей. И делать это нужно с любовью. Если у кого-то возникает вопрос: а как это — с любовью? — то уместно вспомнить Жванецкого с его советом «Не умеешь любить — сиди и дружи».

Регулярность или нерегулярность плюс-подкреплений очень важна. Не должно быть механистичности и однозначной ритмичности. Психологи на практике доказали, что нерегулярная похвала более эффективна, чем регулярная и гарантированная. Это касается, кстати, и взрослых: нерегулярные премии на работе больше мотивируют, чем премии, к которым человек привык и воспринимает их как должное и еще возмущается, если вдруг премии нет, и наоборот, нерегулярные премии всегда требуют повышать планку. Если сравнивать регулярность и нерегуляр-

ность, то интервалы дозправок не должны больше, чем втрое отличаться от привычных для ребенка. Этим мы заодно вводим еще и инструмент против мотивационной инфляции — ситуации, когда мотивационные влияния обесцениваются оттого, что их слишком много. Мотивации много не бывает, а вот мотивационных влияний иногда слишком много, и в этом случае их количество надо немного сократить. Это всегда живой процесс — он зависит и от ребенка, и его возраста, и от среды, и от массы других факторов, поэтому готового ответа тут нет. Это живая тонкая настройка, которую каждый родитель должен делать самостоятельно.

Все механизмы обратной связи, особенно разбор негативных проявлений, даже при безоценочном суждении — это задачи высшего пилотажа. Поэтому прежде, чем требовать их от ребенка, родитель должен собственным примером показать ребенку, что в этом нет ничего страшного. Умение критически оценить себя, продемонстрированное ребенку, может иногда буквально спасти жизнь. Вот почему, разбирая разные качества себя и ребенка, надо делать акцент на том, что нет такого качества, которое нельзя было бы изменить, и главная задача в жизни — быть лучшей версией себя, а не сравнивать с какими-то социальными стандартами. В Японии распространены самоубийства детей, которые не поступили в вуз, потому что не поступить в вуз — это позор на всю семью и констатация огромного количества усилий, потраченных на подготовку без результата. Если психика ребенка не подготовлена к переживанию таких фактов, то его ждет мощнейший внутренний кризис.

Кейс

У меня были знакомые, которые огромными усилиями поддерживали собственный образ абсолютной эффективности в глазах ребенка. Надо сказать, что это были люди очень сильных талантов, и они собственным примером показывали очень высокую планку ребенку. Ребенок всеми силами старался не отставать и учился на одни пятерки. В девятом классе ребенок получил «4» за обычную контрольную по математике, и, как следствие, нервный срыв и полугодовую госпитализацию. В голове ребенка вообще не было места мысли о хоть какой-то возможности неудачи. И хотя его четверка для многих двоечников была недостижимой планкой, для него это было предельно низкое падение, практически делающее недостойным его существование.

Почему? Потому что вся его жизнь была заточена под амбиции родителей. Таких историй могу рассказать много, разной степени трагичности, именно поэтому повторяюсь еще раз: ребенок всегда должен быть уверен в родительской любви, независимо



от ее проявлений, всегда получать только позитивные подкрепления на свои достижения и, что важнее всего, за проявленные положительные качества и опыт осознания собственной неидеальности он должен сначала увидеть со стороны. Разбор и признание родителями своей неидеальности, ошибок, промахов и связанных с этим качеств будет лучшим источником такого опыта.

Кроме того, ребенок должен понимать смысл известной поговорки: «я не пятитысячная купюра, чтобы всем нравиться». Идея о том, что можно угодить ожиданиям всех окружающих, порочна, поскольку с успехом часто приходит и зависть, и обесценивание от тех, кто не смог взять планку, и просто тролли и хейтеры — к этому ребенок тоже должен быть готов и должен уметь отличать компетентную оценку своих качеств от просто попыток занижить ему самооценку на ровном месте. Простой пример: когда один ребенок хочет забрать игрушку у другого ребенка. В такой ситуации важно объяснить ребенку выбор между дать игрушку или оставить себе, что в любом случае он будет хорошим, потому что имеет свободу и может ее проявить по-своему, потому что игрушка его. Упрекать ребенка в жадности не стоит ни в коем случае, потому что этим мы ведем ребенка на путь конформизма и делаем на всю жизнь беззащитным перед истерическим поведением. Кстати, и родителям тоже стоит забыть поговорку «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало» как педагогически ложную и дающую ребенку плохой пример со стороны родителей.

Еще один интересный момент: мозг человека так устроен, что ожидание счастья для нас важнее самого счастья, вот почему иногда люди предпочитают сидеть и ждать и ничего не делать, чем действовать. Не будем сейчас обсуждать гормоны и нейромедиаторы — это будет очень скучно для большинства, просто возьмем готовый вывод — предвосхищение чего-то хорошего, ощущение приближающегося праздника или отпуска (чемоданное настроение) иногда может быть очень сильным мотиватором, который влияет на все сферы деятельности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Вспомните, за что и как вас хвалили ваши родители?
2. Как вы считаете, за что необходимо хвалить вашего ребенка?
Как часто вы его хвалите?
3. Имеются ли в вашей семье ритуалы плюс-подкрепления?
4. Какую вы видите значимость данных ритуалов?

5. Позволяете ли вы хвалить вашего ребенка другим лицам (окружающим, друзьям, знакомым)?
6. Как вы относитесь к похвале за ошибки?
7. В чем, по вашему мнению, состоит цель оценок? Насколько они для вас важны? А для вашего ребенка?
8. Были ли у вас с ребенком конфликтные ситуации по поводу оценок?
9. Насколько, по вашему мнению, 4-балльная система оценивания наглядно демонстрирует уровень подготовки ученика?
10. Вспомните, как часто вас хвалили за усилия?
11. Считаете ли вы необходимым похвалу за усилия и почему?
12. Что для вас является достижением? А для вашего ребенка?
13. Как вы считаете, насколько важен для вас материальный символ достижения? А для вашего ребенка?
14. Считаете ли вы нужным хвалить любое достижение вашего ребенка и почему?
15. Какие личные качества, по вашему мнению, могут привести к успеху?
16. Какие личные качества, по вашему мнению, могут привести к провалу?
17. Какие ваши качества могут быть примером для подражания вашему ребенку?



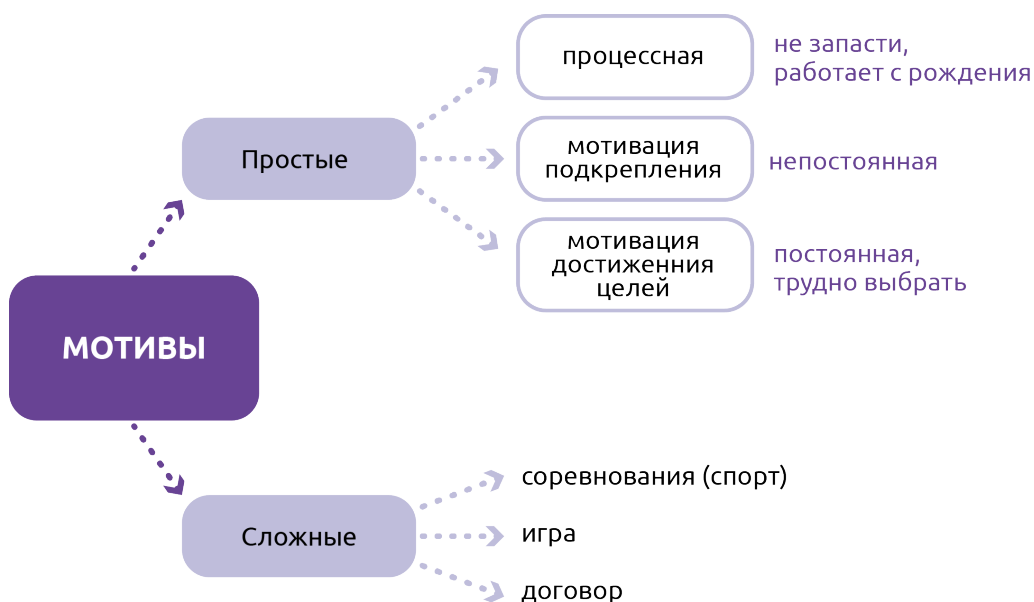
ЧАСТЬ 5

МОТИВЫ ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ

5.1. В целом про « сборки » из мотивов

Мотивы могут быть простыми, односоставными, имеющими один лидирующий фактор: например, биологический или мотив идентификации, мотив власти или процессная мотивация.

Так же мотивы могут быть сложными, состоящими из переплетения различных отдельных мотивов.



Примерами являются спорт, игра, договор. Сначала мы разберем более простые, а потом перейдем к более сложным.

Первыми мы разберем три группы простых мотивов — процессную, мотивацию подкрепления и мотивацию достижения целей. О том, как они работают, удобно разобраться на примере самолета мотивации.

5.2. Самолет мотивации (процессная мотивация, мотивация подкрепления, мотивация достижения целей как три двигателя одного самолета)

О мотивации можно говорить долго, а некоторым читателям нужен простой и надежный инструмент уже сейчас.

Инструмент, который можно запустить быстро. Тем, у кого срочный случай, мы в самом начале книги, во введении, советовали начать с этой главы, чтобы получить быстрые и эффективные инструменты. Те же, кто постепенно и плавно дошел до этого раздела, смогут еще больше обогатить свой арсенал и понимание работы мотивационных механизмов.

Если до этого мы пользовались аналогией с машиной и бензином, то сейчас мы от этой аналогии немного отойдем и возьмем другую. Самолет мотивации.

Говоря про мотивацию, нельзя обойти три ее важных проявления.

Поскольку абстрактные знания бесполезны в отрыве от жизни, мы будем разбирать все приземленно и поможет нам в этом... самолет.

Если у самолета нет двигателей, то какой бы у него ни была форма, он летать не будет. В лучшем случае будет вдохновлять своей эстетикой.

У нашего самолёта будет 3 основных двигателя.

Как вы уже поняли, двигатели — это то, что заставляет его летать, в нашем случае — это запрограммированные и работающие мотивационные механизмы.

Их три:

- **процессная** (когда нравится процесс),
- мотивация **подкрепления** (когда совершение действий влечет положительное или отрицательное подкрепление)
- и мотивация **достижения**, когда последствием совершения действия является изменение своего самоописания (я смог поднять штангу, решить олимпиаду, окончить МГУ, покорить Эверест и т.п.).

5.2.1. Двигатель процессной мотивации

Процессная мотивация — это самый простой для запуска двигатель.

Почему простой? Это его первая особенность, потому что он работает с рождения, и если он работает с рождения, то зачем его запускать? А потому что у большинства людей от неправильного использования эта мотивация поломана или остановлена.



Давайте попробуем оценить, насколько у вас задействована процессная мотивация?

Оцените, насколько вы получаете удовольствие по шкале от 1 до 10 от каждого прожитого дня?

Оцените, насколько вы получаете удовольствие по шкале от 1 до 10 от каждого своего рабочего дня?

Если бы вы выиграли сто миллионов рублей в лотерею — продолжили бы вы работать на своей работе дальше?

Нравится ли вам делать домашнюю работу? Заниматься уборкой, мытьем посуды?

Мысль, что на выходных или в отпуске можно работать, хотя бы по паре часиков в день — это радость или омрачение светлого образа выходного дня?

Эти вопросы позволяют оценить, насколько у вас включен двигатель процессной мотивации в ваши текущие дела.

Теперь давайте попробуем оценить, насколько в ваших детях развит этот механизм?

Ходят ли дети в школу с удовольствием?

Легко ли их утром поднять с кровати?

Говорят ли они о том, что хотят в школу и соскучились по школе на каникулах? (именно по школе, а не по друзьям в ней).

Процессная мотивация основана на эмоциях, которые вызывает тот или иной процесс. Если это позитивные эмоции: «Мне это нравится! Клёво! Эге-гей, давайте!» то они будут помогать человеку делать то, что их вызывает или ими сопровождается. Это и называется процессная мотивация. Процессная мотивация связана с удовольствиями, с развлечением, с приятным комфортным общением. Если она присутствует в жизни человека, то ему будет легко начинать и продолжать делать.

Что происходит с человеком, когда процессная мотивация исчезает?

Несложно догадаться, что он замедляет ход, как автомобиль с дырой в бензобаке. Наверное, у многих были ситуации, когда рабочая группа делает проект (в вузе, на практике или на работе), и в группе есть совершенно бесполезный человек, который ничего не делает, но зато постоянно шутит, поддерживает всех, и процесс движется бодрыми темпами, а, главное — все работают с удовольствием. И вот в какой-то момент этот товарищ или заболевает, или его выгоняют, потому что он ничего не делает, а только всех отвлекает болтовней, или переводят в другой отдел,

и очень быстро работать становится скучно и не интересно. Более того, все начинают напрягаться от рутинности и срывать друг на друга, и вот уже про развитие проекта и думать нечего. Это простой пример того, насколько сильно влияет процессная мотивация.

Процессная мотивация не позволяет преодолеть какие бы то ни было существенные трудности. Поэтому процессная мотивация очень хороша: она подслащивает то, что мы делаем, и она позволяет очень легко сдвинуться с мертвой точки. Это тоже очень важно. Когда она есть, это прекрасно, но далеко на ней не уехать.

Процессную мотивацию можно сравнить с костром. Когда вокруг ночь, холодно, и одежда не по погоде — рядом с большим жарким костром будет тепло и комфортно, но отойти от него далеко не получится. Как только человек сделает десяток шагов от костра, то ему начнет становиться холодно, и он должен будет вернуться к костру. Тепло костра нельзя накопить в себе с запасом, от него можно греться, но нельзя «наполнить карманы». Это вторая особенность этого вида мотивации. Помните, какой была первая главная особенность? Постарайтесь вспомнить, не заглядывая в предыдущий текст. Если вспомнили, то вы молодцы! Предыдущей особенностью было то, что этот двигатель работает у всех с самого рождения. И это означает, что через процессную мотивацию можно работать со всеми возрастами: от маленьких детей до глубоких стариков. Важно только помнить то, что в разных возрастах интересны разные виды деятельности.

Предположим, у нас есть только процессная мотивация. Какой бы была тогда наша жизнь? В этом случае, мы, скорее всего, обречены на неудачи. Почему? Если вы проанализируете большую часть ваших собственных жизненных успехов и неудач, вы увидите, что, скорее всего, всё начиналось потому, что был этот элемент мотивации, который помог на старте, но в какой-то момент вдруг этот элемент пропал, и надо было действительно вкалывать, преодолевать, работать, а мотивации вкалывать и преодолевать, работать и пахать, как лось, не было. И, наоборот, в тех проектах, где всегда все было комфортно от начала и до конца, там результаты существенно выше, и дела, как правило, завершены полностью.

Но можем ли мы довериться случаю и всегда ждать, как погоды у моря, что будет процессная мотивация? Или мы должны взять ситуацию в свои руки?

Если процессная мотивация не единственный двигатель, то, значит, должны быть и другие, и они есть!



Другое дело, что они или работают — и тогда жизнь человека полна успехов — или не работают — тогда это просто перечень начатых и незавершенных проектов.

Вот почему важно их знать, осознавать и постоянно отслеживать их включенность.

5.2.2. Двигатель мотивации подкрепления

Следующий двигатель — это **подкрепление, оценка**. Если по-простому — это деньги, вознаграждение, материальное или нематериальное поощрение, т.е. те вещи, которые позволяют человеку понять, что то, что он делает, важно для окружающих.

Любой бизнес, любая карьера, любая работа — неважно, работаем мы дворником и заботимся о чистоте нашего города или работаем топ-менеджером в международной корпорации — мы всё равно обмениваем свое время и свои навыки на деньги. Это универсальная схема. Мы получаем подкрепление за свою деятельность, которая помогает нам ее продолжать и дальше.

Теперь давайте посмотрим, как это влияет на человека.

Мотивация подкрепления — непостоянная. Все мы знаем, что зарплата, к примеру, обычно бывает один-два раза в месяц, а не каждый день. Хотя в некоторых профессиях оплата труда производится каждый день, к примеру, у официантов, и некоторые другие виды работ тоже оплачиваются ежедневно, но, как правило, это низкоквалифицированный труд. Почему? Потому что до полноценной работы на этом виде мотивации надо дорасти, а у многих взрослых уровень развития мотивационных механизмов находится на уровне учеников 5–6 классов. Но это мы разберем позднее.

Есть плюс-подкрепления (или деньги, или большое человеческое «спасибо», или еще что-то, что важно и ценно для получающего) и есть интервалы между ними.

Мотивирующее подкрепление оказало свое влияние в какой-то один момент, потом идёт время, прежде чем снова происходит новый импульс. Потом снова идет время, новый импульс. Получается, что в отличие от процессной мотивации, которая должна постоянно греть нас в каждый момент времени (вспоминаем метафору с костром), мотивация подкрепления создает импульс, который позволяет нам двигаться некоторое время автономно, как на аккумуляторе. Более того, очень часто у нас возникает ситуация, когда мотивация подкрепления у нас где-то впереди,

и мы начинаем движение вообще без мотивации в данный момент, а положительное подкрепление получаем, только когда чего-то добились.

Ведь нам же не платят, когда мы только пришли на работу, мы сначала начинаем работать, потом получаем плюс-подкрепление в виде денег, прибыли, ещё чего-то. Эта мотивация позволяет преодолевать какие-то разрывы, в том числе и те, когда у человека закончилась процессная мотивация (или когда ее вообще не было). Тут не так важно, нравится ли человеку то, что он делает, но важно, чтобы нравился вид плюс-подкрепления.

Кроме того, важно, чтобы человек умел сам создавать яркие красочные образы в своей голове и размещать их на жизненном пути, как на рисунке, а эту способность можно и нужно в себе развивать. Способность к визуализации оказывает очень сильное влияние на способность управлять мотивацией подкрепления.

Это два простых способа мотивации, которые есть в жизни большинства людей. Смотрите, что получается: процессная мотивация у нас то есть, то нет, и зависит это не от ребенка, потому что уроки ведет то преподаватель с харизмой и яркой подачей материала, то обычный преподаватель.

То же самое касается и мотивации подкрепления: она у нас то есть, то нет. Если говорить про оценки, то они чаще демотивируют, чем мотивируют, похвала от родителей и учителей — вещь очень нерегулярная. Вот и выходит, что наш самолет не то что не летит, а трепыхается с трудом.

5.2.3. Двигатель мотивации достижения

У нас есть еще третий вид мотивации, самый эффективный, но и добить его (а точнее, развить в себе способность к нему) сложнее всего.

Это **мотивация достижения целей**. Её схематично можно изобразить в виде вершины горы, на которую человек может взобраться.

Если мы говорим, что мотивация достижения очень важна, то почему все ее в себе не развивают? Фактически этот вид мотивации у нас, у большинства людей, вообще отсутствует или находится в зародышевом состоянии.

И здесь очень важен вопрос: почему этот вид мотивации у нас отсутствует?

Потому что большинство навыков управления самим собой, своими решениями, своими поступками, своей жизнью у нас формируются до взрослого возраста. Если человек не был обучен этим вещам в семье



или в спортивных, художественных, или в каких-то других организациях, или родители это ему не объяснили, или наставник, тьютор ему этого не дал, то у ребёнка навык использования мотивации достижения целей не формируется. И если ребенок в себе это не выработал, то, когда он вырастет и станет взрослым человеком, в его жизни этой мотивации не будет.

Несколько вопросов, которые помогут оценить, насколько мотивация достижения целей у вас развита:

1. Был ли у вас план, по которому вы прожили предыдущие 10 лет, или события складывались спонтанно?

2. Планируете ли вы отпуск на год вперед? Если планируете, то насколько заранее?

3. Планируя отпуск, просто приезжаете и смотрите по обстоятельствам, или заранее составляете список мест, которые надо посетить, узнаете их адреса, режим работы, стоимость билетов?

4. Пользуетесь ли вы ежедневником, планировщиком, постановщиком задач? На какое время вперед все расписано: пара дней, неделя, две недели, месяц, полгода, год?

5. Есть ли у вас в режиме дня выделенное время на работу над внезапно свалившимися задачами?

6. Выписываете ли вы важные мысли, вещи?

7. Есть ли у вас список книг для прочтения?

8. Есть ли у вас четкий план по своему обучению и развитию? На какой период он рассчитан: до ближайших курсов или тренинга или на год и более вперед? Используете ли вы этот план для того, чтобы учесть его в планировании отпусков и работы?

9. Есть ли у вас план развития своей карьеры на 5 лет? На 10?

10. Понимаете ли вы, что большое здание всегда состоит из маленьких элементов, а океан — из капель? Из каких мельчайших элементов состоит ваш день?

11. Ответьте навскидку без калькулятора: если вы каждый рабочий день будете покупать стакан кофе за 275 рублей, то сколько вы потратите на это за год? Варианты ответа: 10.000 рублей, 25.000 рублей, 50.000 рублей, 70.000 рублей, 90 000 рублей. Проверьте свой выбор калькулятором.

12. Сколько времени в год вы вкладываете в свое здоровье?

13. Когда вы последний раз были у стоматолога (напомню, рекомендуемая частота — раз в полгода).

14. Когда последний раз сдавали общий анализ крови (напомню, рекомендуемая частота — раз в полгода).

15. Есть ли у вас добровольное медицинское страхование?

16. Считаете ли вы, что к старости можно и нужно подготовиться?

17. Напишите список из 20 достижений, которыми вы гордитесь и которые требовали более чем 1 недели работы на подготовку?

18. Есть ли у вас какой-то навык, который вы осваиваете именно в данный момент?

19. Есть ли у вас хобби? Если да, то оцените, насколько в процентах вы повысили свой профессиональный уровень в своем хобби за последний год? _____ % Сколько книг по теме своего хобби прочитали? Сколько курсов и тренингов по этой теме прошли? _____ Сколько часов видео об этом хобби просмотрели? _____ часов.

20. Ведете ли вы личную домашнюю бухгалтерию?

21. Откладываете ли вы деньги на долгосрочные цели?

Все эти вопросы связаны с вашим навыком достигать цели, особенно долгосрочные. Честный ответ на эти вопросы позволит понять, насколько у ребенка есть шанс перенять эти навыки у вас путем копирования вашего поведения.

Теперь вернемся к мотивации достижения целей и тому, как развивается этот вид мотивации. В начальной школе у нас была очень простая и очень важная работа: нам задавали домашнее задание, мы его вечером делали, а на следующий день приходили, сдавали, получали оценку или иное подкрепление (утят, звездочки и т.п.). И еще мы получали то чувство, что мы достигли какой-то цели, добились результата. Оценка в данном случае выполняла роль стартового двигателя — того, который должен запустить основной двигатель. (Про влияние оценок как минус-подкрепления мы говорили ранее).



В средней и старшей школе всё больше становились важны четвертные или годовые оценки, и мы уже меньше внимания обращали на то, какую оценку получили сегодня на уроке. Мы больше смотрели на то, что получится в четверти или в году. В вузах в принципе не так много промежуточных оценок: там система обучения построена с т.з. мотивации так, чтобы по максимуму развивать третий двигатель мотивации.

Вернемся в школьные годы: в идеале школьник, делая ежедневные задания, учится без хвостов делать каникулярные задания (которые требуют уже больше, чем недельной самоорганизации), и переходит в итоге к квартальному, а потом и к годовому планированию своей жизни, а кто-то остался жить на уровне текущего дня или, что является частым результатом, на уровне следующих выходных.

Даже сейчас большинство взрослых имеют детальные прописанные планы не дольше, чем до следующих выходных. Загляните в свой календарь или ежедневник сейчас: если у вас будет расписан подробно текущий и пара ближайших дней, и будет почти не спланировано время после следующих выходных, то к вам это относится в полной мере, и значит, что материал этой главы для взрослого будет актуален не меньше, чем для ребенка.

УПРАЖНЕНИЕ: чтобы эффективно разобрать вопрос достижения целей, нужно приобрести опыт планирования достижения цели. Возьмите и прямо сейчас составьте план того, как вы будете обучать своего ребенка какому-либо навыку, например, навыку жонглирования. Составляя этот план, постарайтесь учесть все возможные нюансы, а также личные особенности вашего ребенка. Не бойтесь в чем-то ошибиться: в любом случае вы получите опыт, который мы дальше будем разбирать.

Давайте посмотрим, как это работает:

Если на уроках была выстроена процессная мотивация, например, преподаватель был талантлив, как великий актёр-комик Юрий Никулин или как кто-нибудь из наших современных стендаперов, то могла быть следующая картина. Первый вариант: ребенку очень нравится предмет, и он идет на него с удовольствием, а вот домашку сам по нему категорически не делает. Второй вариант: ребенок так и говорит, что предмет ему не нравится, но исправно на него ходит и, более того, делает домашку. Это влияние процессной мотивации. С одной стороны, казалось бы, все хорошо: преподаватель постарался, и ребенок работает, но, с другой стороны, есть большой риск, что в случае смены преподавателя, или если преподавателя завалят нагрузкой, и у него будет меньше времени продумывать и готовить развлекательный контент для учеников, то ребенок потеряет процессную мотивацию и забросит учиться, и, как следствие, ухудшатся его знания по предмету и оценки.

Есть и еще один риск, что ребенок воодушевленный процессной мотивацией от преподавателя, его харизмой и очарованием, выберет этот предмет себе как базовый для высшего образования. И, как следствие, пойдет учиться в вуз по специальности, к которой у него на самом деле нет ни любви, ни таланта, и, главное — в вузе он увидит, что там нет его любимого педагога, а будет суровая реальность, с которой надо будет что-то делать: или доучиваться, или менять вуз.

Если же на процессной мотивации он несколько раз достиг большой цели, например, поучаствовал в олимпиаде или получил пятерку в году, или освоил какую-то новую вершину и осознал это свое достижение, или в спорте выиграл какие-нибудь соревнования пусть даже уровня возрастной группы своего спортивного клуба. Это всё равно влияло на мотивацию достижения целей, которая, будучи развитой, работает на все цели человека.

С маленьких целей они становятся всё больше, больше, больше, и в итоге взрослый человек штурмует огромные цели. Но для этого надо начинать, как мы говорили, с процессной мотивации, начинать с маленьких целей, достигать целей и увеличивать планку взятой цели, которую мы имеем в своей жизни. Но по такому пути проходит меньшинство. Часть людей случайно, часть — благодаря грамотному наставничеству педагогов или родителей.

Соответственно, если ребенок в это меньшинство не попал, то у него навык работы с целями и умение получать удовольствие от достижения цели остаётся на очень низком уровне.



Важно всегда помнить, что все мотивационные навыки, равно как и все инструменты достижения целей не врожденные, а приобретенные. И приобретенные, как правило, через прохождение определенного «пути». Поэтому без осознанного отношения родителей они не появятся, во дворе этому не научишься, так же, как без очень счастливой случайности в школе этому тоже не научиться, а значит, выработка этих качеств относится к сфере ответственности родителей.

Итак, третий, самый сложный для запуска, но самый мощный двигатель, на котором можно стать космонавтом, можно стать президентом, можно стать топ-менеджером, можно стать великим ученым, можно стать кем угодно. Третий двигатель — это двигатель достижения целей.

Если у нас процессная мотивация, то, пока она работает, греет нас — нам хорошо, мы движемся. Если мотивация подкрепления, например, денежная, она работает импульсно и позволяет преодолевать какие-то участки без процессного подкрепления, иногда весьма существенные. Не случайно у нас даже в законодательстве прописано, что зарплата должна выплачиваться два раза в месяц, чтобы люди не демотивировались из-за разовой месячной зарплаты.

Мотивация достижения целей — это мотивация, которая не только толкает к цели, она постоянно к ней тянет! И если сравнивать мотивацию достижения целей с процессной мотивацией, то процессная, похожая на костер, не позволяет от него далеко отойти, в то время как мотивация достижения целей позволяет полностью сменить климат, который нас окружает, например, перебраться туда, где в костре нет вообще нужды.

Говоря о том, что мотивация достижения тянет, ее можно сравнить с полноприводным автомобилем. Напомню, что большинство автомобилей имеют только один привод, и у них сами по себе крутятся только либо передние, либо задние колеса. А вторая пара колес просто катится. При этом традиционно автомобили с задним приводом более проходимые и более мощные, а автомобили с передним приводом более управляемы. Но есть еще и автомобили с полным приводом, те, которые позволяют самостоятельно распределять мощность двигателя, подключая или отключая передние либо задние колеса. Такие автомобили традиционно отличаются самой большой проходимостью, равно как и заслуженно большей стоимостью.



ОПЫТ ADVANCE

Раньше у Advance был курс «Учись учиться» для детей 1–2 класса, но опыт проведения этого курса на фокус-группах показал, что для вовлечения детей 1–2 класса нужно закладывать в него столько процессной мотивации, что про достижение целей и говорить не при-

ходится. Именно поэтому в итоге этот курс был кардинально пере-работан — в развивающий курс для детей 1–2 класса, а программа «Учись учиться» дается для детей, начиная с 3-го класса. Важно всегда помнить, что развитие — это хорошо, но все должно происходить своевременно, в том числе и развитие мотивации достижения целей. Эта мотивация позволяет достигать целей, которые имеют иногда годовые или десятилетиями тянущиеся промежутки отсутствия плюс-подкреплений. Как многие ученые, которые хотели совершить открытие, работали годами и десятилетиями. К сожалению, некоторые и сейчас продолжают работать годы, десятилетия без финансирования, без признания, без поддержки, потому что они видят эту цель, и эта цель постоянно находится в их внимании, какие бы обстоятельства ни разворачивались вокруг.

Они потому её постоянно видят, хотя материально её перед ними нет, что она находится постоянно у них во внимании. Именно поэтому очень важно управление своим вниманием и понимание того, куда ваше внимание сейчас направлено. Равно как очень важно регулярно своим вниманием охватывать свои собственные цели.

Напомню, что «мотив» — это конкретный объект, который должен быть во внимании. Именно поэтому цель всегда следует визуализировать со всеми деталями. Так же, как и водителю всегда в голове нужно держать карту своего маршрута, иначе он, скорее всего, очень быстро проедет нужный поворот и заблудится или уедет очень далеко и не туда, куда ехал, а значит, зря потратить драгоценный ресурс бензина мотивации.

У мотивации достижений, помимо огромной мощи, есть еще и огромное ограничение.

Разгонять ее можно на любых целях определённого масштаба, но по-настоящему глобальные цели человек должен принимать как свои цели. Эта мотивация не работает, если цель большая, значимая, но чужая! Именно поэтому один и тот же ребенок, если его заставляют учиться на ту профессию, которая требует самоотверженного служения, особенно на стадии освоения, может также легко и с удовольствием преуспевать и всячески саботировать процесс. Разница только в том, признал ребенок эту цель своей или не признал.

Рассмотрим пример ученика 10-го класса, допустим, его зовут Иван. Его родители — врачи, бабушки и дедушки — тоже врачи, и как-то само собой сложилось, что он тоже должен был стать врачом, и это даже никогда не обсуждалось в ином ключе. При этом у него хорошие оценки по химии и биологии, т.е. все предпосылки поступить в лучший медицинский вуз города. Но если работа врача не была им осознанно самосто-



ательно выбрана, то он имеет повышенные шансы бросить учебу или, поработав пару лет по специальности, сменить сферу деятельности.

Важно, чтобы родители, прочитав это, задались вопросом, что лучше для ребенка, а не как в этой ситуации заставить Ивана продолжать семейную традицию. Важно понимать, что в современном мире, где психология предназначения стала самостоятельным разделом и существует масса способов понять, что тебе на самом деле по душе, любые манипуляции дадут только временный эффект, и даже если они удадутся, то счастья ребенку это не принесет. Такую жизнь можно сравнить с автомобильным прицепом. Вроде как прицеп — это тоже автомобиль, если судить по тому, что он едет по дороге, но на самом деле прицеп не выбирает ни скорость, ни направление, и самостоятельным автомобилем не является.

5.2.4. Взаимодействие систем мотивации (разных двигателей)

Если у нас есть три двигателя, то они могут или дружить и работать слаженно, или конфликтовать и мешать друг другу.

Варианты таких конфликтов мы сейчас и рассмотрим.

Главное в разборе таких противоречий — синхронизировать работу всех двигателей, задать им одно направление, и именно это придаст нашему самолету устойчивость и стабильность в своем движении.

Представьте себе табуретку с одной ножкой — будет ли она устойчива?

А с двумя ножками?

Устойчивость появляется, начиная с третьей ножки.

У нас есть три двигателя на нашем самолете, и может произойти ситуация, когда они работают в разные стороны, то есть, друг против друга. Когда в товарищах согласия нет...

Чаще всего «гнет свою линию» процессная мотивация.

Давайте посмотрим на это следующим образом: мы уже разбирали, что человек, который хочет начать достигать цели, начинает ставить маленькие цели. Когда цель маленькая, это значит, ему надо немного отойти от процессной мотивации в сторону. Условно говоря, здесь он грелся у костра процессной мотивации, потом отошёл, ещё не успел остыть, достиг какой-то цели, вернулся обратно.

Потом он отходит всё чаще, все дальше и дальше. Таким образом, человек получает опыт, как можно жить и успешно выживать вдали от костра, где-то естественным образом научиться изготавливать одежду или

выбирать более теплое время для прогулки, в общем, начнет адаптироваться к среде без процессной мотивации. И в какой-то момент он будет готов к более серьезному путешествию. Но когда он уже должен будет уйти далеко, он будет испытывать очень сильный конфликт.

Процессная мотивация будет требовать вернуться туда, где увлекательный процесс, где зона комфорта, где всё привычно и хорошо известно. Мотивация достижения целей будет требовать: иди дальше, ещё в три раза больше, чем уже отошёл. Чтобы победила нужная нам мотивация, очень важно задать себе вопрос: какая именно мотивация мной сейчас движет в сторону цели, а какая — ей противостоит. И осознание того, что только тяга к комфорту сдерживает развитие, позволяет волевым усилием выбрать более важный путь.

Первая тренировка в спортзале всегда отзовется болью в мышцах, усталостью, и они должны надежно оградить нас от следующих тренировок. Но понимание пользы спорта (а чаще настояние родителей), приводят к тому, что ребенок идет снова, снова, и вот он уже видит первые результаты, хотя бы то, что тренировки уже не выматывают так сильно, как раньше.

Люди часто говорят о лени, об отсутствии мотивации и т.д. Некоторым людям даже лень говорить, что им лень — они просто ничего не делают. Что происходит в этом случае? Происходит на самом деле следующее: если у человека сильно развита процессная мотивация, а мотивация достижения целей в зачаточном состоянии (а если ее специально не развивать, то она у всех на уровне шестиклассника, который через день делает домашку, и то только на следующий день, а не на неделю вперед), то побеждать всегда будет процессная мотивация. В такой ситуации и в случае с ребенком, и в случае со взрослым надо начинать с маленьких целей и маленьких желаний, постепенно достигая (реализовывая) их. При этом важно ни в коем случае не завышать планку и не ставить очень сложных задач. Процесс усложнения должен быть предельно плавным. Только в таком случае мы получим в результате работающий двигатель достижения целей.

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА —

«Википедия» говорит, что лень — это недостаток трудолюбия. Но если все социальные навыки у нас приобретаются и развиваются путем обучения, в том числе и трудолюбие, то получается, что лень работает, даже если трудолюбие не развито, а значит, что лень является базовым состоянием человека. По умолчанию лень — это норма, а трудолюбие — это потенциал и отклонение от этой нормы.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

В своей работе мы смотрим на лень как на ситуацию, когда работа разных полушарий головного мозга не синхронизирована. Например, сидит ученик над домашкой по математике и мечтает о том, что будет делать, когда эту домашку сделает. Естественно выполнение домашки в это время никак не продвигается, хотя он осознает, что делать ее надо. Это не лень. Это нормальная ситуация: когда наше левое полушарие, работающее с абстракциями, в т.ч. целями и математикой, ставит цель в области математики, а наше правое полушарие, задача которого от природы работать с образами, в т.ч. применять воображение, работает с воображением и представляет картины игры на компьютере или другого развлечения, т.е. тоже делает свою работу. Получается, что каждое полушарие делает то, для чего создано природой, но никакой работы не делается, а все потому, что ученик сидит и мечтает. Эта ситуация решается через упражнения по синхронизации работы полушарий головного мозга. Простые упражнения пальчиковой гимнастики или мнемотехники, которые включают и правое, и левое полушарие одновременно быстро выводят человека из состояния «лени» в эффективное ресурсное состояние.

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА

На лень можно еще посмотреть как на заложенную программу сохранения энергии — в этом случае справедливо считать лень двигателем прогресса, поскольку прогресс позволяет достигать большего результата, тратя меньше энергии и прочих ресурсов.

Закончить говорить про процессную мотивацию, мотивацию подкрепления и мотивацию достижения целей хочу с возрастных особенностей.

Как вы помните, процессная мотивация у нас работает с рождения, хотя на протяжении жизни сильно меняется ее интенсивность и устойчивость.

Мотивация подкрепления и мотивация достижения целей подключаются позже. Мотивация подкрепления может работать с возраста 2 лет, но только подкрепление должно происходить сразу, практически моментально, отложенные по времени подкрепления будут исправно работать только к возрасту 10–12 лет.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

В рамках курса «Учись учиться» есть раздел по проработке учебников. Этот раздел направлен на развитие навыка самостоятельно работать с учебником без помощи педагога. В отличие от остальной

части курса «Учись учиться» там сильно снижено количество игровых элементов, однако для возраста 3–4 классов они все равно остаются, хотя бы в виде высокой вовлеченности преподавателей и регулярной смены направления внимания и видов работы, а вот для 5–6 классов они уже практически сведены к нулю, чтобы ребенок мог изолированно тренировать свою способность работать над развитием навыка достигать цели.

Соответственно, до этого возраста, примерно до 5-го класса, говорить с ребенком в духе «учись хорошо, иначе станешь дворником» бессмысленно, потому, что у него еще не до конца сформировались те отделы мозга, которыми он будет это понимать. Это наглядно доказывает «Зефирный тест».

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА —

Зефирный тест — это не про дегустацию зефиrow. Тяжелые будни «зефирного сомелье» мы оставим за кадром; это про то, как наш мозг относится к простому выбору «хорошо сейчас или еще лучше потом». Если нет нужды, то ребенок должен хорошо понимать разницу между этими выборами. Если мы предложим один зефир сейчас и продемонстрируем его или килограмм зефира завтра — логично выбрать килограмм. Но это было бы слишком просто: дети до 12 лет зефирный тест проваливают, как правило, полностью, причем в случае с детьми до 7 лет шансов у ребенка практически нет (если ребенок в этом возрасте смог отказаться от зефира ради отложенной выгоды, то это явный признак потенциала ребенка и вложенных усилий по развитию его мышления и воли). Важный момент: надо именно продемонстрировать то, что ребенок может получить сейчас, так, чтобы было достаточно просто протянуть руку. Эксперименты с 18–20-летними часто показывают близкие результаты — порядка 80 процентов проваливают тест. И это норма, именно потому, что навык использования других двигателей мотивации, кроме удовольствия «здесь и сейчас», как правило, мало развит.

Кстати, если вы решили провести зефирный тест на своем ребенке, супруге или бабушке, то обязательно надо исполнить условие договоренности, иначе будут негативные последствия, описанные в соответствующей главе про договор.

Ребенок в своем развитии проходит все стадии развития общества, и, посмотрев на родоплеменные общества, можно найти те, которые еще не прошли этот этап развития. В джунглях Бразилии в Южной Америке есть племя под названием Пирахан — оно небольшое, всего 200–300 человек.



Примечательно тем, что в их языке нет будущего времени, как следствие, нет понятия «сохранить» и «накопить». Это сказывается и на их жизни. Когда они добывают еду, они ее съедают, а что не съели сразу — выкидывают. Сама идея, что можно непортящиеся продукты хранить и накапливать, для них является чуждой. Как следствие, отсутствие в сознании времени делает ненужным любые способы измерения изменений, в том числе числительные. У них для обозначения количества есть три слова, которые можно перевести как «мало», «чуть-чуть» и «много». Даже пальцевого счета у них нет, причем исследователи племени, сами выучившие их язык за 8 месяцев, так и не смогли научить пираханцев числительным и счету даже до 10 на пальцах. Это еще раз подтверждает важность вклада родителей в развитие навыков детей к работе с абстрактными понятиями вообще и с достижением целей в частности.

Итак, если понимание отложенной выгоды — это сложное свойство мозга, которое не присутствует в человеке сразу с рождения, и которое по сути является навыком, который можно тренировать, но который от природы обычно не развит, то получается, что для маленьких детей мотивация должна быть только процессной, и никаких разговоров о том, что нужно учиться, чтобы не стать дворником, смысла проводить с ребенком не будет. Они, конечно, тоже влияют, но не как мотивирующая речь, а как обычное минус-подкрепление, брюзжание и занудство, а, значит, какой-то эффект окажет, но кратковременный и весьма слабый, а, самое главное — внешний по отношению к ребенку. И как только его действие ослабнет, так и соответствующая деятельность ребенка закончится.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как влияет на вас процессная мотивация? В чем она проявляется?
2. Как влияет процессная мотивация на вашего ребенка? В чем она проявляется?
3. Как влияет на вас мотивация подкрепления? В чем она проявляется?
4. Как влияет мотивация подкрепления на вашего ребенка? В чем она проявляется?
5. Как влияет на вас мотивация достижения? В чем она проявляется?
6. Как влияет мотивация достижения на вашего ребенка? В чем она проявляется?
7. Какая из мотиваций для вас является главенствующей и почему? А для вашего ребенка?

5.3. Геймификация и мотивация

5.3.1. Роль игры в обучении и мотивации

Геймификация (от англ. «game» — игра) это включение в какой-то процесс игровых элементов, чтобы сделать этот процесс более интересным.

Если разбираться в том, что собой представляет геймификация, то придется столкнуться с рядом определений, которые имеют принципиальные различия. Так некоторые из исследователей считают геймификацией в обучении включение игровых элементов, а другие — ситуацию, когда все обучение представляет собой сплошную игру с единым сценарием, и содержание обучения в этот сценарий вплетено. Поэтому возникают противоречия в отношении конкретного курса обучения: одни считают его недостаточно геймифицированным, а другие — достаточно, может быть, даже избыточно. С нашей точки зрения обучение вполне может быть избыточно геймифицировано.

Но давайте сначала про геймификацию вообще. В нашем обществе очень многие области уже достаточно геймифицированы. Дети, например, постоянно, в виде игры, имитируют поведение взрослых. Девочки играют в куклы и дочки-матери, имитируя поведение мамы. Мальчики играют в войну, имитируя поведение мужчины-охотника. И не принципиально, что сейчас и мальчики, и девочки играют во все эти игры — мир усложняется, и это нормально. Через эти игры они учатся играть определенную роль и коммуницировать, общаться, будучи носителем этой роли.

В обучение геймификация пришла только недавно, потому что раньше в этом не было необходимости. И действительно, когда телесные наказания (годох, розги, ремень) были нормой, то зачем придумывать что-то сложное? Серьезных исследований о влиянии минус-подкреплений до 20 века не было, вот все и пользовались телесными наказаниями, а затевать игры было бессмысленно.

Сейчас же, наоборот, мир снова изменился, и многие начали искать способы удержать нетренированное детское внимание в образовательном процессе. И тут геймификация просто расцвела.

Почему, собственно, игровые формы обучения оказывают такое влияние на мотивацию? В первую очередь потому, что это гармонично укладывается в онтогенез (индивидуальное развитие организма) и филогенез (историческое развитие биологического вида во времени) человеческого развития. Если быть уж совсем точными, то не только чело-



веческого, но и развития очень многих позвоночных, в игре обучаются многие хищные и приматы, игровое поведение замечено у копытных и ластоногих, китообразных и грызунов. В этом смысле игра является органичной, а до определенного возраста едва ли не единственно возможной формой обучения.

Возвращаясь к нашей метафоре про автомобиль и бензин, можно сказать, что игра, во-первых, позволяет экономить топливо «мотивации», а, во-вторых, благодаря процессной мотивации, дозаправлять машину прямо по ходу движения. Более того, геймификация — это работа не только с автомобилем, но и с самой местностью, по которой он едет. Можно сравнить, что если ездить сразу по городу или пересеченной местности трудно, то ездить по учебной трассе для картинга на специально оборудованном автомобиле намного проще. Когда человек уже привык ездить на учебной трассе, его можно выпускать ездить по городу. Примерно так работает игра.

Это происходит из-за того, что игра позволяет немножко обмануть психику. Как это происходит? Обычно для того, чтобы перейти к послепроизвольному вниманию (вниманию к интересному), нам требуется сначала проявить произвольное внимание, заставить себя читать, учить, в чем-то разбираться. Игра позволяет перепрыгнуть в послепроизвольное внимание сразу из непроизвольного, а это экономит и силы, и время, и «топливо» — мотивацию. В некотором роде, геймификация — это костыль, который очень помогает на определенном этапе. О том, как его использовать, мы и будем говорить.

В игровом процессе ребенок применяет на себя новые роли, получая возможность почувствовать атрибуты этих ролей: стать ненадолго сильным, как папа, или заботливым, как мама, а позднее — добрым и справедливым, как какой-нибудь супергерой.

Впрочем, с геймификацией в обучении не все просто, качественная геймификация — это очень сложный и достаточно дорогой процесс. Это связано с целым рядом факторов:

— Геймификация требует от преподавателей и методистов умений и качеств, которыми они, что называется, по умолчанию, должны обладать. Когда мы говорим о качественной игре, содержанием которой является какой-то навык или информация, то, помимо задачи подбора информации и упражнений, возникает необходимость в появлении такой сущности, как сценарий. Сколько учителей и преподавателей являются по совместительству хорошими сценаристами? Вероятно, не очень большой процент, если до сих пор даже самая основная система обучения — школьная — не геймифицирована даже в том возрасте, где это необходимо;

— Игра должна соответствовать возрасту. Начиная с того, что тип игровых персонажей, которые сопровождают ребенка в обучении, имеет строгие ограничения по возрасту, заканчивая тем, что сложность сценария, регулярность обратной связи от игры к ребенку, количество и качество игровых элементов в упражнениях также меняется в связи с возрастом. Один и тот же образовательный контент на разный возраст — это две разных игры;

— Хорошая игра создается не только и не столько правилами и набором упражнений, сколько атмосферой игры. А создание атмосферы — это то, что, как предполагается, делает ведущий игры (например, учитель) и реквизит. Про реквизит говорить не будем: мы полагаем, что большинство родителей представляет себе, как «просто» школе закупить реквизит для проведения какого-либо предмета в игровом формате. А что касается способности педагога создать атмосферу, причем разную для разных игр, то трудно заподозрить в каждом учителе такие свойства, особенно с учетом того, что театральное мастерство не преподают в педагогических вузах, по крайней мере, пока не преподают. Не говоря уже о том, что на геймификацию должно быть время, а его не получается выкроить в сетке учебных часов.

Возьмем для примера компьютерные игры. Большинство из них сориентированы только на определенную аудиторию: маленьких детей, подростков, взрослых, только девочек или только мальчиков и т.д. Сделать игру, которая бы нравилась одновременно всем — это все равно, что приготовить торт, который понравился бы всем сразу: и вегетарианцам, и мясоедам, и учитывать бы вкусовые предпочтения всех людей сразу. Или как нарисовать картину, которая на любого человека, независимо от расы, национальности, возраста, культурной среды производила бы одинаковое впечатление.

Все эти ограничения касаются и игр. Сделать игру одновременно достаточно простой, чтобы ее освоил ребенок, и достаточно сложной, чтобы было интересно играть взрослому — это очень сложная задача. Над созданием сценариев (да, теперь именно так — сценариев, поскольку большинство игр имеют десятки вариантов «концовок») трудятся больше людей, чем над сценариями фильмов и сериалов, а в создание атмосферы и дизайн вливаются сотни миллионов долларов. Все это делается для того, чтобы игра захватила человека, чтобы он играл в нее долго и, желательно, дошел до конца. Слишком простая игра неинтересна, слишком сложная будет заброшена из-за того, что жалко время на то, чтобы разобраться. Это великое искусство — сделать хорошую игру.

Тут есть смысл рассмотреть пару примеров: World of tanks, известная как «Танчики». Игра примечательна тем, что ей покорны почти все воз-



расты. Причем в ней нет сюжета как такового вообще, но есть соревновательность. Причем дети воспринимают игру как соревнование, а взрослые — как реконструкцию.

Школьные олимпиады — это тоже, отчасти, геймификация образовательного процесса с применением большого количества спортивных элементов. Но тут есть и нюансы, которые надо учитывать. Например, есть рейтинговая олимпиада по русскому языку «Русский медвежонок», но она не пользуется популярностью у старших, и наш опрос школьников показал, что многие школьники в возрасте от 15 лет считают ее название слишком детским, сентиментальным и не соответствующим их представлению о себе. Им просто неприятно представлять, что они говорят друзьям, что победили в олимпиаде «Русский медвежонок», а вот другой пример — олимпиада по математике под названием «Кенгуру» такого отторжения не вызывает, возможно, потому, что лишена уменьшительных-ласкательных суффиксов в названии.

Но даже она не может и близко конкурировать с названными выше компьютерными играми, более того, любая популярная компьютерная игра имеет мировой охват выше, чем все наши российские олимпиады, вместе взятые.

Это связано с целым рядом причин:

— очень высокое качество компьютерных игр за счет привлечения лучших специалистов по дизайну и игровым динамикам;

— огромные бюджеты, которые могут превышать 200–300 млн. долларов, т.е. совокупный бюджет гейм-индустрии на разработку игр может превышать совокупный бюджет на образование в России;

— то, что игры используют всевозможные способы мотивации к продолжению игры одновременно.

Все это позволяет играм буквально похищать наших детей (да чего уж там, будем честны — и взрослых тоже) из реального мира в игровой.

Как вы думаете, для чего мы так подробно говорили про компьютерные игры? Ответ прост: чтобы показать, насколько сильным может быть этот инструмент при правильном и профессиональном использовании. И пусть у нас нет возможности привлекать космические бюджеты, мы вполне можем использовать уже готовые игровые разработки в своих текущих задачах.

Поскольку дети уже тотально вовлечены в игру, то этим можно и нужно пользоваться. Потребность в том, чтобы учиться в игровом процессе, у детей есть, и хорошей иллюстрацией этого является то, что востребованными являются коммерческие парки развлечений, где основным содержанием является погружение в некую среду (сказочную, фэнтезийную) и освоение каких-либо практических навыков (создание поделок, выпечка, пошив одежды и прочее). Более того, геймификация

становится самостоятельной индустрией, что подтверждается выпуском специализированной литературы и появлением специализированных курсов обучения.

В целом изменение геймификации от дошкольного и младшего школьного возраста идет по пути полного переворачивания подхода. Если при работе с младшими основным содержанием процесса является игра, а собственно образовательный контент вплетается в нее в качестве дополнительного содержания, то при работе с более старшими детьми образовательный контент может выйти на первый план, а игровые элементы оказываются вспомогательными, поддерживая мотивацию, помогая удерживать внимание. Более того, с нашей точки зрения критической является ситуация, когда ребенок в средней школе не в состоянии что-либо изучить, если материал не облачен в игровую форму, поскольку это говорит о несформированности произвольного внимания и других психических функций, без которых далее его обучение будет крайне малоэффективным.

Аналогичная ситуация происходит при работе со взрослыми. Мы не против добавления геймификации в процесс обучения, но, если наличие игрового движка принципиально влияет на процент дошедших до конца, скажем, корпоративного образовательного курса, то логичен вывод, что у нас работают сотрудники с очень слабым произвольным вниманием, а это, по определению, плохие сотрудники.

