

## **Как формируется внутренняя мотивация в детстве**

Обычно родители обращают внимание на мотивацию своих детей в школьный период. Как заставить учиться? Как заинтересовать учебной? Как сдать ЕГЭ? Тем временем, внутренняя мотивация формируется гораздо раньше и затрагивает более обширную часть жизни, чем учеба. Каждый человек с рождения нуждается в познавательной активности, которая при правильном обращении с ней трансформируется в интересы, хобби, увлечения, выбор профессии и, в конце концов, в направление жизненного пути. Основные составляющие нашей личности, в том числе особенности мотивации, закладываются до 7 лет.

### **На формирование внутренней мотивации влияет:**

- как родители реагировали на исследовательскую деятельность ребенка;
- поощрялось ли проявление ребенком инициативы, творчества, отхождение от правил в решении задач;
- как часто родители понимали потребности ребенка и реагировали на них.

### **Чтобы сформировать низкую внутреннюю мотивацию необходимо:**

1. Показать ребенку, что мир вокруг опасен, ограждать его от окружающего мира (палки грязные не брать, кошек не гладить, шкафы не открывать, мамино платье не трогать - чем больше таких "не", тем меньше интерес к окружающему миру).
2. Жестко ограничивать в выборе, сильно контролировать, наказывать, формируя устойчивое чувство вины.
3. Запрещать отходить от правил в решении задач (вырезать ёлочку только из зелёной бумаги, строго по образцу и т.п.)
4. Заглушать потребности ребенка, когда они неудобны ("Ты не хочешь это", "Тебе не нужно это"), не вникать в причины плача, смеха, крика, кормить под мультики, следовать в воспитании нормам, игнорируя реальность и актуальные потребности, которые с нормами часто расходятся.

### **Как развивать и поддерживать внутреннюю мотивацию:**

1. Помогать изучать мир - объяснять устройство вещей и явлений, отвечать на "Почему..?", реагировать на фразы "Мама/папа, посмотри что тут/что у меня".
2. Если вы что-то запрещаете, объясните почему и попробуйте предложить альтернативу или некоторое условие. Запрещайте необходимое (опасное, социально неприемлемое). Позвольте детям трогать камни, если камни на ваш взгляд слишком грязны, помойте их или найдите почище. Если ребенку на горку забираться самому нельзя, пусть будет можно с вами.
3. Свободная игра, отступление от инструкций, поощрение фантазии в играх позволяет прислушиваться к себе и развивать свой потенциал.
4. Спрашивайте чего ребенок хочет поесть/надеть/во что поиграть/куда пойти. Возможность даже самого маленького выбора (картошка или макароны?) уже приучает прислушиваться к себе. Не кормите насильно, потому что "полезно", найдите альтернативу.
5. Ваш интерес к ребенку - это то, с чего начинается его интерес к себе и самопознание. Например, когда ребенок отказывается от чего-либо, узнайте, в чем причина. Возможно, ответ вас удивит, и в любом случае такое общение позитивно отразится на ваших отношениях и будущем ребенка.

Безусловно, прочитать проще, чем сделать. Мы не можем научить ребенка тому, что не умеем сами. Как это ни банально, но помощь ребенку начинается с помощи себе. Если же вы обладаете какими-то умениями, описанными выше - здорово, значит и ребенку проще будет их освоить.

Хорошая новость: как верно заметил Ремарк, "пока человек жив - ничто не потеряно". Вы можете учиться, развивать недостающие умения, если увидите в этом смысл.

Ещё одна хорошая новость: если вы - не родитель, но уже выросший ребенок, вы также можете научиться чувствовать свои потребности, найти свой интерес, почувствовать к какому делу у вас рождается внутренняя мотивация. Это потребует от вас время, силы, иные ресурсы, и оно того стоит.