**Мотивация-это побуждение к действию для достижения цели**





**По интересующим Вас вопросам можно обратиться в социально психологическую службу МБОУ «СОШ №43»**



**Мы всегда готовы выслушать и помочь**

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение**

**«средняя общеобразовательная школа №43»**

**Что такое мотивация и как её «разбудить»**



***Для человека, имеющего мотив, пределов не существует.***

**Подготовила:**

педагог-психолог

Алиева А.Ш.

Махачкала 2021

**Выбираем мотивацию**

**внутреннюю внешнюю**

О **внутренней мотивации**мы редко задумываемся. Это наши искренние желания, и, чтобы объяснить своё состояние, достаточно одного слова — «хочется». Дети с удовольствием слушают музыку любимой группы, мастерят что-нибудь своими руками или читают, потому что им нравится это делать.

**Внешняя мотивация**

бывает разной — от карманных денег до оценок и наград в школе. Она сводится к фразе: «Сделай вот так — и получишь вот это».Ребёнок вначале воспринимает обещание с энтузиазмом, но затем начинает искать не творческий способ решения проблемы, а самый надёжный и короткий.Получается, что происходит подмена целей: не учёба ради знаний, а учёба ради получения награды или не помощь маме, а получение той же награды.

**С чего начать**

Вернуть мотивацию — процесс долгий, и успех в основном зависит от родителей. Взрослым, прежде всего надо задуматься над тремя «**С**»: содержанием, сотрудничеством и свободой выбора.

****

Когда ребёнок не выполняет наше требование, мы ищем способы воздействовать на его поведение, невзирая на его желание. Начните с другого: задумайтесь, насколько разумно ваше требование.

****

К сожалению, многим родителям это слово не знакомо в контексте общения с ребёнком. Но чем старше ваши дети, тем чаще вы должны привлекать их к сотрудничеству. Обсуждать, объяснять, вместе строить планы. Попробуйте поговорить с ребёнком как со взрослым человеком. Не надо воспринимать в штыки желание 15-летнего мальчика стать космонавтом. Спокойно объясните, почему вы считаете это малореальным. Возможно, в ваших словах сын найдёт внутреннюю мотивацию для роста.

****

Ребёнок должен чувствовать себя частью процесса, тогда он будет ответственнее подходить к решению проблем. Когда он плохо себя ведёт, спросите его о причинах. Вы можете возразить, что и так знаете, в чём дело, но всё же попробуйте. Возможно, ответ вас удивит!