5.3.2. Подводные камни излишней геймификации

Однажды, участвуя в образовательной выставке EdCrunch, мы общались с представителями компании, разрабатывающей программное обеспечение для организации дистанционного образования. Возможности своей системы они демонстрировали на примере обучающего курса для сотрудников ювелирных магазинов. Целевая аудитория курса — уже работающие в сети работники, поскольку курс предполагал не базовые сведения, а детали, необходимые сотруднику с опытом. Главным действующим персонажем курса был анимированный «кто-то». Более всего он напоминал домовенка Кузю, известного советского мультипликационного персонажа, который весь период времени от выхода мультика до релиза этого образовательного курса жил глубоко в лесу и питался тем, что ему удавалось добыть своими руками. Словом, домовенок сильно сдал за эти годы.

Приключения «домовенка» являлись основным содержанием обучающего курса, а интенсивность игровых элементов была такой, что возникло ощущение, что у создателей курса была задача научить деталям ювелирного дела школьников 2–3 класса. На обустройство жизни «домо-



венка» тратилось количество времени, сравнимое с тем, которое требовалось для освоения материала по специальности. Неудивительно, что курс не был внедрен в образовательную программу, поскольку с введением такой геймификации возможность дойти до конца курса не увеличилась, а уменьшилась, а это не входило в планы заказчика. Это можно сравнить с тем, как если бы мы собрали таксистов и начали их учить водить не на картинговой трассе, что вполне логично, а на игрушечных машинках на столе, и при этом сопровождали бы этот процесс песнями и плясками. Да, получилось бы весело, но после одного раза никто бы больше на это «слишком детское» обучение не пришел.

Еще одна сложность, связанная с геймификацией обучения — это внутренняя мотивация. Точнее, тот факт, что геймификация играет на стороне противника внутренней мотивации — на стороне мотивации внешней. Очевидно, что есть принципиальная разница между двумя ситуациями. Первая: человек обучается чему-либо благодаря внутренней потребности к самосовершенствованию, а заложенные в обучение элементы геймификации несколько скрашивают контент. Вторая: человек пытается освоить некий объем знаний и навыков, руководствуясь сложным коктейлем из внешних мотиваций — принуждения, соревнования и много чего еще, а геймификация в некоторой степени примиряет его с необходимостью все это изучать. И когда мы рассматриваем такие полярные ситуации, то очевидно, что различия между ними настолько существенные, что даже чисто внешне их сложно перепутать. Однако, если мы возьмем менее выраженные случаи, то нередко геймификация маскирует отсутствие внутренней мотивации и, скорее, уменьшает вероятность ее появления, чем формирует ее.

Возвращаясь к игре, как к обману психики, то как вы думаете, как сформируется произвольное внимание, если мы все время позволяем ребенку проскакать мимо него, переходя сразу к слепопроизвольному? Геймификация — это инструмент комплексный, и надо четко понимать, что он помогает развивать все, кроме произвольного внимания.

А произвольное внимание — это не просто психическая функция, это еще и конкурентное преимущество. Тот, кто может учиться самостоятельно, без геймификации, экономит свое время и деньги, а также время и деньги своего работодателя, а, значит, будет более востребован на рынке труда.



ОПЫТ ADVANCE

На наших курсах «Учись учиться» обучение занимает 9 недель: три модуля по три недели каждый. И каждый модуль у нас завершается третьей неделей, на которой мы осознанно отключаем все игровые элементы. При этом мы объясняем и детям, и родителям, что все игровые

элементы работают и разгоняют ребенка первые две недели модуля, но на третьей неделе мы их безжалостно отключаем. И наши педагоги, совмещающие таланты преподавателей и аниматоров в одном лице, всеми силами изображают весьма скучных и заурядных преподавателей. Мы убираем игровую валюту, которая у нас заменяет оценки, а пальму первенства в инициативности и способности самостоятельно себя мотивировать передаем детям. Мы это делаем специально и осознанно. По нашему опыту мы понимаем, что в первый раз (на третьей неделе обучения) без игровых элементов у детей происходит что-то вроде ломки, во второй раз (на 6-й неделе обучения) они уже весьма адаптированы к такой среде. А вот на 9-й неделе обучения дети уже смотрят на способность работать самостоятельно над своими собственными целями совершенно по-новому: они испытывают чувство гордости за себя и свои успехи и видят разницу в самих себе.

Резюмируя, хотелось бы поделиться «правильным» алгоритмом использования геймификации в обучении. Кавычки здесь потому, что все дети разные, и мы не указываем никаких временных характеристик для перехода от одного этапа алгоритма к другому. Этот переход надо осуществлять по готовности ребенка к такому переходу, и в случае, если вы замечаете резкую потерю мотивации после такого перехода, нужно откатываться назад и готовить переход заново.

Этап **«Процессный»**, смысл которого заключается во фразе: «Вся наша жизнь — игра». Этап характеризуется тем, что все содержание обучения является дополнительным контентом к игровому процессу. Ключевая мотивация — процессная, весь игровой процесс построен на произвольном и слепопроизвольном внимании.





Этап **«Полусамостоятельный»**. На этом этапе мы начинаем добавлять самостоятельные элементы обучения. Например, ребенку необходимо освоить что-то, что непосредственно не влияет на результат игры, но с использованием этого навыка (или знания) в игре можно добиться победы быстрее (или быстрее других). Введение таких элементов происходит крайне методично и последовательно. На наш взгляд, для детей 1–2 класса нормой является не более 8 минут произвольного применения своего внимания.

Этап **«Почти взрослый»**. На этом этапе ребенку необходимо научиться обучаться не в игровой реальности, а в обычной, с использованием большого количества игровых элементов. По возрасту он может растянуться примерно с 3-го по 8-й класс, и тут задача ребенка — научиться фокусировать произвольное внимание на период до 45 минут.

Этап **«Без костылей»**. На этом этапе ребенок должен научиться, пусть и в незначительном объеме, осваивать что-либо без геймификации вовсе, ориентируясь только на свою внутреннюю мотивацию. Как правило, это 9–11-е классы, и тут нормой является способность фокусировать свое внимание на период порядка 4 часов с самостоятельно выбранной системой небольших перерывов, по мере накопления усталости.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как вы относитесь к геймификации?
2. В каком виде геймификация присутствовала в процессе вашего обучения?
3. В каком виде геймификация присутствует в процессе обучения вашего ребенка?
4. Какие трудности у вас возникали в процессе геймификации с вашим ребенком?
5. Какие этапы геймификации в обучении проходили вы? А ваш ребенок?
6. Как повлияло прохождение этих этапов на вашу мотивацию? А вашего ребенка?

5.4. Соревновательная мотивация



Соревновательная мотивация — это группа соревновательных мотивов, мотивов достижения, основанная на стремлении «догнать и перегнать». Как мы говорили ранее, это естественное стремление не только конкретного человека, но и группы людей, и даже целой страны.

Соревновательная мотивация очень важна еще и потому, что является правильной основой полового поведения. Тот, кто избегает соревнований, проигрывает в самом прямом биологическом смысле, а именно — не оставляет потомства.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Когда-то давно мы придумали, что на наших курсах по развитию памяти будут рекорды. Рекорды — это такие массивы информации, которые мы готовим для учеников и которые они выучивают и сдают. Например, 1000 слов какого-нибудь языка или 1000 знаков после запятой числа Пи, или, наконец, несколько блоков по 100 китайских иероглифов. Учащегося, который сдал больше рекордов и сделал это раньше других, ждет поощрение преподавателя, о нем напишут на сайте, в группе, а еще он заработает много внутренней валюты и сможет на выпускном вечере купить на аукционе что-то ценное. Словом, быть рекордсменом — это круто, а быть лучшим среди рекордсменов — это очень круто. Столько же, сколько мы получили «бонусов» от этой системы, чуть меньше мы имеем к ней новых во-



просов, поскольку школьники зачастую оказываются плохо готовы к тому, что им придется конкурировать. Кто еще хуже готов к конкуренции школьников, так это их родители. Столько жульничества, подтасовок, попыток надавить на преподавателя, что-то выпросить, выклянчить, сколько случается во второй половине курса, порой не увидишь на чемпионате мира по покеру или в суде! Поэтому все, что будет написано ниже, написано для того, чтобы родители в первую очередь понимали, когда соревновательная мотивация показана к применению, а когда ее использование приносит больше вреда, чем пользы.

Давайте вернемся к метафоре с автомобилем. В нашем случае соревновательная мотивация означает некое правило, согласно которому за любые первые места в чем угодно дается дополнительный бензин. Но тут есть один нюанс. Что это реально любые первые места. И если это официальное соревнование о том, кто первым доедет до финиша, то под любыми первыми местами надо понимать еще и первое место с конца (кто последним доедет до финиша или, наоборот, уедет от него как можно дальше), или первое место за опрокидывание своего автомобиля, или первое место за то, что больше всех мешал остальным участникам гонки. Важно еще понимать, что мы можем установить одни правила, а соревнование естественным путем возникнет по другим правилам. Отсюда часто развиваются многие виды девиантного (отклоняющегося от нормы) и протестного поведения.

В вопросе использования соревновательной мотивации трудно найти золотую середину. Применяя ее в аспекте обучения детей, как правило, ею либо пренебрегают, либо, наоборот, используют избыточно. Попробуем вместе разобраться, в чем же тут дело.

**Сначала давайте кратко перечислим плюсы и минусы,
а потом рассмотрим их подробно и разберем,
как это можно использовать.**

5.4.1. Плюсы соревновательной мотивации

Соревновательная мотивация очень полезна и эффективна, если:

- поддерживает то, что приближает ребенка к его цели
- позволяет двигаться к цели, пусть и «зигзагами»
- имеет осознанную цель соревнования
- основное соревнование происходит с собой, а не с другими

- достижение цели должно создавать чувство радости или менять самоосознание человека — создавать в нем гордость за себя и свои достижения.

Разберем подробнее:

Соревновательная мотивация поддерживает то, что приближает ребенка к его цели

Правильно встроенная в жизнь и/или учебный процесс соревновательная мотивация становится еще одним дополнительным двигателем для ребенка. И трудно спорить с тем, что это полезно, особенно когда ребенку немного не хватает мотивации добраться до цели или сдвинуться с мертвой точки.

Кейс

Приведу пример с сыном одного моего знакомого. В 7-м классе ребенок не очень хотел заниматься спортом, да и вообще не очень сильно чего-то хотел. Все жизненно необходимое у него было — зачем напрягаться? Оценки в школе были в среднем тройки и четверки, сам ребенок логично говорил, что раз положительные, значит, так можно. Было бы нельзя иметь тройки — их считали бы неудовлетворительными оценками, про вуз и карьеру, ясное дело, говорить было бессмысленно: все, за что брался ребенок, быстро теряло привлекательность, и он к этому остывал. Так было до тех пор, пока учитель по физкультуре не пригласил его на соревнования по легкой атлетике, на эстафету.

Суть в том, что команда уже была, и некоторые друзья нашего героя в ней тренировались дополнительно, но один из них сильно заболел и заменить его было некем, а из всех остальных детей наш герой бегал лучше всех. До соревнований было порядка трех недель, т.е. не настолько много времени, чтобы остыть, и не так уж мало, чтобы хорошо подготовиться. В результате выступления команда заняла 5-е место в районе — результат объективно невысокий, но вот с ребенком произошла интересная трансформация. Ему понравилось соревноваться. Пусть он и не выиграл, но он захотел выиграть в следующий раз. У него появилось собственное желание, которое потребовало от него дисциплины и целеустремленности, кроме того, чтобы хватало времени на тренировки, пришлось подтянуть учебу, чтобы не отвлекала от спорта — и в учебе тройки практически исчезли.



Соревновательность может возникнуть не только в области спорта — она может возникнуть и в классе, и в семье, но везде, где она появляется и дает ребенку мотивацию, желательно это осознавать и заботиться о ее сохранении.

Соревновательная мотивация полезна, если позволяет двигаться к цели, пусть и «зигзагами»

Соревновательная мотивация редко бывает направлена именно на жизненные и учебные цели ребенка, обычно цель соревнования находится немного в стороне. Сложно как-то в жизни применить свои прошлые спортивные достижения, конечно, если не работать спортивным комментатором. Но хороших спортивных комментаторов достаточно — несколько человек на всю страну по каждому виду спорта, поэтому не совсем разумно строить карьеру в столь узкой и сильно занятой нише.

Поэтому в спорте важны не столько сами спортивные достижения, сколько те качества, которые появляются в ходе работы спортсмена над собой. И неважно, находится источник спортивной мотивации в области спорта или это, например, образовательный аналог — олимпиада по химии. Даже к моменту завершения школы, тем более к окончанию вуза, то, что было актуальными знаниями на олимпиаде, может попасть в раздел «Устаревшие заблуждения», а вот навыки и качества, которые человек вырабатывает, соревнуясь, в том числе и навык благородного соревнования, очень важный для взрослой жизни, будут с ребенком всю жизнь.

То же самое касается и собственно топлива соревновательной мотивации. Да, соревновательная мотивация дает прибавку топлива, но значительная часть этой прибавки идет целевым назначением на цели соревнования, и небольшая часть остается на остальные задачи ребенка, хотя иногда именно этой небольшой части как раз и не хватает.

Соревновательная мотивация полезна и эффективна, если есть осознанная цель соревнования

Что это означает? Что ребенок должен понимать:

- 1) что он соревнуется
- 2) зачем он соревнуется

Это важные моменты: ребенок должен понимать, что находится в ситуации конкуренции и соревнования, иначе самой соревновательной мотивации не возникнет.

По большому счету решение об участии в соревнованиях должно быть самостоятельным решением ребенка, и, принимая это решение, он должен сам понимать, зачем он соревнуется. Это может быть стремление

помочь друзьям выступить в команде, это может быть его личное стремление быть спортсменом, как папа, это может быть его желание объективно зафиксировать рост своих спортивных навыков, но он должен иметь ответ на вопрос: «Зачем?». Без этого ответа, каким бы он ни был, цель соревнований будет пустой.

Соревновательная мотивация полезна, если основное соревнование происходит с собой а не с другими

Да, это требует высокого уровня осознанности, и достаточно редко соревновательная мотивация сразу ставит ребенка в соперничество с ним самим, но это главная задача в управлении соревновательной мотивацией.

Почему главная?

Если ее не решить, то ребенок будет постоянно соревноваться с окружающими его людьми — и в детстве, и во взрослом возрасте. Это даст ему конкурентные преимущества в борьбе, он будет более адаптирован к конкуренции, но это же может стать его ограничением: ему будет труднее работать в команде, а в век сотрудничества и коллаборации это — серьезный риск. Вот почему даже в индивидуальном спорте часть существует командный зачет и очки команды, чтобы даже при индивидуальном формате состязаний максимально обеспечить выработку навыков командной работы.

При фокусе на соревновании с самим собой другие участники соревнования рассматриваются как спарринг-партнеры и/или маркеры собственного развития. Они из оппонентов становятся своего рода ориентиром на то, что поставленная цель в принципе достижима и была кем-то уже покорена. При таком раскладе ни поражение, ни победа не имеют большого значения по сравнению с динамикой собственных результатов.

Достижение цели должно создавать чувство радости

Важно, чтобы достижение цели закономерно приводило к состоянию радости. Казалось бы, простая мысль, но далеко не всегда она реализуется. Именно для этого и используются инструменты вроде чествования победителей, которое иногда может продолжаться неделю.

Достижения человека, если их правильно пережить и осознать, меняют его самописание. Про важность самописания мы будем говорить в части 8 этой книги, когда будем разбирать пирамиду Дилтса. Сейчас же ограничимся лишь тем, что, если в самописании у человека записано, что он неудачник, то он, даже имея все шансы на победу, будет рассматривать себя как неудачника и воздержится от попыток что-либо



изменить. И, наоборот, если у человека в описании себя записано, что он победитель, то он будет пробовать свои силы везде, где будут хоть какие-то шансы на успех (а иногда и там, где шансов нет).

Если вспомнить, что людей с мышлением победителей обычно 2–3%, то становится понятно, что если человек стал победителем — это событие надо ярко отметить, чтобы человек действительно осознал себя в новом качестве, осознал свое изменение и поверил в свои силы.

5.4.2. Минусы соревновательной мотивации

Соревновательная мотивация явно вредна, если:

- направлена на достижение деструктивной цели
- соревнование из средства достижения цели само стало целью, или когда неизвестна, забыта и потеряна цель соревнований.
- соревнование входит в конфликт с физическим или психическим здоровьем
- присутствуют установки типа «Победа любой ценой»
- присутствует установка стать лучше, чем «кто-то», кто явно далек от эталона
- происходит вырождение соревновательной мотивации
- если имеет место рационализация избегания соревнований
- достижение победы не дает радости или других положительных эмоций, переживание которых важно для человека

Разберем подробнее:

Соревновательная мотивация направлена на достижение деструктивной цели

Давайте разберем деструктивную цель соревновательной мотивации на практическом примере.

Родители одного восьмиклассника постарались и устроили ребенку состязание с его собственными оценками прошлой четверти и создали ребенку соревновательную мотивацию: преодолеть свои собственные результаты прошлой четверти.

Фокус внимания ребенка со здоровых образовательных интересов переместился на оценки — в результате оценки улучшились, но в основном, за счет более хитрого списывания и прочих инструментов, не повлиявших на уровень знаний ребенка, что в следующей четверти привело к глобальным провалам в знаниях. Так что ребенок уже не понимал, что откуда списывать, и как решаются задачи в новом материале. Итог года оказался неудовлетворительным.

В этой связи надо всегда смотреть, чтобы цель была не формальной, а живой, чтобы реализация этой цели была выгодна ребенку в долгосрочной перспективе.

Соревнование из средства достижения цели само стало целью, или когда неизвестна, забыта, потеряна цель соревнований

Ребенок пошел в спортивную секцию — пускай, это будет легкая атлетика, да простят нас читатели, которые любят и ценят этот вид спорта. Полезна ли легкая атлетика детям? Мы считаем, что безмерно полезна, поскольку она соответствует физиологическим потребностям детского организма — бегать, прыгать и метать.

Два раза в неделю родители исправно возят ребенка к хорошему детскому тренеру, ребенок увлеченно бегаёт и прыгает, и через некоторое время на каких-то сугубо местечковых соревнованиях занимает условное восьмое место. И тут бы с ним поговорить, помочь осознать эти эмоции и пережить их, рассказать о том, какие у родителей были неудачи, и как они с ними справлялись, но взрослые досадают: почему только восьмое? Секрет состоит в том, что не только дети активно копируют формы поведения взрослых, но и сами взрослые интенсивно реализуют на детях свои нереализованные мечты — а кто из нас не оказывался за пределами пьедестала, мечтая, но так и не ступив на него? И вот уже ребенок ездит на тренировки не два раза, а три. А потом четыре. И на еще одних столь же местечковых соревнованиях занимает место в тройке. Как вы думаете, это останавливает родителей? Нет. Зачастую в этот момент начинается обсуждаться смена тренера на «более успешного, который может помочь получить мастера спорта», или другие варианты со спортшколой.

У нас бывало так, что родители в процессе общения с преподавателями сами по себе выходили из-под чар спортивной увлеченности: «Стоп, мы же не видим нашего сына великим спортсменом, надо остановиться!». Это очень важно — помнить, что если это действительно так, и вы — не известная спортивная династия, отдали ребенка в спорт ради оздоровления и становления характера, то спорт — это всего лишь средство. И какая была цель? А вот про нее, наверное, уже основательно позабыли. Соревновательная мотивация стала единственной, поскольку достижение спортивного результата стало самоцелью, причем для родителей даже в большей степени, чем для ребенка.

Тут правильно вспомнить все то, что мы говорили про образ будущего как источник мотивации: ведь в этой ситуации мы теряем с ним контакт, и ребенок остается немного в растерянности — он должен был стать врачом или лингвистом, а тут такая избыточная важность легкой атлетики, при том, что олимпийские награды явно не светят.



Это как если бы мы ехали из Петербурга в Москву по шоссе, а потом мало того, что свернули с шоссе на проселочную дорогу, так еще и начали усиленно делать тюнинг автомобиля под проселочную местность, повышать проходимость и т.д.— в общем, делать то, что никак не может быстрее и комфортнее добраться до пункта назначения.

Важно понять, что в этой ситуации про цель первыми забыли родители, а именно им про нее никогда нельзя забывать.

Резюмируем: спорт является хорошим подспорьем в деле освоения соревновательной мотивации и остается таковым до тех пор, пока является средством, а не переходит в разряд целей. Всякий раз, переходя на новый уровень (увеличение количества тренировок в неделю, дополнительные занятия, выход на соревнования уровнем выше), важно задаваться вопросом: это все еще средство для становления характера или уже самоцель — и в случае второго варианта скрупулезно размышлять, надо ли в таком ключе продолжать.

В такие моменты будет уместно почитать про историю олимпийского движения и олимпийские принципы: о том, что спорт и спортивное состязание — это не сама цель и смысл жизни, а способ быть сильным и здоровым, и прожить всю жизнь насыщенно и активно, как в молодости, так в зрелости и старости.

Соревнование входит в конфликт с физическим или психическим здоровьем

Соревнование, даже если оно не связано с классическим спортом, это всегда ресурсозатратное поведение. Даже если ребенок соревнуется на олимпиаде по физике, то он все равно может нечаянно задействовать ресурсы своего физического или психического здоровья. Например, если он мало спит и много готовится, то в краткосрочном периоде гормоны стресса, наоборот, будут его преимуществом, но буквально через неделю такого режима начнется выгорание, и будет накапливаться хроническая усталость, что приведет к проблемам со здоровьем. То же самое касается и психического здоровья. Любому человеку понятно, что ни одна соревновательная цель не является окончательной, а значит, как первый марафонец, пробежать, сказать слово «Победа» и умереть — это плохой вариант. Надо сохранить и силы, и ресурсы организма (физические и психические), чтобы после победы продолжить радоваться жизни.

Установки типа «Победа любой ценой»

Из названия видно, что это очень агрессивная установка и цена, как правило, оказывается намного выше ценности победы. Даже если речь

не идет про перешагивание через человеческие принципы. Например, один мой товарищ рассказывал, что как-то раз бегал полумарафон (21 км) — дистанцию, для него легкую, и он их по два раза в неделю бегал, готовился к соревнованиям. В какой-то момент у него заболело колено, сначала несильно, потом сильнее. И он, вместо того, чтобы закончить пробежку (тем более, что работал он не спортсменом, а экономистом), решил добежать во что бы то ни стало: у него включилась спортивная гордыня. В итоге — травма мениска и полгода в бандажах, хотя обошлось без операции, а всего-то надо было в тот день сбавить нагрузку и пару недель провести без тренировок. Это простой пример того, как спортивная цель может взять столько ресурсов, что очень токсично повлияет на все остальные сферы жизнедеятельности человека.

Присутствует установка стать лучше, чем «кто-то», кто явно далек от эталона

Бывает так, что спортивная мотивация на фоне личного соперничества может остановить человека в развитии. Например, в семье двое детей-погодков, и младший, в силу годовой разницы, слабее старшего. Особенно, если старшего ставят в пример за оценки, младший может захотеть обойти его хоть в чем-нибудь, например, в спорте. А поскольку очень часто бывает, что дети ходят в одну секцию и в одну группу, младший имеет все шансы, начав с одинакового уровня, сравняться и обойти старшего. При этом его личный запас мотивации на этом и ограничивается, поэтому развиваться выше взятой планки ему не требуется, рост результатов резко замедляется и развитие останавливается. Соревноваться же с другими людьми ребенок смысла не видит: зачем, ведь это же чужие люди, какое ему до них дело, и зачем с ними соревноваться?

Происходит вырождение соревновательной мотивации

Часто это переходит в оправдание типа: «я лучше, чем кто-то», например, чем бомж на улице, чем оправдываются свои недостатки. Или противоположная крайность.

Вырождение соревновательной мотивации — это тоже опасная тенденция, которую надо отслеживать и быть готовым к её проявлению. Причина ее в том, что ребенок в принципе начинает сравнивать себя с другими, а не с самим собой. И поскольку сравнивает ребенок себя сам, то он выбирает те объекты сравнения, которые ему удобны. Если у ребенка эволюционирует гордыня и мания величия, то сравнивать себя он будет с бомжами и прочими социально неблагополучными людьми или с «великим средним», а если в ребенке развивается комплекс



собственной неполноценности, то, наоборот: «Шварценеггером или Вассилием Алексеевым мне не стать, зачем стараться?» и т.п.

В обоих этих случаях стоит задать ребенку вопрос о том, какая ему практическая польза от таких сравнений? Какая польза от сравнения с человеком, опустившимся до самого дна и от сравнения с человеком, добравшимся до вершины? Если ребенку будет трудно понять, что пользы нет, то не сразу, но наведите его на мысль, что польза — только в ощущении, что он что-то сделал, например, сравнил себя и получил результат сравнения — или в плюс, или в минус — по факту само сравнение ничего ему не дало, потому что сравнение не меняет мир, оно лишь дает ему, ребенку, повод этот мир изменить его собственными усилиями.

Если имеет место рационализация избегания соревнований

Например, ребенок категорически отказывается соревноваться или вообще проходить любую оценку своего уровня. Казалось бы, что тут плохого: просто ребенку это неважно, он тренируется для себя, у него высокоразвитая внутренняя мотивация, а внешней мотивации у него вообще нет. Но, на самом деле, это очень тревожный признак, что ребенок боится сравнения в принципе. В этом случае следует обсудить это с тренером, а, возможно, прибегнуть к помощи детского психолога.

Достижение победы не дает радости или других положительных эмоций, переживание которых важно для человека

Это заключительный пункт в нашем списке и про него поговорим подробнее.

Спорт таит в себе еще несколько подводных камней. Но не всякий, а детский «профессиональный» спорт, то есть спорт высоких достижений.

Видите ли, спорт — это не вполне «про чувствовать». Выступление на соревнованиях предполагает, что спортсмен должен, говоря словами одного известного тренера по фигурному катанию, «засунуть свои эмоции куда подальше», и показать максимум, на что он способен. А перед этим он должен многократно пробовать «засунуть» свои эмоции на тренировках, чтобы потом это-таки получилось сделать в самый ответственный момент. А наша эмоциональная сфера не умеет работать так, чтобы одни эмоции «засовывались», а другие — нет, поэтому тогда, когда можно было бы уже эти эмоции «высунуть», выясняется, что особо уже и не получается.

Сейчас на нас ополчатся и родители, и тренеры, которые воспитывают мастеров спорта к 12–14 годам, но вопрос травмирования эмоциональной сферы ребенка спортом высших достижений остается острым и, как следует, еще до конца не изученным. Большая часть психологических исследований и работ посвящена тому, как снять у спортсменов тревожность перед соревнованиями, а не как сделать их счастливыми, или оценить уровень радости и удовлетворенности спортсменов от их достижений.

Пример: часто в интервью, как у юных, так и у взрослых спортсменов, спрашивают, что они чувствуют от победы, а в ответ одно и то же: «Я еще не осознал, пока ничего не чувствую». Самое главное, что это «пока ничего не чувствую» будет постоянно, а осознание победы, равно как и радость от нее так и не придут. Между тем, если ребенок стал чемпионом, т.е. лучшим среди достаточно большого количества других детей, и не испытывает особой радости, то будет ли он и дальше испытывать радость от завершения школы, сдачи ЕГЭ, поступления в вуз или создания семьи и рождения детей? Или он все время будет в состоянии «я еще не осознал, пока ничего не чувствую»?

Да, у такого ребенка будет большое конкурентное преимущество — в виде развитой соревновательной мотивации и связанных с ней механизмов конкуренции. Но зачем конкурировать, если победа в конкуренции не дает радости?

Это большие и болезненные вопросы, и, наверное, нашему обществу еще только предстоит на них ответить. Наше мнение, что психологии спорта следует сосредоточиться на том, чтобы научить спортсменов не вытеснять эмоции, а, наоборот, научить их максимально качественно проживать их в текущем моменте, чтобы без вытеснения и табуирования уметь ощущать весь спектр эмоциональных состояний.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как влияет на вас соревновательная мотивация? А на вашего ребенка?
2. Какой положительный эффект оказала на вас соревновательная мотивация? А на вашего ребенка?
3. Вспомните, всегда ли вы осознавали, зачем вы соревновались? Осознает ли ваш ребенок, зачем он соревнуется? Как вы это понимаете?
4. Насколько вы понимаете значение соревнования с самим собой? Насколько это понимает ваш ребенок?
5. Какой отрицательный эффект оказала на вас соревновательная мотивация? А на вашего ребенка?



6. Насколько для вас актуальная установка «Победа любой ценой»? А для вашего ребенка?
7. Кого вы или ваш ребенок выбираете при соревновательной мотивации в качестве соперника или партнера, и почему?
8. Пытаетесь ли вы посредством своего ребенка реализовывать свои упущенные или нереализованные возможности?
9. Какие ощущения вы или ваш ребенок испытываете, когда одерживаете победу?

5.4.3. Влияние внешней и внутренней соревновательной мотивации на будущее ребенка

Не секрет, что люди все время соревнуются: и в детстве, и в подростковом возрасте соревновательная мотивация «быть лучше, чем...» — одна из самых актуальных. Причем движущими могут быть разные, не всегда связанные с достижением результата мотивы. Быть первым среди одноклассников, например, может быть престижно, если атмосфера в классе предполагает корреляцию между результатами в деятельности и признанием лидерства.

Бывает так, что лидером оказывается лучший в деятельности, которая не приветствуется обществом. Например, в средней школе порой случается наблюдать в качестве лидера ребенка, который начал курить раньше всех. Он воспринимается как «самый взрослый», и его слушаются порой гораздо более умные дети. А среди девочек-старшекласниц порой лидирующие позиции занимает та, кто лучше всех манипулирует мальчиками, и это поведение воспринимается как «самая взрослая», и именно оно становится образцом. В целом справедлива такая закономерность: если родители и учителя не создают сами определенного соревнования, формируя условия, правила и «приз», то соревнование складывается само собой на основании достаточно простых конструкций человеческой психики. Таким образом, первый случай, когда соревновательная мотивация откровенно вредна — это ситуация, когда к самому соревнованию взрослые не имеют никакого отношения, и в качестве критериев победы устанавливаются нормы поведения и мышления, не очень полезные для дальнейшей жизни человека.

Впрочем, далеко не всегда соревновательная мотивация, которую инициировали и поддерживают взрослые, оказывается безусловно полезной. Важно понимать, что на первом этапе соревновательная мотивация — это сугубо внешняя мотивация, она поддерживается внешними стимулами, и, как любая искусственная экосистема, не выдерживает

давления естественных, постоянно требуя подпитки со стороны. Если учитель в классе запустил балловую систему, устроил соревнование, в котором стремится учесть академические и неакадемические результаты, то стартовой мотивации от обещания приза хватит максимум на несколько дней. До середины учебного года ученики успеют прочно забыть о том, что они соревнуются.

Кейс

Один из наших сотрудников рассказывал, как соревновательная мотивация была применена на нем во время обучения в музыкальной школе. На стене в кабинете учителя фортепиано висел стенд, где были изображены беговые дорожки по количеству его учеников. За каждый урок ученик (а занимались дети дошкольного и младшего школьного возраста) получал оценку в виде какой-то зверушки. Самая низкая оценка была в виде свинки, поскольку свинка бежит медленно. Самая высокая — в виде гепарда, поскольку он самый быстрый. Учитель в конце урока рассказывал, почему он ставит ту или иную зверушку, обязательно говорил, что надо сделать, чтобы получить гепарда, и полученная зверушка делала сколько-то ходов от точки, где остановилась на прошлом уроке, к финишной линии. Соревновательная мотивация поддерживалась каждый урок, и, как следствие, не было ни одного ребенка, который бы не начинал урок с того, чтобы не подходил к стенду и не смотрел, каковы его позиции относительно других учеников. Дополнительная прелесть в том, что занятия по музыке проходят индивидуально, и из всех, кто перечислен на доске, ученик, как правило, знал только двоих — того, кто занимается до него, и того, кто после.

По отношению к соревновательной мотивации дети делятся на несколько типов:

1. Активно отзывающиеся на соревновательную мотивацию. Это дети, которым важно быть первыми, готовые рисковать, высказываться, поднимать руку, осуществлять определенные сверхусилия для того, чтобы быть замеченными, оцененными и признанными. Обратная сторона сильной соревновательной мотивации — это категорический отказ от участия в соревнованиях, в которых нет существенных шансов занять первое или призовое место.

2. Скрывающие важность для них соревновательной мотивации. Этим детям важно все, что и предыдущей группе, но в силу ряда причин



они не могут активно добиваться результата. Каждый учитель знает много таких школьников: лишний раз руку не поднимет, но, скорее всего, все знает, и на контрольной работе оказывается среди лучших. В жизни класса занимает такую же позицию: сам не вызовется, но если поручат — сделает хорошо, может быть, даже лучше всех.

3. Нейтрально относящиеся к соревновательной мотивации. На самом деле соревновательная мотивация — это не панацея, и она «падает» не во всех. Чаще всего она «не падает» в детей, чем-то сильно увлеченных, будь то спорт, комиксы вселенной DC или астрономия. Для таких детей и подростков процесс соревнования в принципе не имеет большой ценности, и, даже если они кратковременно поддаются, то довольно быстро эффект такой мотивации сходит на нет.

4. Негативно относящиеся к соревновательной мотивации. По отношению к детям, которые максимально некомфортно чувствуют себя в ситуации, когда им надо конкурировать и соревноваться, высказываются очень разные мнения. Некоторые специалисты считают такое поведение нормальным и, более того, эталонным, поскольку «человеку нет нужды соотносить свои успехи с успехами других». Взрослому человеку, или, что еще понятнее, пожилому, скорей всего, да. Но все же потребность в этом есть в нашем организме, и, если она не реализуется, то это, с точки зрения системы воспитания школьника и его психического состояния, означает наличие проблемы. Проблема будет даже не в том, что невозможно найти среду для дальнейшего обучения, личностного и профессионального роста, где бы не было конкуренции. Проблема в том, что, не разрешив причины такой негативной реакции, ребенок будет лишен значительной части своей жизненной энергии и способности реализовываться в обществе в течение всей последующей жизни. Как мы писали в начале главы, способность к соревнованию и конкуренции заложена самой природой, и кто ее игнорирует, будет проигрывать и как отдельный человек, и как биологический вид. Однако ввиду сложности как данного вида мотивации, так и причин, приводящих к ее вытеснению и табуированию (запрету), настоятельно рекомендуем разбираться с такими случаями с привлечением квалифицированного специалиста в области детской психологии.

У нас нет исследований, которые бы подтверждали следующий тезис, но уже почти 10-летний опыт наблюдения за детьми и контактов с их родителями демонстрирует, что отношение к соревновательной мотивации в большой степени воспитывается родителями, чаще всего — невербально, то есть ребенок считывает отношение родителей к жизненным

эпизодам, которые связаны с конкуренцией и соперничеством, после чего копирует такое отношение. Крайне редко встречаются семьи, где при абсолютно неконкурентных родителях вырастает ребенок, удачно оперирующий в условиях соревнования со сверстниками в каких-то вопросах. Обратная ситуация встречается чаще, то есть у родителей, успешно выживающих в условиях конкуренции, бывают дети ее избегающие, но на проверку зачастую оказывается, что в воспитании таких детей родители принимали мало участия, поручив этот процесс родственникам (бабушкам, дедушкам) или няням. Наверное, как и любые проявления человека, отношение с соревновательной мотивацией имеют определенные генетические предпосылки, зависят от типа ВНД (Высшей Нервной Деятельности), от темперамента и характера, но все же копирование модели поведения играет, по нашим наблюдениям, решающую роль.

Попробуйте сами оценить, насколько хорошо вы умеете конкурировать и, как следствие, передаете эти навыки своим детям:

Вопрос	Ответ мамы	Ответ папы
Оцените свои навыки конкуренции и соперничества по шкале от 1 (не умею конкурировать и боюсь этого) до 10 (что может быть лучше хорошего соревнования, пусть победит сильнейший)		
Оцените степень комфорта в состоянии конкуренции и соперничества по шкале от 1 (очень не люблю соревноваться, давайте как-то договоримся без соревнования) до 10 (в соревнованиях как рыба в воде)		
Был ли у родителей опыт участия в соревнованиях: указать количество соревнований всех уровней — от спортклуба до международных.		
Был ли у родителей опыт получения призовых мест в соревнованиях: указать количество соревнований всех уровней — от спортклуба до международных.		
Как реагируете, если встречаете кого-то, кто обладает большим профессионализмом в вашей области: стараетесь максимально быстро поднять свой уровень или стараетесь не иметь соприкосновений?		



Вопрос	Ответ мамы	Ответ папы
Если читали Роберта Кийосаки «Бедный папа, богатый папа», то к кому вы себя относите — к бедному или к богатому? (если не читали — обязательно прочитайте).		
Итого:		

Кстати, важный момент: как видно из таблицы сверху, ребенок может получить навыки соревнования и от папы, и от мамы, а значит, в неполных семьях, где по каким-то причинам нет одного из родителей, ребенок имеет в два раза меньше шансов нормально взрастить в себе соревновательную мотивацию. А если учесть, что статистически обычно ребенок растет вместе с матерью, а большая часть «соревновательных баллов» приходится на отца, то ребенок, выросший в неполной семье, имеет трех-четырекратный недостаток в развитии соревновательной мотивации.

Вот почему так важен спорт в жизни ребенка, и при этом совершенно не важен сам вид спорта, а важен тренер, который будет этому обучать. Подробная инструкция и алгоритм о том, как правильно выбрать тренера, есть в приложении.

Кейс

Группа детей учится на курсах, все учатся в 5–6 классе. В группе учится мальчик Андрей, тихий, интеллигентный, даже утонченный. Абсолютно без какой-либо инициативы. Не умеющий конкурировать даже в том, что он делает хорошо. В контактном соревновании показывающий всегда результат намного хуже, чем выполняя ту же работу индивидуально. В режиме зачета или экзамена демонстрирует результаты в разы слабее, чем на занятиях. Соревноваться не любит, боится, всячески избегает. Приводит его папа — предприниматель, директор частного производства, очень «бизнесовый», то есть как раз понимающий конкуренцию, способный в ней жить, привыкший бороться за место не просто «под солнцем», а в тройке лучших, на пьедестале почета. Они настолько разные, что кажется, что они вообще не родственники, вопреки внешнему сходству. Все вопросы отпадают на четвертый день курса, когда за Андреем приходит не папа, а дедушка — невысокий худощавый человек в очках, всю жизнь положивший на изучение сложных вопросов словесности одного из европейских языков, потерявший работу в 90-е

годы. Тогда и сложилось так, что он и бабушка остались дома «на хозяйстве», а потом и с внуками, а мама и папа проложили дорогу в бизнесе. Ребенок впитал в себя то, что увидел у людей, которые провели с ним больше времени. Как быть родителям в такой ситуации? В первую очередь осознавать наличие выбора и осознанно решать, куда они направляют свое время, понимая, что это влияет на качества, которые они развивают в ребенке. Во-вторых, по возможности больше делиться с ребенком тем, как именно они работают, какого рода конкуренцию ведут в жизни и на работе, и рассказывать приемы и методы этой конкуренции.

Очень интересное явление наметилось за последние 10 лет в деловой среде. Туда, где бизнес-переговоры не носят явно конфликтного характера, родители стали часто брать с собой детей, как правило, в возрасте от 12–15 лет. Причем, если встреча проходит в ресторане, то сажают их рядом, а не за соседний столик. Понаблюдав эту картину несколько раз с владельцем крупной компании, обсуждавшим обучение его сотрудников английскому языку, задал прямой вопрос и получил ответ: он осознанно таскает ребенка на все переговоры, где нет «накала страстей», а потом разбирает с ребенком все, что на переговорах было.

С учетом того, что суровые девяностые уже давно в прошлом, возможно, такой способ развития соревновательной мотивации и навыков конкуренции для людей, занятых в области бизнеса, будет намного более приемлемым, поскольку, помимо всего прочего, позволяет еще иметь с ребенком общий контекст и темы для обсуждения.

Давайте разберемся, в чем же плюсы соревновательной мотивации, и чем же она так привлекательна для работы с детьми и подростками.

Если кратко — она влияет на все возрасты, генетически обусловлена и легко запускается, лабильна (т.е. подвижна, мобильна, изменчива).

1) «Любви все возрасты покорны», равно, как и соревновательной мотивации. Ребенок 2,5 лет быстро осваивает игру «Убегай-догоняй», и безмерно радуется, если удастся догнать или убежать. Мужчины 50 лет «на слабо» способны на такие глупости, на которые, казалось бы, способны только безумные юнцы — если соревновательная мотивация выстроена грамотно, а приз привлекателен. Прыгнуть с парашютом, пробежать 100 км — и это при отсутствии любви к высоте и экстремальным нагрузкам. Есть мнение, что такой мотивации подвержены в большей степени мужчины, которые обожают чем-либо меряться, но по факту женщины подвержены этому не меньше, а, если учесть время, проводимое в магазинах, то, наверное, даже больше. Специалисты в онлайн-образовании отмечают, что соревновательный элемент, заложенный в курс,



дает повышение «доходимости» до последних занятий, независимо от возраста. Да, действие различное на разные же группы людей, но оно почти всегда положительное.

2) «Что написано пером, то не вырубишь топором». А если это написано где-то в коде ДНК, то и подавно. Очевидно, что такие стайные животные, как люди, не могут не иметь заложенных в генетическом коде механизмов для конкуренции и борьбы за лидерство.

Стайные приматы демонстрируют разные формы организации, но стайные человекообразные всегда проявляют некоторую борьбу за лидерство. В некоторых случаях лидирует наиболее сильный, хотя даже у шимпанзе (а это последние из приматов, с кем у нас был общий предок) демонстрируют в вопросах лидерства очень интересные формы поведения. Так, в биологии известны примеры, когда вожаком стаи была обезьяна без одной руки, то есть, очевидно, не самая сильная из всех, но, вероятно, добившаяся этого положения за счет других качеств. Кроме того, известны и более забавные примеры, когда лидерство на короткое время захватывал самец, который придумал всех пугать грохотом металлических канистр, которые утащил из лагеря ученых.

Шимпанзе проявляют некоторые формы поведения, связанные с ситуативным лидерством, и зачастую соревнование у них идет не по критерию «кто сильнее». У человека эта форма поведения за несколько миллионов лет многократно усложнилась, и мы конкурируем по целому ряду характеристик, которые уникальны для животного мира.

Надо признать, что сама по себе конкуренция внутри вида — это форма поведения, обусловленная генами, и построенная на ней соревновательная мотивация имеет мощную энергетическую и психологическую опору.

3) Ребенок, который научился конкурировать в чем-то одном, тратит меньше времени и усилий, чтобы нормально конкурировать и в другом. Эта способность называется лабильность, или функциональная подвижность. Аналогично, научившись управляться с соревновательной мотивацией, дети с высокой степенью вероятности находят и в другой деятельности похожие условия и используют их для получения основной или дополнительной мотивации. Например, ребенок, осознавший, что упорные тренировки позволяют занимать более высокие места и показывать более высокие результаты, намного быстрее понимает, что домашка — это не скучная обязанность, а возможность развить свои качества и стать лучшим в классе на уроке и по итогам четверти/года.

Что мы понимаем под словами «характер спортсмена»? Реальность рисует картинку подростка, который целеустремлен, умеет «собраться»,

даже когда на него смотрят трибуны, когда перед ним стоит соперник (или соперники — смотря, какой вид спорта), практикует работу «через не могу», то есть умеет себя заставлять и т.п. Вы обратили внимание, что «характер спортсмена» собран из различных аспектов мотивации? Это описание гипермотивированного человека, источников его силы, мотивов, которые ведут его вперед. Руководствуясь этой картинкой, родители зачастую и отдают ребенка в спорт, чтобы из него сделали «мужика». С девочками чуть сложнее, но папу, ведущего дочку в секцию каратэ, это мало заботит.

И нельзя сказать, что это не работает. Многие люди, не ставшие профессиональными спортсменами, благодарны спортивной юности за черты характера, связанные с умением собраться, достигать, игнорировать страх, усталость и другие факторы. В нашем центре работает несколько мастеров спорта и кандидатов в мастера, и все они четко осознают те качества, что в их личности сложились под влиянием спортивных тренировок и состязаний.

Однако надо понимать, что каждый спортсмен, проходя свой путь, получает уникальный набор качеств, которые на этом пути сам в себе и развивает. И, к сожалению, родители не задумываются о тех тысячах детей, которые покинули спорт сломанными и внутренне разрушенными. Они смотрят на отдельные примеры героев, например, на себя самих и свой опыт, редко оценивая, как именно спорт сказался на всех детях из их спортивной секции и не делая поправку на изменение культуры, или изменения, связанные с тем, что у ребенка будет другой тренер, чем у них, пусть и по тому же виду спорта. Поэтому спорт — это не панацея, а сложный, осознанный выбор, над которым и родителю, и ребенку следует поразмыслить. Надеюсь, что эта книга будет как раз полезна для этого.

5.4.4. Как осуществить переход от внешней соревновательной мотивации к внутренней соревновательной мотивации

Важным моментом в развитии соревновательной мотивации является переход от соревновательной мотивации внешней к соревновательной мотивации внутренней. Разница состоит в том, что в первом случае человек вступает в конкуренцию под действием общественного мнения или в попытке получить приз, а во втором — мотивы лежат внутри него. Наиболее перспективной нам кажется ситуация, когда соревнование с внешним соперником со временем сменяется соревнованием с самим собой.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Когда мы создавали свою программу для школьников, мы очень много закладывали спортивно-соревновательных элементов. Не случайно несколькими годами позднее у нас родилась и прижилась идея интеллектуально-когнитивного спорта: мы всегда были близки к такого рода идеям. Однако каждая ступень детского курса устроена таким образом, что 2 недели школьники учатся со всей внешней мотивацией, на которую только мы способны, а вот третья неделя обучения — без внешней соревновательной мотивации.

И это было тяжелое решение, поскольку каждый запуск мы получаем обратную связь от родителей, что после активных двух недель эта третья неделя — сплошная скукота, и ребенок не хочет продолжать. И с точки зрения статистики продолжения обучения, отзывов в интернете и общественного мнения давно надо было бы уже вернуть внешнюю соревновательную мотивацию в курс на третьей неделе, а вот с точки зрения диагностики того, что происходит с мотивационной сферой ученика, этого делать нельзя, потому что иначе мы так и не узнаем, есть у школьника что-то помимо той интенсивной мотивации, которую мы в нем зародили, или с которой он к нам пришел, или нет. И не сможем построить для него рекомендации, индивидуальный маршрут, дать советы родителям, на что обратить внимание.

Трудно сказать, в каком возрасте ребенок должен получить опыт внутренней соревновательной мотивации. Исследователи расходятся во мнениях, а у нас есть мнение, что от количества прожитых лет это не очень зависит. Но этот опыт должен хотя бы в небольшом объеме быть получен в средней школе, поскольку представить себе самостоятельное обучение без такого опыта трудно, а, может быть, и невозможно. Становление внутренней соревновательной мотивации должно идти параллельно с внешней, иначе говоря, всякий раз, когда ребенок демонстрирует какой-либо численно измеримый результат, важно соотносить его не только с результатами других, но и с собственным результатом ребенка, показанным ранее. И постепенно приучать ребенка это делать.

В качестве иллюстрации можно вспомнить линейку, прибитую к кухонной двери, на которой карандашом отмечается рост. Ребенок подходит к ней и видит, что год назад он был ниже, а 2 года назад — еще ниже. Проблема состоит в том, что по целому ряду видов деятельности такой линейки нет, и важная задача родителей и учителя состоит в том, чтобы ее создать. Отличным инструментом тут являются дневники успеха, в которых фиксируются все результаты ребенка по выбранной деятельности, например, какому-нибудь спорту или учебе. Но важно, чтобы

туда заносились не оценки (про их минусы мы уже говорили), а именно успехи ребенка.

Мы постоянно сталкиваемся с проблемой качественной оценки деятельности в ходе образовательного процесса и понимаем, что это непростая задача. **Но ее решение дает главный приз — появление независимой от чужого мнения системы самооценки.**

Ребенок, который перевел в навык умение формировать внутреннюю соревновательную мотивацию, будет иметь колоссальное жизненное преимущество.

Самооценка, формирующаяся внешней соревновательной мотивацией, соответственно, зависит от внешних же факторов. Несколько человек, значимых для ребенка, оценили его результаты низко — и все, самооценка упала. Внутренняя соревновательная самооценка формирует знание того, что «даже если я пишу тест хуже, чем половина класса, я пишу его на 20% лучше, чем неделю назад», и, следовательно, могу, если повторю/выучу/потренируюсь написать его еще лучше.

Если угодно, внутренняя мотивация придает самооценке ребенка новое измерение, он начинает понимать свои возможности не статично, как фотографию, запечатлевшую мгновение, а «в динамике», как кинофильм, который всегда имеет продолжение. А любая фотография, что бы на ней не было изображено, будет просто стартовой точкой для последующего изменения.

И с чем бы ребенок, а потом уже и взрослый, не столкнулся в жизни, он будет смотреть на это с уверенностью, что через несколько дней/недель/месяцев тренировки он достигнет этой цели. Если сегодня мне не хватило 20 процентов для нужного результата, то по одному проценту в день я легко достигну нужного результата за месяц с сильным запасом. И самое главное, это будет не ситуация грез и мечтаний, оторванных от реальности — это будет план, который всегда будет реализовываться.

Нужно ли объяснять, что это важно и полезно в жизни? Думаю, ответ очевиден.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Мы не сразу пришли к мысли о создании системы оценки собственных результатов занимающихся. И, более того, считаем, что реализовали ее только частично — до полной реализации еще далеко. Например, на курсе развития памяти мы считаем не только рекорды, но и обращаем внимание на объективно лучшие результаты, а также вычисляем тех учеников, которые продемонстрировали максимальный рост по отношению к собственным же результатам на старте. Одно дело, если ребенок на промежуточном тесте показал третий рейтинг, отстав от лидера на 5%, но при этом на старте уже имел



неплохую память и был пятым, отставая от лидера на 7% — и совсем другое, когда школьник на старте был 21-м и выполнил только 5% от того, что делал лидер по результатам теста, а на промежуточном занял 20-е, но сделал 50% от того, что сделал номер один. Это как раз тот случай, когда 20-е место должно бы быть для преподавателя ценнее, чем третье. Если вовремя обратить на это внимание ребенка, то можно получить такой бонус к его мотивации, что именно такой ребенок и будет в результате всю оставшуюся жизнь пользоваться навыками самомотивации.

Ощущение личностного роста, подкрепленное цифрами, меняет внешнюю соревновательную мотивацию на внутреннюю, пусть не сразу, но со временем. Важно то, что такая работа запускает формирование и становление группы мотивов, связанных с саморазвитием, о которой мы писали ранее и, строго говоря, это один из самых действенных способов сделать таковые мотивы актуальными в жизни ребенка.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Определите, к какому типу людей с соревновательной мотивацией относитесь вы? А ваш ребенок? Чем это обусловлено в вашем случае и в случае вашего ребенка?
2. Как, по вашему мнению, спорт влияет на мотивацию?
3. Каким видом спорта вы занимаетесь? Формированию каких качеств способствовало занятие спортом в вашем случае?
4. Каким видом спорта занимается ваш ребенок? Чем обусловлен выбор именно этого вида спорта? Формированию каких качеств он поспособствовал?
5. Имеется ли в вашей семье дневник успеха? Какие достижения вы в нем отмечаете?

5.5. Договор, или Как правильно договариваться с ребенком

Теперь, когда мы разобрали отдельные элементы, влияющие на мотивацию, давайте попробуем собрать из них работающий механизм.

Для этого кратко повторим, что мы уже знаем.

На мотивацию сильно влияет образ будущего, отношение к нему и собственный пример парентальных фигур (родителей).

Мотивация, построенная по принципу плюс-подкреплений, намного более эффективна, особенно в долгосрочном периоде, чем мотивация, построенная на минус-подкреплениях.

Давайте вспомним про самолет мотивации, с его основными тремя двигателями: процессной мотивацией, мотивацией подкрепления и мотивацией достижения.

Также у нас есть механизмы соревновательной мотивации, сильно влияющие на ребенка.

И мы очень хорошо понимаем, что процесс, завернутый в форму игры, будет намного более эффективным и увлекательным.

Из перечисленных элементов можно собрать единый механизм, который будет учитывать практически все элементы, сочетать и самые сильные, и самые лучшие стороны.

Этот механизм мотивации хорошо известен всем под словом «договор», но, чтобы кроме скуки и ассоциаций с бюрократией, у нас были высокие результаты от его использования, надо хорошо понимать, что это за инструмент, и как он работает. И, естественно, понимать нужно на собственном опыте.

Поэтому давайте, дорогой читатель, мы с вами сейчас договоримся и к этому опыту договоренности будем возвращаться.

Итак, прочитайте изложенные далее условия и поставьте прямо в книге свою подпись в знак заключения нашей сделки. Делая это внимательно, наблюдайте свои внутренние переживания, мысли и эмоции.



Договор:

Автор книги обязуется поделиться своим опытом в области использования инструмента мотивации, известного как договор, а читатель обязуется сделать все от него зависящее, чтобы этот опыт воспринять и выработать самостоятельные навыки.

Автор обязуется изложить теоретический материал, также проиллюстрировать его примерами из практики и дать упражнения читателю.

Читатель обязуется внимательно прочитать содержимое данной главы в спокойных условиях, при выключенном телевизоре, и выполнить все прописанные в главе упражнения.

Читатель обязуется по итогам прочтения главы заключить как минимум один договор со своим ребенком (при наличии ребенка) и еще один договор с любым сторонним лицом по своему выбору (с супругом, начальником, со своими родителями, с другом).

Дочитать ту главу читатель обязуется не позднее, чем через неделю с момента начала ее чтения.

В случае, если читатель не дочитает эту главу в течение недели — он обязуется рассказать об этом своем опыте автору, написав письмо на адрес почты book@advance-club.org

В случае, если читатель не заключит ни одного договора со своим ребенком (при условии наличия ребенка договороспособного возраста), то он обязуется написать подробное письмо на адрес book@advance-club.org и рассказать, какие причины не позволили ему это сделать.

В подтверждение серьезности своих намерений стороны ставят свои подписи:

Николай Ягодкин

подпись читателя

Дата _____

Отлично, вот мы и договорились. Попробуйте осознать, насколько было вам комфортно договариваться?

Ответьте на вопрос: поставили ли вы реально свою подпись в отведенном месте? Или решили, что можно не ставить? Автора же тут нет — он ведь все равно не узнает.

Возникло ли внутреннее напряжение, связанное с тем, что появятся обязательства, которые надо будет исполнять?

Прежде, чем подписывать, пролистали ли вы книгу дальше, чтобы оценить размер этой главы и понять, успеете вы ее прочитать за неделю или нет, т.е. сможете ли вы выполнить свои обязательства или нет?

Как видите, всего-то листок текста, а сколько всяких вопросов и переживаний он совершил!

Суть договора в том, что две или более стороны договорились. Чем-то договор похож на стартер в автомобиле — это такой моторчик, который запускает основной двигатель.

Это значит, что договор должен быть заключен всеми участниками добровольно.

Формат договора «Можешь пойти гулять, но только после того, как помоешь посуду и сделаешь уроки» мы за договор рассматривать не будем, поскольку, возможно, ребенок вообще не хочет гулять, или, возможно, на улице дождь, и в прогулке мало приятного, или считает условия несправедливыми, или имеет другие приоритеты. Так же, как и ситуации типа: «Соглашайся, пока ремня не отхватил, или еще хуже не стало» — это тоже очень плохое начало договорной практики, равно, как и плохое ее продолжение и завершение. Старайтесь избегать любого насилия, принуждения, обмана и манипуляций. И, главное — старайтесь заключать договор именно про цели ребенка: это сделает договор мостиком между средствами внешней мотивации и средствами внутренней мотивации.

Использование договора означает, что родители выстраивают партнерские отношения с ребенком. Воспринимают его как равного, потому что с рабом, прислугой или несознательным младенцем договариваться не о чем — договариваться можно только с равным. Пусть здесь равенства быть и не может: посмотрите на себя и на ребенка, и сразу поймете, что вы не равны, но задача родителя — при необходимости спуститься до уровня ребенка, и в идеале, за счет этого действия в конечном итоге поднять уровень ребенка до своего собственного. Начните хотя бы с того, чтобы, общаясь и договариваясь с ребенком, сесть так, чтобы быть с ним на одном уровне, а не стоять, возвышаясь как башня.

Тут возникает ряд вопросов типа: если начну договариваться, а он будет торговаться и не уступать?.. Если ребенок торгуется — это хороший знак. Значит, он в принципе рассчитывает исполнять договоренности и оптимизирует их. Хуже, когда ребенок на все соглашается и ничего не делает потом, это значит, что или цель ребенку навязана и не интересна, из разряда «если хорошо сдашь четверть, то разрешим тебе все каникулы делать ремонт и убираться в своей комнате». Помним, что манипуляции здесь запрещены. Также хорошо, что ребенок уже в этом возрасте получит навык торговаться, который очень близок к навыку аргументировать, который однозначно пригодится ему в жизни.



Кстати, и родителю умение ребенка договариваться тоже пригодится. Особенно в переходном возрасте, когда будет происходить половое созревание, и гормоны будут бурлить. Ребенок, привыкший договариваться, будет намного более гибок и больше учитывать мнение родителей.

Так что родитель сам должен учить своего ребенка торговаться и договариваться, показывая тому невыгодные варианты и, наоборот, оптимальные.

Надо понимать, что договор характеризует и определенный этап взросления ребенка, и в некотором роде это точка невозврата. После того, как договор начали применять в семье, про авторитарный стиль управления — «Я так сказал, и точка!» — стоит забыть.

Еще давайте вспомним один из принципов педагогики. Любой инструмент мы начинаем применять и учиться им пользоваться с самых азов, значит, и договоры должны быть сначала самыми простыми и примитивными, чтобы на них выработать доверие, уверенность в партнерах и позитивный опыт исполнения договоренностей, и на этом фундаменте реализовывать более сложные проекты.

Под простыми можно понимать договоры, которые исполняются сразу или в течение короткого периода времени — день-два, максимум неделя.

Под сложными следует понимать договоры, которые требуют более, чем неделя времени самостоятельной работы ребенка или несколько разных операций, которые ребенок должен выполнить без контроля взрослых на промежуточных этапах. Как мы уже говорили, договор — это сложный инструмент, и его надо осваивать от простого к сложному.

Первое, что надо освоить — это простые соглашения типа «сделаешь это — получишь пряник».

Когда вы стабильно исполняете простые договоренности, то можно немного усложнить конструкцию. Простые договоры — это те, которые зависят только от действий ребенка и не требуют ресурсов родителя.

Если договоренность с ребенком в ходе работы требует еще и ресурсов родителя, то есть смысл немного усложнить формат отношений, чтобы ребенок понимал всю свою ответственность. Например, ситуации типа «сделаешь домашку — можешь пойти гулять» ресурсов родителя не требуют, а если ребенок хочет, например, пойти в дорогостоящую спортивную секцию, т.е. родителю придется оплатить его обучение, то логично договориться, что если ребенок бросает занятия до того, как получит конкретный результат в спорте (не важно, какой, важно его обговорить, например, прозаниматься один год, получить разряд или звание, место на соревнованиях или просто будет в состоянии 10 раз подтянуться и 30 раз отжаться), то в этом случае ребенок берет на себя

какие-нибудь альтернативные обязательства — например, часть работы по дому.

Еще раз акцентирую внимание, что в таких сделках важнее договариваться не про результат, а про доведение начатого дела до конца, до финиша, до какого-то логического завершения. Это намного важнее, чем ориентация на какую-то цель, особенно, если она может быть и не достигнута. В этом смысле цель — показать на соревнованиях все, на что он способен и пройти как можно дальше — намного лучше, чем цель занять первое место, поскольку после соревнований ребенок в любом случае будет чувствовать себя победителем и исполнит свои обязательства. Помните, что именно на вас лежит большая ответственность, чтобы договоры с ребенком исполнялись, а сделки с большим процентом риска не заключались вообще.

Тогда формула будет звучать так:

«Сделаешь это — получишь пряник, а если не сделаешь, то тогда пряник с тебя».

Почему так? Как мы уже говорили, договор должен быть выгоден ребенку, то есть договор — это возможность реализовать свое желание! И ребенка надо научить ловить свой шанс. Значит, появление любой возможности должно быть оплачено ответственным отношением или трудом в случае, если ребенок не достиг результата. Это научит ребенка лучше оценивать свои силы и осознавать силу своих желаний.

Важно эти последствия рассматривать и обсуждать не как санкцию, а как плату за наличие возможности реализовать свои желания. В будущем это перерастет в привычку ребенка самому вкладываться в свое обучение, оплачивать курсы и тренинги, покупать литературу.

Кроме того, не бойтесь ошибаться. Если вы раньше не пробовали договариваться с ребенком, то ничего страшного нет, если в первые разы у вас особо ничего не получится.

Принципы заключения договора

- Заключать на равных
- Торжественная обстановка, по возможности — смена локации
- Вешать на холодильник или другое видное место

Принципы исполнения договора

- Сразу делать чек-лист
- Отслеживать и помечать каждый этап исполнения договора



- Ежедневно отмечать прогресс, хотя бы в процентах или описанием сделанного или затраченными часами.
- В конце подводить итог, как по тому, что удалось исполнить, так и по недостаткам исполнения, что было недоделано или сделано некачественно.

Рекомендации по разбору неисполнения или расторжения договора

Бывает и так, что договор не может быть исполнен, или его исполнение крайне невыгодно. Важно обсудить с ребенком несколько вещей:

1. Такая ситуация возможна, не все от нее застрахованы.

2. Если исполнение договора невозможно или крайне «токсично», то можно отказаться от его исполнения, даже если вторая сторона против. В таком случае следует обсудить размер компенсации и компенсировать второй стороне последствия своего неисполнения обязательств.

Возможно, сейчас уже праведный гнев родителей начинает скапливаться и направляться в мой адрес. Как же так, ведь договоры должны исполняться? Тут самое время рассказать греческий миф о рождении Диониса.

Дело было так: у Зевса была любовница по имени Семела, и она не знала, кто ее возлюбленный, а Зевс по неосторожности пообещал исполнить любое ее желание. Когда его жена Гера узнала об измене мужа, она решила погубить соперницу и, явившись ей инкогнито, поведала, кто ее герой на самом деле. Гера посоветовала той воспользоваться его клятвой и потребовать явить себя в своем истинном, божественном виде. Семела загорелась идеей и при очередной встрече с Зевсом потребовала исполнить свою волю и показать свое истинное лицо. Как ни упрашивал Зевс ее отказаться, та стояла на своем. Тогда обязанный исполнить сделку Зевс сделал, как она хотела. Увидев истинное лицо Зевса, она загорелась в буквальном смысле и сгорела полностью, а Зевс смог подхватить ребенка, выпавшего из ее чрева и доносил его сам в своем бедре. С тех пор образ Диониса ассоциируется не только с виноделием, о чем знают все, но и с отказом от сделок, которые не стоит исполнять.

Итак, мы решили о чем-то договориться с ребенком, и даже у себя в уме решили смотреть на него как на равного участника переговорного процесса. О чем надо помнить, и как это сделать? Сначала разберем теорию, потом перейдем к примерам из жизни.

Принципы договоров:

Есть такая концепция «Вин-Вин» от английского слова «победа», произнесенного два раза. Она говорит о том, что в хорошей сделке выигрывать должны обе стороны. Исходя из этого, вытекают и принципы договоров.

1. Договор должен исполняться.
 2. Недопустим односторонний отказ ни ребенка, ни тем более родителя.
 3. Родителю следует избегать манипуляций и помогать ребенку заключить наиболее выгодный ребенку договор, а не закабалить ребенка обязательствами.
 4. «Правило Трех», когда ребенок не должен заключать договор: стресс, недостаток информации, недостаток времени на принятие решения.
 5. Если у ребенка нет выбора — заключать или не заключать договор, то это не договор по определению.
- Примеры «не договоров» мы уже приводили: к примеру, не является договором ситуация, когда ребенку обещают то, что он должен получить в силу ранее достигнутых договоренностей или обещаний.
- Не является договором обещание не отбирать что-либо у ребенка.
- Это просто шантаж и угрозы, которые как их ни оформляй, договором не станут.
- Не стоит договариваться о том, что родители не будут мешать общаться с теми или иными друзьями ребенка. Выбор окружения — это отдельный очень важный вопрос, но его родители должны решать мудро, а не продавать ребенку.

Кейс

Очень показательный случай: один ученик 9-го класса занимался с репетитором по математике. Родители платили по тем временам серьезные деньги — 600 рублей в час. Два раза в неделю по два часа, т.е. в среднем почти 10 тысяч рублей в месяц. Ребенок математику не любил и учился с двойки на тройку, что еще больше убеждало родителей, что надо увеличить количество занятий с репетитором. Я посоветовал родителям предложить ребенку сделать иначе: сказать ему, что раз на репетитора из семейного бюджета уходит 10 000 в месяц, то лучше бы они платили самому ребенку 5 000 (т.е. вдвое меньше), если бы он смог сам учиться без троек.

Как думаете, что произошло? Ребенок еще три занятия прозанимался с репетитором, причем к этим занятиям он сам готовился, выписывал вопросы, разбирался с тем, что ему неясно. Потому что в голове ребенка было все ясно: чем быстрее он все поймет сам, без репетитора, тем быстрее начнет зарабатывать! В результате меньше чем за две недели ребенок вдруг стал сначала хорошистом, а потом — отличником. Плюс получил карманные деньги и опыт самостоятельного управления ими, а родители получили двукратную экономию на репетиторе.



Более того, пользуясь ситуацией, родители объяснили ребенку, что он уже взрослый, а значит, может сам нести часть своих расходов, в т.ч. на проезд и питание, и получает право голоса в обсуждении семейных вопросов как полноценный добытчик, наряду со взрослыми. В итоге еще и сэкономили на транспортных и прочих расходах.

То, что сторона в договоре — ваш ребенок, не означает, что вы можете легкомысленно относиться к своим обязательствам. Помните, что какой пример отношения к договоренностям показываете вы, так их будет воспринимать и ребенок. И тут еще более важный момент: сначала ребенок учится договариваться со взрослыми и другими людьми, а потом он будет договариваться сам с собой. И если мы хотим, чтобы ребенок выполнял собственные планы и достигал цели, которые сам себе ставит, то есть исполнял договоренности с самим собой, то мы должны сразу приучать его к тому, что договор должен исполняться. Последствия неисполнения договора тоже необходимо заранее проговаривать, например, что если ребенок не доделает то, что обещал на этих выходных, то этот долг переносится на следующие выходные, пока не будет исполнен.

Поэтому, во-первых, никогда не обещайте того, что не исполните, даже если уверены, что ребенок свою часть не выполнит. В моей практике был случай, когда родители пообещали ребенку месяц в Таиланде, если он закончит год без единой тройки. Как ни удивительно, но хоть ребенок и был хроническим двоечником, он взял и сделал это. В итоге родителям пришлось брать кредит, чтобы выполнить обязательство перед ребенком.

Могли ли они сказать ребенку, что у них временные финансовые трудности, и в этом году не получится? Да, конечно, могли бы, но что было бы потом? Верил бы им ребенок потом? Или считал, что его снова обманут, а значит, любые старания бессмысленны? Скорей всего, второе.

К сожалению в нашей культуре обмануть ребенка не считается большим злом, а взрослым видней — в случае изменения обстоятельств свои обязательства можно переиграть в одностороннем порядке. В итоге мы и получили несколько поколений людей, которые считают нормой не сделать то, что обещали, и еще оправдать это любыми надуманными поводами. Многие люди, например, не платят налоги, объясняя это тем, что их предки до этого были крепостными и достаточно на «систему» поработали, или тем, что были раскулачены или репрессированы их более близкие прародители, или тем, что многие были обмануты в период перестройки. Не важно как — важно оправдаться, и те, кто встал на этот путь, дальше уже исполнять свои обязательства просто не могут. При этом они не понимают, что наши дети смотрят на нас, на взрослых, и копируют то, что мы транслируем в своем поведении, в своих оценках,

в своих симпатиях и антипатиях. А значит, проявляя свою непоследовательность, мы сами себе усложняем жизнь в будущем, когда столкнемся с безответственностью наших детей.

ТЕСТ

- Давайте оценим, насколько вам свойственно выполнять свои обязательства.
- Когда вы опаздываете, что вы делаете: просто признаете вину и извиняетесь или прибавляете, что были большие пробки, не учли аварию, и приводите другие т.п. внешние обстоятельства?
- Эту книгу вы читаете купленной или скачанной с пиратского сайта из интернета?
- Было ли у вас, что вы пропускали важное событие в жизни ребенка, на котором обещали быть: например, его утренник, соревнования, день рождения из-за работы, и так и объясняли ребенку, что есть уважительная причина — например, работа?
- Бывало ли, что вы меняли свои обещания ребенку куда-то сходить из-за своей усталости?
- Пользовались ли вы шпаргалками в школе и в вузе? Бывало ли, что вы списывали?
- Попытались ли вы, прочитав предыдущий вопрос, сразу оправдать себя — что шпаргалками и списыванием пользуются все, и это нормально?
- Испытываете ли вы раздражение и злость, когда вам указывают на неисполнение ваших обязательств?
- Доводилось ли вам давать взятки гаишнику?

Если вы уверены, что результат для ребенка недостижим, то вы, как более опытный переговорщик, сами должны указать на это ребенку, объяснив, почему. В этом случае у ребенка будет только еще больше укрепляться доверие к вам и желание с вами сотрудничать. Ваша задача — не показать ребенку, как плохо он исполняет свои обязательства и рассчитывает последствия, а научить его исполнять обязательства и рассчитывать последствия.

Думаю, теперь всем очевидно, что договор должен исполняться, и соответственно, как следствие, если в договоре допущена неясность в формулировках, то, как минимум, на первых порах использования договора с ребенком привыкайте, что все неясности толкуются в пользу ребенка.

В идеале договор должен быть выгоден обеим сторонам. Т. е. и родитель, и ребенок должны работать для его исполнения в полную силу.



Помните про пример ребенка, взявшегося за математику. Это было выгодно всем: и ребенку, и родителям (репетитору это не было выгодно, поэтому с репетитором об этом договариваться было бессмысленно. Задача репетитора — держать ученика поближе к себе как можно дольше, и если он работает на то, чтобы ученик «держался на плаву», то лучше без репетитора, чем с ним. Привлекать репетиторов есть смысл, только если стоит сверхзадача типа городской или Всероссийской олимпиады, где опыт стороннего специалиста необходим ребенку). Возвращаясь к примеру с автомобилем, когда водитель едет по знакомой местности, ему не нужен штурман. Штурман нужен, только когда водитель едет на соревнованиях или когда мчится по трудной и незнакомой местности. И, кстати, важный момент: если репетитор готовит ребенка к олимпиадам, то не забудьте разделить с ним успех вашего ребенка, потому что в данном случае победу одерживает команда, и то, как команда разделяет триумф внутри, влияет в т.ч. на мотивацию репетитора брать новые высоты с вашим ребенком.

5.5.1. Возраст. С какого возраста можно договариваться с ребенком

Это очень важный момент, и тут надо помнить про противоположности.

Во-первых, как мы уже разбирали, примерно до 12 лет стабильно работает процессная мотивация, также в каких-то небольших объемах можно подключать мотивацию подкрепления. В полной мере мотивация подкрепления и мотивация достижения целей включаются в средней школе, поскольку те отделы мозга, которые отвечают за абстракции и восприятие отдаленных последствий, до средней школы еще не до конца развиты.

С другой стороны, мы говорим про «среднего ребенка», с которым никто не пытается договориться до начала его трудовой деятельности, и возраст договороспособности ребенка можно изменить, если с раннего возраста учить ребенка договариваться и исполнять договоренности. С третьей стороны, психологи рекомендуют использовать договорные отношения с ребенком с как можно более раннего возраста, то есть с детства учиться договариваться с ребенком. Тут важно помнить, что, чем младше возраст, тем более моментальным должно быть исполнение договора. Т. е. позитивные последствия от исполнения договора должны наступать моментально, и только после того, как вы стабильно научились договариваться про моментальные вещи (наденешь резиновые сапоги сам — пойдём топтать по лужам и т.п., только более конструктивнее), можно постепенно,

буквально по минуте, увеличивать срок, когда ребенок получает плюс-подкрепление за исполнение договора.

Если ребенку сейчас уже больше 12 лет, но раньше вы с ним договариваться не пробовали, то все равно начинать договариваться надо с моментальных вещей, постепенно увеличивая период наступления благоприятных последствий.

Само заключение договора желательно делать не прозой жизни, а определенным торжественным действием, и для разного рода целей можно пользоваться как устным, так и письменным договором. Важно научить ребенка отличать «мы просто об этом поговорили» и «мы договорились». Очень полезный навык — приучить ребенка самого конкретизировать договоренности фразой: «Я правильно понимаю, что мы договорились, что если я сделаю А-Бэ-Цэ, то ты обещаешь мне вот это?». Такая привычка поможет ребенку избежать недопонимания и во взрослой жизни. Так же, как если вы кому-то рассказали дорогу, то очень полезно попросить его воспроизвести маршрут, иначе очень вероятно, что человек понял вас неправильно.

Письменные договоренности с ребенком. Их есть смысл применять только на особо значимые договоренности или если ребенок сомневается, что родитель исполнит свои обязательства. Тут, скорее, лучше взять ориентир — не больше 3, максимум 5 письменных договоров с ребенком в год. И не больше одного договора на один момент времени. Если у ребенка уже отличный послужной список исполненных договоренностей, то можно иметь два договора, но не надо обесценивать этот инструмент и выводить его в тираж (кроме случаев, когда вы хотите воспитать отличного юриста с пеленок).

Как определенное плюс-подкрепление, можно рассказать ребенку про подпись и предложить придумать его собственную подпись, чтобы он мог как-то подписывать документы. Это также будет воспринято ребенком как определенный этап взросления и изменение его статуса. Возможно, стоит подумать о том, чтобы сделать ребенку его официальную печать. Умение владеть серьезным инструментом и удерживаться от его постоянного использования — это также полезный жизненный навык. А ритуал обретения подписи или печати может стать частью семейных традиций вашей семьи.

Письменный договор с ребенком должен быть составлен так, чтобы в нем не было никаких подводных камней. Ваша цель — не обхитрить ребенка, пользуясь его невнимательностью или малоопытностью, а научить ребенка быть ответственным и исполнительным. Поэтому не допускайте невыгодных ребенку формулировок, слишком сжатых сроков, слишком высокой цены ошибки.

Чем проще сам договор, тем лучше. Главное, чтобы отражал суть того, о чем вы договорились. Важное правило, которое надо пом-



нить: все неточности и сомнения в формулировках следует толковать в пользу ребенка и только тогда, когда ребенок хорошо понимает, что такое договор, и уже можно начинать «закручивать гайки», требуя строго соответствия форме.

И еще раз напомним, что если вас самого в жизни не учили заключать сделки, то сначала взрослому договариваться будет сложнее, чем ребенку, но надо пытаться, пока не начнет получаться. Терпение и труд плюс правильные технологии — залог успеха!

Подведем итог

Кратко вспомним, что мы освоили в этой главе: для того, чтобы лучше запомнить, будет полезно воспроизвести то, что мы освоили. И, как мы знаем, лучший способ активировать нейронные связи в голове — активно воспроизвести усвоенный материал, т.е., говоря проще, ответить на вопросы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Что такое образ будущего и как он влияет на мотивацию? Приведите примеры?
2. Как работают наказания и поощрения? Какой вид мотивации предпочтительней?
3. Что такое самолет мотивации? Какие у него есть двигатели? Какие особенности каждого из трех мотивационных двигателей?
4. Как работает соревновательная мотивация?
5. Как можно увеличить мотивацию с помощью игровых элементов?
6. Какие правила рекомендуется соблюдать для того, чтобы договор с ребенком мотивировал его, а не наоборот?
7. Как ваши родители выстраивали с вами отношения в детстве?
8. Как вы относитесь к использованию договора с ребенком? Как ваш ребенок относится к использованию договора?
9. Использовали ли вы договорные отношения с вашим ребенком до прочтения книги? Каких результатов вы достигли?
10. С какого возраста вы считаете нужным заключать договор со своим ребенком?
11. Какие примеры простых и сложных договоренностей с вашим ребенком вы можете привести?
12. В каких случаях вы считаете нужным использовать договор в устной форме, а в каких — в письменной? Приведите примеры.

5.6. Материальная, и в том числе денежная мотивация: как грамотно научить ребенка денежным отношениям

Про применение к детям материальной мотивации, и денежной в частности, есть много мифов и легенд, а также простого непонимания, как эти механизмы работают, и как их применять. Сейчас мы быстро во всем этом разберемся. Говоря о денежной мотивации в принципе, надо понимать, что это касается и любой другой материальной мотивации (обещания купить велосипед или видеоигру).

Денежная мотивация — это разновидность подкреплений, и, как любое подкрепление, она может быть положительной (деньги, призы) и отрицательной (штрафы).

Что именно есть смысл подкреплять деньгами, а что — нет? Деньги делают подкрепление очень сильным и значимым, соответственно, применяя денежную мотивацию как негативную, мы усугубляем последствия негативной мотивации. Мы много говорили, что так делать не стоит в главе о негативной мотивации, поэтому сейчас подробно разбирать не будем.

Где же ее применять? Ее надо применять там, где есть много мотивационных факторов, и ребенку самому не разобраться в ситуации.

Например, если ребенок занял 1-е место на соревнованиях или олимпиаде, то его не надо дополнительно поощрять материально: он и так получил плюс-подкрепление в виде первого места, медали, грамоты, кубка.

А вот если ребенок занял второе или четвертое место, то тут его поддержать стоит. Почему? Потому что объективно, что второе, что четвертое место — это всегда хороший результат, но ребенок может этого не понимать, и тут материальная мотивация может это усилить.

Денежная мотивация хорошо развивает самостоятельность, потому что, получив деньги, ребенок должен сам принять решение, как же их потратить. А это тоже отдельный навык, который надо осваивать.

Деньги — это эквивалент ценности и одна из разновидностей платы.

Есть точка зрения, что деньги это плохо, что деньги — грязь.

Отчасти, с этим можно согласиться: с точки зрения бактериальной угрозы лидерами являются деньги и поручни эскалаторов метро и общественного транспорта, а вот в переносном смысле деньги к грязи никак не относятся.

Просто в советские времена была уголовная статья за спекуляцию (тогда сажали за любое занятие бизнесом и заработок не в госучреждениях), поэтому и сейчас много зарабатывать считается стыдно, быть успешным тоже многим стыдно, продавать что-то тоже стыдно, аргу-



ментировать стоимость своего труда и своего рабочего времени тоже стыдно. Эти установки изначально были связаны с риском уголовного преследования, впитались в культуру так глубоко, что сейчас уже многие и забыли, откуда дул ветер, а последствия все равно влияют.

Поэтому ничего плохого в деньгах нет — это просто инструмент, в отношении которого есть несколько простых правил.

Деньги нужны для того, чтобы жить в обществе. Ни в коем случае не наоборот. Ситуация, когда человек живет ради денег — это большая ситуация, она происходит как раз от денежной безграмотности.

Возвращаясь к примеру с автомобилем, деньги — это мощная присадка к топливу, которую важно использовать правильно, не злоупотреблять, но и не исключать тоже.

Ребенку надо рассказать, чем отличаются деньги от вещей, например, от буханки хлеба или стула. Деньги легко поменять на что угодно, и это свойство называется ликвидность, то есть на них легко купить и, наоборот, продать вещь по ее полной стоимости обычно намного труднее, потому что ликвидность вещей ниже, чем у денег.

Таким образом, деньги дают свободу выбора, и, давая ребенку деньги, важно эту самую свободу выбора у ребенка не забирать.

Свобода выбора — это еще и минус денег, потому что выбор может быть неправильным. Но ребенок это поймет только на своем опыте и пусть он поймет это на своем опыте в детстве, под присмотром родителей, чем будет набивать эти шишки во взрослой жизни.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

На наших детских курсах «Учись учиться» мы используем игровые деньги, они называются «баблосы». Проходя курс и выполняя задания, ребенок не получает оценок, но получает баблосы. При этом он понимает, что нет оценки «два», но есть работа, которая ничего не стоит и не приводит к получению баблосов. Обратная ситуация происходит с рекордами и достижениями, когда ребенок понимает, что рекорды и достижения (например, выучить 800 иностранных слов за один день) — это хорошо, потому что приводит к крупной прибавке баблосов. Баблосы можно отоварить на аукционе раз в три недели — за счет этого ребенок учится планировать, а на аукционах учится тратить деньги. Ведь аукцион за курс проходит три раза, а значит, можно тратить все при первой возможности, а можно копить и купить что-то дорогое на третьем аукционе, что невозможно купить на первом. Это разные денежные стратегии, которые ребенок может освоить еще в раннем детстве, что очень полезно для его развития.

Прежде чем продолжать говорить про деньги, давайте обратим внимание на самих себя и немного посмотрим на наши собственные отношения с деньгами, чтобы понимать, что именно мы транслируем своему ребенку, и насколько мы грамотны в это вопросе.

ТЕСТ ПРО ДЕНЬГИ

1. Любите ли вы деньги?
2. Стыдно ли вам в этом признаться?
3. В каком возрасте у вас появились первые карманные деньги?
4. Как именно вы заработали первые деньги?
5. Есть ли деньги у вашего ребенка?
6. В каком возрасте, вы полагаете, ваш ребенок должен получить первые деньги?
7. В каком возрасте, вы полагаете, ваш ребенок должен заработать первые деньги?
8. Читали ли вы Кийосаки? Какой вы папа — бедный или богатый?
9. Есть ли в вашей семье игры, симулирующие применение денег?
10. Играете ли вы сами в азартные игры на деньги?
11. Видит ли ребенок вас, играющим в азартные игры?
12. Играете ли вы в азартные игры с ребенком на деньги?
13. Если ребенок без спроса взял ваши 40 рублей со стола и потратил их, какая у вас будет реакция?
14. Может ли ребенок потратить свои деньги без ограничений с вашей стороны, или может только по согласованию? Или есть ограничения, что на все, кроме фастфуда и колы?
15. Где хранятся деньги ребенка — у него или у вас?
16. Если ребенок отдаст вам деньги на хранение, например, крупную сумму, то возьмете ли вы?
17. Если ребенок потерял свои собственные деньги, какая будет ваша реакция?
18. Если ребенок очень просит, практически клянчит купить ему что-нибудь в магазине, какой будет ваша реакция?
19. Попрошайничает ли ребенок у вас?
20. Прежде, чем потратить большую сумму денег на покупку, ищите ли вы чьего-то одобрения, пусть даже в виде совета?
21. Когда у вас нет денег, стыдно ли вам признать это публично?
22. Есть ли у вас кредиты, и если да, то бывали ли просрочки по платежам?
23. Давали ли вы сами в долг? Брели ли вы расписки и возвращали ли вам деньги?
24. Какие книги про управление деньгами вы читали?



Давайте рассмотрим, как в идеале выглядит приобретение опыта ребенком в денежных вопросах.

1. Когда ребенок рождается, он живет при коммунизме. Никаких денег: от каждого (родителя) — по способностям, каждому ребенку — по потребностям.

2. В возрасте примерно 3–6 лет ребенок понимает, что деньги — это определенная ценность, но еще не понимает, какая и откуда она берется.

3. Примерно к 6 годам у ребенка складывается в голове цепочка: «работа-деньги-магазин-еда».

4. В этом возрасте ребенок начинает считать, и тут уже полезно давать ребенку деньги для пересчета. В пределах его способностей, но, кстати, и арифметика на деньгах осваивается намного быстрее. Ребенок уже понимает, что два пятака можно поменять на одну монету по десять рублей. Железные деньги в этом плане предпочтительней, поскольку они в большей степени являются игрушками, и их сложнее сломать.

5. Постепенно, когда ребенок научился считать, можно начать давать ему пересчитывать деньги до магазина и после магазина, чтобы он привыкал думать большими цифрами и потихоньку сам прикидывал стоимость жизни.

6. На следующем этапе можно разрешить ребенку в магазине оплатить покупку и получить сдачу. Сам ребенок должен понимать, что это уже уровень доверия и ответственности, и это будет еще больше его мотивировать развиваться.

7. В возрасте от 7 до 15 лет у ребенка еще нет реального понимания, что сколько стоит, и он только начинает осваивать такие категории, как «дорого» и «по карману». Очень важно в этих вопросах давать ребенку четкие настройки, не сбивать его. Поэтому, когда ребенок чего-то хочет, не надо все его предложения отбивать оправданием, что это дорого. Там, где это реально дорого, надо переводить это в количество недель работы, и так и говорить, что машинка на радиоуправлении — это месяц маминой работы, мы сейчас этого позволить не можем, но, когда ты вырастешь, сам заработаешь и сам себе ее купишь. И, наоборот, если ребенок хочет шоколада, а ему много сладкого нельзя, потому что у него кариес, то надо прямо отвечать, что это противоречит интересам его здоровья или другим важным для родителей интересам. Это приучит ребенка не стесняться признавать отсутствие денег, не стыдяться.

8. В начальной школе ребенок начинает получать первые деньги. Желательно, чтобы ребенку их хватало на проезд, и приучить его рассчитывать и сразу откладывать то, что нужно для проезда, и то, что он сам может потратить на себя.

9. Дальше ребенка можно уже самого отпускать в магазин, сначала за единичными покупками (строго не больше трех позиций), которые он сам покупает и приносит, а потом уже с большими длинными списками.

Если ребенок ошибется со сдачей или потеряет деньги — не корите его, а просто расскажите, что в детстве с вами тоже такое было, поэтому вы сейчас и не даете ему денег с большим запасом. Пусть их будет не больше, чем на 10–20% больше, чем нужно для покупок.

10. Примерно с возраста 10 лет ребенку можно разрешить оставлять сдачу от магазина себе или отдельно оплачивать его работу по дому, причем тут не будет ничего плохого, если вы сами прикинете, сколько тратите на ребенка, на его развлечения, и просто эту сумму будете ему отдавать. Сначала малыми частями, ежедневно или раз в пару дней, потом раз в неделю, а потом — раз в месяц. Это будет обучать ребенка планированию.

11. Примерно в возрасте 10–12 лет стоит обсудить, какие есть способы заработка и помочь ребенку их реализовать. Начать хотя бы со сбора бутылок, стеклянных или алюминиевых. Вместе с ребенком пойти, пособирать и сдать в пункт приема. Деньги, которые заработаете, естественно поделить пополам. Потом предложить ребенку просто его проводить, а он пусть сам ходит, собирает и носит, а потом можно доверить этот вид заработка ребенку самому.

12. Параллельно можно и нужно говорить с ребенком о том, что собирать бутылки — это легкие деньги, но вот зимой или в дождь это тяжелый заработок. Хорошо, когда можно зарабатывать, сидя в тепле и комфорте, и это будет стимулировать ребенка учиться.

13. Разговаривать с ребенком о том, что учеба дает большой заработок, бесполезно, а вот показать ему резюме и вакансии на hh.ru, объяснив разницу в доходе людей с высшим образованием и без, стоит. Имея свой опыт заработка, ребенок быстро поймет, что заработать 200 000 рублей в месяц на сборе макулатуры невозможно, а при хорошем знании программирования или любой другой области — легко, но для этого надо уметь и любить учиться.

14. Дальше, примерно к 15 годам, желательно помочь ребенку заработать первые «большие», по его меркам, деньги. Очень желательно, чтобы он получил их полностью сам. Сам договорился об оплате, сам отработал и сам получил. Тут годится и любая работа типа уборки, поскольку она потребует ряда комплексных навыков планирования и самоорганизации в жизни ребенка.

15. На следующем этапе ребенок находит себе работу. Как правило, это период с 15 до 25 лет, в зависимости от учебной загрузки, и тут он берет уже на себя полностью ответственность за самого себя. В идеале, и за свое проживание тоже.

16. Далее он создает семью и берет на себя ответственность не только за себя, но и за другого человека тоже.

17. И в завершение он начинает продумывать и прорабатывать такой же маршрут уже своим детям.



Для того, чтобы ребенок наглядно понимал, что такое деньги, можно создать веселую игру и показать эволюцию денег. Например, договориться и играть в деньги, повторяя эволюцию их появления.

Тогда, на начальном этапе, можно устроить натуральный обмен — купить игрушечных топоров, кусок меха и нарезать его на лоскуты — имитировать шкуры и так далее. Быстро станет понятно, что это неудобно.

Потом начать использовать обычную гальку или ракушки, но и с ними будет не очень удобно.

Потом перейти на железные деньги, а следующий шаг — на банкноты. Соответственно, какой-то один родитель будет банкиром, а вечером каждый рассказывает, что он сделал, и ему выдаются на первом этапе результаты его труда — зарплата продукцией. Если представить, что в древнем обществе дети занимались собирательством, то вполне можно выдавать и шишки, и желуди. И после этого все обсуждают, кто что готов поменять. Папе можно давать зубочистки, как символ палок-копалок, произведенных им за день, а маме — пару лоскутов меха.

Дальше все меняют то, что у них есть, и получают первый опыт торговли.

Так можно развлекаться примерно неделю, потом перейти на камешки, гальку, ракушки — все одинаковые — и платить за какие-то действия: например, за поход в кино.

И только после этого перейти на монетки.

Следующий этап — начать использовать банкноты. Такая игра за один месяц позволяет существенно развить детское понимание денег. Причем в эту игру можно начинать играть примерно с 5 лет. Если ребенок не умеет считать, то просто объектов должно быть не больше пяти.

5.6.1. Опасности материальной или денежной мотивации

Многие родители могут возразить (следуя уже разобранным культурным установкам), что деньги влекут много рисков для ребенка. Давайте разберем их все:

1. Ребенок привыкнет к возмездности и просто так ничего делать не будет. Вообще-то это только на первый взгляд аргумент против, а на самом деле — это аргумент за.

Ребенок, действительно, в какой-то момент будет отказываться от работы, которая не соотносится с ее ценностью. И это хорошо, потому что он и по жизни дальше будет понимать, что не стоит работать задешево и там, где его труд не ценится. У многих взрослых нет такого понимания.

Тут есть одно главное правило: не должно быть инфляции, то есть если работа по дому стоит 300 рублей в неделю, то она и должна столько стоить,

постоянно по одной цене. Чаще, чем раз в полгода, менять эту сумму не стоит. А менять ее надо очень плавно — например, на 50 рублей.

Тут важно еще объяснить ребенку, что это выгодно всем: родители не заняты работой по дому, могут больше отдыхать и, как следствие, больше зарабатывать, а ребенок получает свои деньги своим трудом. Все честно. Если ребенок не хочет, то не надо настаивать, надо просто объяснить, что, как родители, вы ему обеспечите все, что должны, но по минимуму. Если он чего-то хочет, то пусть докажет своим трудом и работает сам, в этом случае необходимость поработать будет для ребенка хорошей проверкой его желаний на истинность. Соответственно, все расходы на кино, кафе и прочие развлечения с ребенком как были, так и останутся, то есть больше родители тратить не станут, но зато ребенок будет сам распоряжаться своим бюджетом и получать бесценный опыт.

2. Есть возражение, что ребенок будет спускать все деньги. Будет, и это хорошо. Первый блин комом. Ребенку надо учиться, иначе он будет спускать деньги с кредитки после совершеннолетия, и это будет намного хуже, чем если он спустит первые 300 рублей на ерунду. Кроме того, ребенок заработанные деньги всегда ценит больше, чем просто полученные в подарок или просто так, поэтому он будет ценить их больше и расходовать аккуратней. Это явление неоднократно подтверждалось психологами.

3. Ребенок может погрязнуть в бытовых заработках, но и тут проблемы нет, если показать ребенку рублем, что квалифицированный интеллектуальный труд всегда оплачивается больше, чем физический труд, и ввести оплату интеллектуальных успехов. Платить за оценки в школе смысла нет, ребенок может начать попрошайничать оценки у учителей, в этом нет ничего хорошего. А вот платить за места на олимпиадах, причем раза в четыре больше, чем за неделю труда по дому — это стоит делать. В итоге ребенок сам придет к выводу, что развивать мозг — более эффективно.

4. Деньги могут отобрать. Да, это серьезное опасение, но их могут отобрать и у взрослого. Поэтому надо соблюдать правила безопасности и обязательно разъяснить ребенку, что такое бывает, что если такое произойдет, то это не его вина, что больше двухдневной нормы денег носить с собой не стоит, а если случится хищение, надо незамедлительно сообщить сначала родителям, потом ближайшему педагогу. Тем более, что сейчас есть пластиковые карточки, привязывающиеся к счету родителей с лимитом списаний. Кроме того, ребенок, если он совсем маленький, может копить деньги дома, а тратить в присутствии родителей. Получить этот опыт в детском возрасте лучше, чем зарабатывать его во взрослом.

5. Родители часто боятся, что ребенок купит себе что-то вредное или испортит зубы шоколадом, или, не дай бог, купит алкоголь и наркотики.



На самом деле, эти виды асоциального поведения появляются не из-за денег, а от неблагоприятного окружения, и, наоборот, наличие денег может помочь ребенку их избежать: у него будет другая самооценка, и ему не будет требоваться самоутверждаться через девиантное (отклоняющееся от нормы) поведение. Во-вторых, заработанные деньги дети предпочитают копить на свои цели, а не тратить. Почему? Потому что это не халявные деньги, а честно заработанные.

6. Деньги могут развратить ребенка. Верно, но развращают только легкие деньги, поэтому заработок ребенка должен быть низким, чтобы он имел стимул к чему-то стремиться.

7. Ребенок потратит деньги на ерунду, потому что не умеет копить. Это так, но, только потратив пару раз деньги на ерунду, он поймет, что есть смысл копить и откладывать на свои цели. Если его к этому не приучать, то сам по себе этот навык с совершеннолетием не выработается.

Есть интересный алгоритм, который применяется в ряде очень продвинутых семей — там действует правило 25%. Это правило, согласно которому ребенок может тратить сам, полностью без цензуры родителей 25% от того, сколько он накопил. Получается, что если он накопил 10 000 рублей, то он сам, не спрашивая, может тратить в пределах 2 500 рублей в месяц, а остальное согласовывает с родителями. Сможет накопить больше — и тратить тоже сможет больше. Такая система приводит к тому, что, стремясь к самостоятельности и независимости, ребенок сам будет постепенно отбрасывать свои костыли.

Важный момент: это должно касаться только тех денег, которые он получает за работу по дому. Всё, что он получает как заработок за свой труд от сторонних людей, должно быть в его полном самостоятельном распоряжении.

Также очень полезно дотировать (добавлять денег) на те направления, в которых родители хотят ускорить развитие ребенка. Например, если ребенок хочет купить микроскоп, то можно предложить, что родители заплатят половину или две трети стоимости, но свою часть ребенок должен честно накопить сам.

Денежная мотивация может быть и плюс-подкреплением, и минус-подкреплением, так что пришла пора поговорить про штрафы.

Вообще ребенка лучше не штрафовать и не допускать таких ситуаций.

Если вы решите ввести финансовую ответственность, то должны быть соблюдены правила:

— никакого произвола и введения штрафов по факту, сначала предупредить, что штраф будет, и обозначить его размер.

— до 14 лет штрафовать не стоит категорически.

Штрафы должны быть небольшими, не более 5% от совокупного месячного дохода ребенка.

Начинать надо вообще с микроскопических штрафов: не больше 1% от месячного дохода ребенка.

И еще раз, ибо это очень важно: механизм ответственности и ее наступления должен быть детально разобран на примерах.

Не стоит штрафовать ребенка за плохие оценки. Тут надо использовать только плюс-подкрепления за его усилия и результаты, но не минус-подкрепления за его ошибки.

Анекдот в тему:

— *Мам, а вот Артемке родители деньги дают за учебу: за пятерку — 1000 руб, за четверку — 500 руб, за тройку отнимают 500 руб, за двойку отнимают 1000 руб.*

— *Ну и много Артемка заработал?*

— *Нет, он сейчас на автомойке долг родителям отрабатывает.*

НАУЧНАЯ ВСТАВКА

Кстати говоря, родителям полезно знать, что о деньгах и денежных отношениях думает наше законодательство. Приведем только статью 26 Гражданского Кодекса:

Статья 26 ГК РФ. Дееспособность несовершеннолетних в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет (действующая редакция)

1. Несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет совершают сделки, за исключением названных в пункте 2 настоящей статьи, с письменного согласия своих законных представителей — родителей, усыновителей или попечителя.

Сделка, совершенная таким несовершеннолетним, действительна также при ее последующем письменном одобрении его родителями, усыновителями или попечителем.

2. Несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет вправе самостоятельно, без согласия родителей, усыновителей и попечителя:

- 1) распоряжаться своими заработком, стипендией и иными доходами;



2) осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или иного охраняемого законом результата своей интеллектуальной деятельности;

3) в соответствии с законом вносить вклады в кредитные организации и распоряжаться ими;

4) совершать мелкие бытовые сделки и иные сделки, предусмотренные пунктом 2 статьи 28 настоящего Кодекса.

По достижении шестнадцати лет несовершеннолетние также вправе быть членами кооперативов в соответствии с законами о кооперативах.

3. Несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет самостоятельно несут имущественную ответственность по сделкам, совершенным ими в соответствии с пунктами 1 и 2 настоящей статьи. За причиненный ими вред такие несовершеннолетние несут ответственность в соответствии с настоящим Кодексом.

4. При наличии достаточных оснований суд по ходатайству родителей, усыновителей или попечителя, либо органа опеки и попечительства может ограничить или лишить несовершеннолетнего в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет права самостоятельно распоряжаться своими заработком, стипендией или иными доходами, за исключением случаев, когда такой несовершеннолетний приобрел дееспособность в полном объеме в соответствии с пунктом 2 статьи 21 или со статьей 27 настоящего Кодекса.

Помните, в середине главы мы говорили о том, как в идеале должно происходить знакомство ребенка с деньгами с детства и до самостоятельности. Старайтесь следовать этому алгоритму.

И помните, что деньги — это не хорошо и не плохо, это просто ресурс или инструмент, и современный человек этим ресурсом-инструментом должен владеть в совершенстве.

5.7. Шесть причин потери топлива, или почему теряется мотивация

Мы много говорили о том, как мотивацию найти и удержать, а теперь настало время рассмотреть основные причины того, почему она теряется. Для удобства мы будем удерживаться в рамках нашего примера про мотивацию как топливо для автомобиля и рассмотрим эти причины через призму его работы.



Причина № 1. «Когда мотивации и не было»

Это частый случай: так бывает, когда мотивацию путают с желаниями, с «хотелками». Для нашего автомобиля это равносильно тому, чтобы залить в бензобак вместо бензина воду, и датчик топлива показывает полный бак, а ехать невозможно. Или часто бывает, когда сам датчик топлива сломан и показывает неверную картину ситуации. Сами понимаете: на воде машины еще не ездят, а значит, и на одном желании запустить двигатель не получится.

Людям свойственно не слишком адекватно оценивать интенсивность и устойчивость собственной мотивации. Детям — тем более. На стадии первичной увлеченности идеей или картинкой они загораются и хотят всего и сразу, однако дальнейшие события показывают, что высочайший уровень мотивации при проверке действительностью может почти моментально сойти на нет. Соответственно, частая причина потери мотивации состоит в том, что дети, а вместе с ними и их родители, неадекватно оценивают уровень мотивации ребенка к конкретной деятельности после того, как схлынет волна увлеченности.



Встречается такая история, как «синдром смены кружка». Это ситуация, когда ребенок за 3–4 года позанимался всем — от пения до прыжков с трамплина на лыжах, но нигде не задержался более, чем на месяц, и нигде, как следствие, не достиг никаких результатов. Частая смена кружков — это симптом того, что родители не понимают работы мотивации ребенка. Они ведут его в кружок, например, современного танца, картинка и процесс ребенка увлекают, ему все нравится. Он просит купить ему необходимый реквизит, родители тратят деньги, ребенок начинает заниматься. Через короткий промежуток времени ему становится понятно, что это не самое простое занятие, там трудно, требуется, например, растяжка, которой у него нет. Новизна проходит, и вот уже он потерял интерес к современным танцам, зато, проходя мимо торгово-развлекательного центра, увидел, как занимается детская секция картинга. И он уже увлечен картингом, и просит маму купить ему самый крутой шлем, который будет валяться в кладовке сразу после того, как выяснится, что карт надо готовить к заездам, будучи по локоть в машинном масле.

В отличие от машины, человеку свойственны эмоции, которые влияют на работу «датчика количества топлива», то есть мотивации. Грамотная работа с детской мотивацией состоит прежде всего в том, чтобы на собственном опыте «откалибровать» этот датчик, понимать, что будет с мотивацией ребенка после того, как улягутся эмоции, ориентироваться на этот уровень мотивации при планировании деятельности. А позднее, в среднем и старшем школьном возрасте — научить этому искусству и самого ребенка.

При калибровке датчика топлива мы советуем:

- начинать с простого: сначала брать задачи, ограниченные по времени, в идеале максимально краткосрочные.
- четко понимать, какие задачи ребенок выполнить не в состоянии и ставить цели, максимально соответствующие возможностям ребенка.
- контролировать начало любых увлечений, наблюдая, на каком этапе происходит потеря мотивации, и если ситуация стабильно повторяется, то заранее продумывать «точки дозаправки» для ребенка, чтобы он мог пополнить свой бензобак в ходе движения.
- научить ребенка отличать два режима — «пробую» и «делаю» — и осознанно предпочитать сначала попробовать, пусть и в течение месяца, а потом только уже ввязываться в долгострой. В этом плане и аренда инвентаря за первый месяц будет дешевле, чем его покупка, и ребенок, передумав, не пополнит список своих неудач, не доведенных до конца. Этот подход ярко иллюстрируется фразой «научишься плавать — нальем воды».
- не пытаться превратить минутный порыв в мотивацию.

Причина № 2. «Когда тратим быстрее, чем восполняем», или «Потеря топлива в образовательной пробке»

Всякий автомобилист знает, что в городском цикле его транспорт тратит больше, чем при движении по шоссе. А если ехать по гористой местности, то тратится больше, чем по равнине. А если местность рельефная, да еще и пробки на каждом шагу?

Некоторые маршруты для транспорта сложны, а некоторые — просты. Сложные маршруты тратят топлива больше, чем простые, причем бывает и так, что сложность выросла неожиданно и предусмотреть это заранее было невозможно.

Кейс

Представим ситуацию, когда ребенок ходил в школу прямо во дворе своего дома и параллельно учился в музыкальной школе, которая тоже была у него прямо во дворе. У него хватало мотивации на его увлечения и все было хорошо, но вот родители взяли и переехали, причем даже не далеко — всего на пару кварталов, да еще и к более хорошей школе-гимназии. В итоге у ребенка произошла смена обычной школы на гимназию — бензина мотивации теперь на учебу уходит больше, поскольку возросла сложность. А вот в музыкальную школу ребенок продолжил ходить в прежнюю, хотя дорога стала занимать в разы больше времени, нужно больше напрягаться, поскольку уже есть пересечения со школьными занятиями. У ребенка начал накапливаться стресс, или говоря языком нашей метафоры с автомобилем — он начал расходовать бензина больше, чем ежедневно заправлять в него. В итоге через какое-то время его бензобак опустел и выяснилось что мотивации нет вообще — ни на школу, ни на музыку.

В такой ситуации надо снимать лишнюю нагрузку, иначе все, чем занимается ребенок, не будет результативным.

Альтернативой снятию нагрузки в приведенном примере может служить грамотно продуманная система мотивации, которая обеспечит регулярную «дозаправку» ребенка топливом, чтобы ему хватало на все его цели и сферы деятельности. Иногда ребенку нужно помочь преодолеть ограниченный участок пути — и тогда это могут быть временные меры, а иногда надо помочь ребенку кардинально адаптироваться под возросшую нагрузку.



Причина № 3. «Резкое увеличение сложности»

Здесь необходимо сказать несколько слов о том, что такое эта самая «сложность», и откуда она появляется. В качестве примера приведу рассказ одного знакомого преподавателя биологии, который однажды делился, что называется, историей из профессии. Старшие классы, урок биологии — казалось бы, ничего необычного. Однако этот урок — очередной в теме «Генетика». Несколько школьников проболели первые уроки, и с этой темой сталкиваются впервые. И вот, представьте себе ситуацию: они приходят в класс, а учитель с остальным классом обсуждают, что организм «АаВв» выглядит на самом деле также, как организм «ААВВ», и прямо сейчас мы оба эти организма скрестим с «аавв»... «Записываем задание,— говорит учитель,— дигетерозиготный организм скрещиваем в ходе дигибридного скрещивания с дигомозиготой по доминантному признаку. Вопрос: какие генотипы и фенотипы мы получим?». У вновь пришедших учеников возникает ощущение, что они ненадолго вывалились из одной реальности и попали в другую, поскольку, во-первых, до этого момента биология была предметом скорее для того, чтобы послушать, а не для решения задач, во-вторых, им вообще не понятно, почему последовательность букв А и В учитель называет организмом и никто с ним не спорит, и, в-третьих, из задачи они поняли только предлоги и местоимения.

У учителей математики таких историй много. Часто ученики, пропустившие, например, начало темы про переменные, потом в полном шоке спрашивают у учителя, почему он складывает числа с буквами. Наиболее частые пробелы в математике связаны с тем, что пропущены первые уроки какой-то важной темы, например, тригонометрии, а дальше ученику трудно понять, как можно сложить синус и арккосинус, и почему сложение двух слов в результате дает какое-то число.

Это пример сложности, которая возникает из-за содержания. Наш опыт работы говорит о том, что каждый непонятый фрагмент информации далее усложняет овладение предметом, как бы немного притормаживая наш автомобиль в движении. И таких, зацепившихся за автомобиль веток, камней и прочих грузов, мешающих ему ехать, может быть много. Вот почему забота о здоровом иммунитете ребенка является очень важной частью вложений в его образование, поскольку ребенку придется меньше пропускать и восстанавливать по болезни. Если же ребенок все-таки заболел, уехал с родителями в отпуск в середине года, или случились спортивные сборы, то тут надо правильно отрабатывать такие периоды.

Второй тип сложности — это сложность, возникающая от формы. Мне доводилось встречать и вузовских преподавателей, и школьных учителей, которые порой были прекрасными источниками информации, но их абсолютно не заботило, как именно они ее преподносят. Один из наших коллег рассказывал, что в бытность свою школьным учителем он однажды повез детей на экскурсию, и увиденное заставило его на всю жизнь запомнить, что форма может быть важнее содержания. Экскурсия была в Кунсткамеру Петербурга — то самое место, в котором интересно и без экскурсии, поскольку там множество диковинных экспонатов. Но экскурсовод за 10 минут сделал из посещения музея зануднейшее мероприятие, в результате чего те, кто от экскурсии отвалились почти сразу, отзывались о поездке с восторгом, а те, кто ходили за экскурсоводом, остались в негативном настроении после поездки.

Форма должна быть адекватна возрасту, а если быть еще точнее — тем особенностям развития психических процессов, которые характерны для этого возраста. Ученик начальной школы может держать сосредоточенное внимание несколько минут (если точнее, то до 8 минут), и если учитель не учитывает этот фактор, то даже самый простой урок будет казаться сложным, и результат будет слабым с точки зрения результата обучения и мощным с точки зрения потери мотивации.

Причина № 4. «Когда окружающие не поддерживают», или «Особенности движения по болоту или другой вязкой среде»

Однажды в одной частной школе провели опрос среди курящих старшеклассников. Их спросили (анонимно, разумеется), какая реальная причина того, что они это делают. Выяснилось, что большинству сам процесс особого удовольствия не доставляет, и запах, строго говоря, не нравится, но они делают это для того, чтобы казаться старше или оказаться в компании.

Человек — существо социальное, и множество механизмов нашей психики устроено так, что социальное поведение определяет многие из наших мотивов. В человеке постоянно происходят процессы, направленные на самоидентичность (имеет целью выделить себя из окружения) и на социализацию (вписать, интегрировать себя в окружение). Эти процессы идут одновременно и часто направлены в одну сторону, но могут идти и в разных направлениях. Ребенку с этой двойственностью трудно справиться самому.



Удержание собственной мотивации в ситуации, когда его деятельность не разделяет никто из его окружения, особенно если одноклассники высказываются негативно, подшучивают и троллят, а родители не проявляют интереса — это задача сродни движению в среде повышенной плотности. Вы когда-нибудь пробовали бегать по пояс в воде? А по шею в воде или, еще лучше, в густой грязи? Вот примерно такое же ощущение возникает и у ребенка.

Выбирая школу, кружок, даже двор, в котором играет ребенок на прогулке, важно понимать, что вы выбираете кампус. Кампусами в европейских традиционных университетах называют места, где студенты проводят время между и после занятий, где происходит живое общение, где рождаются гениальные изобретения, прогрессивная музыка, передовая литература. Впрочем, в этих же местах рождаются студенческие бунты, оппозиционные молодежные политические движения и все остальное, что сопровождает свободу мысли. Поэтому целый ряд университетов отказались от такого явления, как кампус, и ряд философов, например, «отец языкознания» Ноам Хомский, считает, что это приводит к кризису в науке. Но мы сейчас не об этом: мы о том, что одна из превентивных задач родителей в вопросах поддержания мотивации — постараться выбрать для ребенка среду, которая если и не поддерживает, то хотя бы не противоречит ценностям и интересам ребенка, и тогда он перестанет ежеминутно эту мотивацию тратить на борьбу с общественным мнением.

Если местность, по которой ехал автомобиль ребенка, вдруг превратилась в болото, и он застрял в ней, то тут, как и с застрявшим автомобилем, есть варианты: искать трактор или лебедку, и, когда найдете, тянуть или вперед, к цели, или назад. Важно, чтобы родители понимали, что в роли трактора будут выступать они сами, а достигнутая таким образом цель будет их достижением, а не достижением ребенка, поэтому нецелесообразно всегда на ресурсе родителей к этой цели идти. Как правило, правильнее помочь вытянуть ребенка из трясины и должным образом подготовить его к штурму его цели, или же, наоборот, понять, что «нам туда не надо» и поискать обходные пути.

Причина № 5. «Когда мотивация теряется резко», или «Пробоина в баке»

Жила-была семья, в которой был ребенок, ученик пятого класса. В меру послушный, в меру хулиганистый. Колени от ссадин заживать успевали, но ненадолго. В конце февраля учитель в школе собрал мальчиков и предложил подготовить праздник для девочек на 8 марта. Ребята загорелись, родилась прикольная идея поздравить, «как взрослые». Ощущение

«тайны» подогревало интерес, ребята ходили с загадочными лицами. Если кто не в курсе, отношения между полами в средней школе — это сложная тема, поскольку девочки все еще взрослее, чем парни, и у них слишком разные интересы. Соответственно, любая деятельность, которая для них может быть общей и вызывать положительные эмоции — на вес золота.

В общем, все складывалось удачно, но вдруг мальчик, с которого мы начали рассказ, становится резко негативно настроен к происходящему. Сначала «троллит» одноклассников, затем уходит с подготовительной встречи, хлопнув дверью, а напоследок рассказывает обо всем девочкам, тайное становится явным, и мероприятие с треском проваливается. В чем причина? Папа этого мальчика ничего плохого в виду не имел, просто, не осознав важности момента, мимоходом «прошелся» по празднику 8 марта, и, поскольку вес мнения папы в любом случае выше, чем вес многих других (если не всех) мнений, то ребенок оказался перед морально-этическим выбором, что резко снизило мотивацию и привело к странным поведенческим шагам. Важно понимать, что в любой сложной ситуации ребенок обращается к авторитетному мнению, и авторитет родителя всегда будет очень высоким.

Это пример того, как можно пробить бак с топливом напрямую, без постепенной потери этого топлива. Значимые люди могут это сделать с ребенком быстро, и вот уже из пробитого бака хлещет топливо на землю, взгляд тускнеет, мотивация теряется, и уже ничего не надо. Сколько великолепных танцоров исчезло после папиных слов относительно обтягивающих штанов и шуток про «а не надеть ли тебе пачку и не сплясать ли танец маленьких лебедей»... Шутка, конечно. Хотя нет, к сожалению, не шутка. Количество великих художников, «погибших» в сердце ребенка после того, как родители дали обратную связь на первые неудачные творения юного гения, тоже, наверняка, запредельное.

Если переходить от примера к общим закономерностям, то зачастую мотивация детей (на самом деле, и взрослых тоже) теряется от того, что некто эмоционально значимый, важный, чье слово много «весит», снижает значимость каких-то целей или какой-то деятельности, и такая ситуация может уничтожить любую, сколько угодно интенсивную детскую мотивацию.

Родители должны обеспечить ребенку солидарную позицию, и особенно важно, чтобы со стороны родителей не было негатива в адрес школы, даже скрытого или направленного на организационные аспекты обучения (качество ремонта, расположение, организацию питания и т.п.).

Разновидностью данной причины потери мотивации является ситуация, когда одной пробоины в баке нет, но в него несколько значимых



людей выстрелили дробью своих мнений, и в результате образовалось множество мелких течей. Зачастую это еще сложнее, чем с одной большой пробоиной: непонятно, в чем причина потери мотивации. Ничего «такого» не произошло, но мотивации нет как нет. В общем, родителям полезно производить с родственниками разъяснительную работу относительно того, как именно преподнести свое мнение ребенку относительно той или иной деятельности, которая и ребенку, и родителям важна.

Тут важно заранее подумать и осознать ценности каждого из родственников, кто контактирует с ребенком. Подробней об этом мы поговорим в разделах, связанных с социальными аспектами мотивации и окружением, но ввиду болезненности и распространенности стереотипов повториться будет полезно. Не все родственники одинаково полезны. Более того, то, что человек является родственником, позволяет ему условно пройти механизм распознавания «свой-чужой» и получить доступ к вашим детям. Но негативное воздействие не обязательно должно быть осознанным и направленным. Человек всегда транслирует свои ценности и установки, и это очень сильно влияет на ребенка, причем влияет, на первый взгляд, незаметно.

Например, бабушка «старой закалки», добрейший человек, повидавшая лагеря, может транслировать ребенку идею «всяк сверчок знай свой шесток», т.е., исходя из всего своего жизненного опыта, иметь в виду «сиди тихо и не высывайся». Ребенок может это все принять близко к сердцу, а родители будут удивляться: что такое у ребенка с мотивацией, почему он такой неактивный?

Допустим, кто-то из родственников, например, дядя, живет по принципу «наглость — второе счастье, бери от жизни все сейчас, пока молод», который открыто и нагло пропагандирует. Это может сильно наложиться на установки, которые прививают родители, и ребенок будет демотивирован к кропотливому длительному труду, считая его бессмысленным. Таких примеров может быть много. И неважно, что любой из этих людей может, не моргнув глазом, отдать жизнь за ребенка, но с точки зрения влияния на ребенка и его будущее они могут быть очень «токсичны». И мы не рассматривали влияние родственников, социальный вектор которых может быть вообще отрицательным. Поэтому есть смысл составить ценностный портрет на каждого из людей в окружении ребенка и осознанно решить, кому ребенка можно доверить без присмотра родителей, а кому — нет.

Тут важно сказать, что подобного рода влияния могут быть и положительными: как раз то самое создание правильного «кампуса», и, помимо ограждения от негативных влияний, основной вектор должен быть направлен в сторону создания правильных условий.

Причина № 6. «Когда мотивации не хватило», или «Толкаем машину до заправки руками»

Один из наших сотрудников рассказывал, как оканчивал музыкальную школу. До 6-го класса он занимался с энтузиазмом, вечера проводил за инструментом, однако к концу учебного года начал от занятий уставать. А классов в музыкальной школе тогда было минимум 7. Летом между 6-м и 7-м классом «музыкалки» родители вели с ним переговоры, мотивирующие беседы, и к началу 7-го класса ребенок пришел заряженным, мотивированным на то, чтобы «добить» год, сдать экзамены, получить диплом.

Первые три месяца все было очень энергично и бодро. Учил экзаменационную программу, принял решение играть произведение повышенной сложности. Однако потом выдохся. Закончил из-под палки, что называется. Экзамен сдал слабо, поскольку с января по апрель практически не занимался. По воспоминаниям — просто закончился заряд мотивации, переданный летом. А новой не появилось.

Это частая ситуация у детей, поскольку, имея дело с новой деятельностью, они не понимают ее сложности. Им трудно адекватно оценить продолжительность этой деятельности, степень ее монотонности, а соотнести это с имеющимся опытом в какой-то аналогичной деятельности почти нереально.

Мораль этой ситуации в том, что бензин мотивации и его расход надо рассчитывать заранее. Все варианты, основанные на «авось», обычно заканчиваются печально. При этом если простраивать систему дозаправки в пути, то заправлять надо не тогда, когда бензин кончился, а несколько заранее. Как это сделать? На примере этой ситуации можно предложить массу вариантов:

- устраивать квартирные концерты, чтобы ребенок получал плюс-подкрепления не только от родителей, а и от своих друзей и друзей родителей;
- посещать выступления мастеров, особенно в формате, позволяющем пообщаться вживую;
- участвовать в концертах, в школе, возможно, присоединиться к какому-нибудь музыкальному коллективу;
- включить в программу подготовки те произведения, которые нравятся самому ребенку, даже если они далеки от классической программы (например, включить джазовые импровизации, которыми часто не владеют выпускники музыкальных школ).

Планируя какую-либо деятельность ребенка, а затем с ребенком, а затем, наблюдая за тем, как ребенок планирует свою деятельность сам, важно «закладывать время для остановки на заправках», то есть плани-



ровать какие-то мероприятия, дела, встречи, поездки, эмоции, которые поднимают мотивацию, дозакправляют ребенка мотивацией, чтобы не проехать 99% пути, «обсохнуть» и любоваться целью путешествия в бинокль, так и не достигнув ее.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. В какие кружки/секции ходит ваш ребенок?
2. Как быстро вы определились с кружком/секцией?
3. Чем обусловлен выбор данной секции/кружка?
4. Считаете ли вы сильной нагрузкой на вашего ребенка от совмещения школы и кружков/секций?
5. Как повлияло на вас и вашего ребенка повышение сложности изучаемого материала?
6. Как среда и окружение, в которой вы росли, повлияли на формирование вашей мотивации?
7. Как вы считаете, как окружение/среда влияет на вашего ребенка?
8. С чьим мнением вы считаетесь, и почему?
9. С чьим мнением считается ваш ребенок?
10. В каких случаях ваше мнение негативно повлияло на мотивацию ребенка?
11. Вспомните, как поступали ваши родители, когда у вас заканчивалась мотивация?
12. Что вы будете делать, когда у вашего ребенка закончится мотивация?

ЧАСТЬ 6.

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АКТИВНОСТЕЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОЧИХ ФАКТОРОВ НА МОТИВАЦИЮ РЕБЕНКА

6.1. Зачем вообще нужны дополнительные активности и дополнительное образование: гибкие и жесткие навыки, четыре «К», навыки будущего (навыки 21 века)

В этом разделе мы будем говорить о том, как сохранять, возрождать и приумножать мотивацию. Говорить мы будем естественно о новых инструментах, все, что мы обсуждали в других главах, вы или уже исправили или начали исправлять. Цель и смысл этой главы — дать новые дополнительные инструменты, которые выступят катализаторами позитивных изменений. И пусть они прямо на мотивацию не влияют, но в дополнение к работе над мотивацией окажут неоценимую помощь.

Есть многое в жизни ребенка, что влияет на его мотивацию косвенно, не напрямую. Это как с автомобилем: казалось бы, главное — это мотор, запас топлива и кузов с шасси, но есть еще много других факторов, которые влияют на его движение или на комфорт в ходе движения — это не только отделка салона, акустика или наличие кондиционера, это и всякие мелочи типа зеркала или поворачиваемого щитка для защиты от слепящего солнца и многое другое.

Так и в жизни ребенка есть многое, что не влияет на его мотор и запас топлива, но влияет на его результаты, успехи и на экономичность расхода топлива, а также на то, как часто и насколько много он может заправляться. Более того, эти вещи влияют еще и на подготовку водителя, его умение работать с картами местности или ездить в команде со штурманом.

Об этом мы и поговорим.

Начнем с известных многим Soft Skills и Hard Skills, или «гибкие и жесткие навыки». Что это такое? С чем их едят? Это деление на-



выков на два вида. Жесткие от английского «хард» (не перепутайте с сердцем, которое тоже «хард», но по-другому, как «харт») — это навыки, прямо влияющие на то, что дает результат. Например, у инженера к хардам будет относиться сопромат, у слесаря — сварка, у плотника — забивание гвоздей, у ребенка в школе — учеба по конкретным предметам. Что же такое софт? Нет, это не программное обеспечение с компакт-дисков, это мягкие навыки, то есть те, которые прямо на жесткие навыки не влияют, но влияют косвенно. Тут действует принцип: хочешь быть дровосеком — руби деревья и развивай все, что связано с рубкой деревьев, но если дровосек начал развивать тайм-менеджмент и рубит строго по расписанию, то это уже развитие не хардов, а софтов.

А при чем тут ребенок? Как раз при том, что харды и софты влияют на развитие мозга ребенка, а через развитие самого сложного нашего органа влияют на эффективность ребенка во всем, чем бы он ни занимался по жизни.

Все навыки 21 века сводятся к более-менее похожему списку, который выверен и согласован международными экспертами. Итак, большое количество ученых мужей и жен сошлись во мнении (что само по себе редкость вообще, а среди обозначенной аудитории редкость вдвойне), что всем людям в 21 первом веке будет полезно развивать эти навыки:

Communication (Коммуникацию)

Creativity (Креативность)

Critical thinking (Критическое мышление)

Collaboration (Совместную работу)

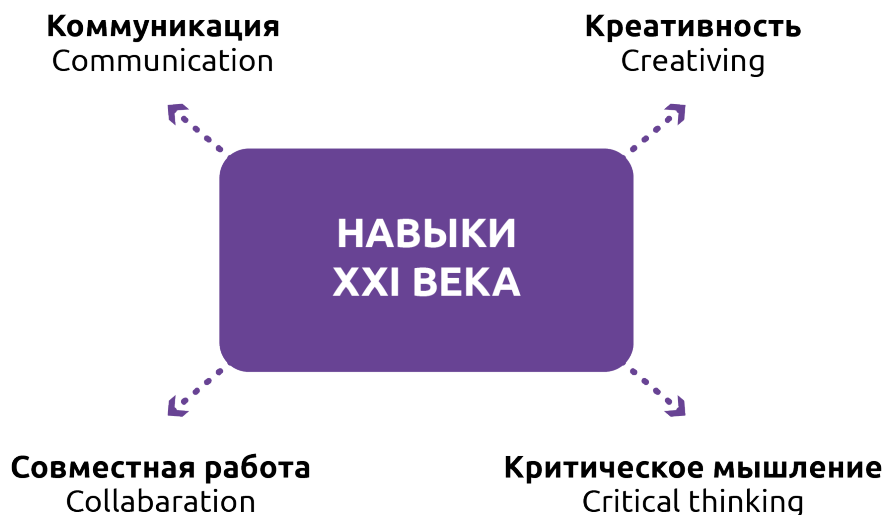
Итого получилось 4 «К» или четыре «С», если по-английски.

Это и есть главные гибкие навыки, которые выделяют. Конечно, их намного больше, и с нашей точки зрения все базовые психические процессы тоже надо развивать, но, как определенный ориентир они нам будут полезны. Во-первых, потому что это редкий случай коллаборации в научном сообществе, а во-вторых, потому что это научное подтверждение того, что в себе надо что-то развивать. Обычно ученое сообщество очень осторожно в рекомендациях, что именно нужно делать, но тут прямое указание к действию.

Часто, даже не зная об этом указании, родители усиленно развивают эти и многие другие навыки.

Естественно в своих детях, а потом уже, по остаточному принципу, в себе.

Зачем это нужно? Часто родители проводят своего ребенка тем же маршрутом, что прошли они сами, и если они жили в степи и катались на велосипеде в детстве, а сейчас живут в горах, то ребенок в его детстве



должен обязательно кататься на велосипеде. Про силу опыта из прошлого и образа будущего мы уже говорили.

Кроме того, ряд исследователей, например, профессор Стэнфорда Келли Макгонигал в своей книге «Сила воли» говорит о том, что все интеллектуальные ресурсы человека: его способность думать, принимать решения, внимание, сила воли и другие — имеют один-единственный источник энергии, и развитие интеллектуального потенциала человека, его способностей к интеллектуальному труду развивает и силу воли, и мотивацию человека.

Но раз все виды дополнительной активности разные и отличаются, то и результат от их действия будет отличаться.

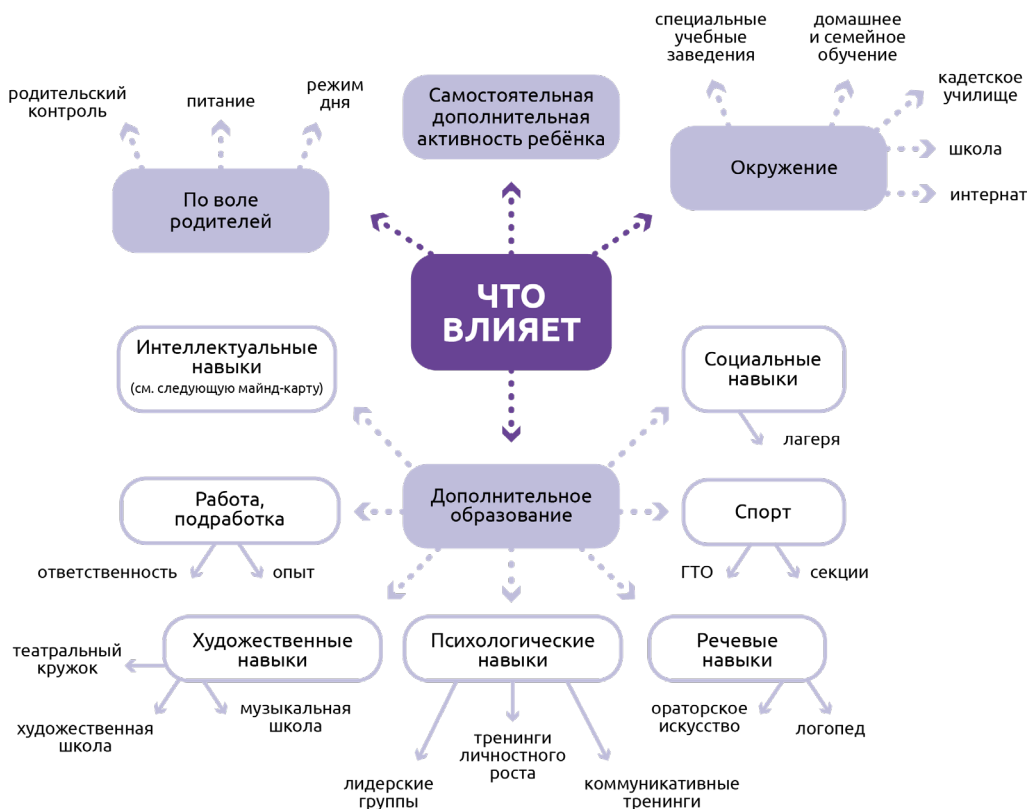
А значит, есть смысл взять и основательно разобраться, что это такое, и как оно влияет на жизнь ребенка, что мы сейчас и сделаем. А сделаем мы это простым способом: сначала соберем их все вместе, а потом классифицируем на разные группы и разбирать будем группами.

6.2. Классификация дополнительных факторов, влияющих на мотивацию ребенка

Первое деление, которое мы сделаем, будет на два неравномерных блока: в одном будет все то, что происходит с ребенком по воле родителей, а во втором — то, что происходит по воле ребенка, или по крайней мере против его воли, но с его самым непосредственным участием. В первой категории будет режим дня, сон, питание — в общем,



все то, что влияет на энергичность ребенка, а также выбор школы или иного учебного заведения, а во второй категории — все виды дополнительного образования.



6.3. Влияющие через то, что с ребенком случается по воле родителей

6.3.1. Что влияет на энергичность ребенка?

Все основные и дополнительные активности в жизни ребенка требуют энергии. В зависимости от того, что это за активности, и как они организованы, эта энергия идет или на развитие ребенка и его способностей, или просто утекает без следа.

Сами по себе дополнительные виды, кружки и секции, оказывают положительное влияние только, если выполняется ряд требований. Поэтому прежде, чем перейти к отдельным видам деятельности, следует эти требования рассмотреть.

6.3.2. Питание

Первое — это **питание**. Родители редко видят прямую связь между привычкой чистить зубы, правильным питанием и расходами на врачей, отдельно — на стоматологов. А эта связь есть.

Давайте проверим, насколько вы осознанно относитесь к питанию в вашей семье?

ТЕСТ ПИТАНИЯ

1. Кто в вашей семье отвечает за питание?
2. Есть ли у вас в семье осознанная стратегия в плане питания (приоритет растительной или мясной пищи или стремление к балансу между разными видами пищи)?
3. Кто пишет список продуктов, из которых готовится еда?
4. Какие книги по здоровому питанию прочитал этот человек?
5. Какими соображениями, кроме того, что должно быть вкусно, и тем, что так делали его родители, руководствуется этот человек?
6. Как часто еда готовится из того, что есть в наличии?
7. Готовят ли для детей в возрасте до 6 лет отдельно от взрослых?
8. Как часто дети едят фастфуд и продукты, содержащие усилители вкусов?
9. Ребенок ест, когда хочет и столько, сколько хочет, или по расписанию дня и отмеренные ему родителями порции?
10. Заставляете ли вы ребенка доедать, если он не хочет есть?
11. Если да, то спросите себя, есть ли в вашей семье толстые люди? Есть ли страдающие ожирением?

Любое действие или укрепляет здоровье и иммунитет ребенка, или ослабляет. Нейтральных с этой точки зрения действий не бывает.

В вопросах еды не должно быть крайностей. Как правило, все диеты с перекосом в какую-то одну сторону дают побочные эффекты, поэтому любые попытки полностью убрать мясо, углеводы или жиры из рациона, особенно из рациона ребенка, очень быстро и сильно сказываются на его энергичности.

Если у ребенка есть много дополнительных активностей, то ему нужно обеспечить правильное питание и позаботиться, чтобы он пил достаточно воды.

Важно помнить, что все люди имеют разный обмен веществ, разное усваивание разных продуктов. Поэтому то, что верно для родителя, может быть неверно для ребенка.



Однозначно если в распорядке ребенка есть спорт, то он должен иметь прием пищи за 2–3 часа до каждой тренировки.

Если родители относятся к сторонникам вегетарианского питания, то очень важно понимать, что ребенок не обязан разделять их вкусовые предпочтения или идеологию в отношении еды. Если мы смотрим на ребенка с позиции партнерских отношений, то надо признавать за ним способность к выбору. Крайние проявления нежелательны: питаться только шоколадом и сахаросодержащими напитками будет вредно, но тут надо помнить, что ребенок обычно сам ориентируется на родителей и их пищевые привычки, если его к этому не принуждать, иначе может включиться протестная мотивация.

Ни в коем случае не стоит заставлять ребенка есть или пить. Начнем с того, что медики уже давно развенчали миф о том, что человек должен в день выпивать 3 литра воды минимум, как лженаучный и появившийся по заказу производителей питьевой воды. Это приводит к вымыванию солей и микроэлементов, особенно калия, и негативно влияет на работу почек и сердца.

Если посмотреть со стороны, то наше тело в состоянии за считанные мгновения проводить химический анализ еды (за счет этого мы чувствуем вкус, наши вкусовые рецепторы успевают проанализировать источник ощущений и передать информацию в мозг). Наше тело легко обеспечивает восстановление поврежденных тканей и адаптацию тела к нагрузкам — вот почему увеличиваются мышечные волокна и растет уровень физической подготовки от тренировок. Наше тело даже умеет делать запасы питательных веществ, не так, как верблюды, но тоже очень эффективно. Оно способно содержать такой дорогой с точки зрения эволюции орган, как мозг, который требует тысяч сложнейших процессов внутри организма, и при всем этом мы отказываем нашему телу в возможности самостоятельно регулировать количество воды внутри него и количество еды, которое нужно потребить. Где логика?

Это касается воды и еды — пить и есть стоит, ориентируясь не на внешнюю норму, а на чувство жажды и чувство голода. Если не заставлять ребенка есть порциями, а дать ему возможность накладывать себе самому, сколько он сам хочет, то он очень быстро сам подберет под себя норму.

Мало кто из родителей детально в лабораторных условиях исследовал метаболизм своего ребенка, поэтому самый правильный способ — это ориентироваться на чувство голода ребенка, а не на режим дня родителя и привычные ему интервалы между приемом пищи. Никогда не стоит заставлять ребенка есть, особенно если он еще до трапезы озвучил, что не голоден и есть не хочет.

Чувство голода, как и чувство жажды — это тоже сложный механизм, и питание при отсутствии голода, особенно про запас — это верный способ его нарушить. Если ребенок решит заняться спортивным туризмом, то он научится питаться в походных условиях и под нагрузками. Если же он сам такого желания не выразил, желательно, чтобы родители не причиняли ему вреда, заставляя есть все, что ему наложили.

Не стоит хвалить ребенка за то, что он хорошо покушал. Взрослые люди же не хвалят друг друга за то, что сходили в туалет! Если хвалить ребенка за количество съеденной еды, то в этом случае мы рискуем встретить избыточный вес. Почему? Потому что то, что мы поощряем, то и культивируем. Если поощрять то, что ребенок ест сверх чувства сытости, то он и будет есть лишние калории и сам же будет страдать от полноты.

Если ребенок капризничает и не хочет есть, то тут лучше не накладывать ему побольше, а, наоборот, ввести правило пустой тарелки: следующее блюдо появляется после того, как ребенок съел предыдущее, при этом ребенок может сам определять, сколько ему накладывают. А еще лучше, если ребенок будет накладывать себе сам, особенно если он старше 7 лет. Это и его чувство ответственности будет развивать, и он будет чувствовать себя более взрослым, плюс мелкая моторика тоже будет развиваться.

И не надо бояться, что он все разольет, может, пару раз и разольет — ничего страшного в этом нет, зато быстрее приобретет новый для себя опыт.

У старшего поколения, особенно у тех, кто пережил Великую Отечественную Войну или в других обстоятельствах испытал голод, есть личный травматичный опыт, который заставляет доедать всю купленную еду, даже если она засохла, испортилась, немного заплесневела.

Важно помнить, что за это отвечает не ребенок, а тот, кто формирует пищевую стратегию в семье, тот, кто дает список продуктов для покупок. Ребенок не должен есть все и не должен все доедать до конца, и если его заставлять, то, кроме неврозозов и психосоматики, ничего не получится.

Во всем должна быть мера, и если уместно в багажник машины в далекое путешествие взять канистру бензина, то никто не берет с собой в дорогу прицеп с целой цистерной топлива. И ехать неудобно, и необходимости нет, поскольку на трассах есть заправки. Так и с едой: лучше дать ребенку с собой пару бутербродов и яблок, чем заставлять что-то доедать против его воли. Если ребенок ест мало, то надо просто радоваться тому, что у него высокоэффективный обмен веществ.

Кормление маленьких детей — это отдельная история. Всем знакома ситуация, когда еда находится где угодно: на полу, на стенах, на одежде ребенка и родителей, но только не во рту у ребенка. Что в таких случаях делают «умные» родители?

Если вы подумали, что они включают мультики и удивились, почему «умные» в кавычках, ведь так делают все, и это нормально, то вы отно-



ситесь к большинству, которое делает совершенно неправильно. Да, действительно, ребенка во время приема пищи стараются отвлекать от приема пищи. К чему это приводит? К тому, что ребенок не может сам осознавать, сколько он ест, и почему он ест. В итоге его настройки в области питания сбиваются с самого детства.

Если маленький ребенок голоден, он ведет себя совершенно особым образом и показывает это. Другое дело, что родители и так вымотаны присмотром за чадом, что лишний раз просыпаться ночью и кормить его не хочется — вот и стараются его накормить с запасом. Пару раз это получается без труда, потом ребенок начинает сопротивляться, потому что то, что делают родители, расходится с его внутренними ощущениями, которые он, несмотря на возраст, воспринимает лучше, чем родители — вот он и начинает сопротивляться.

Что делают родители? Отвлекают его внимание, как правило, мультиками или игрушками, чтобы впихнуть в него на 2, 3, 15 ложек побольше. Надо честно признать, что такая позиция — это проявление эгоизма родителей и их заботы о себе и своем комфорте (чтобы потом не отвлекаться на ребенка), а не забота о ребенке. Более того, для ребенка это прямо вредно.

Есть наблюдение, что часто такая гиперопека о сытости ребенка свойственна мамам, а не папам. Что приводит к тому, что когда ребенка кормит мама, то у него включаются защитные механизмы, а когда ребенка кормит папа, поскольку он не заставляет ребенка, то и защитные механизмы не включаются. В результате у мам часто возникает чувство ревности от того, что ребенок у другого человека, и неважно, что это его отец, ест лучше, чем у нее: ведь она его вынашивала, родила и ребенок должен ее любить больше, и у нее есть больше.

Еще раз хочу обратить внимание на то, что любить — это не значит набить полный желудок едой, любить — это еще и уважать ребенка настолько, чтобы дать ему хотя бы свободу выбора, сколько он хочет, столько и съест.

6.3.3. Режим дня и сон

Занятия спортом, как и многими другими видами дополнительной активности, с одной стороны, прибавляют сил и энергии ребенку — с другой стороны, много этой энергии требуют. Поэтому если ваш ребенок занимается спортом, то требования к режиму дня становятся выше, и задача родителя — их обеспечить и соблюдать.

Очень полезен ритуал планирования недели, когда в воскресенье или субботу берется лист бумаги А4 или А3 формата, и на нем чертятся семь столбиков, подписываются дни недели и даты по горизонтали и время

по вертикали, после чего заполняются уже известные виды занятости: школа, кружки, походы в кино. И потом этот лист вешается куда-нибудь, например, магнитами на холодильник, чтобы ребенок его почаще видел. Это будет развивать в ребенке чувство времени и приучать его использовать визуальный канал для развития интуитивного восприятия времени и навыков планирования.

Примерно с 5-го класса к листу недели желательно добавлять лист «месяц», в котором будут выделяться особо важные события.

Начиная с 8-го класса желательно повесить пробковую доску и на нее вывешивать три листа: день, месяц и год.

Если ваш ребенок уже в 10-м классе, и вы хотите начать вводить эту систему, то вводите листы расписания не сразу, а с интервалами в месяц. Чтобы ребенок, несмотря на свой возраст, успевал привыкнуть к изменению масштаба.

Кстати, если идея понравилась вам самим, то попробуйте ввести для себя тоже не все три листа сразу, а последовательно.

Заполнение плана на неделю будет отличным еженедельным ритуалом, который будет ориентировать внимание в будущее к долгосрочным целям.

При этом сначала планируйте учебу, потом работу (в т.ч. по дому) и не позднее, чем в третью очередь запланируйте отдых ребенка, и только когда спланированы эти три элемента, планируйте всевозможные походы в гости или визиты к бабушкам-дедушкам, которые сам ребенок как отдых не воспринимает.

Важно прививать ребенку правильное понимание, что все в мире взаимосвязано, и что, помимо спорта, надо уделять время здоровью, например, закаливанию или элементарной чистке зубов.

Например, в детских лагерях одна из основных задач вожатых в группах 3–4 классов — это научить ребенка самостоятельно чистить зубы и следить за количеством чистого белья. Ребенок же считает, что все появляется в шкафу просто само, причем чистым и выглаженным. То же самое касается чистки зубов: в какой-то момент молочные зубы меняются на коренные, и их лечение становится намного дороже. Поэтому формирование целостной, взаимосвязанной картины мира в голове ребенка — это очень важно и положительно скажется на всех сторонах жизни, в том числе и на мотивации.

Сон, как много в этом слове... Или еще мне нравится фраза «кто я такой, чтоб противостоять одеялку и кровати?»

Количество анекдотов про то, что сон для слабаков, или панды не спят, просто зашкаливает среди учащихся школ, входящих во всевозможные топы, равно как среди студентов-медиков.



Между тем научно доказано, что люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, имеют более слабую память, внимание, силу воли и иммунитет, как следствие, более низкую эффективность, более высокую утомляемость. Поэтому война войной, а обед и сон — по расписанию.

Не для всех родителей очевидно, что просмотр футбола на полной громкости, шумные гости и многие другие факторы могут сильно отвлекать детей от отдыха и сбивать их режим, поэтому желательно ввести правило: обеспечить тишину и покой в ночное время.

Есть и другая сторона, которая далека от здорового положения дел. Обычно это идет с раннего детского возраста, когда ребенок спит чутко, и его пробуждение чревато ночным концертом. Родители начинают ходить на цыпочках и не издают ни звука, обеспечивая ребенку тишину, и в итоге ребенок в принципе не адаптирован спать в условиях сколько-нибудь существенного шумового загрязнения на протяжении всей своей жизни. То же самое касается и светового загрязнения. Есть люди, которые спокойно спят под включенный телевизор и не могут заснуть без него, а есть те, кто не может уснуть, если в углу комнаты на зарядке от телефона светится маленький светодиод.

Поскольку рано или поздно ребенок станет взрослым и создаст свою семью, эти его индивидуальные особенности будут влиять уже на его спутника жизни, и вряд ли они будут вызывать дикий восторг, поэтому тут желательно следовать ряду принципов:

- 1) Без фанатизма относиться к условиям, в которых происходит засыпание.
- 2) В целом стремиться к свето- и шумоизоляции места отдыха.
- 3) Оставлять себе право на нормальную (не экстремально шумную) бытовую деятельность, когда ребенок спит.
- 4) Обеспечить ребенку периоды нахождения в тишине вне времени сна.

Про последний пункт отдельно, поскольку он напрямую связан даже не с образованием, а с воспитанием личности.

Под тишиной мы будем понимать время, проведенное пусть и с другими людьми вместе, но наедине с собой. Многим знакома тишина библиотеки: когда все читают, но никто даже не перешептывается. Согласно исследованиям ряда авторов (например, Кара-Мурза «Манипуляция сознанием») нахождение в тишине — это один из важных факторов воспитания элиты. Только в тишине и в условиях отсутствия внешних раздражителей человек может встретиться сам с собой, и только тот, кто частенько встречается с собой, может сказать, что знает себя, и что ему приятно встречать свой внутренний мир. Подавляющее большинство людей не осознает свой внутренний мир и, находясь наедине, сразу же стараются заполнить пустоту общением, чтением, гаджетами, перепиской с друзьями. Настоящая тишина исключает все виды коммуникации,

чтобы вектор внимания перенесся с внешних объектов на внутренние. На то, что ребенку важно, чего он хочет и, наоборот, чего он не хочет. Желательно прививать привычку к тишине собственным примером, а не принудительно, раз в неделю, цыкать на ребенка и отбирать его телефон.

В некоторых семьях есть традиция раз в две недели заполнять дневник о самых главных событиях этих двух недель, один час в полной тишине, находясь только наедине со своими мыслями, пусть и в окружении домашних. А после этого делиться с близкими мыслями и осознанием того, что удалось увидеть. Когда дети маленькие, родители могут делать это по очереди, показывая личный пример и демонстрируя пользу от того, что они работают сами с собой, наедине с собой.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Какие навыки полезно развивать всем людям в 21 веке?
2. Как вы относитесь к питанию вашего ребенка? Заставляете ли вы есть и пить полезное?
3. Почему не стоит хвалить ребенка за то, что он хорошо покушал?
4. Пользуетесь ли вы ритуалом планирования недели? Если да, то как он происходит?
5. Каким принципам нужно следовать в отношении сна ребенка?

6.3.4. Родительский контроль

Тотальность распространения гаджетов и компьютеров создает новую, ранее не существовавшую, среду обитания для всех нас. А раз такой среды раньше не было, то и понимания, как к ней правильно приспособиваться, у людей тоже нет. По ряду исследований сейчас у людей количество экранного времени (времени, когда в их поле зрения находится хотя бы один экран компьютера или смартфона) уже в среднем находится в диапазоне от 8 до 12 часов. Это очень много, это означает, что гаджеты уже стали частью нашей жизни, часто большей, чем сон, работа и больше, чем еда. Родительский контроль за наличием гаджетов может быть условно поделен на два вида: контроль за наличием у ребенка гаджета вообще и контроль за его использованием.

Касательно наличия гаджетов вообще мы не рекомендуем давать ребенку мобильный телефон до возраста 4 лет. Почему? Потому что нет ещё исследований, которые говорят о том, к чему это приведет. А вот количество детей с СДВГ (Синдромом дефицита внимания и гиперактивностью) неуклонно растет год от года. И, возможно, производители гаджетов к этому никак не относятся, но, с нашей точки зрения, ребенок



в возрасте до 4 лет все равно должен быть под присмотром родителей, а значит, средство связи с ним необязательно.

Естественно и родители свои телефоны должны держать подальше от ребенка, потому что жестоко дразнить маленького человечка тем, что ему нельзя, одновременно показывая пример, что взрослые так делают, и он тоже должен к этому стремиться.

Однозначно нет смысла давать ребенку телефоны последних моделей, поскольку ребенку иначе не к чему будет стремиться. Не к чему стремиться — нет мотивации. Если всё есть, то ради чего напрягаться? Зачем учиться? Родители и прокормят, и оденут, и до пенсии на своей шее вытянут. К сожалению, с такой идеологией живет много детей, на содержание которых родители положили себя на алтарь без остатка, поэтому нет, точно нет смысла обеспечивать ребенку самые навороченные гаджеты.

Касательно функций родительского контроля мы рекомендуем в принципе отключать ребенку Интернет на телефоне как минимум до школьного возраста. Наблюдал за детьми, выросшими в семьях со смартфонами и выросшими в семьях, где на любой сложный вопрос родитель и ребенок брали большой энциклопедический словарь и искали значение неясного термина или слова. Однозначно следует вывод о том, что словари и работа с ними развивают ребенка, а гаджеты в этом отношении не так эффективны.

Про выбор развлекающего контента, игр, мультиков мы поговорим еще отдельно в главе 6.11.

6.3.5. Выбор окружения, школы или иного учебного заведения

Говоря про мотивацию, мы уже затрагивали образ будущего, который рисуется, исходя из того, что ребенок видит и слышит. Но очень важно понимать, что каждый ребенок всегда подвержен влиянию окружения, и даже если родители демонстрируют ценности развития и образования, то все равно окружение играет свою мелодию.

Поэтому родители должны очень хорошо понимать, что и двор, в котором играет ребенок, и школа, в которую он ходит, тоже влияют на мировоззрение ребенка. Очень важно, во-первых, объяснить ребенку, что бывают разные мировоззрения, что кто-то верит, что без блата и родственников ничего добиться нельзя — и поэтому не пытается — и поэтому для него его картина мира работает, а кто-то верит, что все в его руках, и он кузнец своего счастья, и это тоже правда, и это будет работать в его жизни. Это позволит ребенку понимать, что у него есть некоторый выбор в ценностях и мировоззрениях, и он может выбрать то, что ему более актуально, переключаться между разными системами.

Если он будет понимать, что истины в последней инстанции там нет, то это очень хорошо. Но сложно требовать такой уровень сознательности от ребенка, поэтому основная ответственность тут остается на родителей.

В 2012 году я репетиторствовал с ребенком, которого родители регулярно отправляли летом на месяц к дяде в Одессу, у которого было трое детей-погодок. Ребенок весело проводил время, отдыхал на море с двоюродными братьями и сестрой — все это было очень удобно и недорого, кроме одного «но». Каждый раз по возвращении у ребенка сильно сбивались настройки и ценности в области обучения; он возвращался, точно зная, что для того, чтобы бывать на море, можно работать сторожем (именно этим зарабатывал дядя), и главное, жить на море, а не хорошо учиться, чтобы иметь возможность путешествовать. И поскольку такие ценности транслировал дядя, и эти ценности были полностью усвоены его детьми, то такие ритмичные регулярные инъекции в течение нескольких лет привели к тому, что аккурат в 9-м классе у ребенка полностью пропала мотивация учиться, тем более, что страх и неуверенность перед экзаменами сделали свое дело, и принять решение — мне не надо учиться вообще — для ребенка оказалось очень простым внутренним выходом из ситуации.

Поэтому надо осознанно и честно смотреть, в том числе на бабушек и дедушек, на дядей и тетей, и, кстати, на домработников, если они есть тоже. Ведь ребенок, с одной стороны, отличает взрослых по статусу, с другой стороны, критическое мышление развито слабо, и если подбирать домработников — это особенно актуально для состоятельных семей — чтобы у них было по два красных диплома, то сложно оценить смысл слов: «Учишься, ну учи, учи — все равно бесполезно, а вот у меня два красных диплома о высшем образовании, а все равно работаю домработницей». Тут важно, чтобы родители могли обсуждать с ребенком про влияние окружения на него и заранее делать соответствующие «прививки».

Родители одного моего друга в детстве понимали, что он будет в школе общаться с разными детьми, поэтому заранее ему объяснили, что, помимо совершеннолетия, есть и промежуточные стадии взросления, что каждый ребенок становится более взрослым в 8, в 14 и в 16 лет.

Они несколько игрофицировали жизнь ребенка и заодно, рассказав о таких крупных вехах, подготовили его к взрослому долгосрочному планированию. Как именно это выглядело и что давали разные этапы: до 8 лет было вообще нельзя пить кофе, а с 8 можно было только по выходным, не больше одной кружки и только с молоком, с 14 лет кофе можно было пить без ограничений, с 16 можно со всеми членами семьи по праздникам пить шампанское и вино, и с 18 лет алкоголь и сигареты без ограничений — на усмотрение самого, уже совершеннолетнего че-



ловека. Также возраст позволял в разное время ложиться спать: чем взрослее, тем больше самостоятельности. Рост возраста определял и то, какие виды домашних работ могли быть поручены ребенку, т.о. ребенок в семье осуществлял карьерный рост, переходя от более примитивных работ к более сложным и ответственным. В итоге ребенок не протестовал в переходном возрасте, что ему что-то более сложное начали поручать, а, наоборот, воспринимал это как шаг вперед в своем развитии.

Обучение в интернатах

Если лагерь — это история временная, то обучение в учебном заведении интернатного типа — это история уже постоянная, по крайней мере, на взгляд ребенка.

Есть несколько разных типов интернатов:

1. Не очень отличающиеся от обычных школ, кроме того, что добавляется проживание ребенка.
2. Спортивные, военные или иные целевые, то есть акцент делается на спортивную, военную или иную подготовку ребенка.
3. И отдельно стоит выделить учебные заведения с очень сильным влиянием на психологию ребенка.

Начнем с первых — это интернаты, которые не очень отличаются от обычных школ, к ним добавляется проживание ребенка. Как правило, в такие интернаты попадают дети, характер работы родителей которых не позволяет им осуществлять необходимое участие в воспитании детей.

Конечно, такая система обучения и воспитания влияет на ребенка, но по своему опыту наблюдения за выпускниками таких школ каких-либо принципиальных особенностей по сравнению с выпускниками обычных школ тут не наблюдается.

Спортивные, военные и т.п. интернаты, кадетские училища

Данные заведения отличает наличие очень явно выраженной идеологии. Весь внутренний уклад заведения работает на цель не только обучения, но и воспитания. Причем воспитания часто в большей мере, чем обучения. Выбатываются или волевые, или дисциплинарные качества. Формируется определенная система ценностей, которая будет соответствовать и самоописанию ребенка, и его навыкам, и его действиям, и окружению. Все то, о чем мы будем говорить, когда будем разбирать пирамиду Дилтса, в таких заведениях выстроено очень логично и правильно, кроме одного: те, кто такую систему выстраивали, понимали, что они делали, а вот ребенок не понимает этого, когда приходит учиться в такое учебное заведение.

Поэтому говоря о таких учебных заведениях, нужно понимать, что решение об обучении в них — это повышенная ответственность родителя. Желательно перед принятием такого решения пройти серьезную профориентацию. Категорически не стоит реализовывать такого рода решения потому, что ребенок не дисциплинирован, и в спортивном или военном интернате его точно научат слушаться и быть ответственным.

Тому, как этому научиться, мы и посвящали эту книгу, а отдавать ребенка кому-то другому на полную перековку — это значит расписаться в своем бессилии. Уж лучше в такой ситуации здраво посмотреть на вещи и сходить к семейному психологу, чем перекладывать эту ответственность на учебное заведение.

В каких случаях ребенка есть смысл отдать в такое учебное заведение? Такая ситуация только одна: если сам ребенок рвется туда, и удержать его невозможно. И то в этом случае есть смысл сначала отправить его на День открытых дверей, найти пару человек, прошедших там обучение, чтобы они без прикрас, но и без сгущения красок рассказали о том, как выглядит простой обычный день в таком заведении и обо всех плюсах и минусах. Провести полноценную профориентацию и психологическое тестирование ребенка, и только при отсутствии противопоказаний отправлять его учиться. Перед отправкой на долгий период обязательно отправьте ребенка на смену в детский лагерь: это позволит ребенку лучше адаптироваться на примере трехнедельной разлуки с родителями в более длительном периоде.

Учебные заведения с фокусом изменения психологии ребенка

Таких учебных заведений, прямо скажем, немного, и в отличие от заведений второго типа, они направлены не на то, чтобы сформировать в ребенке какой-то блок ценностей, качеств и навыков, а на полную перековку внутреннего мира ребенка.

К заведениям такого типа относятся система татаро-турецких лицеев и элитные английские школы.

Система обучения и воспитания в таких учебных заведениях строится на том, что ребенку в возрасте 6–7 лет осознанно причиняется очень специфическая психологическая травма.

Он передается от родителей в частную школу, и у него кардинально меняется среда обитания, причем на долгий период. Из плюсов: пережитые в детстве травмы закаляют характер. Из минусов: этот характер становится черствым, эмоционально закрытым. Это дает, с одной стороны, большие преимущества, особенно при построении карьеры в политике или на руководящих должностях, с другой стороны — это самое настоящее насилие над психикой, которое дает свои последствия.



В Англии есть даже отдельная категория психотерапевтов, специализирующихся на лечении травм от обучения в частных школах подобного рода. В то же время нельзя отрицать тот факт, что именно эти частные школы формируют существенный процент мировой элиты — вот почему не только англичане стремятся устроить туда своих детей, а спрос есть во всем мире. Но тут возникает стандартный вопрос: каким именно должен вырасти ребенок: успешным или счастливым?

Мое мнение, что в прежние времена эта система была оправдана, сейчас же, при наличии большого количества других инструментов развития и самореализации, в этом нет острой необходимости. Более того, сами по себе ценности статуса и власти, которые были так актуальны в прошлом веке, отходят в прошлое, люди все чаще выбирают удаленную работу из дома, отсутствие надсмотрщика с кнутом, открытый и свободный график и возможность общаться с начальником на ты, или вообще не общаться, получая задания обезличенно. Все это говорит о том, что ценности личного счастья и радости от жизни постепенно выходят на первый план, и это сильно влияет в том числе на мотивацию обучаться в подобного рода школах. Тем более, что Интернет сейчас на каждом втором сайте задает людям вопрос: делают ли они то, что приносит им счастье?

Поэтому однозначно ребенок должен иметь опыт жизни отдельно от семьи, и начинать тут лучше с каких-нибудь семейных выездов или турпоходов, в сопровождении одного из родителей, а потом уже в сопровождении профессионального инструктора, и только после того, как такой опыт есть у ребенка, переходить к длительным, на несколько недель — поездкам в лагерь. А вот доводить ли все это до отселения ребенка от родителей до 18 лет — это отдельный и очень сложный вопрос, который желательно решать, опираясь на мнение ребенка.

Домашнее и семейное обучение, экстернат

Сейчас по разным оценкам в России до 5% детей уже применяют семейное образование и/или экстернат. Это очень большая цифра. Если общее количество школьников — порядка 15 млн. человек, то 5% от этой суммы — это 750 000 детей. Экстернат был и в советское время, но, скорее, как исключительная форма обучения, сейчас же домашнее обучение и экстернат становятся нормой, и тому есть несколько причин.

Начнем с конца. Со встречи вчерашнего школьника с работодателем. Возьмем трех школьников, имеющих примерно одинаковый уровень знаний. Один окончил школу классически, ходил на уроки, делал домашку, второй окончил ее на семейном обучении, а третий — экстерном. Если бы вы были работодателем, то кто из этих детей был бы вам более интересен с точки зрения приема к себе на работу?

У первого в плюсах будет исполнительность и дисциплина, умение выполнять указания. У второго в плюсах будет умение самостоятельно учиться. У третьего будет умение самостоятельно ставить цели и методично работать над их достижением в ритме, превышающем средний по стране.

Более того, даже при некоторых пробелах в знаниях, те, кто учится сами или экстерном, будут иметь преимущество, потому что результат, полученный при помощи государственной школы, и результат, полученный самостоятельно — это два разных результата.

Теперь давайте посмотрим, откуда появляются домашники и экстернатники. Очень малая их часть, как грибы в лесу, растет сама. Значительная их часть — это двоечники, отчисленные из специализированных школ. У этих детей в жизни происходит парадокс: в шестом классе физмат-лица они были двоечниками, а когда отчислились и перешли в обычную школу, их уровень знаний иногда выше, чем у преподавателя математики, не говоря уже про средний уровень класса. Как следствие, и они отторгают школу, и школа отторгает их — вот перед нами и человек, который может учиться сам за счет предыдущих лет усиленной подготовки школьными педагогами.

Еще одна категория: дети, у которых другой локомотив в жизни. Не школа. А, например, спорт или творчество. Для них школа — это досадная помеха, от которой надо избавиться как можно скорее.

Помню как-то, зайдя в группу детей 9–11-х классов, которые проходили наш курс «Учись учиться», увидел маленькую, хрупкую девочку. Мы принципиально при формировании групп ориентируемся на тот класс, в котором учится ребенок, а не на его возраст, поскольку для нас это более показательно и раз ребенок в группе 9–11-х классов, то значит, он уже этому уровню сложности и нагрузки соответствует. На вопрос, в каком она классе, услышал, что в 10-м, но хочет в текущем году сдать ЕГЭ, а ей на тот момент было 11 лет; при этом большую часть жизни она занималась художественной гимнастикой, входила в олимпийскую сборную страны, но понимала, что спортивная карьера — это только часть жизни, после которой будет нужно образование.

Поэтому спорт развил в ней силу воли, а в ЦОТ Advance она развивала способность учиться и отрабатывала ее на школьной программе, и в целом к развитию своего мозга относилась очень правильно, по-взрослому осознанно, считая, что интеллектуальная подготовка косвенно улучшает ее координацию движений и другие спортивные качества, за которые, в конечном итоге, отвечает мозг и нервная система. Это очень показательный случай, у нас есть много других как спортсменов олимпийского уровня, так и просто любителей, для которых спорт



или творчество — главное в жизни, а школа — второстепенное. Глядя на их результаты входного и итогового тестирования, можно сделать вывод, что никакого отставания в развитии от сверстников у них нет.

Есть еще сторонники семейного образования, приверженность которых обусловлена особыми взглядами на воспитание детей, например, религиозными, национальными и т.д. Эти люди часто хотят научить ребенка думать иначе, чем это делается в общеобразовательной системе. Таких меньшинство от общего количества, но их число неустанно растет в первую очередь потому, что семейное образование имеет ряд очевидных плюсов:

- 1) Ребенок больше времени проводит дома, особенно если родители работают на дому сами.
- 2) Снимаются вопросы логистики и безопасности при походах в школу.
- 3) Можно ездить в отпуск на море не только летом и в каникулы, а экономить в несезонное время на стоимости путевок.
- 4) Снимаются вопросы физической и психологической безопасности ребенка в школе: в частности то, что связано с буллингом, физическим насилием со стороны сверстников, издевательствами.
- 5) Снимаются вопросы конфликтов с преподавателями. Нет школы — нет и преподавателя, а нет преподавателя — нет и конфликта.
- 6) Ребенок больше развивает самостоятельность.

Есть и трудности, с которыми придется столкнуться:

- 1) Прохождение непонятного материала надо обеспечить родителям или репетиторам за деньги родителей (но и родители обычных школьников в среднем покупают от 2 до 16 часов репетитора в неделю).
- 2) Нужно взять ответственность на себя, а это всегда поступок.
- 3) Время, проводимое с ребенком, резко увеличивается, в этом плане многие родители, рассматривающие школу как «ребенкохранилище», куда его утром сдаешь, а вечером получаешь обратно, но уже улучшенным, испытывают просто паническую атаку, когда им предлагают взять ответственность за улучшение ребенка на себя.
- 4) У ребенка становится столько свободного времени, что надо напрячь мозги и подумать, как все устроить так, чтобы ребенок не скучал, потому что скучающий ребенок сам найдет, чем заняться, но это не всегда понравится родителям.

Совершенно не вызывают трудностей вопросы социализации, ребенок отлично общается и делает этого по факту больше, чем в школе, потому что в школе дети собраны по территориальному принципу, а круг общения ребенка на семейном обучении отличается принципиально. Это и друзья по кружкам и интересам, и намного большее

количество гостей и участие в коммуникациях родителей с их друзьями, коллегами.

В завершение, скучная, но полезная юридическая памятка про семейное обучение — можете читать, можете пропустить, если это для вас неактуально.

НАУЧНАЯ ВСТАВКА

ПАМЯТКА

по переходу на семейную форму обучения или самообразование

В России на момент 2019 года среднее образование может быть получено как в организациях, осуществляющих образовательную деятельность — школах, гимназиях, лицеях, так и самостоятельно в форме семейного образования или самообразования.

Отличие семейного образования от самообразования заключается в том, что при семейном образовании за получение образования ответственны родители, при самообразовании — сам ребенок. На самообразование учащийся может перейти только после получения основного общего образования, в 10-м и 11-м классе, согласия родителей при этом не требуется.

КАК ОФОРМИТЬ РЕБЕНКА НА СЕМЕЙНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

1. Уведомление органа местного самоуправления о переходе на семейное образование

Для перехода на семейное образование в первую очередь необходимо подать заявление в орган местного самоуправления муниципального района или городского округа, на территориях которых он проживает. Для Санкт-Петербурга это — отделы образования администрации района (например, отдел образования Администрации Центрального района Санкт-Петербурга). При подаче уведомления о переходе на семейное образование родителей должны проинформировать о перечне образовательных учреждений, в которых они могут пройти промежуточную (экзамены или другая форма контроля успеваемости) и итоговую государственную аттестацию (ГИА, ЕГЭ). Если родители хотят, чтобы их ребенок проходил аттестацию не по его месту жительства — для получения перечня им надо дополнительно обратиться в администрацию желаемого района.

2. Заявление об отчислении из образовательного учреждения в связи с переходом на семейное образование

Если ребенок уже учится в школе — пишется заявление на имя директора школы об отчислении из образовательного учреждения в связи с его переходом на семейное образование. Перейти на семейное образование можно в любое время учебного года,



не дожидаясь его конца или начала. Точно также, в любое время, родители могут перейти с семейной формы обучения на обучение в общеобразовательном учреждении. На основании заявления образовательная организация в течение 3 (трех) рабочих дней издает распорядительный акт об отчислении обучающегося.

Законодательно не определены ни периодичность изменения формы получения образования и формы обучения, ни максимальное количество этих изменений, поэтому никто не вправе ограничить в этом учащихся и (или) их законных представителей (родителей или тех, кто их заменяет).

3. Заявление о прохождении промежуточной и (или) итоговой государственной аттестации

Со школой ребенка, получающего семейное образование, в первую очередь связывает промежуточная и итоговая государственная аттестация. Для их прохождения требуется написать заявление в желаемую школу из перечня образовательных учреждений, предоставленного отделом образования. Срок подачи заявления экстерном для прохождения государственной итоговой аттестации по образовательной программе среднего общего образования не может быть позже 1 февраля, по образовательной программе основного общего образования — не позже 1 марта. Заявления на прохождение аттестаций рекомендуется подавать в начале учебного года: это позволяет точно знать, когда и какой именно предмет будет сдавать ребёнок. Заявление на прохождение промежуточной и (или) итоговой государственной аттестации может быть подано одновременно с заявлением на отчисление.

Заявление может быть подано как на весь срок обучения, так и на меньший срок, вплоть до периода прохождения конкретной аттестации. По истечении срока, указанного в заявлении и распорядительном акте, обучающийся будет подлежать отчислению.

После получения заявления учебное учреждение в течение 7 (семи) рабочих дней издает распорядительный акт о приеме лица для прохождения промежуточной аттестации и (или) государственной итоговой аттестации. Отказать в зачислении образовательное учреждение может только в случае отсутствия в нем свободных мест. Для получения аттестата об общем среднем образовании или полном среднем образовании прохождение промежуточных и итоговых государственных аттестаций обязательно. При этом у школы должен быть принят локальный нормативный акт, которым регулируется прохождение детьми на семейной форме обучения и самообразовании промежуточной и итоговой государственной аттестации. Это может быть устав, в котором прописано прохождение экстернами аттестаций, либо отдельный

документ. Такой документ стоит изучить перед подачей заявления в школу, чтобы понимать, когда и сколько надо будет сдавать аттестаций. Он должен вывешиваться образовательным учреждением на своем сайте в Интернете для общего доступа. По заявлению экстерна образовательная организация вправе установить индивидуальный срок проведения промежуточной аттестации, предусмотреть возможность ускоренного обучения в пределах осваиваемой образовательной программы.

Ответственность родителей за обеспечение образования.

При семейном обучении родители обязаны обеспечить образование ребенка, а при наличии академической задолженности — ее ликвидацию. При непогашении академической задолженности в установленный срок ребенок продолжит обучение в образовательном учреждении. Для Санкт-Петербурга такой срок равен одному году, в течение которого обучающийся вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз. Родители ребенка на семейном обучении могут не подавать заявление на аттестацию, но в таком случае они не получают документы, подтверждающие получение образования. Учитывая, что получение основного общего образования является обязательным, отказ от прохождения аттестаций может повлечь признание действий родителями ненадлежащим исполнением ими родительской обязанности и административную ответственность по ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ (предупреждение или штраф от 100 до 500 рублей).

ПРАВА ЭКСТЕРНА

На время зачисления в образовательное учреждение для прохождения аттестации ребенок становится экстерном. Экстернат сейчас — форма зачисления в школу, когда ребенок принят в образовательное учреждение только для прохождения аттестации без посещения уроков. Экстерном может быть лицо, получающее семейное образование, занимающееся самообразованием или получающее образование по не имеющей государственной аккредитации программе. Получающий семейное образование имеет статус экстерна, только когда зачислен в школу для прохождения аттестаций. Во все остальное время статусом экстерна он не будет обладать. При этом школа является ответственной за организацию промежуточных и итоговых аттестаций и обеспечение академических прав обучающихся, но не за образовательный процесс. Экстерны являются обучающимися и обладают всеми академическими правами, предоставленными обучающимся статьей 34 Федерального закона «Об образовании в РФ». В частности,



— экстерны наравне с другими обучающимися имеют право на развитие своих творческих способностей и интересов, включая участие в конкурсах, олимпиадах, в том числе Всероссийской олимпиаде школьников, выставках, смотрах, физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях, и других массовых мероприятиях (на основании отдельных заявлений).

— экстерны имеют право на получение в пользование на время прохождения промежуточной и государственной итоговой аттестации учебников и учебных пособий как в организации, в которой проходят аттестацию, так и в созданных для этого библиотечных фондах.

— экстерны имеют право на освоение дополнительных образовательных программ (на основании отдельных заявлений).

— экстерны могут рассчитывать на получение при необходимости социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Сколько в среднем времени в день ваш ребенок проводит у экрана гаджета (компьютера и т.д.)? А вы?
2. Как вы относитесь к интернетам? Какие плюсы и минусы в них видите?
3. Что вы думаете о домашнем и семейном обучении ребёнка?

6.4. Влияющие через то, что ребенок все-таки делает, пусть и по воле родителей. Дополнительные активности в жизни ребенка

Прежде, чем рассмотрим каждое из направлений более детально, давайте рассмотрим их укрупненно, поскольку у родителей постоянно возникает очень много вопросов из этой области.

Мы не будем обсуждать, что наличие хоть каких-то кружков лучше, чем никаких, это очевидно. Мы, как обычно, копнем глубже.

Разбирая эту тему, начнем с того, что есть вещи, которые хочет ребенок, а есть то, что для ребенка хотят родители. И очень часто это две большие разницы. Поэтому первое, на что стоит ориентироваться, это на то, что нравится самому ребенку.

Кейс

Мне вспоминается рассказ о детстве одного знакомого, который ходил в музыкальную школу по классу баяна! Логика родителей была гениальной: будешь и музыкальным, и сильным! В итоге ребенок два раза в неделю ходил с баяном и мучился. За 3 года он смог научиться на нем играть, также он смог научиться ненавидеть. Чего он не мог, так это сломать свой баян, хотя кидал его на пол со всей силы. Очевидно, что задачу физического развития баян решил недостаточно эффективно! Но если серьезно, то лучше, когда именно ребенок выбирает то, чем заниматься. И хорошо, если тут есть разумные ограничения, например, то, что начали, доводим хотя бы до полугодия, а там решаем, продолжать или нет на следующее полугодие. Плохо, когда задача — довести до конца — ставится любой ценой и, несмотря ни на что, сразу на пятерку.

Кружки — это не приговор на всю жизнь. Надо понимать, что у любого кружка и секции есть своя утилитарная функция — польза, которую он должен принести. И большинство кружков базовые навыки дают за полгода-год занятий, после чего если у ребенка не сформировалось устойчивого самостоятельного интереса, то кружок можно смело менять.

Кейс

У моих друзей есть дочка, сейчас она уже в 8-м классе, и родители немного в недоумении, причем в недоумении уже много лет. В первом классе родители отвели ее во Дворец творчества юных



в секцию танцев, сразу после танцев там же была секция ушу. Ребенок попросился ходить и туда, и туда, и так как загрузка по школе позволяла, время у родителей было тоже, и они согласились. Все было здорово до пятого класса, когда уже на оба кружка времени явно не хватало — родители предложили ребенку выбрать и оставить или танцы, или танцы. Нет, тут не опечатка, потому что в картине мира родителей — ну какое ушу? Она же девочка! И вообще, будет, как мама с папой, не спортсменом, а специалистом высокого уровня. А тут мечи, спарринги, сейчас еще дети, а через пару лет появится риск сильных травм... В общем, аргументов было много, но ребенок, получив вежливую возможность выбора, ни секунды не сомневаясь, сказал, что танцы выкидывает, а ушу оставляет. Причем заявила настолько категорично, что было видно — дух воина в девочке уже проснулся, и за свое увлечение она готова серьезно бороться, а вот танцы ей совсем неинтересны.

Нет возраста, в котором «поздно начинать». Поздно может быть только для профессионального спорта — того самого, где в 12 лет мастер спорта, в 14 — ты чемпион мира, в 16 — олимпийский чемпион, а в 18 лет — ветеран и инвалид с кучей медалей. И хотя такие люди — это гордость нашей страны, но их судьба часто очень трагична. Считанные единицы находят себя в какой-то области, большинство же, как только покидает сборную страны, сразу узнают стоимость медицинского лечения, стоимость образования — понимают, что их навыки и качества, которые они развивали последние 15–20 лет, никому не нужны, а диплом спортивного вуза, который получен за соревнования, а не за учебу, не котируется в условиях современной цифровой экономики.

Тут важнее понимать, что ребенок поздно, но осознанно и самостоятельно начавший тренироваться, заслуживший звание мастера спорта или даже просто 1 разряд без отрыва от учебы и/или работы, намного ценнее для работодателя, чем олимпийский чемпион. Потому, что он умеет планировать время, распределять его между разными направлениями и более гибок и приспособлен к развитию и обучению в постоянно меняющихся современных условиях.

В кружки и секции еще отдают, поскольку боятся свободного времени у ребенка. Это неправильный подход, мы про отдых уже говорили. У ребенка должно быть свободное время обязательно, причем как время для социальной активности, так и время для дополнительного отдыха.

Бывают ситуации, когда ребенка отдают в 2–3 места, и поначалу ребенка все устраивает, и он с энтузиазмом занимается, а через полгода начинает простужаться, болеть. При этом ни один из кружков бросать не хочет: говорит, что везде нравится и педагог, и друзья-товарищи.

Таких ситуаций лучше избегать изначально. Простые советы — никогда не начинайте несколько кружков одновременно, делайте это минимум с трехмесячным перерывом. За три месяца будет понятно, есть у ребенка свободные ресурсы сил и времени на еще один кружок, или он домашку делает уже в первом часу ночи, а времени на учебу и отдых уже не остается.

В случае большой кружковой занятости ребенка ни в коем случае родителям не стоит брать какие-то домашние или школьные обязанности ребенка на себя, например, делать его домашку или много помогать с ней, поскольку это просто маскирует проблему неправильного расписания и режима ребенка, а не решает ее. В этом смысле двойки пусть и неприятная штука, но полезный и важный индикатор того, что надо что-то менять.



ОПЫТ ADVANCE

Как-то раз к нам привели на курс «Учись учиться» крайне демотивированного к учебе ребенка, ученика 5-го класса. Причем дело было не только в школе: в беседе с педагогом ничего демотивирующего в школе найденно не было, и в целом отзывы ребенка были положительными по всем основным преподавателям при том, что оценки были уже между двойкой и тройкой две четверти. Выяснилось, что, помимо школы, у ребенка была еще художественная школа, музыкальная школа и спортивная гимнастика.

Во всех этих направлениях ребенок показывал успехи, поэтому за несколько лет пришел к тому, что почти везде у него были ежедневные тренировки и занятия. Нелишним будет напомнить, что для взрослого человека нормальная нагрузка — это пятидневка с 8-часовым рабочим днем, а учеба требует еще больше ресурсов организма, поскольку человек не только что-то делает, но и учится новому. Плюс есть разница между взрослым и пятиклассником, хотя эта разница еще и в том, что ребенку иногда трудно отказаться.

В итоге у ребенка были утренние тренировки до школы и вечерние занятия после школы, домашку практически за него делали родители почти все две четверти, как добавилась музыкальная школа. В итоге ребенок был просто выжат как лимон, не успевал по школьной программе, а школьные педагоги тоже заметили неладное слишком поздно, когда нагнать две четверти обычными средствами почти нереально. Причем самое интересное, что родители в беседе прямо сказали, что ни спортивную, ни музыкальную, ни художественную карьеру своему ребенку не пророчат, а ходят на кружки для общего развития, а то, что там везде так много тренировок, объяснили перфекционизмом, стремлением все сделать в лучшем виде.



Мы порекомендовали или переводить ребенка на экстернат или снизить учебную нагрузку. Тут очень правильно, что родители объяснили ситуацию ребенку и предложили выбор ему самому. В итоге ребенок отказался от гимнастики и музыки, оставив художественную школу и обычную школу, в которой после курса «Учись учиться» очень быстро нагнал программу. При этом и самочувствие ребенка после того, как ушли сверхнагрузки, тоже намного стало лучше.

Подводя итоги общим размышлениям про кружки, хочу заметить, что тут нужно смотреть с позиций инвестора. У ребенка после вычета времени на школу остается 5–7 часов свободного времени. Это время можно и нужно инвестировать, четко понимая, какой результат инвестиций мы хотим получить. Причем ресурс этого времени можно вложить или в одно направление, или в несколько одновременно, но в меньшем объеме. Важно помнить, что наша задача — вырастить такого ребенка, который будет иметь многосторонний фундамент под то, что будет ему интересно во взрослом возрасте.

Перейдем к разбору конкретных видов кружков.

6.4.1. Акцент на физические навыки

Спорт

Про спорт и спортивную мотивацию мы говорили уже в начале книги, сейчас же у нас есть возможность взглянуть на спорт через все известные мотивационные механизмы, не ограничиваясь только спортивной мотивацией.

Помним, что у маленьких детей, примерно до 5-го класса, основная мотивация — это процессная, поэтому если тренер или педагог не в состоянии увлечь и заинтересовать ребенка, то в этом случае, кроме детской травмы, мы мало чего хорошего получим.

Касательно всех видов спорта, тут, как правило, ребенка ведут на тот спорт, которым занимались его родители или ребенка ведут на то, что есть или на то, что ближе всего к дому.

Любой из этих вариантов лучше всего реализовать, сначала подготовив ребенка, рассказав об этих видах спорта и обязательно рассказав о том, как его родители этим занимались, и что им это дало.

Как мы говорили в разделе про мотивацию идентичности, у ребенка есть неосознаваемая, но очень сильная программа копировать не просто поведение родителей, но и их жизненный путь, поэтому если вы в дет-

стве много пили и курили, и даже поставили рекорд района — что не можете вспомнить ничего, начиная с 31 декабря по 15 января, при том, что легенды об этом ходили во дворе больше года, то этого ребенок не должен знать вообще. От слова «совсем».

Если вы занимались легкой атлетикой, это развило силу, выносливость, кубики пресса и позволило не просто, например, учиться в вузе, а еще и путешествовать на сборы и студенческие соревнования, то вот об этом ребенку рассказать стоит. В виде историй, баек, рассказов из жизни и в конце предложить ребенку подумать, хочет ли он сам пройти такой путь, после чего объяснить, что в начале любого пути не так интересно, как «потом», зато труд и усилия — это самое «потом» обеспечат. У ребенка не так развито чувство времени, да и зефирный тест подсказывает, что осознание отложенных последствий — это навык, который надо развивать, поэтому не надо рассчитывать, что ребенок сразу захочет стать олимпийским чемпионом: это, возможно, придет к нему позже, а, возможно, и нет, и спорт должен быть одним из тех инструментов, которые позволят ребенку лучше развить и в некоторой степени понять себя.

Если у ребенка в спорте что-то не получается — ни в коем случае не вешайте на него ярлыки. Наоборот, каким бы спортом он ни занимался, всегда говорите ему, что сравнивать себя можно только с самим собой, а не с кем-то другим, а терпение и труд все перетрут.

Спорт должен быть для ребенка, а не ребенок для спорта.

Про профессиональный детский спорт надо сказать подробнее. Причем мы будем говорить про спорт, но в этой части слова будут относиться ко всем видам дополнительной детской активности, которые переходят из любительского уровня в соревновательный, особенно — в спорт высоких достижений (или музыку, или рисование высоких достижений).

Занятия спортом «затачивают» ребенка под определенный профиль, и если до какой-то отметки это полезно для многих сфер жизни ребенка, то после этой отметки — наоборот, это полезно только для спорта и вредно для всего остального.

Это особая комплектация, по которой «собирается» ребенок. Вы хоть раз видели Формулу-1 на улицах города? Нет! Потому, что на соревнования их возят самолетами и автовозами, и хотя это тоже машины, но для езды по городу они вообще не предназначены. Они сильно ниже обычных машин, поэтому их не видно в ряду зеркал бокового обзора, они намного быстрее — поэтому их движение и динамику сложно пред-



сказать другим водителям, да и пассажирских мест в них нет. В общем, они совершенно не для города.

То же самое можно сказать про строительную или военную технику. В принципе трактор — это тоже машина, только отличается от других, как и про танк можно сказать, что это машина на гусеничном ходу. Но если танк едет по городу, то и он слишком большой для улиц и слишком тяжелый для дорожного покрытия, а еще медленный. То же самое касается строительных бульдозеров. Это слишком специфическая комплектация сборки для таких задач, как съездить в магазин или отвезти детей в школу.

Если мы говорим про профессиональный спорт, то важно понимать, что ребенок не может оценить всех последствий решения стать профессиональным спортсменом. Особенно если, как в некоторых видах спорта, это решение надо принять в первые 2–3 года жизни, иначе потом будет поздно для развития нужных способностей и навыков.

Ежегодно тысячи родителей, отдающих детей в спортивные секции, слышат от тренеров, что «у вашего ребенка талант, надо его развивать, давайте еще больше заниматься». И тут надо не талант ребенка развивать, а задаться вопросом: кому именно это надо? Тренеру? Родителям или одному из них? Или ребенку? Если говорить про ребенка, то он лет до 12–15 слабо понимает, чего он хочет: у него еще просто не сформировались для этого необходимые зоны мозга. Остаются родители и тренер.

При этом надо понимать, что тысячи детей занимаются в каждом виде спорта, и только 3 станут чемпионами страны, еще меньше станут чемпионами мира. Есть ли смысл делать ставку на то, что ребенок построит себе спортивную карьеру? На какой итог этой карьеры мы рассчитываем? Учитель физкультуры в школе?

Будет ли ребенок доволен, если поймет, что родители рассчитывали, что он станет первым в их городе, и 87-м в стране и 22 857 в мире, и что после того, как он поставит заветный кубок районного или городского первенства на полку, всплывут проблемы с образованием, социализацией, здоровьем и многим другим?

Все эти вопросы всплывают в том случае, когда спорт и победы в нем становятся целью и перестают быть инструментами развития ребенка.

Как этого избежать? Алгоритм очень простой — нормой любительского спорта можно считать 2–3 тренировки в неделю. И каждый раз, когда количество тренировок или тренировочных часов увеличивается, надо задавать вопрос: а идет ли ребенок по пути профессиональной спортивной карьеры? И если такой задачи в жизни ребенка нет, то надо отказаться от увеличения количества тренировок. Сколько бы ни рассказывали тренеры о том, что у ребенка талант именно по этому виду спорта, и что трех раз в неделю недостаточно для его раскрытия, надо помнить, что задача родителя — не сделать всю карьеру ребенка спортивной,

коммерческой, профессиональной или любой другой. Этакая игра в симулятор жизни, только игра происходит с ребенком. Задача родителя — подготовить ребенка к тому, чтобы он прожил свою, самостоятельную жизнь, и он должен иметь максимальный потенциал, но родители минимально должны решать задачи ребенка за самого ребенка и не обеспечивать ребенку «портфель достижений» к совершеннолетию.

Именно поэтому увеличение количества тренировок всегда должно быть поводом задать вопросом: куда движется ребенок, и нужно ли это вообще? У многих возникает вопрос: а как же быть, если ребенку самому хочется? Это на самом деле отличная ситуация: в этом случае надо вести разговор с ребенком без тренера и примерно в таком ключе — можно ходить на тренировки чаще, но школьная успеваемость должна быть без троек, или без четверок, и еще он должен взять на себя часть работ по дому. Мытье посуды или ежедневную влажную уборку, причем работу по дому логично давать сразу, а добавление спортивной нагрузки позже — как признание более ответственного статуса ребенка, подтвержденного его трудом.

Вообще тут лучше всего ориентироваться на то, что рабочая нагрузка ребенка должна составлять половину времени от тренировок, которые ребенок сам хочет добавить. При таком подходе все будет в плюсе: ребенку предоставляется выбор, за который он платит — он понимает, что за возможности надо платить усилиями. Исключается внушение со стороны тренера: ребенок не будет брать на себя лишнюю работу, если сам не хочет. И главное — ребенок получает опыт достижения своей цели на основе своего желания своим трудом и своей волей.

Если говорить про спорт в целом, то не принципиально, каким именно спортом занимается ребенок, важно, чтобы была единая логика. Тут влияют и личные физиологические особенности ребенка: склонному к полноте лучше что-то активное, а гиперактивным могут быть очень полезны вдумчивые виды спорта, например, скалолазание или стрельба из винтовки или лука. Подробнее о выборе тренера мы поговорим в приложениях, если совсем кратко — спорт надо подбирать под цели ребенка, но с оглядкой на интересы ребенка, а вот тренера надо подбирать по психологической совместимости с ребенком, чтобы и ребенку, и тренеру было комфортно работать в команде.

ТЕСТ

Нужно ли ребенку отдельно заниматься спортом?

1. Умеет ли ребенок:
 - 1.1 Пробежать 3 километра без остановок?
 - 1.2 Плавать?
 - 1.3 Ездить на велосипеде?



- 1.4 Лазать по канату?
2. Есть ли у ребенка страх высоты?
3. Умеет ли он прыгать?
4. Ходит ли в какую-нибудь спортивную секцию?
5. Если да, то как именно выбирали: ближайшую или по отзывам?
6. Как выбирался вид спорта, изучались ли способности и склонности ребенка?
7. Как именно ваш ребенок рассказывает про свой спорт? Какие эмоции проявляет, рассказывая?
8. Какое выражение лица у ребенка, когда он готовится к тренировке и идет на нее?
9. Есть ли у спорта в жизни ребенка цель? Или основная цель, чтобы ребенок не сидел дома и не шатался по двору?

6.5. Акцент на речевые навыки

Риторика

Речь — это очень сложный вид интеллектуальной деятельности, требующий много ресурсов как правого, так и левого полушарий. Соответственно, если речь требует ресурсы мозга, то тренировка речи будет эти самые ресурсы мозга развивать.

Есть два вида детского дополнительного образования, которые прямо влияют на развитие речи: уроки риторики и занятия с логопедами.

Курсы риторики чем-то близки к театральной подготовке, хотя решают только задачу устного выступления. Тут стоит обратить внимание, что, помимо самого управления речевым аппаратом и пользы от его тренировки (скороговорки и красноречия есть и в курсах эффективного чтения, потому что они способствуют развитию отделов мозга, отвечающих как за речь, так и за чтение) развиваются еще и социальные навыки. Навык говорить публично, преодоление страха общественного осуждения за привлечение общего внимания, умение быть лидером, умение воспринимать обратную связь, высказанную публично.

Все эти навыки при их правильной тренировке дают положительный эффект не только в речи, но и в целом в жизни ребенка, поскольку речь — это инструмент, который мы используем постоянно, всю жизнь, то повышение качества этого инструмента в детстве даст намного больше плюсов, чем если пройти курсы риторики, например, в тридцатилетнем возрасте.

Выбирая курсы риторики, следует обратить внимание на программу и на то, будет ли там только формат фронтальных высту-

плений, или будет отрабатываться и формат дебатов, формат аргументации или защиты своего мнения. Это очень важно, поскольку эти форматы более востребованы в реальной жизни, и подготовка к ним более актуальна.

Тут очень важно смотреть, чтобы сам процесс обучения не был связан с вербальным насилием над ребенком или с проявлением вербального насилия со стороны ребенка. Недопустимыми являются форматы обучения, в которых дети, пусть в шутку, но оскорбляют друг друга.

Логопедия

Логопедия — это специальная педагогическая наука о нарушениях речи, и работают логопеды в первую очередь с нарушениями, имея очень богатый арсенал приемов и методов тренировки речевого аппарата.

Как мы уже разбирали ранее, любая тренировка речевого аппарата связана с тренировкой мозга, а соответственно, занятия с логопедом позволяют развивать мозг более эффективно. Многие дети, имевшие распространенные нарушения речи в детстве — проблемы с произнесением звуков [р] или [л], за счет занятий с логопедом получили хороший толчок в развитии своего мозга, который позитивно повлиял на многие годы их последующей жизни.

Руководствуясь этим простым наблюдением, многие родители предпочитают развивать ребенка с помощью профессиональных логопедов или с небольшим опережением возраста или просто профилактически, что часто дает хороший результат.

Важно понимать, что логопед — это специальность, соответственно, помимо отзывов, должны быть документы о профильном образовании.

6.6. Акцент на психологические навыки

В этом разделе мы будем говорить именно о группах психологического развития. Вопросы, связанные с решением психологических проблем в жизни ребенка, будут нами рассмотрены как раз в следующей части этой книги.

Зачем нужна психологическая подготовка детям, чему учат на курсах психологической подготовки?

Есть несколько направлений, каждое из которых решает свою задачу. Мы опишем ту пользу, которую приносят эти курсы, но всегда важно понимать, что очень много зависит от личности ведущего тренингов и педагога.



Эмоциональный интеллект

Развитие эмоционального интеллекта — очень важный аспект в жизни и в работе человека. Умение сопереживать дает очень сильное конкурентное преимущество, точнее, два. Первое связано с умением понимать других людей. Потому что, понимая других людей, можно с ними общаться на очень глубоком и эффективном уровне. И наоборот, общение без понимания становится механистическим и дает низкие результаты.

Второе преимущество связано с развитием зеркальных нейронных сетей. Это одни из самых сложных нейронных образований в нашем мозге, и они активно развиваются во время наблюдения за поведением других людей и тогда, когда человек эмпатически сочувствует и сопереживает другим людям. Зеркальные нейронные сети позволяют человеку не просто понимать поведение человека, но интуитивно просчитывать и предсказывать поведение других людей. Вот почему люди, обладающие душевной добротой, принятием и пониманием, часто обладают еще и мудростью, основанной на глубинном понимании людей вокруг и того, чем они руководствуются.

Именно поэтому психологическая подготовка в области развития эмоционального интеллекта очень важна.

Также эта группа тренингов развивает способность к саморефлексии и самоосознанию, что тоже очень важно для человека, поскольку позволяет быстро и эффективно менять себя в повседневной жизни.

Группы и тренинги личностного роста

Личностный рост — это понятие весьма расплывчатое, но, как правило, оно связывается со следующими элементами: умение осознать себя и критически оценить свое поведение и дальше начать развиваться в какой-то выбранной области колеса баланса — например, в области человеческих отношений, в области дружбы или в области здоровья.

Лидерские группы и тренинги

Лидерами не рождаются — лидерами становятся. Хотя, на самом деле, все рождаются лидерами, но большинство теряет эти навыки в первые годы жизни как раз из-за избытка негативной мотивации и минус-подкреплений.

По большому счету, лидерские курсы и тренинги учат человека брать на себя ответственность за себя и за других людей, дают ему заранее запланированный объем плюс-подкреплений за лидерские проявления и простые, но уже проверенные на опыте ребенка алгоритмы.

Коммуникативные группы и тренинги

На этих тренингах акцент делается на умении понять, что важно для себя и для второй стороны в коммуникации, и как провзаимодействовать так, чтобы коммуникация была эффективной. Очень полезно умение говорить с позиции «я-сообщения» вместо «ты-сообщения», как один из самых популярных приемов в коммуникационной психологической подготовке. Он сводится к тому, что человек привыкает всегда говорить о своих чувствах и эмоциях, например, в ситуации, когда кто-то наступил ребенку на ногу, можно сказать обвинительно: «Ты наступил мне на ногу», и это будет пример «ты-сообщения», а можно сказать: «Я испытал боль и страдаю от того, что произошло». Такая постановка намного более вероятно вызовет сочувствие, и в то же время за счет отсутствия прямого упрека (нападения) она будет проще воспринята адресатом.

Это, кстати, полезный прием и в общении для взрослых. Представьте себе картину, муж опоздал к ужину, и ему можно сказать: «Ты опять опоздал, ты меня не любишь» и т.д. и, скорей всего, ответная позиция будет агрессивно-защитной. В случае, если он услышит «я-сообщение»: «Я тебя ждала, мне больно от того, что мои ожидания не оправдались», то при отсутствии прямого упрека это окажет намного более позитивное влияние и в конкретной ситуации, и в долгосрочном периоде на отношениях. Отработкой подобных приемов и занимаются на коммуникативных психологических тренингах, поскольку между ЗНАТЬ и УМЕТЬ есть большая разница.

6.7. Акцент на социальные навыки

Лагеря

Детские лагеря с советских времен имеют совершенно неоднозначную репутацию. И это неудивительно, поскольку организуют их люди, и кто-то делает это хорошо и качественно, а кто-то — так, что дети потом рассказывают, как им было трудно в лагере, всю жизнь.

У лагерей есть несколько однозначных плюсов:

1. Лагерь решает задачу развития самостоятельности.
2. Показывает степень готовности ребенка жить без родителей, и тут без иронии надо понимать, что если ребенок должен быть самостоятельным к 18-летию, то начинать его готовить нужно заранее.
3. Ребенок получает опыт самостоятельной жизни без родителей,
4. Ребенок получает новые контакты и знакомства, опыт смены окружающих его декораций.



5. Ребенок получает опыт самообеспечения в быту и ухода за собой, например, следить за своей одеждой и ее состоянием.

Из минусов:

1. То, что не всегда возможно прогнозировать, как именно эти изменения будут восприняты ребенком.

2. Также не всегда можно спрогнозировать, как сложатся его отношения, хотя в большинстве случаев коммуникативная функция у детей развивается существенно.

Тут очень многое зависит от руководителей лагеря и, непосредственно, от вожатых, поэтому в выборе лагеря следует в первую очередь ориентироваться на отзывы тех, кто уже проходил его. Причем поскольку вожатые в сменах постоянно меняются, то в отзывах надо всегда смотреть несколько лет и несколько разных смен. Если руководство лагеря несколько лет выдерживает высокую планку, то тогда можно рассчитывать, что и в вашем случае вожатые будут профессиональными.

Кейс

Один мой друг рассказывал, что в возрасте 5 лет отправился в детский лагерь, и когда все стирали свои футболки и развешивали их на веревках для просушки, его футболка высыхала последней. Так было до тех пор, пока примерно через неделю он не понял, что все остальные дети отжимают футболки после стирки, а он нет. Это открытие было настолько удивительным, что позволило ему совершенно иначе посмотреть на эффективность всего, что он делал.

ТЕСТ: А НУЖНО ЛИ РЕБЕНКУ В ЛАГЕРЬ?

Как вы считаете, нужно ли ребенку ездить в лагерь?

1. Насколько вероятно, что ребенок выберет профессию, связанную с путешествиями или командировками? Геолог, географ, нефтяник?
2. Насколько вероятно, что ребенок пойдет в армию?
3. Насколько вероятно, что ребенок в будущем будет жить в общности?

Лагерь бывает много разных видов, при этом лагеря, в которых имеется своя программа, причем не только развлекательная, а спортивная, языковая, познавательная — это намного лучше, чем только досуговые.

В последнее время стали получать распространение ремесленные лагеря, где ребенок может прикоснуться к нескольким ремеслам — например, три дня побыть гончаром, плотником, кузнецом и т.д.

Подобного рода опыт очень полезен ребенку: поскольку расширяет его самописание в разделе «Я могу», что положительно сказывается на его самооценке.

Говоря о лагерях, стоит отметить, что для развития самостоятельности желательно снизить количество контактов с родителем, но, с другой стороны, резкий и неподготовленный разрыв с родителями сам по себе является травмой, поэтому следует заранее договориться о частоте созвонов, и в первую поездку их, естественно, будет больше, чем во вторую, а, начиная со второй и третьей смены, когда ребенок уже понимает, что такое поездка в лагерь, можно частоту контактов свести к обмену смсками раз в пару дней. Для родителей это, кстати, будет испытанием не меньшим, чем для ребенка.

К посещению лагеря ребенка лучше подготовить, отправив в какое-нибудь небольшое, двух-трехдневное мероприятие — например, в поход, и только через пару недель после него — уже в полноценную смену.

Также ребенка надо заранее предупредить про список ситуаций, про которые он должен незамедлительно сообщить родителям, что бы ему ни говорили в лагере. Это касается в первую очередь его собственного здоровья. Во вторую очередь — здоровья других детей, а также тех ситуаций, в которых к нему проявляется агрессия.

Важно заранее рассказать ребенку, что поездка в лагерь — это важный шаг в развитии его самостоятельности и в его взрослении, после которого он станет более взрослым, а его мнение в семье будет более значимым.

6.8. Акцент на художественные навыки

Кружки с акцентом на художественной подготовке имеют несколько основных видов. В основе лежит все тот же простой принцип, что все, что человек делает сколько-нибудь сложного, он делает с помощью своего мозга, а, значит, освоение профессионального (или хорошего любительского) уровня в любом деле полезно и для развития мозга ребенка, и его нервной системы.

В художественных кружках акцент делается на эстетическую составляющую, но это как раз и говорит о том, что требуется достичь достаточно высокого уровня, чтобы результат деятельности был эстетически приятным.

Музыкальные и вокальные кружки и школы

Музыкальные и вокальные кружки широко распространены и часто легкодоступны. Нейрофизиологи доказали, что говорим и поем мы раз-



ными отделами мозга. То есть разница — как между правой и левой рукой: они, вроде, обе являются манипуляторами, но отличаются и по-разному расположены, так и процесс пения отличается от процесса говорения. Давно подмечено, что люди, страдающие заиканием, часто не проявляют свой недуг, когда поют. Поэтому одна из методик компенсации этого недуга основывается на умении пропевать слова в ритме обычной речи, что иногда бывает намного гуманней альтернативных способов лечения (например, лечения электричеством).

Принцип все тот же, поскольку в пении задействованы и отделы мозга, отвечающие за речь, и отделы мозга, отвечающие за пение, за восприятие музыки, за ритм и многое другое, то процесс пения — это интенсивная работа для мозга, связанная еще и с дыхательной гимнастикой, что, кстати, ускоряет обмен веществ в человеке (вот почему многие певцы — это люди в теле — избыток кислорода создает отменный аппетит). Как следствие, пение оказывает отличный тонизирующий эффект. Неслучайно русские народные песни часто практиковались во время совместной работы, например, при работе в поле или на мануфактурах, а также в армии с давних времен.

Исследования показали, что во время работы с музыкой мозг человека сияет, как новогодняя елка, то есть большое количество его отделов задействуется в этой работе, а, значит, весь мозг в целом получает правильную нагрузку, заодно улучшаются питательные процессы в головном мозгу.

Художественные кружки и школы, кружки лепки, кройки, ювелирного дела

Художественные кружки больше всего представлены рисованием, хотя есть и другие направления. Что происходит с мозгом рисующего ребенка или создающего другое произведение искусства, например, лепящего глиняный горшок, делающего витраж, вырезающего по дереву или по коже?

Те же самые процессы налаживания межполушарных связей, а также тренировка фокусировки внимания. В соответствии с проекцией Пенфилда очевидно, что большая часть нашего мозга занята мелкой моторикой рук, а, значит, везде, где требуется твердая рука и точная мелкая моторика, мозг получает отличную тренировку и дополнительное питание, что ему однозначно на пользу.

К тому же овладение ремеслом позволяет создавать материальные объекты собственного труда, что отлично поднимает самооценку ребенка, ведь каждый созданный им артефакт — это плюс-подкрепление и подкрепление для его двигателя достижений. Тут важны две вещи. На начальном этапе надо уберечь ребенка от критики, но и хвалить резуль-

таты низкого качества тоже не стоит, потому что тогда ребенок будет оторван от реальности. О том, что и как хвалить и порицать, мы говорили подробно ранее в соответствующей главе. Все сказанное равно применимо и к кружкам лепки, кройки, ювелирного дела — в общем, ко всем кружкам, где активно используется мелкая моторика.

Театральные кружки и студии

Театральные кружки — это, в некотором роде, совмещение кружков риторики, спортивной секции и психологических тренингов. Это комплексная подготовка и, вопреки распространенному заблуждению, это очень большой труд. В некотором роде актер должен всегда осознавать и себя, и свою роль и уметь управлять своими состояниями и их проявлениями, согласно замыслу его роли. Это требует и хорошего внимания, и отличного умения управлять и телом, и речью, и эмоциональной экспрессией. Большую пользу несут в себе упражнения на раскрытие способности к импровизации, поскольку позволяют научить ребенка оформлять свои спонтанные искренние проявления.

Естественно, такой результат получается, только если занятия ведет грамотный педагог, любящий свое дело, поэтому нелишним будет напомнить, что нужно обязательно изучить отзывы или сходить на день открытых дверей и попробовать, прежде чем принимать долгосрочное решение вписаться в театральную подготовку.

6.9. Акцент на интеллектуальные навыки





6.9.1. Общие особенности

Дополнительное образование, направленное на развитие интеллектуальных навыков, намного моложе, чем в остальных областях. В некотором роде происходит миграция. То, что раньше было профессией, становится хобби и дообразованием, а то, что еще вчера было для многих хобби (например, написание статей) сейчас для многих становится работой и профессиональной деятельностью. Количество людей, которые профессионально пишут тексты, сейчас в разы превышает количество писателей сто лет назад, а если сравнивать по объемам самих текстов, то разница будет еще больше.

Изолированная тренировка интеллектуальных навыков появилась только в 20 веке, до этого подобного рода развитием занимались в основном в формате изучения священных книг или философских текстов. Сейчас же появилось большое количество школ и направлений, и в них тоже надо разобраться, чтобы понимать, чем есть смысл заниматься, а чем — нет.

И, как ни странно это прозвучит, но смысл есть заниматься всем. Все, что перечислено в этой книге, при правильном применении будет полезно ребенку, главное, чтобы оно соотносилось с целями и задачами самого ребенка.

К сожалению, многие ветви и направления интеллектуального развития сейчас незаслуженно опорочены и дискредитированы.

Посмотреть на то же скорочтение, или эффективное чтение. Многие про него слышали, причем часто плохое, хотя это абсолютно работающая методика. Другое дело, что для того, чтобы она работала, надо поработать самому, надо, как в спорте, вложить свои усилия, и только тогда будет результат. Прочитав книгу типа «Скорочтение за 10 минут», человек получает очень поверхностное представление, которое не формирует навыка и, естественно, на вопрос, а вы пробовали скорочтение, чтобы говорить, что оно неэффективно, отвечает, что пробовал, но ему не помогло.

Формально все верно: он прочитал книгу со словом «скорочтение» в названии, но по факту по этой книге он и не мог его попробовать. Поэтому, говоря о перечисленных ниже направлениях, мы будем говорить о них в правильном виде, а не в формате курсов инфобизнесового или ознакомительного типа. Правильный вид — это навыковое обучение, это обучение, где отводится самостоятельное время для отработки каждого навыка. В таком формате лекция или объяснение обычно занимают не более, чем пятую часть от общего объема времени курса, а сам курс имеет длительность не менее 24 академических часов. За меньшее время навык, как правило, не вырабатывается.

6.9.2. Шахматы, шашки, го — интеллектуальные игры

Наверное, древнейший способ развития интеллекта, стратегического мышления и многого чего еще в человеке — это игра в шахматы, шашки или игру го. Вспомним, что заявили ученые после исследования в функциональной МРТ мозга профессиональных игроков: их мозг отличается по плотности и активности мозгового вещества характерным образом, что, в свою очередь, позволяет этим людям с большей эффективностью использовать свой интеллектуальный потенциал. Еще одна особенность профессиональных игроков — они говорят, что научиться чему-либо можно, только играя с более сильным соперником, а, значит, на стадии учения они часто проигрывают, и, как следствие, умеют легко переносить минус-подкрепления, даже более того, многие шахматисты заявляют, что каждое поражение, если его разобрать, приводит их к победе. Таким образом, события, которые большинство воспринимает как минус-подкрепления, они превращают в плюс-подкрепления без травмирующего эффекта для своей психики.

6.9.3. Развитие когнитивных навыков

Есть много методик, которые развивают мышление человека, оперируя напрямую его психическими функциями, такими, как память, внимание, способность к логическому мышлению.

Эти методики отличаются по типу взаимодействия с обучающимся: какие-то применяются только очно, какие-то — только онлайн, некоторые комбинированы. Есть разная степень игрофицированности, т.е. использования игровых динамик в ходе процесса развития качеств человека.

Важно понимать, как именно все они связаны с мотивацией человека вообще и ребенка в частности.

Общий принцип достаточно прост: чем лучше у человека получается то, что он делает, тем больше у него мотивации это делать. Соответственно, развитие интеллектуальных способностей само по себе не добавляет мотивации или не заливает бензин в бензобак нашего автомобиля, но зато позволяет больше и быстрее проехать с имеющимся количеством бензина и облегчает получение новых порций топлива.

Есть еще один важный аргумент. Ребенок рождается, живет, учится, взрослеет и идет работать с одним и тем же набором инструментов, который был у него с рождения, с самыми простыми и примитивными. А современный мир требует большего, бросает вызовы и ставит задачи. Вот почему логично периодически менять палку-копалку на экскаватор. Потому что очевидно, что само по себе такое изменение не происходит.



Для современного человека является нормальным потратить больше 40 часов на автошколу или больше 5000 часов на вуз, но мало кто тратит хотя бы 40 часов раз в пять лет, чтобы научиться лучше думать, запоминать, читать, считать. А ведь эти навыки являются базовыми, из которых собираются все остальные составляющие успеха в жизни человека.

Возвращаясь к аналогии с автомобилем, машину можно использовать как телегу, запрячь лошадьми и ездить, а можно залить бензин и ездить на ней самостоятельно, без лошади.

Именно это мы и делаем, когда осваиваем новые техники для базовых психических процессов.

В этой связи все способы развития интеллекта очень полезны, но поскольку и способов этих много, и все люди сами по себе разные, то мы сейчас рассмотрим основные из них, чтобы понять, что и в каких случаях лучше всего применять.

Про развитие когнитивных навыков можно написать очень много, тем более, что за более чем 10 лет наш центр накопил колоссальный опыт. Сейчас мы будем говорить не о том, как запоминать по тысяче слов в день, а о том, как правильно планировать развитие когнитивных навыков в жизни ребенка, про смысл этого и правильную организацию.

— НАУЧНАЯ ВСТАВКА —

Все виды психических процессов можно разделить на:

- Ощущения
- Восприятие
- Представления
- Воображение
- Память
- Мышление
- Внимание
- Речь
- Рефлексия (способность к самонаблюдению)

Некоторые исследователи отдельно выделяют еще интеллектуальную выносливость и способность к переключению между задачами или объектами восприятия, некоторые относят эти параметры к свойствам мышления и внимания.

Соответственно, каждый вид психических процессов можно развивать или изолированно, или в комплексе. Мы сейчас рассмотрим разные системы, которые занимаются этим вопросом.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

В Центре образовательных технологий Advance мы индивидуально занимаемся развитием памяти, внимания, воображения, речи, мышления и рефлексии. Поэтому касаясь остальных психических функций и их развития мы будем делиться своими наблюдениями не как практики, а как профессиональные наблюдатели, имеющие большой опыт взаимодействия с детьми, проходившими самые разные программы подготовки.

6.9.4. Методики Монтессори и «около Монтессори»

Начнем с того, что каждому возрасту ребенка оптимально будут подходить определенные методики. На ранних стадиях развития — это методики Монтессори и родственные им. Они основаны на том, что получение однородной информации требует меньше ресурсов мозга, чем получение разнородной. Поэтому методики Монтессори основаны на том, что ребенку даются объекты с разными свойствами. Представьте себе, например, коврик, у которого часть шерстяная, часть гладкая, часть ворсистая, часть с длинными косичками, а еще одна часть — эластичная. Или представьте обычный детский кубик, одна грань которого выполнена из пластика, другая — из дерева, третья — из стекла, четвертая — из металла и т.д. Просто держа такой кубик в руках или наступая на такой коврик, мозг ребенка будет получать разные сигналы, в зависимости от того, куда ребенок наступил или какой гранью повернул кубик. В результате такой тренировки возникает больше разнородных ощущений, и формируется больше различных нейронных связей.

Помимо классических методик Монтессори есть очень близко стоящие, местами родственные — это, например, методика Зайцева, «7 гномов» и прочие.

Для применения этой методики нужны специальные игрушки, а иногда создают целые комнаты Монтессори, т.е. целые пространства, обустроенные по таким принципам.

Для более взрослых детей есть много игрушек, демонстрирующих различные принципы открывания/закрывания или механические принципы. И ребенок сам их исследует до потери к ним интереса. К «обычным» вещам требуется произвольное внимание, которое у детей младших возрастов развито слабо, если же дать ребенку простой детский микроскоп, то он будет ходить и смотреть через него на все — на свои волосы, на шерсть кота или собаки, на срезы разных овощей, и ему



будет все интересно, и такая игрушка развивает ребенка совсем иначе, чем игрушечный танк, хотя и польза танка, особенно, если он на радиоуправлении, очевидна: такая игрушка будет развивать мелкую моторику, пространственное мышление, к тому же доставит много радости не только ребенку, но и его родителям.

Также и робот-трансформер, и конструктор по робототехнике — это две принципиально разных игрушки, развивающих в ребенке разные качества и навыки.

Но вернемся к классическим методикам Монтессори. В принципе, если любое жилье наполнить игрушками и элементами с разными свойствами, можно можно достичь соответствия с принципами Монтессори. Самое главное — следить за гипоаллергенностью игрушек и не допускать скопления пыли.

Чем еще хороша методика Монтессори, так это своей экологичностью по отношению к ребенку: ребенку нужно просто находиться в среде и взаимодействовать с ней.

6.9.5. Ментальная арифметика

Это очень популярный вид дополнительного образования, набирающий обороты по всему миру. Хотя мы тоже преподаем ее в своем центре, но, скорее, делаем это для полноты ассортимента. Данный вид развивающих занятий идет по категории «лучше, чем ничего, но не самый лучший». Давайте разберемся, что это за арифметика такая, ментальная. Это навык устных вычислений, но он почти не задействует математические способности ребенка. Если он их не задействует, но показывает результаты, то возникает вопрос: как же это делается? И ответ тут простой: развивается способность к визуализации. К визуализации всего одного объекта — счетов. Все, кто считал на счетах, знают, что этот инструмент позволяет при некоторой сноровке орудовать с цифрами не хуже калькулятора — вот так и ментальные арифметики орудуют на таких счетах, которые они представляют в своей голове. Т. е. от математики остаются только цифры, а дальше это работа воображения. Получается, что этот навык нужен не тем, кто планирует стать математиком, а художникам и архитекторам. Из минусов: воображение привыкает работать всего лишь с одним жестко представленным объектом, т.е. не развивается его гибкость, способность к пространственному мышлению и многие другие его грани. Поэтому, говоря о ментальной арифметике, нельзя не заметить ее пользу, но в то же время надо понимать, что на другие разделы математики, кроме арифметики, в жизни ребенка влияние будет неоднозначным.

Более того, есть мнение⁴, что освоение ментальной арифметики может сделать работу с числом слабым местом ребенка, так как некоторые исследователи этого вопроса отмечают, что у детей возникают трудности в работе с простыми дробями и еще рядом разделов математики.

Мы в Advance преподавали ментальную арифметику, и по особым запросам индивидуально преподаем ее и сейчас, но наш опыт и сравнение эффективности этой методики с другими программами показал большую эффективность комплексных программ развития ребенка, по сравнению с программами ментальной арифметики. Объективно это выражается в том, что на чемпионатах по интеллектуальному спорту, которые проходят ежегодно, дети, занимавшиеся только по методикам ментальной арифметики, в целом показывают более низкий результат, чем дети, занимавшиеся по другим, более комплексным программам, причем как в общем зачете, так и в отдельной дисциплине «устный счет». Также с нашей точки зрения ментальная арифметика полезней для детей от 10 лет, и мы не рекомендуем ее в раннем возрасте.

6.9.6. Мышематика (или «математика вприпрыжку») от Жени Кац

Мышематика — это игровая математика для детей от 4 до 8 лет. Ее автор, Женья Кац, показывает математику на огромном количестве бытовых ситуаций из жизни мышей, что, по всей видимости, и определило название.

Мышематика позволяет ребенку научиться видеть математику в быту и применять математические принципы в жизни.

Очень высокая наглядность метода обучения позволяет сделать преподавание математики по этому методу максимально соответствующим особенностям развития детей указанного возраста.

Все абстрактные понятия вводятся после тщательной проработки их на большом количестве предварительно визуализированных ситуаций, что позволяет сделать математику простой и очевидной, именно очевидной — за счет включения визуального канала восприятия на полную мощность.

Внимательно наблюдая за развитием данного метода, можно говорить о том, что он однозначно полезен для детей в возрасте от 4 до 8 лет, а при некоторых проблемах с математикой — и для учеников старших

⁴ Анна Шварц, научный консультант Яндекс.Учебника, кандидат психологических наук, статья: «Ментальная арифметика в начальной школе, «за» или «против». https://vogazeta.ru/articles/2018/10/25/vo_school_yandex/5020-mentalnaya_arifmetika_v_nachalnoy_shkole_za_ili_protiv



классов, поскольку позволяет начать смотреть на математику как на интересную игру, в которой ребенок получает удовольствие, а также понимание того, что такое состав числа, таблица умножения, азы геометрии и логики.

Увлечь детей математикой может любой родитель или учитель: для этого нужен только интерес к детям и желание заниматься с ними, именно поэтому смело рекомендуем данное направление и как полноценную программу дополнительного образования и как способ разнообразить общение с детьми чем-то занимательным.

6.9.7. Тренажеры развития памяти, внимания и интеллекта

Сейчас есть множество тренажеров, которые построены по принципу игрофицированных упражнений. Чтобы преуспеть в игре, надо развивать или внимание, или способности к счету, или память, или другие качества.

Основной плюс — это игрофицированность, экономия времени, возможность тренировать именно нужные навыки.

Из минусов: не совсем качественно объясняется, как именно развить ту или иную функцию, а если и объясняется, то без обратной связи о том, что именно делается не так.

Поэтому тренажеры хороши для того, чтобы поддерживать форму, а не для того, чтобы ее капитально улучшить.

Из всего многообразия тренажеров могу выделить три: Битрейника, Викиум и Меморимэн. Первый мне больше всего нравится ввиду своей красочности и интересной задумки, последний понравится очень многим ввиду своей бесплатности и в силу этого обстоятельства высокой доступности. Хотя надо признать, что дизайн у Меморимэна лаконичный и без наворотов, но любой подарок, причем такой сложный и сделанный от чистого сердца, чтобы люди могли развиваться, причем безвозмездно — это всегда большое и доброе дело. Поэтому если вы думаете насчет поддержания формы на тренажерах, то начинать рекомендую именно с Меморимэна, а дальше, уже имея опыт и понимая, насколько регулярно и интенсивно вы тренируетесь, сможете выбрать то, что будет соответствовать именно вам.

Еще один из плюсов тренажеров — по этим видам упражнений регулярно проходят соревнования, хотя есть и минус, что соревнования проходят внутри каждого тренажера, и команды разных тренажеров не встречаются друг с другом, что не позволяет оценить, какой из тренажеров эффективней, поэтому с развитием интеллектуального спорта будет развиваться и возможность сравнить их эффективность.

6.9.8. Мнемотехники

Мнемотехники — очень древний, более чем две с половиной тысячи лет применяемый инструмент развития человека. Такой возраст говорит о том, что метод проверен временем. И неудивительно, что все полезные свойства мнемотехники еще только исследуются и изучаются. Мнемотехника — это искусство запоминания, позволяющее за счет использования в первую очередь визуального канала, а во вторую очередь ассоциаций, через все остальные органы чувств запоминать практически неограниченные объемы информации.

Например, запомнить за несколько часов тысячу знаков числа Пи после запятой без единой ошибки, или сто номеров мобильных телефонов. Причем не путать одни с другими.

Основа данной методики в том, что синхронизируется работа правого и левого полушария, и логическая информация соединяется с образной. Поскольку мы легко всю жизнь пользуемся зрением, ходим и бегаем каждый день, все запоминаем, и наш мозг не перегружается от этого, то наша способность обрабатывать визуальные сигналы обладает огромным ресурсом.

Именно этот ресурс мы и используем не только для того, чтобы обрабатывать картинку глазами, но, чтобы через правильную работу воображения и визуализацию запоминать информацию.

Упражнение

Возьмем простой пример: испанское слово «калабаса», переводится на русский как «тыква». Но по звучанию похоже на колбасу. А теперь представьте в своей голове палку копченой колбасы, салями например, или палку докторской — с острым срезом — которую как копье втыкают в тыкву. Тыквенный сок и семечки во все стороны, колбаса надежно застряла и торчит. Представьте эту картинку в своем воображении и, удерживая картинку, произнесите три раза вслух «тыква-калабаса».

А через некоторое время проверьте, насколько хорошо запомнилось. И всегда когда надо будет вспомнить это слово, вы через образ сможете поднять в памяти звучание перевода.

Или давайте запомним какую-нибудь сложную последовательность. Читая эти строки, вам надо представлять, именно ярко визуализировать мультфильм следующего содержания:

Представьте себе большую пачку соли, размером с холодильник, представьте, как она шуршит в руках между пальцами, в эту пачку соли мы вбиваем огромный магнит, магнит примагничивает алюминиевую ложку, и неважно, что алюминий не магнитится,



в этой ложке был зачерпнут крем, в креме плавает рыба, у рыбы большие уши с серными пробками, в эти серные пробки мы втыкаем хлопушки, хлопушки хлопают, и органы рыбы разлетаются по всей комнате.

Представили? А теперь сами в воображении прогоните цепочку от начала в конец как мультфильм, а потом с конца в начало.

Теперь давайте расшифруем, что же мы такое запомнили. Это третья строка таблицы Менделеева. Каждый образ у нас символизирует отдельный элемент:

Соль — натрий

Магнит — магний

Алюминиевая ложка — алюминий

Крем — кремний

Рыба — фосфор

Уши с серными пробками — сера

Хлопушки, которые втыкали в серу — хлор

Органы рыбы, которые разлетелись — аргон.

Теперь повторите в уме, не подглядывая в книгу уже сами элементы. Пара прогонов, и вы будете воспроизводить их безошибочно. Главный плюс такой методики в отличие от зубрежки, что он не выматывает и не приводит к выгоранию, а, наоборот — заучивание любой информации становится не рутиной, а творческим процессом.

Теперь вы понимаете, как можно за 20–30 минут выучить всю таблицу Менделеева наизусть полностью, более того, небольшая (30–60 часов) тренировка позволяет выучить всю таблицу Менделеева или аналогичный массив информации наизусть со всеми атомными массами и значками элементов за пару часов, и вы теперь понимаете, по каким принципам это делается, дальше — только вопрос тренировки.

У мнемотехник много разных видов, одни используют образы — они так и называются образными методиками или образным кодированием информации.

Другие используют фонетические особенности, например, «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — это тоже пример мнемотехники — мы учим фразу, которую легко представить: она мелодичная и хорошо запоминается, а потом по ней расшифровываем запомненную информацию.

Важно научить не только пользоваться мнемосхемами, сделанными другими людьми, но и самому на высокой скорости сохранять информацию таким образом. Кстати, давайте проверим, как поживает наша

тыква? Попробуйте представить образ тыквы, что в нее было воткнуто и само по себе в памяти всплывет «калабаса».

Одним из плюсов мнемотехники является то, что она позволяет дисциплинировать воображение, при этом сохранив его гибкость и вариативность. Воображение не ограничено какой-либо одной формой: оно, наоборот, привыкает работать с разными формами, но в то же время работать только по указанию разума, что дает возможность не думать о печеньках или отдыхе постоянно, потому что устал или пахнет выпечкой.

Во-вторых, тренировка мнемотехникой позволяет развить интеллектуальную выносливость.

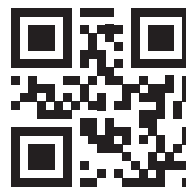
В-третьих, развивается навык фокусировки и управления вниманием, и человек получает возможность работать в одном направлении над одной задачей, не отвлекаясь.

В-четвертых, мнемотехника основана на связывании визуальных образов — и по такому же принципу работает механизм понимания в нейронных сетях нашего мозга. Чтобы что-то понять, надо связать новую информацию и старую. Вот почему тренировка мнемотехники, хотя и влияет на память в первую очередь, в целом очень позитивно влияет на развитие мышления человека. Неслучайно глагол «соображать» отображает процесс мышления как связывание образов. «Со» + «ображать», то есть соединять образы.

В-пятых, мнемотехникой можно заниматься примерно с 5–6 лет и в любом возрасте — нет верхней планки. У нас в Advance самый взрослый студент был в возрасте 93 года, а из запоминающих 1000 иностранных слов за 1 день самым взрослым был мужчина в возрасте 69 лет.

В-шестых, мнемотехника приводит к улучшению кровообращения и питания головного мозга, а значит, отлично работает для профилактики возрастных изменений, а также заболеваний типа болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера.

В мнемотехнике есть свое спортивное направление — в России, в частности, проводятся и кубки по запоминанию, и большие соревнования, в которые мнемотехника входит как одна из дисциплин. Про интеллектуальный спорт, как нечто совершенно особенное, узнать подробней можно на сайте Inchamp.ru.



Кстати, давайте проверим, что у нас осталось в памяти? Как будет тыква по-испански? И какие элементы стоят в третьей строке таблицы Менделеева?



ТЕСТ

1. Нужно ли вам улучшить свою память?
2. Как часто вы гуглите то, что уже гуглили раньше?
3. Как часто забываете купить что-то в магазине?
4. Бывает ли такое, что забываете, закрыли вы дверь или нет, оставили утюг в розетке или нет?

6.9.9. Скорочтение и Эффективное чтение

Скорочтение и Эффективное чтение — это родственники, и не только из-за слова «чтение» в названии. Оба направления работают над повышением скорости и качества чтения, только в одном случае основной акцент делается на скорости чтения, в другом — на оптимальном сочетании качества усвоения материала и скорости чтения одновременно.

Немного фактов:

Скорость чтения у человека развивается в начальной школе — за что ей спасибо, и совсем немного растет после пятого класса. После школы скорость чтения, если ее отдельно не тренировать, как правило, всегда остается одна и та же на протяжении всей жизни, сколько бы книг человек не прочитал.

Чтение включает в себя большое количество процессов, которые происходят в мозге человека: это и обработка картинки, и вычленение из нее абстрактных символов, т.е. букв, и перевод их из графического в смысловое значение и визуализация этого смыслового значения. И все это — в режиме реального времени. Вот почему скорость чтения — это в некотором роде универсальный показатель того, с какой скоростью человек умеет думать, потому что это скорость протекания большого количества психических процессов. И, как и все психические процессы, которые есть у человека, скорость чтения можно тренировать.

Нетренированный человек редко читает быстрее, чем 300 слов в минуту, в то же время поднять скорость чтения до 600–800 слов в минуту можно буквально за несколько месяцев тренировки. Сами понимаете, что если человек читает всю свою жизнь, то это инвестиция, которая будет окупаться каждый день потом.

Еще пара фактов про чтение: люди, которые читают книги, всегда будут зарабатывать больше, чем те, кто смотрит телевизор. А прочитать книгу всегда будет дешевле, быстрее и экономичней, чем прослушать аудиокнигу или пройти дорогостоящий очный курс.

ТЕСТ

1. Любите ли вы читать?
2. Сколько в среднем вам приходится читать в день (учитывая, рабочую литературу, посты в соцсетях, худ. книги)?
3. Приходится ли вам заставлять своего ребенка читать?
4. Читает ли ваш ребенок что-то, помимо школьной программы?

6.9.10. Технологии работы с информацией — майнд-техники

Итак **майнд-техника** — это, как и мнемотехника, совокупность приемов, способов и инструментов, которые позволяют быстро учиться.

Прежде, чем говорить про то, что это такое, давайте обсудим, зачем нужно быстро учиться.

Во-первых, в юном возрасте время стоит дешевле, чем во взрослом. Ребенок может потратить пару лет на учебу, а взрослому человеку с семьей и ипотекой уйти с работы, чтобы поучиться, даже на пару недель уже будет весьма сложно, не то что на год или два.

Во-вторых, высвобождаемое время можно распределить по другим направлениям, таким, как спорт, художественное образование, отдых и время с родными. Согласитесь, грустно, когда видишь ребенка только вечерами и не всего целиком, а только его затылок.

Более того, привычка и навык быстро учиться и постоянно повышать свой уровень будут надежным подспорьем всю жизнь человека: ведь именно тот, кто учится, всегда будет востребован, защищен от сокращений и легко будет адаптирован к новшествам и изменениям.

Теперь, когда разобрались, зачем нужно быстро учиться, разберемся, как именно это работает.

Это техника быстрого и качественного понимания новой информации, позволяющая эффективно и самостоятельно обучаться на скорости порядка одного учебника за три дня. Направление в современном виде является гордостью ЦОТ Advance, своими корнями оно уходит в майнд-карты Тони Бьюзена и блок схемы выдающегося педагога-новатора академика Виктора Федоровича Шаталова, но, несмотря на родственные связи с этими системами, обладает своей уникальностью.

Суть в том, что освоению майнд-техники предшествует, как правило, специальная подготовка.

Во-первых, это подготовка в области мнемотехники, которая в том или ином виде предшествует освоению этой методики. Получается,



что мы развиваем способность понимать не на пустом месте, а уже имея некоторый объем специально созданных нейронных связей.

Во-вторых, освоение этого метода включает в себя освоение теории множеств и теории классификации. Только после того, как такие понятия, как «объект», «множество», «подмножество» становятся понятными человеку, он переходит к простым операциям — учится быстро классифицировать объекты внешнего мира. Например, стул — это объект который относится к подмножеству стульев, которое входит в подмножество мебели для сидения, которое в свою очередь относится к множеству «мебель».

Далее дается эффективный алгоритм обучения, основанный на методе последовательного приближения. У нас он называется «метод сита». Когда сначала формируется сито с основными нитями, выхватывающими только грубые элементы, и потом оно, сито, становится все более мелким и способным выхватывать уже нюансы и тонкости. Как это выглядит на практике: выполнив операцию классификации несколько сотен раз на самых разных объектах, происходит переход на более сложные объекты, например, на формулы, определения, термины, и когда такие объекты разбираются и перевариваются легко, то происходит еще один переход в сложности сразу на целые учебники. При этом сам учащийся выбирает учебники так, чтобы их уровень сложности соответствовал текущему уровню компетенций.

Отдельно идет проработка навыка выделять главное и конвертировать массивы информации в мнемосхемы, пригодные для быстрого запоминания с помощью мнемотехники.

Меня можно упрекнуть в том, что кулик хвалит свое болото, но до сих пор не встречал ни одной более эффективной системы, тренирующей комплексную способность к мышлению и пониманию, а более 12 000 детей, обученных в Advance по этой методике, являются тому явным подтверждением. Внимательно следя за судьбами и развитием многих из них, имею массу материала для сравнения.

Более того, в отличие от многих других систем интеллектуального развития именно методика Advance уже начали входить в школьную систему образования. По состоянию на 2019 год полным ходом идет внедрение этих техник в лицее № 17 г. Химки Московской области.

У этой системы есть только два ограничения.

Первое ограничение — она спортивная. Т. е. если ее не осваивать, как в спорте, она сама навыком не станет. Ее бессмысленно знать, ее надо уметь. Тут как с плаванием, ездой на велосипеде или с умением ездить на машине и не глохнуть на каждом перекрестке. Если навык выработан, то он останется с человеком навсегда, и разучиться ездить на велосипеде или плавать практически невозможно.

Мы не будем вникать в нюансы. Ясное дело, что тот, кто умеет плавать только в соленой воде или с надувным жилетом, навык не выработал и при попадании в пресную воду без жилета испытает сильный стресс. Мы говорим именно про полноценную и качественную постановку навыка — того самого, который нельзя ни сломать, ни потерять.

Второе ограничение — возраст, поскольку эти техники требуют определенного уровня развития частей мозга, отвечающих за абстрактное мышление, то в среднем, обучение по этой методике эффективно примерно с 12-летнего возраста, хотя сейчас все чаще появляются отдельные дети, которые уже в возрасте 8–9 лет спокойно усваивают данный метод.

Разбирая каждый такой случай, пришел к выводу, что высокий уровень интеллектуальной культуры родителей и грамотный подход к развитию ребенка до этого возраста позволяют уже сейчас сдвинуть 12-летнюю планку на 2–3 года, хотя мое мнение, что необходимости в этом нет. Время в более юном возрасте лучше посвятить развитию других навыков, в том числе памяти, спортивной и художественной подготовке, изучению языков и отдыху, чтобы ребенок был максимально всесторонне развитым и умел радоваться жизни.

6.9.11. Скоростная сборка кубика Рубика. Спидкубинг

Венгерский архитектор и инженер Эрнё Рубик в 1974 году придумал свой знаменитый кубик. Для многих эта головоломка стала настоящим интеллектуальным вызовом, заставляющим почувствовать, что значит «напрячь мозг». За почти 50 лет с момента создания появилось множество модификаций, но по-прежнему популярностью пользуется базовая версия 3 на 3 на 3 элемента в каждой грани. Регулярно проводятся соревнования в отдельных частях света и чемпионаты мира по сборке кубика Рубика на время.

Этот вид спорта получил название спидкубинг. Дважды чемпионом Европы становился россиянин, Сергей Рябко, который в 2019 году смог поставить рекорд по единичной сборке 6,03 секунды.

Давайте разберем, чем полезен и что развивает спидкубинг.

В первую очередь, он развивает внимание: необходимо держать во внимании большое количество переменных. Во вторую очередь, развивается пространственное мышление. В третью очередь, развивается мелкая моторика, поскольку вращение кубика на большой скорости требует большого количества асинхронных высоко скоординированных движений пальцами обеих рук.

К сожалению, на данный момент нет достаточной статистической базы и исследований о влиянии спидкубинга на эффективность в раз-



личных сферах жизни человека, но, тем не менее, тренировка внимания и пространственного мышления всегда будет полезна для любой сферы жизнедеятельности.

6.9.12. Изучение иностранных языков

Изучение иностранных языков всегда считалось отличным способом взбодрить мозг. С появлением возможности исследовать активность мозга в процессе изучения другого языка подтвердилось, что изучение иностранного языка создает новые нейронные связи. Исследования показывают, что изучение иностранных языков коррелирует с понижением вероятности болезни Альцгеймера в пожилом возрасте или достаточно мягким ее протеканием.

И если многие другие виды интеллектуальной тренировки часто кажутся слишком абстрактными и малоприменимыми, то изучение языка всегда дает возможность общаться на нем, читать книги, знакомиться с культурой другой страны, то есть имеет много выходов практического применения.

Возможно, на популярность этого вида интеллектуального развития влияет и то, что с древних времен люди, владеющие иностранными языками, считались более грамотными и часто зарабатывали больше. Сейчас есть исследования, которые говорят о том, что высокий уровень владения иностранным языком позволяет рассчитывать на более высокую зарплату, причем прибавка составит от 20% по сравнению со средним по рынку.

И это все неспроста. Речь человека сама по себе относится к высшей нервной деятельности. Абстрактное мышление без речи невозможно, и развитие речи развивает мозг. При этом, если владение одним языком требует определенного количества интеллектуальных ресурсов, то владение двумя языками, соответственно, большего ресурса. О том, как бедность речи влияет на способность к абстрактному мышлению, способности воспринимать время, делать запасы и многое другое мы говорили, упоминая племя Пирахан. Почитайте на досуге книгу Дэниела Эверетта «Не спи — кругом змеи. Быт и язык индейцев амазонских джунглей» — там масса интересного о том, что собой представляет связь между речью и картиной мира.

Соответственно, мы считаем, что изучать иностранные языки полезно, важно и нужно — неслучайно преподавание иностранных языков занимает важное место в деятельности ЦОТ Advance. Но вот вопрос: с какого момента стоит вводить ребенка в пространство более чем одного языка?

На этот вопрос внятного ответа нет.

Отчасти потому, что билингвизм и ранее изучение языка — это явление, распространение которого началось с появлением глобализации и массовых переселений 20 века. Соответственно, первые серьезные научные работы появились в середине-конце 20 века, а исследования с использованием «big data» — это удел ближайшего будущего, то есть начала-середины века. В рамках наших программ мы периодически сталкиваемся с детьми из двуязычных семей, так называемых «билингвов». Наша выборка не претендует на звание релевантной, но, тем не менее, мы замечаем общие закономерности, которые часто встречаются именно у таких детей.

Мы не анализируем коммуникативные, общекультурные особенности — это не наш профиль. Наверное, для этого есть свои специалисты высокого уровня экспертности. Но на своих программах мы замечаем, что:

- билингвы, которые попадают к нам, в среднем медленнее осваивают технологии запоминания (при этом с точки зрения характеристик внимания существенных отличий нет);

- эти же дети демонстрируют сравнительно большие сложности с классификациями и базовыми логическими операциями со множествами и элементами, на которых в наших программах строится работа с определениями.

В ходе наблюдений мы сформировали гипотезы, которые объясняют эти сложности. Говорить о том, что эти гипотезы — истина в последней инстанции, мы не станем, но в последнее время появляются статьи, в которых речь идет о деромантизации билингвизма и излагаются схожие идеи.

Проблемы с классификациями, вероятно, в основе своей имеют фактическое отсутствие этапа соответствия «предмет-понятие». Имеется в виду, что наша психика в детстве развивается в несколько этапов. На первом этапе мы научаемся опознавать, например, предмет, за которым мы едим, рисуем и играем. Мы называем его «стол», и достаточно продолжительное время этот образ этого предмета крепко-накрепко связан с звукосочетанием «стол». Затем начинается этап создания множества, когда «стол» — это не данный конкретный стол, а несколько предметов, выполняющих те же функции, похожих внешне. То есть, наблюдая предмет, мы воспринимаем его как элемент «А», который похож на элемент «Б», который относится к множеству «столы», и мы помещаем элемент «А» во множество «столы».

Позднее наше мышление научится выстраивать более сложные конструкции с подмножествами, которые входят во множество. Мы научаемся делить множество «столы» на подмножества, например, «детские столы», «письменные столы», «компьютерные столы» и так далее.

Гипотеза состоит в том, что билингв в детстве сразу получает ситуацию, когда предмет один — это стол, а буквосочетаний, которые



его обозначают, два. «Стол» и «тэйбл». Соответственно, далее мышление работает иначе, и, соответственно, обычный подход, предполагающий, что мышление прошло стандартный «конвейер сборки», дает сбой. Вероятно, проблемы с методиками запоминания примерно той же природы. Фактически все мнемотехнические техники предполагают мыслительную визуализацию предмета и/или действия с ним. У билингвов на этом этапе возникают определенные затруднения, и на отработку этого этапа мы тратим с ними в 1,5–2 раза больше времени, что дает возможность далее удерживать их в темпе с остальными детьми.

Проявляются ли такие же особенности у наших коллег, которые занимаются развитием когнитивных навыков у детей, а также компенсирует ли все эти сложности возможность говорить на двух языках с раннего детства, мы не знаем. Но вся эта ситуация позволяет сформулировать отношение в вопросе, когда начинать изучать иностранный язык с детьми.

Итак, изучать иностранный язык, как нам кажется, можно с того момента, когда речь на родном языке сформирована с точки зрения базового словарного запаса и грамматических конструкций. Обычно у детей это происходит к 5–6 годам. Кто-то скажет: «Это поздно, трудно будет выучить язык в совершенстве!», но мы к этому относимся легко, потому что видим десятки и сотни людей, которые реализуют все свои желания в вопросах изучения языка, начиная и в 15, и в 20, и в 30, и в 50 лет.

6.9.13. Критическое мышление, зачем оно нужно и как его развивать?

Критическое мышление называют одним из главных навыков 21 века. Что это такое? Это способность обрабатывать информацию, причем, как правило, на ранних стадиях ее получения, чтобы из нее выделять ложную информацию. Это как бортовой компьютер в автомобиле, который не подменяет навигатор, но очень помогает. И если примитивные бортовые компьютеры показывают время и температуру, то продвинутые спокойно считают расход топлива до цели, напоминают про дозаправку, интегрируются с навигаторами и позволяют менять маршрут в случае пробок или аварий. В общем, штука полезная, надо брать!

Например, сейчас распространено очень много фейковых (фальшивых) новостей, и это касается не только жизни звезд шоу-бизнеса, но и различных событий в экономике. Хорошие примеры — это демонстрации протеста против дигидрогена монооксид и Общества плоской Земли.

Про дигидрогена монооксид все просто — это была акция, придуманная Крейгом Джексоном. Он создал вымышленную организацию, призывающую запретить его использование на всех уровнях. Это обосновывалось рядом абсолютно верных фактов:

Этот химикат бесцветный, безвкусный и не имеет запаха.

Химикат используется для следующих целей:

- В ядерных реакторах
- В химических и биологических лабораториях
- В производстве пестицидов
- Добавляется в пищу
- Химикат является основной составляющей кислотных дождей
- Способствует эрозии почвы
- Длительный контакт с химикатом в его твердой форме приводит к серьезным повреждениям кожи человека
- Контакт с газообразной формой химиката приводит к сильным ожогам
- Вдыхание даже небольшого количества химиката грозит смертельным исходом
- Химикат обнаружен в злокачественных опухолях, нарывах, язвах и прочих болезненных изменениях тела
- Химикат развивает зависимость: жертвам при воздержании от потребления химиката грозит смерть в течение 168 часов
- Ни один известный очиститель не способен полностью очистить воду от этого химиката

Логично следовал вывод, что нужно запретить этот яд.

Многие люди воодушевились, вышли на демонстрацию перед Белым домом с плакатами и требованием запрета. Но потом оказалось, что это шутка, и дигидрогена монооксид — это вода! Все мы употребляем воду и все, кто когда-то жил, употребляли. Значит, логично, что все, кто уже умер, употребляли ее ранее. Она используется везде, вызывает привыкание и ожоги в газообразном состоянии — все это вредно.

Формально тут даже лжи нет, но с т.з. последствий эта акция продемонстрировала, что люди, слепо верящие авторитетам, не очень отличаются от овец. Эту проблему понимают и на уровне руководителей глав государств по всему миру, поэтому критическое мышление в людях сейчас активно развивают. Параллельно идет и борьба с самими фейковыми новостями — даже законы об этом принимаются, но надо понимать, что законы не решают проблемы, а принять закон намного проще, чем развить критическое мышление у населения всей страны.

О том, как важно критическое мышление в России, знают по большому количеству финансовых пирамид, вроде «МММ». Организация, на-



рушающая законы физики — создающая добавленную стоимость из пустоты, а, точнее, за счет привлечения новых вкладчиков, не может быть долгоживущей, и рано или поздно обвалится. И хотя всем был понятен принцип ее работы, и, более того, видны последствия, многие тем не менее верили в надежде на чудо, которое случится без труда и усилий. Чудо случилось, но со знаком минус. Миллионы людей потеряли или все, или очень много. Научились ли они на этом опыте? История показывает, что нет. Когда 10 января 2011 года Сергей Мавроди объявил в своем видеоблоге о создании нового проекта — «МММ-2011: Мы Можем Многое!» — люди выстроились в очередь, несмотря на то, что Мавроди изначально назвал проект финансовой пирамидой и предупредил о возможной потере средств в любой момент. При этом по разным подсчетам более 10 миллионов человек по всему миру снова ему поверили.

На самом деле тут нет ничего удивительного: это показывает только то, что за почти 15 лет навык критического мышления не сильно развился, поэтому даже однотипные обманы проходят через фильтры восприятия.

Естественно, если мы развиваем ребенка, чтобы он был социально эффективным, то надо развивать и критическое мышление, иначе все заработанное своим трудом он отдаст в финансовые пирамиды или биткоиновые стартапы. Или, что сейчас более развито — наберет кредитов больше, чем следовало, и все свои средства будет отдавать как плату по процентам. Кстати, и многих взрослых, кто читает эти строки, данная информация касается в полной мере.

Особенно беззащитны перед такими фальшивками маленькие дети.

Многие, наверно, слышали про общество «Синий кит» в социальных сетях, культивировавшее аутоагрессию и спровоцировавшее суицидальное поведение у подростков. Такие явления также мало влияют на людей с развитым критическим мышлением и правильной структурой ценностей. Поэтому вложение родителей в развитие критического мышления — это своего рода вложение в надежность автомобиля ребенка и его защиту от сторонних посягательств, причем, как самого автомобиля, так и тех карт, по которым осуществляется его управление на местности.

Еще один любопытный эксперимент в этой области — это Общество плоской Земли. Тоже появился как эксперимент по проверке влияния СМИ на общество: людям показывали репортаж о том, что правительство скрывает правду, что земля плоская, что на самом деле она покрыта куполом, за которым ничего нет, и все разговоры о том, что земля круглая (точнее, шарообразная, а еще точнее, в форме геоида) — это результат заговора правительства и геодезистов. Как вы думаете, какая часть людей в это поверила? Отбросила то, что учила в школе и то, что соотносилось с их опытом? Ваши ставки, господа? Порядка двадцати процентов!

Т. е. двадцать процентов людей оказалось внушаемо к чудовищной фальсификации, совершенно очевидной, и это в большей степени не проблема образования, а проблема конформизма и приспособленчества людей под общее мнение. Таким образом, мы видим, что существует проблема неспособности и нежелания отстаивать свое мнение. Отсутствие критического мышления часто является следствием применения негативной мотивации.

Если мы хотим избегать конформизма, стадности и развивать критическое мышление с детства, то начинать надо не с самого критического мышления, а с установления партнерских, равноправных отношений с ребенком. Основная проблема развития критического мышления не в том, что человек не может критически думать, а в том, что он не выражает свои мысли вслух, боясь последствий, и со временем это настолько входит в привычку — соглашаться со всем, что даже не возникает внутреннего импульса переоценить информацию. Это как обратная рекурсия, то есть отражение одного зеркала в другом зеркале создает бесконечный туннель, без каких-то других вариантов.

Добавим к этому строгое воспитание, построенное по принципу «ребенок должен слушаться своих родителей» и строгую школу, которая тоже живет по принципу «учитель прав, с ним спорить нельзя».

Вот мы и получаем человека, который не проявляет критического мышления в жизни.

Как это изменить?

Для начала надо решить, хотите ли вы это менять. Можно же отложить до лучших времен или понадеяться на школу и СМИ. Но важно помнить, что если критического мышления у ребенка не будет, то и защиты от самых разных посягательств у его машины тоже не будет.

Мы рассмотрим и вариант простого развития критического мышления, и изменения уже «забитого».

Если ребенок уже «забит», то процесс его восстановления будет занимать очень много времени.

В первую очередь, начать выстраивать партнерские, равноправные, уважительные отношения с ребенком. Этому помогут простые правила:

Выслушивать ребенка до конца, не перебивать, даже если и так уже все понятно. Попробуйте вспомнить, сколько раз вы перебиваете ребенка за разговор? Поставьте себе задачу: хотя бы три дня дослушивать ребенка, не перебивая. И стремиться сделать эту практику постоянной.

Не спорить с ребенком, а задавать ему вопросы, например: «Учел ли ты это и это?» вместо того, чтоб просто говорить ему, что он неправ. Также отличное упражнение, отлично дополняющее предыдущее.



Отвечать на вопросы ребенка, даже если они странные: например, есть ли у пингвинов колени (сразу обрадую, что у пингвинов есть колени), или почему человек зеваает и т.д.

Если родитель не знает ответ, то признавать отсутствие ответа и говорить прямо «не знаю», в идеале сразу начинать вслух с ребенком обсуждать, где эту информацию можно найти: в энциклопедии, в словаре, в справочнике. Желательно не идти сразу в гугл, а начинать с более сложных способов узнать. Легко полученное мало ценится. Пусть лучше дома будет большой энциклопедический словарь, а в семье — традиция искать в нем значения неясных слов, сначала вместе с родителями, а потом ребенок втянется и привыкнет все искать самостоятельно.

Поощрять все вопросы ребенка и его стремление разобраться в той или иной ситуации, даже если она очень сложная.

Всегда, когда ребенок прав, признавать это, более того, самостоятельно создавать ситуации, когда вы неправы, а ребенок прав, и приучать его аргументировать свое мнение в таких ситуациях.

Давайте начнем с вопросов, которые помогут разобраться, насколько ребенок в состоянии применять свое критическое мышление: ведь любой путь начинается с понимания, где мы сейчас находимся.

ТЕСТ

Насколько свободен (или забит) ребенок?

1. Как часто ребенок с вами спорит?
2. Когда ребенок с вами спорит, вы считаете, что это хорошо — он проявляет себя и учится аргументировать, или это плохо — он балуется и капризничает?
3. Когда ребенок с вами спорит, он пытается аргументировать или просто настаивает на своем?
4. Аргументируете ли вы свои мысли ребенку? Убеждаетесь ли вы, что ребенок понимает важность вашей аргументации?
5. Продолжает ли ребенок отстаивать свою точку зрения после первого отказа?
6. Как часто вы просто отказываете ребенку без объяснения причин или с аргументацией «я так сказал» — никогда, раз в неделю, каждый день, чаще?
7. Дослушиваете ли вы до конца, если мысль ребенка ясна?
8. Как отвечаете на вопросы «Почему?», и особенно на глупые и очевидные «Почему вода мокрая и т.п.»?
9. Было ли хоть раз такое, чтобы вы сказали ребенку фразу «Не спрашивай глупости»?

10. Часто ли вы говорите слово «Заткнись»?

11. Как часто вы говорите «Я не знаю»?

Когда мы маленькие, нас учат ходить и говорить, а когда вырастаем: сидеть и молчать. Этот афоризм наглядно показывает противоречивость воспитания. Из этой противоречивости нужно выходить, потому что иначе в развитии ребенка будет полно противоречий.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Особое внимание в подготовке своих преподавателей мы уделяем умению отвечать на вопросы и отрабатывать возражения детей. При этом самое популярное возражение — «это невозможно» — все наши преподаватели отрабатывают самым простым и эффективным способом: собственным примером показывают, что все, чему они учат, они овладели и применяют сами.

Упражнение

Придумайте и реализуйте ситуацию, где вы неправы, и это будет очевидно для ребенка и понаблюдайте за его реакцией, а также похвалите за то, что он поправил вас. Ситуация может быть любой, например, случайно перепутайте день недели или скажите вслух, что завтра выходной вместо будней, или наоборот. Обратите внимание и на то, поправит ли вас ребенок, и на то, как будет себя вести, если не поправит. Ситуация, когда ребенок заметил ошибку, но не поправляет, является тревожным фактором, который говорит о том, что ребенок уже изрядно «подзабит».

Описанное упражнение развивает способность ребенка давать свою обратную связь и коммуницировать, что очень полезно, особенно на начальных этапах. Дальше нужно развивать способность к аргументации, для чего в ходе общения с ребенком надо уже делать акцент на аргументации.

Упражнение

На этом упражнении остановимся подробнее, потому что это не просто совет, а еще и увлекательная игра, в которую можно играть. Например, идете вы по улице, видите кошку и говорите, тыкая в нее пальцем: «Смотри, какая отличная собака!» Ребенок, конечно, скажет (если к этому моменту уже не затюкан фразой «не спорь с родителями»), что это не собака, а кошка. И вот тут ребенку надо задать вопрос: «А почему ты думаешь, что это кошка, а не собака?» Ребенок объяснит, как сможет, может, сошлется на то, как она выглядит, а, может, скажет: «Потому, что она говорит



«Мяу»». И вы должны это объяснение принять, каким бы оно ни было, и похвалить ребенка, сказать, что он молодец.

Для начала этого достаточно. В эту игру можно играть по 5 минут в день, а то и несколько раз. И каждый раз задавать ребенку больше вопросов, например, когда ребенок стандартно объясняет, чем кошка отличается от собаки, задать каверзный вопрос о том, что у нее тоже 4 лапки, голова и ушки. А ребенок уже будет аргументировать точнее: ушки другой формы, голова другой формы и т.д. Это упражнение развивает словарный запас, активизирует участки мозга, отвечающие и за речь, и за аргументацию. В общем, очень полезно, и самое главное: ребенок с детства привыкает, что с родителями можно аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Все эти навыки помогают развивать критическое мышление, и, соответственно, быть более эффективным в жизни, хотя у развития критического мышления есть и минус. Во всех остальных вопросах, особенно, когда ребенок вырастет, он будет аргументированно отстаивать свою точку зрения, и родителям придется признавать свою неправоту. Но если мы говорим про развитие, то признание неправоты в чём угодно — это источник этого самого развития. И хоть мы разбирали про развитие самокритичности и рефлексии, когда говорили про качества, но будет полезно повторить. Поэтому не надо бояться быть неправым, а надо стремиться регулярно выкорчевывать свою неправоту, тем более, что наличие высоко развитого критического мышления — это гарантия успешного будущего для ребенка. Главное — не забывать всегда поощрять ребенка проявлять критическое мышление и выражать свое мнение.

В завершение напомним про эксперимент с соленой кашей, про который мы говорили, разбирая мотивацию принадлежности к какой-либо группе. Для тех, кто забыл, напомним кратко суть эксперимента: берем большую тарелку каши, и правую половину тарелки посыпаем сахаром и перемешиваем — так чтоб левая осталась как есть, а вот левую обильно посыпаем солью, так чтоб есть было невозможно, кладем даже пару столовых ложек. Делаем это втайне от детей. Потом берем пятерку ребят дошкольного возраста и начинаем их по очереди кормить, первым 3 даем сладкую кашу со сладкой стороны и спрашиваем, какой у нее вкус. Дети все честно отвечают, что каша сладкая, а четвертому и пятому ребенку даем кашу с соленой стороны, и спрашиваем, какая она на вкус.

Так вот ответ детей, как правило, соответствует уже прозвучавшим ответам, что каша сладкая! Хотя на кадрах прямо видно, как дети мор-

щатся, не хотят есть, но говорят, что она сладкая и вкусная, потому что другие уже так сказали. Самое примечательное, что экспериментатор предлагает: раз вкусная — бери добавку, и дает еще ложку, а ребенок соглашается, и как следствие вынужден есть.

Про критическое мышление можно говорить очень долго: наверное, это тема для отдельной книги, но для начала описанного в этой главе будет достаточно. Важно, чтобы это было внедрено, а не осталось в закромах сознания родителей.

Именно поэтому на конец приберег еще аргумент, про который родителям надо помнить: критическое мышление от рождения человеку не свойственно, и равно как и навыки сложных видов мотивации — если его не развивать осознанно, то его и не будет. Вообще не будет, если не развивать. Оно может быть даже отрицательным: в формате «все, что сказали по телевизору или напечатали в газетах — правда», когда информация воспринимается вообще без фильтрации.

Вот так и в жизни: чтобы ребенок не ел всякую соленую кашу вместо того, что ему нравится, его надо учить выстраивать отношения с миром самого, учить вести диалог, аргументировать и выражать свою волю, иначе мы получим приспособленца, который не в состоянии ничего добиться, а хорошо развитый самостоятельный ребенок — это намного более эффективная гарантия счастливой старости родителей, чем пенсия.

Навык говорить «нет» как способ проявлять критическое мышление

Мало понимать, что что-то человеку выгодно или невыгодно. Надо еще уметь говорить всему невыгодному «нет». Это касается и внутренней жизни человека, и его социальных, внешних отношений.

Во внутренней жизни человек часто не может сказать «нет» вкусному пирожному или интересному сериалу. Во внешней жизни, как правило, это поедатели времени из окружения, которым тоже трудно сказать «нет». Есть много книг, которые учат говорить «нет», есть даже целые тренинги, посвященные этому вопросу. Мы сейчас не будем разбирать вопрос, как этому учиться, поскольку говорим о дополнительном образовании. Но мы все-таки затронем один аспект: чтобы ваш ребенок умел говорить «нет», надо уметь с уважением относиться к его «нет», к его «не хочу» и никогда не переламывать ребенка силой или принуждением. Всегда менять его позицию только через аргументацию и добровольное согласие ребенка — это самый главный нюанс, который обязательно надо учитывать, говоря про развитие активной части критического мышления, про критические проявления.



6.10. Акцент на прикладной характер навыков

6.10.1. Ремесленные и профессиональные кружки

Ремесленные и профессиональные кружки бывают разных профессий и направлений, у них много общего с художественными. Есть одно отличие — это ощущение реальной пользы от освоения этих навыков и чувство, что ребенок учится чему-то, что сможет сразу же применять. Это крайне позитивно влияет на самооценку ребенка. С учетом того, что некоторые ремесленные мастерские имеют еще и свою систему сбыта продукции учеников, то это позволяет пусть немного, но заработать самостоятельно своим собственным трудом, что опять-таки крайне положительно сказывается на самооценке детей.

6.10.2. Военно-патриотическая подготовка, ДОСАФ, ГТО, охотничья и военная подготовка

Военно-патриотическая подготовка, подготовка в ДОСАФ, ГТО, охотничья подготовка — это очень неоднозначное направление, поскольку, с одной стороны, оно близко к ремесленным навыкам, а с другой, как все ремесла, связанные с охотой или защитой (или нападением), они связаны еще и с осознанным причинением вреда другим живым организмам, что может очень легко привести к отклонениям в психическом развитии или крайне негативно повлиять на эмоциональный интеллект.

Если взять за основу традиции охоты южноамериканских индейцев, то перед охотой на животное они извинялись перед его духом за то, что придется животное убить. И убивали его из необходимости, а не от удовольствия. В то же время в современном мире, дети, которых учат охотиться, убивают для развлечения (кроме случаев, когда речь идет об освоении ремесла, необходимого для выживания в определенной местности). Это приводит к выбору: или сочувствовать убитому животному, и тогда развитый эмоциональный интеллект скажет, что не надо так делать, и ребенок забросит это занятие, или, наоборот, задавит свой эмоциональный интеллект, и тогда моральных терзаний не будет, будет куча обоснований — это сделало меня мужчиной, человек, умеющий стрелять, опора общества и многое другое. Спектр душевных состояний у такого человека будет намного уже: по крайней мере, понять тех, кто выбирает путь не убивать животных без необходимости, для своего удовольствия — этим людям будет трудно.

6.10.3. Работа и подработки

Как ни странно, но работа в детском возрасте — это дополнительное образование, на котором можно еще и заработать карманные деньги.

Если у ребенка и семьи не стоит вопрос выживания, то с финансовой точки зрения работать ребенку смысла нет. Он принесет намного больше пользы, разгрузив домашних от работы по дому, поскольку любой взрослый заработает больше, чем ребенок, тратя на это меньше времени, в то же время опыт трудовой деятельности будет преимуществом ребенка и создаст ему мотивацию.

Кейс

Один мой друг, также, как и я, работал с раннего детства, примерно с 8–9 лет. Это были те самые суровые девяностые, когда все выжидали как могли. Он говорил, что родителям даже не приходилось рассказывать, что надо учиться, а то станешь дворником — он и так имел очень наглядное представление обо всех видах низкоквалифицированного труда, в том числе разнорабочим на строительных работах уже к 14 годам, что особым образом повлияло на его мотивацию. Сначала он понял, что работать не топ-менеджером, а просто чернорабочим в тепле лучше, чем чернорабочим зимой на улице, а потом он понял, что чем квалифицированней труд, тем больше платят, и после этого он обнаружил в себе неиссякаемую мотивацию учиться и развиваться, которой ему хватает и по сей день. Хотя если на начальном этапе это была мотивация избегания негативных факторов, то со временем, когда уровень его самостоятельности и уровень жизни выросли существенно, это стало мотивацией достижения целей и мотивацией реализации собственных интересов.

Помимо того, что работа официантом и уборщиком создадут мотивацию учиться, они еще дадут ребенку первый социальный опыт. Опыт общения с руководством, опыт самостоятельного выстраивания социальных связей и многое другое. Поэтому очень важно сделать две вещи: первое — не вмешиваться в процесс получения этого опыта, а второе — правильно разбирать и объяснять ребенку, что и почему с ним происходит.

Вспоминается случай, когда к моему другу на собеседование пришла бабушка с внучкой. Внучка при такой бабушке не могла рта открыть и хоть она рассматривалась на позицию дизайнера, и предварительные ее работы были оценены как вполне пригодные. Увидев и поняв, что вместо дизайнера идет целая бригада, с очень конфликтным и требовательным человеком во главе, к тому же имеющим кучу своих мнений в тех областях, в которых она не разбиралась, стало ясно, что качества



самостоятельности внучке будет сильно не хватать в работе. Или другой пример: как-то раз ко мне подошла наша выпускница, проходившая курс «Учись Учиться» и показала свой аккаунт в Инстаграмме и во Вконтакте. Там было видно, что она уже несколько недель систематически пишет статьи про наш образовательный центр, собрала более тысячи подписчиков, там же были материалы, как она на майнд-картах и карточках разбирает основную маркетинговую литературу. Как тут можно отказать человеку в прохождении практики с последующим трудоустройством?

Сами понимаете, что только от родителей зависит, каким путем пойдет ребенок, а значит, ребенку можно советовать (желательно по запросу ребенка), но не стоит туда вмешиваться прямо. Однозначно стоит отсеять все варианты, где может быть хоть какой-то риск для ребенка: например, если в девяностые расклеивать объявления было нормальным видом детского труда, да и взрослого тоже, то сейчас это административное нарушение, в котором предусмотрена ответственность, так что отправлять ребенка на подобного рода «промысел» однозначно не стоит.

Касательно трудоустройства: если есть возможность пристроить ребенка к знакомым, то попросите их, даже если они и так знают ребенка и его компетенции, провести с ним собеседование, как они делают со взрослыми работниками. Ведь ребенку важен именно опыт. Также попросите честно и прямо давать обратную связь ребенку и уволить его, если он объективно не будет соответствовать требованиям: либо профессиональным, либо дисциплинарным.

Задача же родителя — объяснить, почему произошли те или иные события, разобрать этот опыт и помочь ребенку исправить упущения в следующий раз.

6.11. Акцент на положительные эмоции от деятельности

Есть еще один совершенно особенный вид деятельности — это отдых, точнее, то, что приносит положительные эмоции от совершения. Сюда входит телевизор, просмотр фильмов и сериалов в Интернете, походы в кино, стимовый контент гаджетов, лежание на диване и многое другое.

Первое, к чему надо приучать ребенка с детства: делу время, потехе час. То есть время отдыха должно быть. Обязательно. Не возьмусь говорить, сколько именно его должно быть, но минимум час в день, который ребенок тратит сам на себя и делает то, что он хочет, у ребенка должен быть.

Очень рекомендую ввести правило неприкосновенности этого времени, то есть родители без уважительной причины ограничить или загрузить это время работой не могут. Кстати, логично, чтобы у роди-

телей тоже было время, когда дети их не дергают: например, ежедневно после 23.00 дети все свои вопросы решают сами, а не могут решить — идут спать.

Мы уже разбирали ситуацию, к чему приводит стремление родителей занять ребенка делом постоянно. К неврозам. Вырастить того, кто сам ставит себе цели и задачи можно, только если давать ребенку управлять своим временем, иначе, кроме посредственного исполнителя, ничего не получится.

Стоит научить ребенка заранее думать, какие эмоции он получит от отдыха. Есть разница между радостью и ожиданием радости. Как мы уже говорили, вспоминая заппинг (пустое, бесцельное переключение каналов в поисках чего-то интересного), ожидание радости с гормональной точки зрения влияет на нас сильнее, чем сама радость и гормоны счастья. Соответственно, в отношении такого пустого, ничем не наполненного, отдыха желательно показать ребенку, что по-настоящему яркие впечатления получаются только от хорошо спланированного и грамотно организованного отдыха, например, поездки куда-то или игры во что-то, но в любом случае, что это активная деятельность, а не тупое ожидание чего-то интересного. Лучше всего это показывать собственным примером.

Главная ошибка, которую допускают взрослые — это меряют ребенка по себе и не слышат, что он хочет походить по парку, а не ехать сплавляться на байдарках, или что он хочет просто выспаться вместо прогулки по парку, и уж тем более, вместо пропалывания грядок на бабушкиной даче. Очень важно в вопросах отдыха уметь слышать ребенка и не продавливать ему свое мнение.

Компьютер, Интернет, игры, гаджеты. Это все отличные виды валюты, поэтому не стоит сразу давать их ребенку в неограниченном режиме. Стоит заранее обсудить с ребенком, что все это стоит денег, и появление этих вещей в его жизни должно сопровождаться добровольным взятием ребенком на себя обязанностей по дому. Ребенок будет покупать возможность наполнить свой отдых тем, что ему интересно у родителей, внося свой вклад в обустройство дома. Такая стратегия поможет ребенку в жизни понимать, что все, что у него будет, будет результатом его труда. Возможно, покажется странным, но во всех семьях, входящих в список Форбс, ни разу не видел бесконтрольного потребления. Позиция родителей в отношении обеспечения детей была обычно такая: ребенок обеспечивался на уровне среднего достатка по стране, и в вещах и в гаджетах — во всем, а все, что ребенок хотел сверх этого уровня, он достигал сам, заранее договариваясь с родителями, что он должен сделать, чтобы заслужить те или иные блага.



ЧАСТЬ 7.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

7.1. Базовые понятия про вытеснение эмоций, и почему это плохо

Есть много моделей, описывающих работу человеческого сознания, человеческой души. К сожалению, нет однозначного понимания, как все работает, хотя многие закономерности, которые прошли научное исследование и проверку в различных экспериментах, позволяют сказать, что психика человека работает по определенным законам и закономерностям. И ломается, выходит из строя или заболевает она тоже по определенным правилам.

Взгляд, который будет изложен в этом разделе, будет сильно упрощенным и примитивизированным, чтобы сделать его доступным и понятным максимально широкому кругу читателей. Логика этого решения проста: те, кто имеет хорошую психологическую подготовку, и сами найдут, что почитать, а вот другим качественную научно-популярную психологическую литературу найти трудно.

Если говорить про психологические проблемы, то, как правило, они связаны с различными травмирующими ситуациями, но об этом позже.

Давайте рассмотрим здорового человека. Во всех смыслах, в том числе настоящего Геркулеса в психологическом смысле. Как все должно работать в идеале? Можем ли мы гарантировать, что к нему ни разу в жизни не придет горе или сильная радость, и он всегда будет в полном покое? Можем ли мы считать, что полный покой — это то, к чему должен стремиться человек? Оба раза — вряд ли. Значит, наш Геркулес будет пусть и психологически здоровым, но все же обычным человеком, у него будут и радости, и горести, он их будет встречать и переживать. Но, пережив, он будет выходить из них таким же здоровым (он же Геркулес, только в психологическом смысле) и обогатившимся в том числе опытом этих ситуаций.

Значит, психологическое здоровье — это дело, умение оставаться собой и не позволять своей машине ломаться, когда она попадает в ка-

кой-то крутой переплет. Да еще и умение от этого получать как минимум опыт, как максимум — удовольствие.

Что часто происходит с людьми в реальности? Каждая большая или маленькая ситуация вносят небольшое разрушение в наши машины. Эти ошибки и повреждения накапливаются, и в какой-то момент машина перестает ехать вообще. То просто лень, то депрессия, то аутоагрессия, а то и суицидальное поведение в виде тяги напиться и забыться.

Теперь давайте рассмотрим, с какого момента мы начинаем проходить эти ломающие нас ситуации? Многие исследователи говорят, что даже мысли матери об аборте или ее страх, что она мало зарабатывает, плохо питается и может не доносить ребенка, уже являются травмирующей ситуацией для ребенка. Чтобы понять, что такое психологическая травма, представьте себя на месте ребенка, который проснулся ночью, а рядом нет мамы (допустим, пошла в туалет), и у вас паника — все, мир рухнул!

Шансов выжить нет!!

Паника!!

Родителя рядом нет, и вы начинаете реветь от этой экзистенциальной боли, и не просто реветь, а биться в истерике от ужаса!

Именно так, с точки зрения ряда авторитетных специалистов, ребенок переживает, казалось бы, ерундовую ситуацию, когда он проснулся, а родителей рядом нет.

А еще давайте представим, что ребенок долго не засыпает, много и часто болеет, с ним на улицу выйти невозможно, и маме пришлось ночью выскользнуть в магазин, а ребенок проплакал целых 20 минут.

Восприятие времени у ребенка другое: он 20 минут переживал те эмоции, которые описывал Достоевский, как время накануне его собственной казни, только в отличие от Федора Михайловича с его в высшей степени развитым рефлексирующим аппаратом, у ребенка таких инструментов еще нет, он переживает это как может, искренне и болезненно. А когда мама вернется и успокоит его, у ребенка останется страх, что подобная ситуация может в любой момент времени повториться, и ребенок будет уже периодически плакать просто так, чтоб мама была поближе и далеко не отходила. И болеть по той же причине тоже будет чаще.

Так живет маленький ребенок, и воспитать его до возраста хотя бы трех лет, когда психика в целом будет сформирована, избежав всех травм, просто невозможно. Это свыше сил любой женщины и любой семьи. А значит, какой-то объем психотравм у ребенка будет обязательно, и это в принципе нормально.

Никто не знает, почему одни ситуации могут полностью изменить жизнь одного ребенка, а на другого не окажут сильного влияния, воз-



можно, это генетические особенности, возможно, иные факторы — когда-нибудь ученые разберутся и нам расскажут.

Что нам надо понять из описанного: проблемы, или точнее сказать дисгармонирующие элементы, есть в психике любого человека, вопрос только в том, научились мы с ними жить или нет, и смогли их исправить полностью или нет.

7.2. Алгоритм разбора неудачи (учебной/жизненной) с ребенком

По большому счету, все наши психологические проблемы, как и проблемы наших детей, идут от каких-либо психотравмирующих событий. Для мотивации наиболее негативно сказываются неудачи, именно поэтому алгоритм разбора неудачи с ребенком мы сейчас разберем. По той же схеме можно разбирать и просто случайные события, которые в жизни ребенка происходят.

Первое, что нужно объяснить ребенку, что мы не выбираем те события, которые с нами случаются. Да, вопреки всем тоннам литературы и гуру просветления, которые говорят, что мы сами создаем свой мир или сами создаем свою Вселенную одним своим взглядом, ребенку надо объяснить, что проблемы случаются. Просто случаются, как приходят незваные гости. И мы не выбираем, кто к нам придет и когда.

Но мы выбираем только одно: как мы этих гостей встретим, или, говоря иначе, какие качества мы проявим, когда они к нам придут. Помните, мы говорили про проявление качеств в главе про плюс-подкрепления.

Здесь тоже можно взять список качеств и посмотреть, какие качества были проявлены ребенком до этого разбора, какие качества он проявляет сейчас, какие качества он считает правильным проявить, или какие качества проявил бы его герой или человек, на которого он равняется. И дальше уже задать ребенку вопрос: а какие действия он мог бы совершить, чтобы пусть на примитивном уровне, но проявить именно эти качества, его героя, его лучшей версии себя?

Часто в ответ можно будет услышать комментарии: мне плохо, оставьте меня в покое и т.п. Важно сказать ребенку, что вы его слышите и уважаете его мнение, и если ему нужно время, дайте его ему.

Ситуации бывают разные, в психологии даже есть такой термин «горевание». Наиболее распространено мнение, что, в зависимости от тяжести, ситуация горевания может занять от нескольких дней до года, и это нормальная ситуация. В то же время, детская психика более пластичная, но и более впечатлительная, чем взрослая, поэтому, если вы видите, что ситуация очень глубокая и продолжается больше, чем несколько дней,

лучше сходить на прием к психологу и, как минимум, проконсультироваться. Вести ребенка сразу не стоит, лучше начать с консультации родителей.

Важно понимать, что психолог не будет давать советов или инструкций, а поможет полностью, без остатка пережить все эмоции, которые человек старается вытеснить за грань сознания. И это как вынимать занозу: очень больно бывает в процессе, но зато дает облегчение в итоге.

7.3. Про буллинг: как противодействовать и отличие буллинга от наказуемых видов поведения

Различные ситуации могут причинить вред психическому здоровью. Есть люди, которые, скорей всего, сами страдают от какой-то внутренней травмы, которые компенсируют это через то, что заставляют страдать других людей. Это явление получило название буллинг, или, по-русски, травля. Когда ребенок просто травится другим ребенком или группой людей. Травле часто подвергаются и школьные педагоги, не только дети.

Сразу оговоримся, что буллинг — это исключительно психологическое насилие, и приведенные здесь способы реагирования ориентированы именно на него. Во всех случаях, когда буллинг сопровождается применением физического насилия или угрозой его применения, это нужно квалифицировать как уголовное или административное нарушение, и без малейших колебаний привлекать полицию.

По нашему опыту, если ситуация сразу получила должную реакцию от администрации учебного заведения, то дальше она берется на контроль. Если же администрация учебного заведения пытается сказать родителю, что ничего страшного не произошло, и это всего лишь дети, то в этом случае следует однозначно пообщаться с инспектором детской комнаты полиции. Если ситуация будет повторяться, то без стеснения пообщаться с полицией еще раз. Двух раз, как правило, более чем достаточно, чтобы стражи порядка провели очень серьезную разъяснительную работу. Каждое обращение обязательно подавайте письменно, а если его не берут в отделе полиции (такое тоже бывает), то отправьте его почтой, заказным или ценным письмом.

Это важно, потому что если к вашему ребенку применяется наказуемое поведение (побои, воровство его вещей или их порча, угрозы, издевательства), то удовольствие, которое получает причинитель, для него выступает как плюс-подкрепление. Если на это не идет соответствующего минус-подкрепления в виде общения с полицией его и его роди-



телей, то вы сами подкрепляете наказуемое поведение этого человека к вашему ребенку, и дальше степень давления будет только возрастать. В конечном итоге вы все равно окажетесь в полиции, но чего это будет стоить вашему ребенку?

Теперь от наказуемых видов поведения вернемся к психологическому насилию, к буллингу. В ситуациях буллинга важно показать ребенку, что то, что говорят ему, это мнение, это не факт, даже если отдельные факты в это мнение вплетаются. Например, ребенка могут дразнить за неуклюжесть или старую модель телефона. А ребенок хочет с этими ребятами дружить, потому что они неформальные лидеры в классе, и терпит все это. Очень сильный аргумент — научить ребенка всегда помнить, какие качества проявляют агрессоры и какие качества проявляет он сам. Что, скатившись к ответной перепалке, он опустится до их уровня, сохранив свое же самообладание, он получит повод для гордости.

Спорной является позиция, что ребенка в такой ситуации надо отвести в секцию бокса, чтоб через месяц мало кто рисковал его травить. На наш взгляд, это целесообразно, только с детальным объяснением ребенку, что он занимается единоборством на всякий случай, и, как более физически сильный и подготовленный, должен предельно бережно обращаться с более слабыми, даже если они ведут в себя в высшей степени опрометчиво и задирают его.

7.4. Алгоритм: что делать, если на ребенка напала лень

Если на ребенка напала лень, то вариантов, что и как делать, может быть несколько. Первое: посмотреть на загрузку ребенка объективно и дать ему отдохнуть. Даже если это время перед соревнованиями, годовыми контрольными или любым другим испытанием.

Следующее: попробовать понять, что скрывается за этой ленью. Это стремление к отдыху, которое долго вытеснялось из-за сумасшедшей гонки под названием «Жизнь», это страх чего-то нового или чего-то старого, и оттого еще более страшного.

Важно понимать, что по большому счету лени как явления не существует: есть недостаток мотивации, а, значит, все инструменты этой книги будут вам полезны.

В случае, если ребенок действительно сильно ленится, то выводить из этого состояния можно через две дороги, которые, впрочем, легко объединить. Первая — через игру и процессную мотивацию. Предложите ребенку то, что ему нравится. Вторая — через спорт и физическую активность. Если ребенок не хочет идти играть с вами в мяч, то можете сами

сделать ему массаж и дать выспаться, вполне возможно, немного расслабившись, через день-два ребенок сам захочет проявить активность.

Ни в коем случае не стоит переламывать ребенка в такие периоды, так как, кроме обострения протестной мотивации, это мало что даст. Важно понимать, что ситуация хоть и проявилась резко, как обострение лени, но складывалась она длительный период, возможно, несколько лет, и исправление ситуации — это тоже не вопрос одного дня или пары «серьезных разговоров».

7.5. Алгоритм: что делать, когда ребенок сильно забит или страдает от психологических проблем

Если ребенок психологически забит или сильно страдает, то стоит перейти к следующему разделу и осознать, нужен ли ребенку психолог. Если вы чувствуете свою беспомощность, то смело идите к профильному специалисту, если же, наоборот, ситуация, на ваш взгляд, поправима, то данная книга даст вам множество инструментов. Главное, с чего стоит начать, это с длительного, от недели до месяца, периода отдыха ребенка. Попробуйте убрать все не необходимое из его жизни — все кружки, репетиторов — и не ругать его за двойки в школе. Дайте ребенку самостоятельно прийти в себя и окрепнуть, и только потом постепенно вводите в жизнь ребенка изменения, которые будут укреплять и развивать его мотивацию.

7.6. Когда однозначно нужно обратиться к психологу?

Когда однозначно нужно обратиться к психологу?

ТЕСТ. КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

1. Аутоагрессия (ребенок режет свою кожу или другим образом портит свое здоровье).
2. Суицидальные мысли, их озвучание или изображение картин своей смерти. Тут важно отличать от игры, основное отличие, что игра заканчивается. Если это постоянное состояние, то надо идти к специалисту.
3. Агрессия к другим детям.
4. Агрессия к родителям.
5. Агрессия и бессмысленная жестокость к насекомым.



6. Тотальная послушность ребенка
7. Излишняя агрессия в рисунках ребенка
8. Фобии (необоснованные страхи, в том числе, высоты, насекомых, животных).

ТЕСТ. КОГДА РОДИТЕЛЮ НАДО ИДТИ К ПСИХОЛОГУ?

Родителю однозначно надо идти к психологу самому, если:

1. Если бьет ребенка и понимает, что иначе ничего не может добиться от ребенка.
2. Если вы спрашиваете кого-то: «Ну что с ним делать?» Тут поясню: раз вопрос возник, значит, есть осознание недостатка компетенций. И если у вашего супруга опыт воспитания, близкий к вашему, то у ваших родителей — опыт воспитания вас самих. А через психолога проходят сотни детей, и он хорошо понимает, что в нормальном порядке вещей, а что является отклонением, и как на него реагировать.
3. Если у вас есть тревожность. Например, при каждом звонке ждете плохих новостей или на каждой контрольной ждете, что ребенок придет с двойкой.
4. Если считаете, что ребенок в беде, и его надо спасать.
5. У вас есть какая-либо зависимость, например, от телевизора, алкоголя, сигарет, мобильного телефона и соцсетей.

7.7. Как выбрать психолога

Кстати, а кто именно вам нужен? Психолог? Или психотерапевт? Или, быть может, психиатр? Или вообще коуч?

А какое направление? НЛП? Или, может, гештальт? Или обратиться к специалисту по психодраме? Или предпочтительнее психоанализ или транзактный анализ? Или выбрать наугад из остальной полусотни слов, с которыми обычно сталкивается человек, когда пытается разобраться, кто именно из специалистов ему нужен?

Как быть и что делать, на что обратить внимание при выборе специалиста — давайте попробуем выделить основные моменты и кратко в них разобраться.

Во-первых, стоит определиться с тем, кому именно мы ищем специалиста — себе, чтобы посоветоваться, или ребенку. Если ребенку, то однозначно надо понять, что и вам нужна профессиональная помощь. Это просто правило. И многие психологи прямо не скажут, но если помощь нужна ребенку, то причина в родителе, а раз так, начинайте с себя.

Дальше важно понять, ищем мы специалиста для того, чтобы провести диагностику чего-либо, или мы хотим, чтобы специалист провел работу по коррекции чего-то, диагностированного ранее. Соответственно, стратегия выбора специалиста во всех этих случаях разная, да и обитать они могут в разных местах.

Во-вторых, давайте упомянем о неких общих моментах при выборе специалиста. Мы рекомендуем обращаться к специалисту в соответствующим образованием, и наличие этого образования легко и не стыдно проверить, поинтересовавшись дипломом с психологическим или медицинским образованием. Есть некоторая специфика названий, которую важно понимать. Дело в том, что в нашей стране терапевт — это человек с медицинским образованием, соответственно, психотерапевт — это врач, занимающийся терапией психики. И каким бы ни был опытным специалист с психологическим образованием, он не может называться терапевтом. Поэтому в нашей стране есть такая категория специалистов, как психологи-консультанты. Скажем прямо: такое разделение существует не во всех странах, поэтому не стоит воспринимать его как единственно верное, и, скорее, важно отдавать себе отчет в том, в чем мы больше нуждаемся конкретно в данный момент — в медике или в психологе.

В-третьих, с нашей точки зрения, важнейшим фактором, который в случае выборе специалиста рассматриваемого плана является определяющим, это опыт работы с тем возрастом, относительно которого вы хотите консультироваться, а также опыт решения проблем такого плана, про которые вы намерены спрашивать. Почему эта характеристика сверхважна, станет понятно, исходя из примера. В семье первый ребенок, и у него, скажем, в возрасте 2,5 лет появляется такая форма поведения, как истерика. Кричит, плачет, бьется руками, ногами и головой об стены, чем безмерно пугает родителей. Родители, в свою очередь: ранее детей не воспитывали, и происходящее их, прямо скажем, обескураживает. Социокультурный контекст подсказывает обратиться к бабушкам и дедушкам, которые высказывают полярные мнения от «ничего страшного» до «это же психоз, его надо лечить». Почему в этой ситуации консультация специалиста предпочтительнее? Вовсе не потому, что он лучше родителей, бабушек и дедушек знает этого конкретного ребенка. А потому, что бабушки и дедушки воспитывали 1–3 детей этого возраста, родители воспитывают первого, а специалист имел дело с десятками или сотнями таких детей. И ему с высоты своего опыта гораздо понятнее, является ли происходящее с ребенком нормой, является ли это поводом для беспокойства или поводом для лечения. Помимо образования тут играет роль просто фактор количества детей, с которыми имел дело специалист, поскольку каждый клиент дополняет его картину мира новым измерением.



В-четвертых, напоследок, хотелось бы предостеречь от специалистов, которые позиционируют себя, как специалисты во всем. Вопросы диагностики, обучения и коррекции — это довольно глобальные, большие вопросы, и быть специалистом по всем возрастам, всем проблемам и всем имеющимся методикам не представляется возможным. Соответственно, разумнее и правильнее, на наш взгляд, после диагностики и выявления проблемы иметь дело с узкоспециализированным психологом или психотерапевтом, поскольку это обеспечит в числе прочего и больший опыт в решении ровно таких же проблем, как ваша.

Мы с вами живем в стране с достаточно специфической культурой. Например, у нас не принято проходить обследования даже у очень состоятельных людей, хотя каждый понимает полезность ранней диагностики заболеваний. Аналогично в нашей культуре считается чем-то из ряда вон выходящим обращаться за диагностикой, коррекцией и за советом по воспитанию детей. Мы спокойно и осознанно идем к юристу, чтобы проконсультироваться по договору купли-продажи, например, квартиры, поскольку понимаем, что в этом вопросе не являемся специалистами, а ошибка может привести к потере дорогой сердцу недвижимости, а признать, что, возможно, мы не являемся специалистами в воспитании детей, в диагностике и лечении — это какая-то высочайшая стадия осознания себя, до которой, к сожалению, доходят далеко не все. При том, что ошибка в этом может стоить существенно дороже, чем потеря недвижимости, особенно если брать отдаленную перспективу. Речь идет об успешности ребенка, а зачастую, о его здоровье, психическом здоровье.

Эту установку в себе, конечно же, надо осознавать и искоренять. Тот факт, что вы обращаетесь за советом или за исследованием, не говорит о том, что вы плохой родитель. Скорее, наоборот, это говорит о том, что вы, являясь специалистом в области, в которой работаете, осознаете, что в деле диагностики и коррекции детского поведения или, например, когнитивных навыков, вы не являетесь специалистом высокого уровня, но хотите, чтобы именно такого уровня специалисты имели дело с вашим ребенком.

Решая проблемы ребенка самостоятельно, мы обрекаем его на взаимодействие с нами, то есть либо неспециалистами, либо специалистами весьма среднего уровня. Точно ли мы этого хотим?

Где искать хорошего психолога и как?

Места обитания психологов не так уж и разнообразны.

Это могут быть:

- Психологические центры
- Частнопрактикующие психологи
- В поликлиниках

Еще они бывают в школах, но по нашему опыту хорошие специалисты оттуда уходят, как только обзаведутся опытом и своей клиентурой, а значит, там их лучше не искать без крайней нужды.

В любом случае надо понимать, что даже в одном центре разные специалисты имеют разную квалификацию, а значит, смотрим отзывы по каждому из психологов конкретно.

При этом, если в отзывах значатся фразы «не получил поддержки», или «психолог мне сказал, что я плохая мать, а я хорошая мать, а психолог плохой», то это, скорее, положительный отзыв, чем отрицательный, потому что в отличие от хирургов, которые работают с пациентом под наркозом, психологи работают с живым человеком. И если они достают из его души какую-то занозу или целое копьё, то это всегда вызывает боль и включает защитные реакции.

Хороший психолог без крайней нужды никогда не дает указаний, что именно делать в конкретной жизненной ситуации. Он в первую очередь объяснит причины и последствия тех решений, которые более свойственны человеку и обратит внимание на альтернативы.

Только в ситуации, когда ребенку причиняется реальный вред, психолог может сказать, например, что категорически не стоит бить ребенка, а вот если решаются менее глобальные вопросы, психолог будет показывать человеку, что им движет и куда это может привести.

Как правило, человеком движут не добродетели, а наоборот, пороки, и именно поэтому слова психолога надо слышать, даже если они неприятны.

Чего стоит опасаться, так это если вы получили полный алгоритм изменения жизни к лучшему с конкретными фразами, кому что сказать и как поступить. Вот это настораживающий признак, в этом случае, действительно, лучше поискать другого специалиста.

Хороший психолог, даже если может, не будет говорить о ребенке и ставить диагнозы дистанционно.

7.8. Что делать, если психолог ребенку развенчивает «культ родителей»

Отдельный момент, который неслучайно был вынесен в конец раздела. Очень часто бывает, что раз ситуация потребовала вмешательства специалиста, то, значит, родитель допустил существенные ошибки в воспитании ребенка. И в большом количестве случаев психологу при-



ходится бороться с культом личности родителей, работая с ребенком. Многие родители в этом случае обвиняют психолога во всех смертных грехах и в ужасе забирают ребенка. Хотя на самом деле все часто бывает весьма банально. Воспитание ребенка — это один из аспектов власти. Причем власти достаточно большой, на ряде этапов просто всеобъемлющей.

Если были допущены ошибки, потребовавшие вмешательства психолога, значит, родитель или оба родителя не смогли распорядиться властью грамотно, и суть в том, что лучше дать свободу ребенку, чем пытаться удержать его под этой неправильной и неразумной властью, а, значит, психологу придется убрать и те путы, которые еще запутывают и ограничивают ребенка, то есть до конца развенчать культ родителя. Единственное, что может в этой ситуации хорошего сделать родитель — это признать свои ошибки, в том числе и перед ребенком, и начать ходить на семейную групповую терапию вместе с ребенком.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как вы представляете психологически здорового человека?
2. Как вы понимаете психологический термин «горевание»?
3. Встречались ли вы с буллингом в своей жизни?
4. Назовите ситуации, когда самому родителю нужно идти к психологу.

ЧАСТЬ 8.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ — ПИРАМИДА ДИЛТСА

8.1. Как пирамида Дилтса строится

Все хорошее рано или поздно подходит к финалу — это одинаково справедливо применительно и к вкусному кофе, и к периоду детства, и к данной книге.

Думаю, значительная часть читателей узнала много нового не только про своих детей, но и про себя самих, особенно, если добросовестно делала упражнения, а не пролистывала их с мыслью «допустим, я это сделал».

Все аспекты детской мотивации, которые мы рассматривали до этого, мы специально рассматривали и с точки зрения влияния на ребенка сейчас, и с точки зрения создания последствий в будущем.

Уверен, те, кто открыл книгу именно с сиюминутным вопросом по детской мотивации, сейчас уже понимают, что все манипуляции с мотивацией в детстве влияют на уровень развития и уровень социальной эффективности ребенка во взрослом возрасте. И, решая вопрос с мотивацией делать домашку сейчас, родитель борется не за хорошую оценку в дневнике ребенка и даже не за отсутствие публичного разбора на родительском собрании, а за будущее ребенка.

Мы максимально показали, что выбор инструмента мотивации всегда создает отдаленные последствия. При этом надо понимать, что ребенок — это не трансформер и не может на ходу стать из машины вертолетом или подводной лодкой. Процесс развития всех необходимых для жизни качеств — это долгий и кропотливый труд, от рождения и до совершеннолетия ребенка.

При этом родителю важно помнить, что с учетом того, как быстро меняется среда, важен не только конкретный набор качеств, но и гибкость, вариативность, умение быстро перестроиться, причем без посторонней помощи.

И если в детстве «выбором комплектации», на которой ездит ребенок, занимаются родители, то их задача — не только приучить ребенка к хорошему, но и показать, что и как в себе ребенок может менять самостоятельно.



Любые изменения «комплектации» автомобиля должны сопровождаться рядом вопросов: что менять, зачем менять, когда менять, как менять. Умению правильно отвечать на эти вопросы, а главное — вообще привыкнуть их задавать ребенка могут научить только родители, поскольку ни у кого больше такой задачи в жизни нет.

Любое изменение всегда трудно и болезненно в момент его совершения, но зато приводит к удовлетворению от правильно сделанного выбора, когда проходит время и показывает верность реализованного решения. И именно поэтому мы сейчас поговорим про управление изменениями.

Говорить об изменениях можно, только если мы всю систему хорошо понимаем и, главное — понимаем не только из каких элементов система состоит, но и как элементы этой системы связаны.

Эти связи хорошо показаны в пирамиде логических уровней Роберта Дилтса. Сначала мы разберем, что это такое, а потом, как она появляется в человеке, как она строится. Потом разберем, как ориентироваться по этой модели, можно менять свою жизнь.

Пирамида Дилтса выглядит так:



Эта пирамида, как и любое здание, строится снизу вверх, с момента нашего рождения. Самый нижний уровень — это наше окружение. Мы не выбираем, в какой стране мы родились, у каких родителей мы родились, какой язык является основным для наших родителей, какой у них акцент. Мы впитываем в себя среду полностью, без фильтрации, без возможности выбора. Впитываем язык, на котором говорим, впитываем модели поведения, эмоциональные реакции, чему радоваться и чему огорчаться, даже как заботиться о своих детях — все это мы впитываем из нашего окружения. Родители в этой ситуации — неизбежный объект впитывания, при этом от обоих родителей впитываются и «мужские», и «женские» качества и модели. Если семья неполная, что, к сожалению, часто встречается, то ребенок не оставляет в себе вакуум, он все равно

заполняет его. Неважно, подходит ему то, чем можно вакуум заполнить или нет — он все равно найдет, что в себя впитать.

И родителям надо понимать: что бы они ни говорили, ребенок впитает все, и если родители, например, курят и говорят, что это плохо, в подсознании ребенка это будет не плохо или хорошо — это будет обязательно, если он хочет быть похожим на родителей, а ребенок всегда стремится быть похожим на родителей и подражает им.

Поэтому в основе пирамиды окружение.

ТЕСТ

Давайте проверим, что окружает вас, и какое окружение вы создаете для ребенка.

1. Как вы формируете мнение? Присоединяетесь к чужому или имеете свое? Совпадает ли ваше мнение с мнением ваших друзей?
2. Насколько вам комфортно иметь свое мнение, отличное от мнения друзей и родных, не создает ли это конфликтов?
3. Вы обычно принимаете чье-то мнение или навязываете свое?
4. Что на ваших стенах в соцсетях? Пустота? Записи друзей? Репосты других авторов или ваши собственные мысли?
5. Проведите тест: прямо сейчас напишите на своей стене в своих соцсетях: «Читаю книгу Николая Ягодкина «Энциклопедия детской мотивации»». Ищу того, с кем можно было бы обсудить, кто ее читал?» и пронаблюдайте за своими внутренними переживаниями: смогли опубликовать или нет? Если да, то был ли внутренний тормоз? Если нет, то выпишите для себя, как этот внутренний тормоз проявился: в виде ощущений тела (тремор, повышение температуры, першение в горле, головная боль, сдавленность в груди) или в эмоциях (волнение, страх, ощущение западни), в мыслях (какими именно мыслями сопровождалось то, что вы делали или как именно оправдали себя, чтобы этого не делать).
6. Какие ток-шоу вы смотрите?
7. Видят ли дети вас, смотрящим ток-шоу?
8. Как часто в вашей жизни бывают дискуссии с разными мнениями? Сколько мнений по одному вопросу максимально бывает в вашем окружении? Например, про вопрос ЕГЭ в школьной программе или любой другой острый социальный вопрос.
9. Как часто вы осознанно ищете аргументацию для подкрепления своего мнения — например в интернете, в общении с друзьями?
10. Как часто вы осознанно ищете опровержение своего мнения? Именно, чтобы проверить, насколько оно крепкое и выдерживает критику?



11. Считаете ли вы необходимым аргументировать свою позицию другим, в т.ч. своему ребенку?
12. Читали ли вы Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа»? Если нет, то прочитайте и ответьте на вопрос, какой вы папа для своего ребенка — бедный или богатый?
13. Напишите себя и 7 своих друзей, у каждого выделите по три основных положительных качества и три основных отрицательных качества и разберите их по квадрату Кийосаки.

Имя друга	Положительные качества	Отрицательные качества	Разбор по квадрату Кийосаки 1 — работает по найму 2 — работает как самозанятый 3 — на него работают другие люди, бизнес 4 — на него работают деньги, рантье, инвестор
Я	1. 2. 3.	1. 2. 3.	

В последней строке просуммируйте все качества и посмотрите, что получилось, а по квадрату Кийосаки просуммируйте, сколько людей, какого типа в окружении вашего ребенка.

Внутри этого окружения от нас требуются определенные действия. Если мы родились где-то в Африке, в каком-нибудь племени, скорее всего, действия, которые от нас требуются, будут отличаться от того, что от нас требуют родители в России. Если мы работаем, например, в IT-компании, то действие, которое окружающая нас среда требует от нас, будет отличаться от того, как если бы мы работали сталеваром на металлургическом заводе. Но важно не только само действие, а еще и то, как и почему мы его совершаем.

Тут уместно наблюдение — в парках развлечений, где есть всякие страшные аттракционы: американские горки, катапульты, бустеры и свободное падение и т.д. люди часто стоят с билетом и ждут своей очереди. Если посмотреть на их лица, то очень хорошо видно, что те, кто стоят одни, без компании, они в предвкушении адреналина, а вот те, кто стоят парочками, у них часто лицо одного человека (как правило, девушки) сияет от предвкушения, а лицо второго (как правило, парня или мужчины) такое грустное, что кажется, вот-вот заплачет. Почему так? Мужчинам стыдно сказать, что они не хотят: может быть воспринято девушкой как слабость, девушки же, наоборот, отказываются, если им некомфортно, легко. В итоге у того, кто перешагивает через себя, все ресурсы идут не на совершение действия, а на победу над собой, причем, как правило, это победа, которая не меняет человека, не развивает его качества и не дает ему опыт, опираясь на который он бы увеличил свою самооценку.

ТЕСТ

Давайте попробуем оценить, какие действия вы совершаете, и как следствие, что выпитывает ребенок?

1. Читаете ли вы профессиональную литературу в свободное время?
2. Смотрите ли вы телевизор?
3. Сколько алкоголя вы пьете, и как часто?
4. Курите ли вы?
5. Бывает ли, что вы делаете что-то, что вам не хочется, «за компанию», например, идете в театр, в кино на мелодраму или на фильм ужасов, прыгаете с парашютом или с тарзанки?
6. Бывает ли, что вы что-то делаете «на слабо», чтобы доказать себе или окружающим?
7. Где обычно проверяете погоду? За окном, глядя на людей, или на телефоне смотрите прогноз на несколько часов вперед?



Окружение определяет качества и навыки, которые мы проявляем. Если я охотник в Африке и постоянно бегаю за дичью, то у меня вырабатываются навыки и качества охотника: умение выслеживать, стрельба из лука, метание копья и т.п. Если я ученик пятого класса средней школы, то мое окружение вырабатывает во мне навыки письма, устного счета, рисования кисточкой и т.п.

ТЕСТ

Давайте попробуем узнать, какими качествами и навыками вы обладаете:

1. Напишите 50 навыков, которые у вас есть, такие, как езда на велосипеде, плавание, письмо, чтение, арифметика, а дальше вы сами:

езда на велосипеде	плавание	письмо	чтение	арифметика

2. Какая у вас скорость чтения? Насколько она увеличилась за последние 5 лет?
3. Какой вы специалист:
 - Посредственный
 - Средний
 - Топовый
4. На какое количество вакансий ваши компетенции и состояние здоровья позволяет откликнуться?
5. Сколько языков вы знаете, включая языки программирования?
6. Позволяют ли ваши когнитивные (познавательные) функции получить еще одно высшее образование без отрыва от работы за один год?

7. Знаете ли вы границы своей некомпетентности? Перечислите те области, в которых вы никак не разбираетесь вообще (минимум 20):

Соответственно, наши навыки и качества формируют наши ценности. Как это происходит? Если я постоянно проявляю качества охотника, то я культивирую в себе ценность этих качеств, ценность грубой физической силы. Если я постоянно совершаю интеллектуальные действия, то культивирую в себе интеллектуальные ценности, ценность образования, умения думать, ценность умения решать нестандартные задачи. Таким образом, определяется ценностный портрет человека.

При этом важно понимать, что на все эти этапы влияют не только родители, но и, например, СМИ. СМИ создает реальность в сознании людей, и ее человек тоже впитывает, даже если в природе такой реальности нет.

Распространена позиция, что ценности определяют навыки, но так происходит не в каждом случае. В ряде случаев ценности могут быть настолько размыты, что они вроде как и есть, и человек их вроде как и разделяет, но не настолько сильно, чтобы сподвигнуть его вырабатывать качества и навыки и претворять их в действия.

Находящийся в рамках культуры человек получает ценности уже в готовом виде, а не вырабатывает.

ТЕСТ

1. Что для вас важно?
2. Для чего вы просыпаетесь и встаете с кровати каждый день?
3. Что вы готовы делать бесплатно каждый день по часу?
4. За что вы готовы платить деньги сами?
5. За что вы не просто готовы платить деньги, а по факту эти деньги платите?
6. Есть ли у вас абонемент в спортзал?
7. Сколько денег вы тратите на сигареты в месяц?
8. Сколько денег вы тратите на спиртное в месяц?
9. Сколько денег вы тратите на путешествия в году?
10. Сколько денег вы тратите на свое развитие в течение года?



11. Сколько времени вы тратите на свое развитие в течение года (в часах)?
12. Что вы не готовы делать ни за какие деньги?
13. Часто ли вы перешагиваете через свои принципы и ради чего? Ради детей? Друзей? Денег? Семьи?

А исходя из наших ценностей, мы отвечаем сами себе на вопрос: «Кто я?». На этот вопрос каждый взрослый всегда имеет развёрнутый ответ, но, как правило, не осознает, каким именно содержанием он наполнен. Пока мы об этом не задумываемся, нам кажется естественным, что я — это я, но если пойти от самого общего к самому частному, то будет перечислено огромное количество разных множеств, к которым человек себя относит. Попробуйте представить себе описание себя в формате: я живое существо, я человек, я представитель своего этноса, я — представитель мужского (или женского) пола, отношусь к средней возрастной категории, имею высшее образование (или два), работаю по найму или имею собственный бизнес, разделяю ценности гуманистической педагогики (или наоборот) и т.д. и т.п. по всем сферам жизни.

Каждому уровню пирамиды Дилтса соответствует вопрос.

Я	Кто Я?
Ценности	Что для меня важно?
Качества/навыка	Какие качества/навыки я проявляю
Действия	Какие действия я совершаю, что я делаю?
окружение	Что и кто меня окружает?

Ответ на вопрос: «Кто я» определяет ответы на все остальные вопросы.

Если ответ на вопрос одной из граней «Кто Я?» описывает меня как интеллигента, то, значит, у меня есть ценность знаний, есть соответствующие качества и навыки (как минимум, читать, писать, рассчитывать интегралы или писать стихи и т.д.) Это определяет, что именно я делаю, и это, в свою очередь, определяет, кто и что меня окружает.

Если на вопрос «Кто Я?» ответ будет — «Охотник», то в ценностях будет сила, в качествах — выслеживание добычи, метание копья, действия тоже будут производными: ловить зверей, разделывать их шкуры и т.д., и окружать меня будут другие охотники или, точнее сказать, обычное окружение охотника.

Естественно, что окружение городского жителя отличается от окружения охотника. Но и в этом случае, если мы говорим о ребенке, то ответ на вопрос: «Кто Я?» у сына профессора и у ребенка из детдома будут сильно отличаться, и понимание своей уникальности, возможностей в жизни и т.д. тоже будет отличным.

Возвращаясь к нашей метафоре с автомобилем, из запасных частей от «Жигулей» «Мерседес» не получится, как ни старайся. В лучшем случае получатся хорошие «Жигули». Кстати, это отлично понимают автопроизводители, поэтому они, создавая свои заводы, всегда строят сразу с нуля, правильно. Никто и никогда не покупает старый, плохо работающий конвейер, и не пытается его ремонтировать и улучшать. Этот пример опять же говорит о важности своевременного понимания роли мотивации в жизни ребенка родителями, иначе потом уже самому ребенку придется полностью сносить все в своей жизни и строить заново, но уже правильно. Кстати, в человеке изменения, как детали в автомобиле. Изменение одной детали потребует менять другие. Например, смена мотора на более мощный потребует поменять и коробку передач, и сцепление, а когда автомобиль начнет ездить быстрее, выяснится, что надо или менять, или модернизировать кузов. А когда много сил будет вложено в ходовые качества автомобиля, захочется комфорта внутри, придется переделывать и салон, и акустику, и кондиционер ставить. А это иногда может потребовать снова поменять двигатель и ряд других элементов, и так до бесконечности.

Кейс

Как-то раз довелось присутствовать при обсуждении итогов одной социальной программы крупного российского банка по развитию талантливых детей из детского дома. Программа была построена грамотно и добротна реализована. При этом дети показывали отличные результаты на тестированиях. А вот профориентация была странной: все они хотели быть милиционерами и планировали поступать в высшую школу милиции, даже те, кто по своему профориентационному профилю вообще никак к этой работе не подходил, и по логике вещей должны были идти на дизайнеров, художников, ученых.

Исследование этого вопроса с детьми показало, что в 15–16 лет эти дети давали вроде бы ясный ответ, почему они этого хотят. Он сводился к тому, что профессия милиционера дает власть, дает оружие, дает подготовку, позволяющую постоять за себя, дает особый статус. Но по факту это была рационализация детей. Просто в своей жизни все, кого они видели, это были педагоги и обслуживающий персонал из их детского дома и милиционеры. Естественно в сравнении с теми, кем они хотели быть, милици-



онеры побеждали. Проблема была решена через приглашение специалистов из разных областей, которые приходили и читали примерно двухчасовые лекции о том, чем они занимались сразу после вуза, чем на следующем этапе карьеры — и так описывали все, что они делали по настоящий момент.

Для многих детей было откровением, что можно зарабатывать на жизнь рисованием, музыкой или исследованием в области науки, и в итоге все 100% детей поменяли свой вектор развития от работы в силовых структурах на работу, соответствующую их профорientации и врожденным склонностям.

Это, кстати, очень показательный момент, говорящий о том, что практически невозможно профорientировать ребенка, если в его голове нет образа той профессии, которая ему близка и особенно, если этот образ не взять ни из семьи, ни из СМИ.

ТЕСТ

1. Кто ты?
2. Какой ты?
3. Что тебе интересно?
4. Что тебе неинтересно?
5. Кто точно не ты?
6. Чего ты хочешь?
7. Есть ли у тебя список своих желаний?
8. В этом списке больше 200 позиций или меньше?
9. Твой любимый цвет?
10. Твой любимый вкус?
11. Твой любимый звук?
12. В чем смысл твоей жизни?
13. В чем твое предназначение?

Теперь давайте вспомним, что пирамида строится снизу вверх и посмотрим, как именно это происходит.

Когда ребенок растет, он неосознанно строит эту пирамиду внутри себя снизу вверх. Сначала окружение — это данность, в которую приходит ребенок. Он совершает необходимые действия. Действия приводят к выработке качеств. Эти качества формируют ценности. И у кого-то в качествах будет спокойствие, а в ценностях — доброта к людям. А у кого-то в действиях будет проявление агрессии, в качествах будет сила, а в ценностях будет власть, доминирование и постоянная конфронтация. Соответственно, один человек на вопрос «Кто я?» будет отвечать «Я тот, кто радуется жизни». А второй человек будет отвечать: «Я тот, кто постоянно борется за существование».

И это два совершенно разных ответа на этот вопрос. Еще раз обращаю внимание, что ответ на вопрос «КТО Я?» — это не одно слово или описание, это полноценный текст на много листов, детально описывающий человека. Сейчас для наших примеров мы берем лишь отдельные грани этого описания, выражая их короткой фразой.

Дальше, когда человек повзрослел, дошел до определенного уровня развития, как правило, это происходит в период 15–28 лет, у него есть вариант — осознать эту пирамиду внутри себя и начать ее менять.

8.2. Изменение пирамиды Дилтса, или Как правильно и продуктивно менять свою жизнь

Есть много способов управлять изменениями в своей жизни. По сути все способы что-то изменить в жизни отличаются только тем, на какой из уровней пирамиды Дилтса оказывается влияние.

Мы рассмотрим сначала, что будет, если менять жизнь на каждом из уровней, и к чему это обычно приводит.

И начнем с ответа на вопрос «Кто Я?». Допустим, человек осознал, что он, и решил внести изменение в это описание.

Если человек вдруг осознал, что его ответ на этот вопрос — «я алкоголик» и сказал себе: «Нет, я не хочу быть алкоголиком, я хочу быть предпринимателем». Это самая эффективная трансформация. Но она самая трудная. Почему? Потому что у него вся пирамида заточена под алкоголика. Когда он сказал, что он не алкоголик, он отказался от всего старого фундамента и всех старых этажей, которые у него есть. Это означает, что он начинает сверху вниз строить несуществующее здание.

Когда мы хотим сделать реставрацию здания или его капитальный ремонт, мы все-таки имеем здание. Когда мы пытаемся сверху вниз строить чего-то, чего еще не было — это самый трудный и тяжелый путь. Поэтому, если человек без каких-либо талантов, опыта, способностей — того, что называется бэкграундом — к новому образу себя говорит: «Я не Я! Я есть кто-то другой». Это самый эффективный для него, конечно, способ, но самый трудоемкий. Если нет такого количества ресурсов, чтобы реализовать, то это будут мечты, которые очень быстро вернут его в старую парадигму. Поэтому с верхнего уровня менять пирамиду слишком трудно.



Кейс Николая Ягодкина

Опыт Николая.

Сам переживал подобную ситуацию: окончив школу, считал себя одним из умнейших детей в своем классе, но так получилось, что в год окончания в вуз не поступил. Это заставило честно и непредвзято посмотреть на себя и оценить по всем уровням пирамиды Дилтса. Пусть тогда еще не знал, что это такое, но смог задуматься над тем, каких качеств мне не хватает, и как их выработать и, главное — смог осознать, что ценности добиваться чего-то во мне не было, и смог изменить в себе именно этот аспект.

Посмотрим, что будет, если попробовать изменить ее с нижнего уровня. Частый совет — меняйте свое окружение. Хочешь быть умным — окружи себя учеными, хочешь быть богатым — вступи в клуб миллионеров и т.д.

Тоже не работает.

Почему?

Давайте представим среднестатистического человека, который захотел стать миллионером — взял и попал на конференцию миллионеров. Будет он интересным собеседником для окружающих? А будет ли ему интересно то, о чем они говорят? Скорей всего, нет, и скорей всего, или среда его отторгнет, или он отторгнет эту среду, навесит на нее ярлыков и убежит. Особенно, если ему начнут рассказывать про принцип взятия на себя ответственности, в т.ч. за его материальное положение, которое является следствием его профессионального уровня и уровня заинтересованности в эффективности собственной жизни. Поэтому советы по смене окружения неэффективны, за редким исключением, когда по уровню своих качеств и ценностей, то есть по другим уровням пирамиды человек уже начал соответствовать новому образу себя. И в этом случае смена окружения — это не волшебный лайфхак, палочка-выручалочка, а закономерный этап любого развития человека.

Соседний с окружением уровень — это действия. Ими человек вообще обычно не управляет — они механистичны.

Упражнение:

Попробуйте простое упражнение: уберите из речи местоимение «Я» и запишите на диктофон рассказ минут на пять о том, что вы делали вчера. Ваша задача — рассказать все полно и в деталях, какие эмоции испытывали, при этом ни разу не упомя-

нуть запрещенное местоимение «Я». Потом прослушайте запись и посчитайте сколько раз сказали местоимение «я». Если вы по-прежнему считаете, что можете управлять своей жизнью, то возьмите и распрямите позвоночник, расправьте плечи и попробуйте дальше до конца жизни ходить с идеальной осанкой. Скорей всего, через две минуты осанка станет прежней. Эти два опыта на примере тела и речи показывают, что человек просто так своими действиями не управляет, если этого от него не требует окружение, или если этого не позволяют его качества.

Автомобиль ездит преимущественно по дорогам. Ему трудно ехать по тропинке в лесу между деревьями, по болоту или просто по мягкой земле — автомобилю нужна дорога. Причем дорога не так сильно нужна просто человеку на его двух ногах — там совсем другие скорости. Равно как и у велосипедиста багажник не такой объемный, как у автомобиля. Но автомобиль ограничен своей проходимостью и наличием дорог. Так и наши действия, когда мы чему-нибудь учимся, мы меняем свой автомобиль, повышая его проходимость, делаем так, чтобы он мог сам проехать, где ему нужно, и в какой-то мере проложить или накатать себе и другим дорогу на будущее.

Упражнение:

Сходите на любой из семинаров ЦОТ Advance и пообщайтесь с детьми, прошедшими обучение. Задайте им вопросы о том, насколько изменилось их понимание о том, на что они способны, насколько изменились их жизненные планы.

При этом мы все — взрослые люди и понимаем, что если на «Жигули» повесить звезду «Мерседеса», то ничего существенного в автомобиле не поменяется. Так же, как если на «Запорожец» поставить антикрыло и крутой обвес по краям, то, кроме неудобств в объезде «лежачих полицейских», тоже ничего не добавится. Изменение должно быть не декоративным и не косметическим — изменение должно быть существенным.

А любое одно существенное изменение тянет за собой два других изменения. Так же, как два последующих потянут 4 следующих, и так до бесконечности. Кстати, тут справедливости ради надо сказать, что как сам по себе тюнинг не делает машину гоночной, так и смена машины не делает водителя профессиональным гонщиком, т.е. смена машины всегда предъясвляет список изменений к самому водителю, которым он должен соответствовать. Хотя, наверное, это и хорошо. Век живи — век меняйся.



Примерно такая же история с ценностями. Мы очень редко можем сами выбрать ценности в отрыве от нашего опыта. Как правило, это иллюзия, что мы можем осознанно управлять ценностями. Если хотите ее развеять, то попробуйте осознанно сделать прямую спину и отсутствие в речи местоимения «Я» вашей высшей ценностью хотя бы на час, не то что на всю жизнь. Немного позже задам вопрос: «Как это получилось?», а потом проверим результаты.

И вот тут мы переходим к самому интересному. К третьему уровню пирамиды Дилтса — уровню навыков и качеств. Что будет, если сделать инъекцию изменений в этот уровень пирамиды Дилтса?

Это будет как раз самым эффективным способом. Изменив качества и навыки, мы прокладываем дорожку для новых действий, причем как в переносном смысле, так и в буквальном прокладываем новые нейронные связи, по которым будут перемещаться нервные импульсы. И то, что они будут ходить по дороге, а не абы как, позволит рассчитывать на успех. Если обучение прошло качественно и нейронные связи сформировались устойчиво, если человек закрепил их практическим применением, то в этом случае он будет иметь возможность изменить свои действия и, изменив действия, неизбежно поменяет окружение.



ЭКСПЕРТИЗА ADVANCE

Тысячи таких примеров проходят перед моими глазами в нашем центре. Мы обучаем детей, развивая их способность работать с информацией. Сначала учим с самых азов, учим запоминать простые пары слов, простые цепочки (последовательности слов), простые цифры. После этого учим их запоминать комбинированные виды информации — сочетания цифр и слов, даты истории, годы жизни правителей, даты изобретений и их авторов. Только после этого, научив азам, переходим к развитию мышления. Повторюсь, не случайно слово «соображать» состоит из «со» — то есть тождество, соответствие, связь, и «образ» — то есть процесс соображения — это процесс соединения образов. И для того, чтобы научить понимать, нужно сначала научить соединять образы. И, научив этому, мы уже можем дать ребенку теорию множеств, теорию классификации, научить работать с майнд-картами и вооружить десятками других инструментов работы с информацией.

Они начинают делать то, что раньше не делали — верить в свои силы, понимать, что нет потолка в их когнитивных способностях, а есть вложенные усилия и отдача от них. Они начинают проходить по нескольким учебникам за неделю. Их успеваемость в школе растет, и в какой-то

момент они встают уже перед выбором: или менять школу, или переходить на домашнее обучение, потому что в школе им скучно. Более того, и их сверстники, с которыми они общались раньше, становятся менее интересны. Так же, как и они для сверстников: тоже теряют интерес, поскольку те понимают, что тоже могут развиваться, но не готовы пройти такой путь, не готовы вложить свои усилия для достижения этой цели.

Ведь раньше у них были общие боли и интересы, а именно: учитель физики — злая, а учитель химии — еще злее, и обе ставят двойки. А теперь, когда у ребенка нет проблем с химией и физикой, у него нет еще и общей темы для общения. Как ни странно, это создает отчуждение. А попытки показать одноклассникам, что они тоже могут быть успешными, часто могут вызвать агрессию. Почему? Потому что у них нет запроса на изменения, и потому что они выработали в себе беспомощность. Как та собака, которая сидела в клетке и ее били током, когда ее поместили в клетку, где половина пола была деревянной, не пыталась найти более комфортного места, даже видя пример других собак.

Они привыкли, что есть граница, и ее лучше не покидать. Там неизвестность. Пока их за ручку кто-то не выведет в эту неизвестность на экскурсию, причем несколько раз, они так и будут ее бояться. Именно поэтому привычное обучение так эффективно: оно не только открывает дверь, оно еще и дает новый опыт. Но вернемся к детям: у них неизбежно происходит смена окружения, хотя бы потому, что окружение тех детей, с кем они вместе развивались на курсе, становится для них близким и комфортным.

Или же происходит изменение их статуса внутри старого окружения. Да, они не меняют школу, но начинают ассистировать преподавателям, ездить на олимпиады, становятся лидерами и старостами класса, вступают в РДШ и т.д. То есть не меняют само окружение, но меняют свой статус внутри старого окружения.

И это хорошо, ведь если у них все было бы как у всех, то и зарплата была бы всю жизнь средняя. А жить на среднюю зарплату очень трудно. И наоборот, если они лидеры, то и в ходе жизни их зарплата будет лидерующей, и не только зарплата, а еще и остальные сферы их жизни.

Изменения качеств и навыков не происходят моментально. Это всегда время, и всегда труд. Причем труд и того, кто учит, и того, кто учится — по-другому никак. И читающим эту книгу тоже надо понимать, что с прочтением данной книги изменение не закончится, а только начнется.

Глубоко убежден, что людей, которые трансформируются без труда, без усилий, просто в природе не бывает. Более того, как человек, обща-



ющийся с самыми разными деятелями науки, педагогики, бизнеса и политики, на самых разных уровнях — от простых стартапов и заканчивая людьми, строящими крупнейшие корпорации — могут сказать, что все эти люди работают больше, чем 8–10 часов в сутки. И вообще, этот миф о том, что настоящий предприниматель — это тот, кто смог построить свою жизнь так, чтобы работать всего 2–3 часа в неделю — это сказки: таких людей не встречал. Все топы во всех областях или работают, или учатся, причем постоянно. Просто они могут это делать, например, удаленно и дисциплинированно, находясь в тропической стране, но они работают. Не гуляют днями напролет, а думают, трудятся, собирают информацию и принимают решения, и то, что они не привязаны к конкретной стране или офису, совсем не означает, что они меньше работают. Внешне может показаться, что они просто гуляют, пьют кофе или плавают в океане, любуются горами, но в их голове идет очень специфический творческий процесс, который завершается созданием и оформлением цельной концепции, а потом — и ее интенсивной реализацией.

При этом важно помнить еще и то, что тот, кто работает, например, собирая информацию, или общается с людьми, делает не такую трудную работу, как махать лопатой на стройке, или работать где-нибудь в колл-центре по 8–12 часов в день.

Чем более сложна работа, тем менее она тяжела, поскольку она как раз более квалифицирована, и именно поэтому она больше оплачивается и сопровождается более комфортными условиями. Потому что умеющих подметать много, а умеющих собрать термоядерный реактор — мало. Да, это очень жесткая постановка вопроса, но это факт. Мы можем только смягчить его восприятие, но не можем изменить.

Кейс Николая Ягодкина

В своей жизни работал постоянно, примерно с 8 лет: и дворником, и уборщиком, и расклейщиком объявлений, и листовки раздавал, даже кроил кожу, из которой моя мама шила кошельки. И это все с 8 до 13 лет. Уже тогда я понимал, что чем квалифицированной работа, тем она комфортней, интересней и более высоко оплачивается. В 13 лет занимался наклейкой этикеток на картриджи для приставок — это было и проще, и интересней, и комфортней, и лучше оплачивалось.

В 18 лет работал монтажником-высотником со стоимостью часа — 125 рублей.

С 20 лет начал работать репетитором, и стоимость моего часа была 150 рублей, зато комфортность резко повысилась.

А после обучения в Корее и по возвращению 10 лет назад мой час как преподавателя с опытом преподавания математики в корейском вузе стоил 500 рублей.

Сейчас все эти цифры далеко в прошлом, но это только потому, что я усиленно развивался все эти годы: книги, конференции, работа с лучшими специалистами в отрасли. Моя жизнь сейчас устроена так, что все, что я делаю, повышает мой профессиональный уровень, поэтому и мои результаты в этом году можно сравнить с прошлым, но бессмысленно сравнивать с позапрошлым или более ранними годами: слишком высокая скорость развития и изменений.

Соответственно, человек, начавший влиять на себя на уровне качеств, максимально эффективно влияет и на нижние уровни пирамиды логических уровней и на верхние уровни. Вот почему лично я глубоко убежден, что вершина эффективности одна, но способов ее достижения много. И научившись чему-то на высоком уровне, легче научиться на профессиональном уровне другим навыкам, потому что есть понимание, что такое «вершина мастерства», и как к ней подобраться.

И как человек, пробовавший в своей жизни достаточно серьезно заниматься самыми разными вещами, начиная от спорта и высшего образования до бизнеса в разных областях, в разных нишах, я могу сказать, что путей достижения эффективности очень много. Какие-то из них для одного человека будут более эффективные, какие-то — менее. Но все они связаны с изменением в первую очередь качеств и навыков, при этом окружение всегда будет меняться как следствие таких изменений.

И тут нелишним будет еще раз напомнить, что именно потому и полезно все время учиться и осваивать новое, что это развивает способность к быстрым эластичным изменениям в жизни.

Что объединяет все изменения? Все они требуют одного — усилий, все они требуют определенного старания от человека.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

Давайте подведем итоги по этому разделу!

1. Держите ли вы все еще осанку, про которую мы говорили в одном из упражнений этой главы?
2. Попробуйте сами нарисовать пирамиду логических уровней и подписать их, а после этого подписать, на какие вопросы отвечает каждый из этих уровней.
3. Приведите пример, как именно пирамида проявляется в жизни человека, когда он решает изменить что-то.
4. Как правильно управлять изменениями, исходя из этой модели?



ЧАСТЬ 9.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ИЛИ ЕСТЬ ЛИ МОТИВАЦИЯ ПОСЛЕ СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

9.1. Есть ли мотивация после 18 лет

Закончим мы книгу примерно тем, с чего начали, а именно — тезисом о том, что детство имеет самостоятельную ценность, но его ценность находится вне детства. Рано или поздно оно заканчивается, и помимо светлых воспоминаний о периоде, в который невозможно вернуться, останутся еще навыки и качества для взрослой самостоятельной жизни. Или не останутся, если своевременно не начать их развивать. И ценность детства во многом определяется тем, что перейдет из детства во взрослую самостоятельную жизнь.

Это касается и мотивации. Работник, не имеющий мотивации, кроме самых примитивных, особо никому не нужен. Про возможность самореализоваться без мотивации и управления ею в бизнесе тоже все ясно. Важно, чтобы и ребенок понимал, что все, что с ним происходит в детстве, будет влиять на него еще долгое время потом, и все усилия, которые он затрачивает, ценны не тем результатом, который он получает, а теми качествами, которые они в нем вырабатывают.

Ребенок должен понимать, что родители его полностью содержат до 18 лет, но после 18 они его поддержат и помогут, обеспечат его выживание, но все, что сверху — это уже он сам. То есть абсолютно все, в т.ч. и мобильник с Интернетом, после 18 ребенок оплачивает себе на самостоятельно заработанные деньги. Мы не говорим про ситуации, когда ребенок усиленно развивается и ему, возможно, надо помочь с оплатой обучения или с покупкой машины, особенно если родители в состоянии, а ребенку лучше не отвлекаться от учебы на заработок денег. Такие ситуации, хоть и редко, но бывают, мы говорим о ситуации, когда у ребенка с мотивацией проблемы.

В этом случае стоит заранее его предупредить, что после 18 лет халява закончится, а его уровень жизни будет зависеть только от него.

9.2. Как отметить совершеннолетие ребенка

Думаю, что прозорливый читатель, исходя из предыдущего содержания книги, уже понимает ответ. Давайте проверим: напишите вашу версию ответа, _____ а затем сравните с предложенной нами.

Задумывались ли вы над тем, чтобы предложить ребенку замечательный подарок, предложить ему самому организовать свое совершеннолетие и выбрать, как его провести. Это будет отличный проект, отличный опыт и отличное начало взрослой самостоятельной жизни. И, возможно, он захочет его отметить с вами, без друзей, или с вами и друзьями, а, возможно, захочет организовать два разных праздника. Подумайте сейчас, как бы вы отнеслись к каждому такому решению ребенка?

9.3. Как долго ребенку жить в доме родителей после 18 лет

Желательно, чтобы картина мира ребенка предусматривала расходы на оплату жилья сразу, как он заканчивает учиться. Мне знакомы случаи, когда дети требовали себе год оплачиваемого отпуска у родителей после окончания вуза. Идея хорошая, но какие качества такой опыт разовьет в ребенке, и какие качества разовьет год работы, а какие из этих двух наборов ребенку больше пригодятся в жизни?

Эти ответы логично приводят к мысли, что ребенок после 18 лет должен жить самостоятельно. Если он живет с родителями, то логично, чтобы доля его нагрузки по дому была эквивалентна стоимости съема жилья или хотя бы близка ей: это, кстати, будет мотивировать как можно быстрее стать хозяином своей территории, на которой можно не делать влажную уборку каждый день.

9.4. Про отселение ребенка из дома и совершеннолетие

Отселение ребенка не должно быть преподнесено как наказание или как нечто плохое, важно преподнести его как этап взросления и развития самостоятельности. Жизнь в студенческом кампусе в этом смысле может быть хорошим переходным периодом. Важно помочь ребенку заранее составить план действий, который поможет без лишнего стресса ориентироваться по жизни. Например, можно раз в полгода играть с ним в игру



под названием «Предположим, ты, как ты есть, сейчас оказался в другом городе, где нет родных и знакомых, что ты будешь делать, как ты там устроишься?», и вместе с ребенком смотреть, как можно лучше всего построить себе жизнь с такой стартовой позиции. Эта игра, кстати, будет высвечивать недостатки компетенций, которые стоит закрыть, и будет создавать мотивацию учиться и осваивать максимально большое количество полезных бытовых умений.

Не стоит и выгонять ребенка из дома аккуратно под 12-й удар часов в день его рождения. Попробуйте заранее, за полгода или хотя бы пару месяцев обсудить с ребенком, как будет реализован его переезд, и спланировать это событие. Важно, чтобы ребенок понимал, что его отселяют, но это естественный процесс, что все так и задумывалось изначально, а впереди у него интересная жизнь, ведь он владеет одним из самых важных ее инструментов — инструментом управления собственной мотивацией.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Согласны ли вы, что та мотивация, которая заложена в ребенке с детства, повлияет на его взрослую жизнь? Ощутили ли вы это на себе?
2. Планируете ли вы помогать материально своему ребенку после 18 лет?
3. Какие ещё варианты подарка на совершеннолетие ребенка вы себе представляете?
4. Как вы относитесь к отселению ребенка из дома после совершеннолетия?
5. Как вы планируете мотивировать своего ребенка после совершеннолетия?

ЧАСТЬ 10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

10.1. Как развивать внимание

Как развивать внимание в работе с детьми и подростками?

Очевидно, что трудно уложить в статью материал, который с трудом уложится в несколько книг, но мы попробуем.

Некоторые люди, читающие нашу книгу, наверняка изучали когда-то основы психологии, и помнят, что внимание упоминалось в учебных пособиях как один из психических процессов, наряду с ощущением, восприятием и пр. В последние годы внимание выделяют в отдельную категорию, поскольку абсолютно все процессы, в том числе психические, требуют для своего функционирования собственно внимания.

То есть внимание является основой любой психической деятельности.

Другое основание для такого выделения в том, что внимание невозможно представить себе в отрыве от чего-либо, посредством чего это внимание реализуется. Можно внимательно слушать, внимательно смотреть, сосредоточить внимание на какой-то мысли, но как себе представить внимание без какого-либо канала восприятия или объекта? Соответственно, внимание теперь называют нейродинамикой, базовым свойством психики.

Классическая психология выделяет три вида внимания:

непроизвольное внимание — это внимание в силу интенсивности раздражителя. Вот прямо сейчас, когда вы читаете этот текст, кто-нибудь рядом может взорвать хлопушку. Вы неизбежно обратите на это внимание, если не будете об этом предупреждены. Вас заставит обратить на себя внимание громкий звук. Вместо него может быть вспышка света или какой-то объект, выбивающийся цветом из фона, какое-то неожиданное кинестетическое ощущение, резкий запах или внезапный вкус, резкая боль и прочие ощущения;

произвольное внимание — это внимание, которое возникает как результат волевого усилия. Если вам не очень интересна тема внимания, то вы прямо сейчас заставляете себя читать этот текст. У вас точно есть более интересные дела (не говоря уже о возможности побездельничать), но вы отложили их все и вчитываетесь в слова. Таким образом, вы управляете вниманием. Впрочем, упомянутая выше хлопушка способна



отвлечь вас, поскольку раздражители, которые могут сигнализировать об опасности, оказываются более важными. Трудно представить условия, в которых мог бы выжить наш предок, который, задумавшись, мог не заметить грохот камнепада, запах лесного пожара или блеск молнии и раскаты грома;

послепроизвольное внимание — это внимание к объекту в силу того, что объект становится интересен. Например, если непроизвольное и произвольное внимание было вам не интересно, а с этого момента вы заинтересовались, что это за послепроизвольное внимание, то у вас пропадает необходимость заставлять себя читать, прикладывая к этому волевое усилие, и вот вы уже с удовольствием читаете про послепроизвольное внимание, используя послепроизвольное внимание.

Помимо самих определений, полезно понимать, что непроизвольное внимание не отнимает у нас много сил, однако само по себе кратковременно, и полноценный процесс обучения на нем построить невозможно. Произвольное внимание, во-первых, контролируется сознанием, во-вторых, является основой познавательной деятельности. Но для поддержания произвольного внимания организм тратит энергию, и мы устаем. Это особенно заметно на детях — им в определенном возрасте с большим трудом дается удержание произвольного внимания, и долго они это делать не могут. Послепроизвольное внимание весьма условно управляется сознанием — попробуйте сознательно заинтересоваться чем-то, что вас раньше не интересовало. Зато послепроизвольное внимание очень экономно, увлекшись книгой или игрой мы вполне в состоянии не заметить нескольких часов, да и усталость накапливается гораздо медленнее.

Просто из понимания типов внимания с точки зрения энергозатрат вытекает первое правило обучения. Если вы хотите учиться чему-либо, или хотите, чтобы ваш ребенок учился чему-то, и это не вызывало усталости и раздражения, то должен возникнуть и поддерживаться интерес. Другого способа, к сожалению, нет. Либо включается послепроизвольное внимание, и «время пролетело», либо волевое усилие и произвольное внимание.

Практически все сегодняшние проблемы со вниманием родом из эволюционного детства человека как вида.

Их начало лежит в том историческом моменте, когда цивилизация отгородила человека от опасностей естественной среды обитания. Подумайте сами: что может быть лучше для тренировки внимания, чем ситуация, когда в любой момент могут:

- Съесть вас
- Утащить вашего детеныша

- Украсть вашу еду
- Загореться лес или саванна

Съесть вас и вашего детеныша (да, это похоже на первые два пункта, но есть отличия — сохраняем внимание)

Наши далекие предки, если демонстрировали слабые способности в работе с вниманием — шли на ужин какому-нибудь крупному кошачьему, которых их поймал. Естественный отбор поддерживал развитие внимания и в более комфортных бытовых условиях.

Антропологи, наблюдавшие за шимпанзе, пришли к выводу, что объем внимания (это одна из характеристик внимания, чуть позднее об этом поговорим) у большинства особей равен 2. То есть они одновременно могут оперировать с 2 предметами, или оперировать с одним и следить за чем-то другим внимательно. Особо талантливые шимпанзе могут работать с 3 предметами, но вот больше их внимание уже не развивается. У людей, по оптимистичным прогнозам Джорджа Миллера, такой же показатель равен 7 ± 2 . Более чем в 2 раза больше, чем у наиболее толковых обезьян, между прочим. Это значит, что в определенный период условия жизни потребовали от наших предков быть чрезвычайно внимательными, и невнимательные, вероятнее всего, не доживали до возраста, в котором можно оставить потомство.

А потом наступила эпоха цивилизаций. Человек отгородился от хищника высокими заборами, построил крышу над головой, придумал письменность — все что угодно, чтобы только позволить себе быть чуть-чуть менее внимательным. На заре цивилизации и правда все было хорошо, но со временем жизнь начала усложняться, и объем знаний и навыков, требуемый для поддержания и развития «завоеваний» цивилизации, становился все больше. Теперь внимание, спасавшее раннее от хищников и прочих опасностей живой и неживой природы, потребовалось для того, чтобы учиться. Сначала учиться ремеслу, а затем и более отвлеченному знанию. Где-то в 20 веке человечество подошло к следующему рубежу — имеющегося внимания стало недостаточно для того, чтобы освоить весь массив знаний и навыков.

Ситуация отягощается еще и тем, что произвольное внимание, без которого не может возникнуть слепопроизвольное, крайне неэффективно формируется без внешней инициации.

В любой культуре принята такая форма взаимодействия с маленькими детьми, как внешнее побуждение сосредоточить внимание на чем-либо: «Смотри, машина!», «Смотри, птичка!», «Прислушайся к волнам!», «Попробуй, как оно на вкус?»... Все это предложение ребенку сосредоточить внимание на предметах, явлениях или ощущениях, и все это тренирует наше произвольное внимание тогда, когда оно только-только начинает формироваться.



Может ли оно формироваться без взаимодействия со взрослым? В принципе — да, но уровня, который необходим ребенку, чтобы не иметь проблем в школе — не будет. И если когда-то, не так давно, обычного бытового общения мамы и папы с ребенком было достаточно для достижения искомого уровня, то теперь, когда требуемая планка поднялась, далеко не каждый ребенок достигает необходимого уровня развития внимания без специальных упражнений, будь то какие-то игры с родителями или развивающие курсы. Так часто бывает в эволюции, что какая-то функция, которая оказывается при изменениях не нужной, «перепрофилируется» для других задач.

Различные характеристики внимания развиваются не одновременно, не с одной и той же скоростью, и на эту тему написаны большие тома не менее большими учеными. Здесь мы лишь коротко пробежимся по характеристикам и основным этапам.

Итак, среди характеристик вниманию выделяют:

объем внимания — то самое количество предметов, явлений или ощущений, с которыми одновременно может работать человек;

концентрация внимания — это способность человека выделить какой-либо один предмет из фона и удерживать на нем внимание;

устойчивость внимания — временная характеристика, показатель того, сколько времени человек может удерживать внимание на 1 объекте;

переключение внимания — характеристика, которая показывает способность концентрировать внимание последовательно на нескольких объектах;

распределение внимания — способность концентрировать внимание одновременно на нескольких видах деятельности и/или каналах восприятия;

Становление внимания происходит в несколько этапов.

Первая стадия называется стадией рассеянного внимания. Первые месяцы жизни человека не предоставляют возможности говорить о произвольном внимании. Есть кратковременная фокусировка внимания на ярких объектах, испуг при громких звуках, а затем начинает плавно формироваться ориентировочно-исследовательская деятельность, на базе которой уже будет строиться произвольное внимание.

Вторая стадия — стадия фиксированного внимания — начинается с того самого формирования произвольного внимания по речевому или

двигательному указанию взрослым (та самая «Смотри, птичка»). Некоторые специалисты склонны увязывать практически все проблемы, которые бывают с вниманием у детей, с недостаточным количеством актов сосредоточения внимания в этот период. Поэтому важно, во-первых, заниматься с ребенком, и, во-вторых, создать среду, в которой просто есть большое количество ярких, отличающихся друг от друга предметов. Во время второго и третьего года жизни ребенок совершенствует навык сосредоточения внимания и осваивает самоуправление в этом вопросе. И порой сталкивается с непониманием родителей. Мама зовет ребенка, а он не реагирует, она зовет громче — никакой реакции. В конце концов мама ругает ребенка за то, что он невнимательный, не слышит, что она говорит. А ситуация с точностью обратная: ребенок очень внимательный, он был полностью сосредоточен на каком-то процессе, будь то машинка, лягушка или мультик, но канал внимания у него один, и потому полное сосредоточение приводит к тому, что он не «как будто не слышит», а прямо всерьез «не слышит». Да и не видит ничего, помимо объекта сосредоточения. Это физиология, а не проявление пренебрежения по отношению к словам родителя.

Чем помочь на этой стадии формированию внимания ребенка? Игры, в которых это внимание задействуется. Простенькие лабиринты, картинки с большим количеством объектов, где надо искать строго определенные, поиски пропавших/спрятанных игрушек, различные творческие процессы — рисование, пластилин — вообще любые виды деятельности, которые позволяют ребенку сначала после инициации взрослым, а затем и самостоятельно удерживать внимание.

На третьей стадии у этого одноканального фиксированного внимания появляется некоторая гибкость. Ребенок может прервать игру, ответить на вопрос родителя, а затем вернуться к игре, причем вернуться в то же место, где он остановился. На этой стадии формируется переключение внимания.

К четвертой стадии — стадии сложившегося одноканального внимания — ребенок может вести две деятельности как бы одновременно, но на самом деле просто часто переключаясь между ними. Например, ребенок может поддерживать разговор и играть, переключаясь между этими процессами, удерживая и нить разговора, и продолжая игру с того места, где прервался.

Далее внимание формируется в направлении расширения объема и способности распределять внимание между каналами. К 4–5 году ребенок учится удерживать внимание на 2 видах деятельности, не переключаясь между ними, а распределяя внимание. Этому способствуют различные координационные упражнения, а также виды деятельности, где требуется выполнение разных действий руками одновременно (лепка, рисунок двумя руками и пр). Параллельно с этим формируется



способность направлять внимание под влиянием внешней, но уже гораздо более сложной инструкции взрослого.

Важно понимать, что эта деятельность дается ребенку нелегко, и даже на следующей стадии — сложившегося двухканального внимания — ребенок может удерживать два объекта продолжительное время в поле внимания, но под усталостью второй канал «схлопывается», и остается какой-то один. Характерным признаком правильного прохождения этого этапа является способность направлять внимание под влиянием собственных инструкций с опорой на внешние вспомогательные средства — например, яркие картинки в книжке.

Весь этот путь ребенок проделывает до наступления школьного возраста, а между тем в младшем школьном возрасте от внимания требуется еще большая динамика:

- произвольное внимание должно развиваться в направлении концентрации на объектах, которые вообще ничего собой не представляют в плане естественных раздражителей;
- ребенку необходимо научиться концентрировать внимание на высказывании — на вопросе или загадке;
- должен увеличиться объем внимания до 3–4;
- должно сформироваться распределение внимания, а также существенно усовершенствовать способности к концентрации;

Средний и старший школьный возраст — это то время, когда изменения в развитии внимания переходят от количественных ко все более качественным. Продолжает увеличиваться объем внимания, увеличивается продолжительность волевого внимания, возникает способность концентрировать внимание на абстрактных образах и на планировании деятельности. Последнее, кстати, залог самостоятельности, и этому надо уделить отдельное время и ресурсы. Планирование будущего, пусть даже очень конкретное планирование и очень ближайшего будущего — это сложная задача, которая, во-первых, полностью абстрактная для ребенка, и, во-вторых, принципиально новая.

К концу школьного возраста внимание продолжает развиваться, но развитие это связано главным образом с вербальным мышлением, памятью, интеллектуальными процессами, а также на управление эмоциональной сферой.

Не имея возможности в рамках данного раздела расписать весь алгоритм тренировки внимания с детьми на все возраста, мы ограничимся выделением ключевых упражнений, которые полезны как для детей, так и для взрослых:

Таблицы Шульте

Таблицы Шульте — это классика, они вечны.

Вот так выглядят маленькая (3*3)

10	18	32
1	35	23
33	30	5

средняя (5*5) таблицы

6	2	20	3	14
4	22	21	12	28
10	18	32	24	19
1	35	23	8	29
33	30	5	13	9

И уже более сложная крупная 6*6 таблица

15	11	31	17	36	7
6	2	20	3	14	25
4	22	21	12	28	34
10	18	32	24	19	27
1	35	23	8	29	26
33	30	5	13	9	16



Хотя они могут быть и 10 на 10, и даже еще больше. Когда мы уже увидели их вживую, давайте разбираться почему же они являются «вечной классикой».

Это универсальный тренажер для детей и взрослых, упражнения, позволяющие диагностировать и тренировать различные свойства внимания (переключение, устойчивость, распределение внимания), а также развивать периферическое зрение человека (что является важным качеством при формировании навыка скорочтения или вождения автомобиля).

Как с ними работать?

Для тренировок используйте не менее четырех разных таблиц в день, если под рукой только одна, то ее можно повернуть на 90 или 180 градусов.

Начинать тренировки лучше с таблиц 3 × 3.

Перед началом работы с таблицей зафиксируйте взгляд в центре таблицы, чтобы видеть ее целиком. И начните искать цифры в определенной последовательности: или по возрастанию, или по убыванию.

При поиске следующих друг за другом цифр разрешается фиксация взгляда только в центре таблицы. Горизонтальные движения глаз запрещены. Расстояние от таблицы до глаз должно быть таким же, как и при чтении обычного текста, т.е. 25–30 см.

Варианты работы с таблицами

Поиск цифр в последовательно возрастающем порядке (от 1 до 9 в таблицах 3 × 3; от 1 до 16 в таблицах 4 × 4; от 1 до 25 в таблицах 5 × 5 и т.п.).

Поиск цифр одновременно в двух таблицах: в этом случае взгляд переходит от центра одной таблицы к центру другой таблицы.

Есть множество вариаций: например цветные таблицы, таблицы 7 × 7, таблицы Горбова-Шульте и т.д., если упражнение вам понравилось, то на нашем Youtube-канале Advance club вы найдете много роликов про него и не только.

ТЕСТ СТРУПА

Упражнение тренирует умение концентрироваться, сосредотачиваться и переключаться, способствует развитию новых нейронных связей.

Образец текста, чтобы прямо сейчас потренироваться, вы можете найти в конце книги.

Смотрите на картинку и называйте цвета, которыми написано каждое слово.

На картинке написаны слова, обозначающие цвет, но вам нужно не читать, а называть сам цвет. Упражнение тренирует умение концентрироваться, сосредотачиваться и переключаться. А также способствует развитию новых нейронных связей.

Муха

Это любимое многими упражнение, поскольку в нем есть и игровая, и соревновательная динамика. Для него желательно двое или более человек.

Нужно представить поле: любого размера или 3×3 , или 5×5 , или больше — из заранее оговоренной точки в нем начинается свое движение муха.

Ведущий обычно рисует поле и отслеживает перемещение мухи ручкой, называя каждый ее ход вслух. А остальные участники представляют поле в воображении и отслеживают муху там, отвернувшись от ведущего, или с закрытыми глазами. Побеждает тот, кто сможет точно назвать квадрат, в котором находится муха.

Например, возьмем поле 5×5

Старт				
				X

Муха у нас будет стартовать из левого верхнего угла, хотя вообще стартовая ячейка может быть любой.

Участники представили поле со стартовой позицией и закрыли глаза, а ведущий громко и четко начинает рассказывать маршрут мухи: вниз, вправо, вправо, вниз, влево, вниз, вправо, вверх, вниз, влево, вправо, вправо, вниз, вправо.



В какой-то момент ведущий останавливается и спрашивает, где муха, а участники называют свои варианты, в какой ячейке муха остановилась. В данном случае правильный ответ в правом нижнем квадрате, но в разных играх варианты могут быть любыми.

Эти три упражнения: таблица Шульце, Тест Струпа и Муха — это классика, но на них развитие внимания естественно не ограничивается.

10.2. Упражнение на выделение главного

Есть одно замечательное упражнение: опишу его в нескольких вариантах и для детей, и для взрослых. Его особенность в том, что его можно «вплести» в жизнь и тогда оно будет постоянно работать на развитие внимания.

Самый простой вариант выглядит так: надо найти пять самых ярких объектов в поле зрения. Причем неважно, где вы находитесь, неважно, насколько наполнена предметами эта территория.

В любом месте всегда будет иерархия объектов, и тренировать внимание лучше всего начинать с них. Итак, давайте потренируемся прямо сейчас: посмотрите вокруг себя и найдите пять самых ярких объектов, которые выделяются из общего фона.

Даже если вы сидите на белом сугробе посреди заснеженного поля, все равно будут какие-то кочки, их тени, линия горизонта, облако странной формы, или что угодно, что будет выделяться. Если вы на абсолютно стандартном паркинге торгового центра — все равно будет асфальт, колонны, разметка, где-то потертая, где-то свежая — в общем, один целый объект, картинка, которую вижу, может быть разбит на составляющие — на фрагменты, которые можно сравнить между собой. Сама по себе процедура сравнения уже очень полезна для нашего мозга, так что, выбирая 5 самых ярких объектов в любой ситуации, мы как будто делаем своему мозгу массаж, стимулируя и тонизируя его.

С ребенком в это упражнение можно легко играть — например, делать на скорость или на изощренность, или выискивать объекты определенного типа: растения, птицы, признаки времени года, или, наоборот, аномалии и необычности (только не забывайте давать ребенку выигрывать иногда, помните, что для ребенка это может быть соревнование, а для вас — работа по развитию ребенка).

В итоге это упражнение решает сразу несколько задач: во-первых, тренирует внимание, так как ребенку нужно декомпозировать (разобрать)

одну цельную картинку на элементы (которых будет много больше пяти), эти элементы сравнить каждый с каждым (именно так работают нейронные сети) и построить иерархию, в итоге удерживая в памяти уже отобранные объекты и назвать их все, не повторяясь. Получается, что, казалось бы, простое упражнение заставляет мозг работать. Кроме того, сам процесс поиска объектов по сути своей близок к процессу поиска информации, так что это простое упражнение тренирует основные навыки мышления — внимание, умение сравнивать, память.

Для взрослых такой вариант упражнения будет слишком простым, хотя тоже тонизирующим, поэтому рекомендуется это упражнение делать за какой-то длительный промежуток времени: от получаса до целого дня, или целого года.

Задайте себе вопрос: какие пять объектов были самыми яркими за последний год? А какие пять объектов были самыми яркими за последние 10 лет? Или за всю жизнь? Думаю, многие удивятся результатам, если заполнять от руки предложенную таблицу, и поймут о себе что-то новое.

	за 2 часа	за сутки	за год	за 10 лет	за жизнь
1					
2					
3					
4					
5					

Делая это упражнение регулярно, вы научите свой мозг не только сравнивать несравнимое или трудносравнимое, но еще и разовьете гибкость и вариативность мышления. Кроме того, работа над этим упражнением в масштабах больше чем 1 час времени потребует почти всех ресурсов нашего мозга (надо все прокрутить в памяти и все сравнить), так что является отличным способом борьбы со стрессом и интеллектуальной разминкой для мозга.

Еще одно интересное свойство: задав вопрос ребенку, что было самым ярким для него за последние 10 лет, вы сможете оценить его способность ориентироваться во времени на больших дистанциях. Задав этот вопрос два-три раза в разных вариантах — например, если спросить 15-летнего



ребенка, что было самым ярким за последние 10 лет, и через полгода задать тот же вопрос, вы, скорее всего, получите или одинаковый горизонт событий (список впечатлений), или сильно отличающиеся списки, что будет говорить о том, что ребенок развивается и критически переоценивает свой опыт, меняя его значимость.

10.3. Как выбрать секцию и/или тренера

Именно с таким вопросом часто обращаются к педагогам нашего центра родители, и, поскольку так или иначе, этот вопрос почти для всех родителей актуален, мы решили поделиться своим опытом в первой же книге.

Итак, выбор спортивной секции — это неважный, с нашей точки зрения, вопрос по трем причинам:

1. Выбирать нужно не секцию, а тренера.
2. В этом возрасте выбор секции важен только в том случае, если есть задача вырастить профессионального спортсмена, а в этом случае, как правило, выбора секции нет в принципе.
3. Вы в любом случае пожалеете о выборе секции, если в момент выбора секции упустите определение целей и задач в отношении спорта, то есть не спросите себя и не ответите, зачем это ребенку.

Как мы разбирали в главе про спортивную мотивацию и в главе про спорт, как вид дополнительного образования ребенка начинать надо с постановки целей. Тут два основных варианта: цель — профессиональный спортсмен и, если так, то прочитайте главу про спортивную мотивацию и про спортивные секции еще раз, если цель — здоровье ребенка, то продолжаем читать дальше.

Неправильная цель часто осознается лет через пять, когда уже потеряно время, и есть существенный перекосяк в развитии.

Как не упустить из виду цели и задачи при выборе спортивной секции?

Итак, зачем вашему ребенку спорт? Для здоровья, для характера, для карьеры, для того, чтобы спал лучше? Что в приоритете? Спортивная секция — это средство (хорошая спортивная секция с хорошим тренером — это, соответственно, хорошее средство) для достижения целей. При выборе секции это важно помнить, повторять как мантру и, если упомянутые два способа не помогают, писать в прописях непрерывно.

Разные виды спорта обладают разным обаянием. Придет, бывало, родитель на день открытых дверей в местный спортклуб, подростковый клуб или дом детско-юношеского творчества, а там — сплошь иде-

альные картинки. В одном зале дети кувыркаются, прыгают сальто, невообразимым образом проносятся по акробатической дорожке — красота и умиление. В другом — девочки и мальчики в белоснежных кимоно в едином порыве кричат «ки-я» и машут высоко ногами. В третьем — дети, которых из-под теннисного стола и не видно, но успевают бить по мячику, который посторонний человек и разглядеть-то не может. Проходишь дальше, а там мальчики с девочками в парах танцуют залихватские «па», хотя еще вчера с трудом ходили по ровной поверхности.

В обстановке, когда «мимиметр» зашкаливает, родитель зачастую подпадает под очарование точно так же, как под него подпадает ребенок. Собственно, на них обоих направлено крупнокалиберное орудие спортивного очарования, и оно работает надежно и исправно.

Единственно, что связывает с реальностью родителя — это осознание целей и задач всего мероприятия. Это позволяет успешно обороняться и выбрать именно то, что подходит и ему, и ребенку. «У нас воспитано 25 мастеров спорта!» — «Спасибо, мы не планируем связывать со спортом жизнь!» — «У нас самый напряженный график — можно тренироваться пять раз в неделю!» — «Спасибо, мы ограничимся тремя (или двумя?)» — «У нас на всех каникулах спортивные лагеря!» — «Спасибо большое, я бы хотел/хотела проводить время на каникулах с ребенком самостоятельно, у нас есть развлекательная и культурная программа». И так далее. Сравнивать все, что видишь с целями, задачами и идеальной картинкой, отдавать себе отчет, какова цена за обещанные достижения — это единственно правильный способ выбирать спортивную секцию. Но на самом деле это все может и не потребоваться, если вы внимательно прочтаете следующие два пункта.

Почему выбор тренера важнее, чем выбор вида спорта?

Мы очень надеемся, что скоро в нашей стране в каждом регионе будет много хороших детских тренеров. Но пока даже в крупных городах с ними не так, чтобы избыточно, а об отдаленных регионах и говорить не приходится. А между тем, тренер — это тот самый человек, который гарантирует здоровье, а в некоторых случаях и жизнь вашему ребенку. Он в каждый момент времени определяет, что для ребенка достаточная нагрузка, а что — за пределами его возможностей, и делает это, опираясь на свой опыт и свое понимание возможностей конкретного ребенка: вашего и соседского, и вот того, и вот этого. Он по большому счету знает про вашего ребенка то, чего даже вы не знаете, поскольку расширять возможности занимающегося — это задача тренера. И в этом смысле выбор тренера, который не имеет опыта работы с этим возрастом или ведет столько групп, что к последней, в которой, как на грех, занимается ваш ребенок, у него уже нет сил следить за происходящим в зале, или не привык работать индивидуально с каждым ребенком в группе, оказывается важнее, чем выбор спортивной секции, вида спорта.



Есть и еще нюанс. Большинство детских тренеров ориентированы на достижения конкретного результата в виде спортивного разряда. Им не очень интересно заниматься физкультурой или спортом обычных, не высших достижений. В ряде видов спорта, таких, как, например, художественная гимнастика, это обусловлено еще и ранним уходом из большого спорта, и поэтому к абсолютно нежному 10-летнему возрасту дети там «катают» вполне взрослую программу, с которой еще лет 100 назад вполне можно было выиграть Олимпиаду. Впрочем, существенной разницы с настроем детских тренеров в других видах спорта нами не замечено. В этой связи важно отдавать себе отчет, что тренер, к которому идет ваш ребенок, должен быть способен отказаться от гонки за результатом в ущерб здоровью в отношении вашего ребенка, а это существенно сужает круг поисков. Однажды, обсуждая эту тему, мы пришли к выводу, что у каждого из сотрудников нашего центра, у кого есть дети, в реальности есть только один знакомый тренер, удовлетворяющий этим требованиям, и никакого выбора по факту не было — ребенок пошел заниматься к нему, и о каком виде спорта идет речь — неважно.

Важно также знать, как именно у тренера формируется заработная плата. Как это касается вас и вашего ребенка? А очень просто.

Если тренер работает в рамках организации, подчиненной комитету по физической культуре и спорту, то его зарплата зависит от количества воспитанников, получивших разряд. Это прямо влияет на его зарплату. Значит, что этот человек постоянно борется между тем, какая у него будет зарплата и тем, что полезно ребенку.

Если спортивная секция подчинена Министерству/Комитету просвещения, то там часто встречается вариант просто зарплаты. Тогда тренер будет заинтересован в том, чтобы ребенок просто ходил, и ему нравилось.

Такая же история с подростковыми клубами и частными секциями.

И, наоборот, если брать школы олимпийского резерва, надо понимать, что там упор будет на спорт, а все остальные предметы дети как-нибудь сдадут.

ТЕСТ

При знакомстве с тренером надо обязательно спросить:

1. Кому подчиняется секция: она частная или государственная, если государственная, то Комитету/Министерству спорта или другому ведомству?
2. Работает ли тренер в составе федерации или нет?
3. Выступают ли его воспитанники в соревнованиях федерации?
4. Чего ребенок достигнет за один год и за два года? Этот вопрос надо задать при первой встрече и через месяц.

5. Какие цели тренер ставит ребенку? Разряд, место на соревнованиях, освоить конкретные навыки?
6. Сколько будет затрат и каких: на амуницию, на соревнования, на поездки, на сборы, если планируются.
7. Какой планируется график роста числа тренировок, и если родители уже решили максимальное число тренировок, то сразу предупредить об этом тренера.

Тренеру также следует в обязательном порядке рассказать следующее:

1. Болезни и травмы ребенка.
2. Имеющиеся аллергии.
3. Поведенческие паттерны ребенка (плохое равновесие, неуверенность на высоте, стремление к лидерству или наоборот и т.п.).
4. Отношение к дисциплине.
5. Уровень агрессивности, насколько вероятно агрессия к другим детям.
6. Как ребенок реагирует на неудачи, как реагирует на сравнение с другими детьми.
7. И самое главное: скажите тренеру цель занятий — и если это просто здоровье и ОФП, то сразу обозначьте, что на высокие достижения не рассчитываете и увеличивать количество тренировок тоже не рассчитываете.

Почему вид спорта не важен?

По большому счету, за дошкольный период и младший школьный возраст ребенок должен научиться бегать (вперед, назад, вбок), прыгать (вперед, вверх, перепрыгивать, спрыгивать, запрыгивать), лазать, плавать, кидать и ловить. Плавание стоит немножко особняком в силу того, что для него нужен бассейн, и никакие другие варианты спортивных сооружений его не заменят. Но вот так ли уж принципиально, чтобы бегать, прыгать, лазать, кидать и ловить ребенок научился именно в белом кимоно, в борцовском трико, в гимнастическом купальнике или в легкоатлетическом спортивном костюме? Важно ли, как это называется — атлетика, гимнастика, борьба или триатлон?

Нам кажется, что нет. Именно в силу этого наша позиция в вопросах выбора секции такова: выбор секции не имеет значения, имеет значение выбор тренера и условий занятий, которые соответствуют целям и задачам в отношении вашего ребенка.



10.4. Немного науки: про влияние генетики на развитие ребенка

В этой книге мы говорили о проблеме мотивации к обучению как о частном случае проблем с мотивацией вообще. Но каково влияние родителей на то, хочет ли ребенок учиться, делает ли он это охотно? Нет ли каких-либо факторов, на которые родители повлиять не могут, например, факторов генетических?

А ведь и правда — если есть, скажем, гены, отвечающие за то, хочет человек учиться или нет, то есть ли смысл в остальных главах этой книги? Сложилось нуклеотиды одним способом — хочет учиться. Сложилось другим — не хочет. Может быть, нет такой проблемы, как мотивация к обучению?

Вопрос абсолютно не риторический, и уже много лет ведутся исследования, имеющие целью выявить гены, имеющие отношение к обучению. Уже сейчас можно дать ответ, что генетика влияет примерно на 40%, остальные 60% — это влияние окружения и естественно родителей.

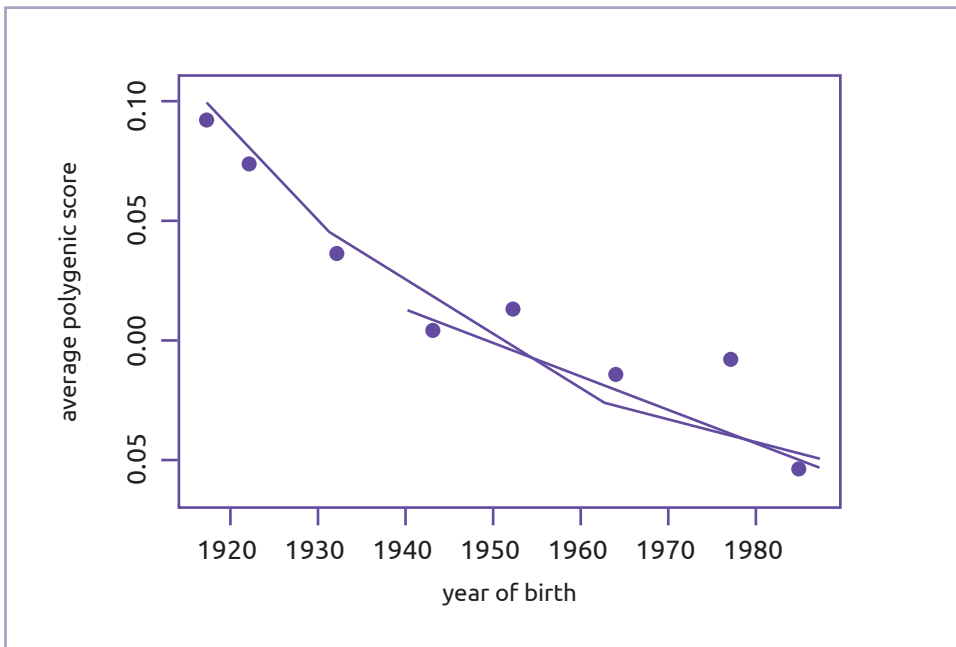
Однако исландские ученые сделали шаг от предположений к эксперименту, и обследовали более половины всех жителей страны, родившихся между 1910 и 1975 годом. Они сравнивали генетический код человека и количество лет, потраченных на обучение — этот показатель важен, поскольку он зависит не только от отрасли, в которой профессионализировался человек, но и от его психических качеств (целеустремленность, желание планировать свою жизнь, тяга к знаниям и пр).

Оказалось, что это мультигенный признак, то есть одного участка нашей цепи ДНК, который бы определял, хочет человек учиться или нет, не существует, но есть порядка 74–120 участков, в разной степени влияющих на этот признак. Более того, в этих участках может быть записана разная генетическая информация, и в результате мы получаем более 600.000 вариантов. По результатам этого исследования была составлена формула комплексного показателя генетической предрасположенности к получению образования, POLYedu. Люди, имеющие более высокие показатели POLYedu, при прочих равных тратят на получение образования больше времени и усилий.

Хорошо ли это? Для вас, читающих книгу, то есть тратящих время на образование, скорее всего, хорошо, поскольку есть определенная вероятность передачи этих генов вашим детям. Однако последующие выводы исландских ученых, подтвердивших аналогичные выводы их американских коллег, существенно снижают уровень оптимизма. Оказывается, количество людей, которые имеют высокие показатели POLYedu, в человеческой популяции неуклонно снижается. Вот что пишет известный отечественный биолог, популяризатор науки Александр Марков: «Оказа-

лось, что гены, способствующие высокому уровню образования, достоверно снижают репродуктивный успех у обоих полов. Кроме того, они способствуют сдвигу начала репродукции на более поздний возраст. Все эффекты обладают высоким уровнем статистической значимости, но у женщин они выражены сильнее, чем у мужчин. При этом AGFC⁵ увеличивается с ростом POLYedu сильнее, чем AACB⁶. Это позволяет предположить (а дополнительные расчеты подтвердили это предположение), что «гены образования» снижают плодовитость в основном за счет того, что рождение первого ребенка сдвигается на более поздний возраст.

Теоретические выкладки подтверждаются исследованиями все тех же исландцев: им удалось высчитать скорость снижения среди исландцев же численности людей с высокими показателями POLYedu, и эта скорость оказалась достаточно высокой.



Естественно, что показатель POLYedu положительно коррелирует с IQ, то есть те, кто тратит больше времени на образование — и IQ имеют выше. Вычисления показывают, что такими темпами мы теряем 0,3 балла IQ за 10 лет. Да, в рамках одного поколения это изменение легко останется незамеченным, но вот 30 баллов за сто лет — это очень суще-

⁵ — возрастом родителя в момент рождения первого ребенка (age at first child, AGFC)

⁶ — средним возрастом родителя при рождении потомства (average age at child birth, AACB)



ственно. Трудно представить себе общество, которое потеряет 30 баллов IQ, еще труднее, да и не хочется, систему образования, которая будет существовать в таком обществе.

Ну и теперь самое интересное: ряд аналогичных исследований уже проведен на других обществах и народах. Никаких указаний на то, что эта проблема сугубо исландские сложности — не выявлено. Все свидетельствует о том, что имеющая место ситуация — общечеловеческая проблема, и везде, где проводятся аналогичные исследования, результаты подкрепляют выводы авторов, а не противоречат им.

Таким образом, мы стремительно двигаемся к обществу, в котором с каждым поколением хорошее образование и желание учиться будет все большей и большей редкостью, и родительский вклад в эту мотивацию будет цениться все выше и выше. А вот о том, как это делать, мы и постарались рассказать вам в этой книге.

БИОГРАФИЯ НИКОЛАЯ ЯГОДКИНА

Николай Ягодкин родился 27 апреля 1985 года в Санкт-Петербурге.

В 2009 году окончил бакалавриат математического факультета, а в 2010 — специалитет РГПУ имени Герцена. К тому времени, имея собственную методику преподавания математики, параллельно занимался репетиторством.

С 2007–2009 годы, будучи на 3-м курсе университета, обучался в Южной Корее по обмену, где по международной образовательной программе ЮНЕСКО преподавал русский язык студентам и школьникам.

20 августа 2009 года — основал Центр Образовательных Технологий Advance (далее по тексту Advance).

С 2010 года — ведет навыки тренинги в групповом формате, направленные на развитие интеллектуальных способностей, а именно памяти, работы с информацией.

Педагогический опыт

Николай Ягодкин с детства интересовался преподаванием.

В возрасте 9 лет он самостоятельно обучил младшего брата уже пройденной им части программы начальной школы. Будучи студентом университета, Николай Ягодкин основательно занимался репетиторством, преподавал математику. Находясь в Южной Корее, он в качестве носителя обучал корейских студентов русскому языку. С 2009 года Николай создает Центр Образовательных Технологий Advance, в котором возглавляет методическую работу в области технологии обучения. Имеет два высших педагогических образования.

Известность и популярность

Всероссийская известность пришла к Николаю Ягодкину в 2012 году после сюжетов на Первом канале, а также телеканалах НТВ и «Санкт-Петербург», которые публично признали его экспертом в области обучения и развития интеллекта.

С именем Николая Ягодкина связано несколько проектов. В их числе обучение парламента Казахстана, обучение магистрантов МПГУ, Всерос-



сийский Чемпионат по интеллектуальному спорту, кубки России по запоминанию различных типов информации, вниманию, памяти, устному счету и обучение школьников, попавших на прием к министру образования Российской Федерации.

Средства массовой информации регулярно ссылаются на мнение Николая Ягодкина как эксперта в области образования и обучения.

Центр образовательных технологий Николая Ягодкина Advance

20 августа 2009 года Николай Ягодкин открыл центр образовательных технологий Advance и начал проведение навыковых тренингов, направленных на развитие интеллектуальных способностей. Изначально компания осуществляла свою деятельность по 2 направлениям: «Эффективные технологии обучения» (курс развития памяти, внимания, интеллектуальной выносливости и технологии обучения и работы с информацией, а также техника постановки навыков) и «Английский язык за 3 месяца» (с использованием адаптированных технологий).

В 2012 году появился новый формат обучения — вебинары. Затем разработка и запуск новых групповых программ обучения для детей и взрослых. На данный момент Advance работает уже больше 10 лет и обучил порядка 75 000 студентов разных возрастов, очно и онлайн.

Advance является одним из ведущих учреждений в России по разработке программ навыкового обучения людей в области работы с информацией. Преподаватели и методисты Advance за 10 лет работы накопили уникальный опыт, а также статистический материал об эффективности самых разных образовательных методик.

Технологии обучения Advance

Николай Ягодкин является основателем Advance, именно с его разработок и теоретических моделей началась полномасштабная разработка и исследование эффективности методик образования.

На данный момент технологии Advance состоят из трех основных блоков, а также не менее важной мотивационной составляющей, которая позволяет инсталлировать новые навыки в жизни конкретного человека.

Три базовых блока техник Advance это:

Технологии восприятия информации	Технологии структурирования информации	Технологии повышения интеллектуальной выносливости
----------------------------------	--	--

Технологии восприятия информации составляют примерно треть от общего объема и строятся в значительной степени на мнемонике (мнемотехнике), используя авторскую интерпретацию общеизвестных методов. При создании методики Николай Ягодкин и методисты ЦОТ Advance принимали к сведению всё, что могли узнать об эффективном обучении, в том числе и из международного опыта. В основе технологии лежит образное кодирование информации с использованием визуальных ассоциаций и готовых образных алфавитов. Авторскими в данном случае являются не сами технологии, а способ их применения, собственные учебники, методические пособия и раздаточный материал для их усвоения, а также статистически выверенная система повторения и закрепления навыков и выученной информации в долговременной памяти.

Технологии структурирования информации являются преимущественно авторской разработкой Николая Ягодкина. Они включают совокупность приемов и методов развития логического мышления за счет обучения теории множеств и теории классификации, одновременно с пониманием и выучиванием большого количества определений, требующих относить каждое слово из определения к соответствующему множеству с одновременным выстраиванием образной связи по принципу ментальной карты. Такой подход при выучивании большого количества определений, за счет их разбора и прорисовки связей их элементов, позволяет обучить человека видеть причинно-следственные и логические связи. Также важной частью разработок являются методики многоуровневого прохождения учебников (профессиональной или технической литературы) и принципы построения информационных каркасов для закрепления информации, которую на начальном этапе логически не связать с имеющимися знаниями.

Технологии повышения интеллектуальной выносливости сформировались на стыке мнемотехник и технологий работы с информацией, когда опытным путем было обнаружено, что можно повышать интеллектуальную выносливость и без развития навыков работы с информацией и памяти. Это позволило с одной стороны вывести эти технологии в самостоятельный блок, а с другой стороны, за счет включения его элементов в блоки развития памяти и технологии работы с информацией, увеличить их эффективность.

Алгоритмы развития когнитивных навыков частично были разработаны Николаем Ягодкиным самостоятельно, частично — адаптированы и внедрены в обучение из спорта (в частности, методы интенсивной тренировки, метод разделения развивающих и закрепляющих занятий).

Часть методов была заимствована из смежных областей, а именно теория множеств и теория классификации — из математики. Из музыки — техники асинхронной работы руками, пальчиковой гимнастики для



синхронизации работы полушарий головного мозга. Основной метод обучения — интенсивная изолированная тренировка навыков. Со слов Николая Ягодкина: «Самый эффективный способ изучения языка — интенсивный, это раз. Чем меньше срок, тем выше эффективность на единицу времени, просто потому, что человек не успевает забыть, а забываем мы более 90% того, что учим».

Технология Advance являются комплексным решением по работе с информацией любого типа. От создания положительной установки и мотивационных факторов, до кодирования (подготовки информации к запоминанию, «перевода» информации в удобную для запоминания и осмысления форму), особой системы повторения и воспроизведения материала. Включая в себя множество приемов и авторских методик, она является гармонично завершенным способом повышения качества образовательного процесса.

Значимые факты

Николай Ягодкин и его центр Advance являются организаторами первого Всероссийского чемпионата по интеллектуальному спорту.

В то же время он всегда подчеркивает, что бизнес для него — это вынужденная мера, способ для распространения технологий обучения и работы с информацией, а также для финансирования своих исследований и экспериментов.

Согласно итогам проекта «Выбор клиента», проведенного агрегатором интернет-отзывов Yell.ru совместно с сообществом e-executive.ru, Николай Ягодкин одержал победу в номинации «Семинары, тренинги» в 2015 году.

С 2017 года Advance начал проводить ознакомительные занятия по мнемотехнике в школах Санкт-Петербурга.

В 2018 году ученики Николая Ягодкина и его центра Advance встречались с министром образования Российской Федерации Ольгой Юрьевной Васильевой.

С 2018–2019 года по инициативе Advance и Николая Ягодкина был начат проект перевода лицея № 17 г. Химки Московской области на обучение по применению мнемотехник и технологий обучения в учебном процессе. В истории России это является первым подобным случаем.

Александр ЗГОДА

Генеральный директор ЦОТ Advance

ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ
ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ
ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ



ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ
КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ
ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