

Как помочь школьнику?

Развиваем память,
усидчивость и внимание



Елена Камаровская

Елена Витальевна Камаровская

Как помочь школьнику?

Развиваем память, усидчивость и внимание

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=422432

*Е. В. Камаровская Как помочь школьнику? Развиваем память,
усидчивость и внимание: Питер; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-49807-468-9*

Аннотация

Чем мы, родители, можем помочь школьникам сегодня, когда школьная программа все сложнее и требования к детям все выше? Около 40% детей имеют трудности с концентрацией внимания, они легко отвлекаются от своих заданий и витают в облаках. Многие дети также сталкиваются в школе с проблемой запоминания большого количества информации: правила, формулы, даты, стихи и тому подобное приходится учить наизусть, и не у каждого ребенка это выходит легко. К счастью, усидчивость и хорошая память – это не обязательно таланты, данные человеку от рождения, их можно развить с помощью тренировки. В этой книге вы найдете объяснение тому, почему детям так трудно сосредоточиться, и узнаете, как им можно помочь. Небольшие тесты помогут вам определить,

что мешает вашему ребенку эффективно концентрироваться во время обучения, какие способности развиты у него лучше всего, с какими трудностями он сталкивается в процессе обучения, а также в какой именно тренировке нуждается его память. Вы получите конкретный план действий для исправления ситуации. Мозг ребенка прекрасно приспособлен для обучения – ему нужен лишь небольшой толчок, чтобы научиться использовать свои возможности.

Содержание

Введение	5
Часть 1	9
Почему важна мотивация?	9
Что такое мотивация?	13
Опыт оказывает постоянное влияние на мозг	18
Собственный внутренний стимул – самая мощная сила	21
Основа любой мотивации – влияние окружения	24
Любопытство как основа эффективного обучения	25
Тот, кто достигает успеха, стремится к большему	27
Мотивацию определяют чувства	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Е. В. Камаровская

Как помочь школьнику?

Развиваем память, усидчивость и внимание

Введение

Ключ к повышению успеваемости школьника — в понимании, каким образом происходит процесс обучения, какие факторы способствуют усвоению новой информации и творческому мышлению, а какие мешают ребенку сконцентрироваться на учебе. В этой книге мы постараемся подробно объяснить, каким образом ребенок воспринимает учебный материал, как работает его память и какую роль в обучении играют мотивация и концентрация внимания.

Мы хотим помочь родителям понять, что даже если ребенок не справляется с достаточно высокими требованиями, предъявляемыми современной школой, это не значит, что он обречен на «тройки» и «двойки» и в будущем не сможет получить достойное высшее образование и овладеть интересной профессией. Вы в силах изменить ситуацию и помочь своему ребенку! Очень часто успеваемость страдает у умных

и талантливых детей, потому что они не могут раскрыть свои способности или же просто не умеют учиться. К счастью, это не врожденный дар, эффективным стратегиям обучения можно и нужно учиться, и вы, родители, играете в этом деле главную роль.

Многие родители полагают, что дисциплину и стремление к учебе ребенку должны прививать учителя в школе. Конечно, от таланта и опыта преподавателя зависит многое, однако основные навыки, необходимые детям для успешного обучения в школе, закладываются в семье, начиная с самого раннего возраста. Своим примером, правильно выбранными стратегиями воспитания, любовью и заботой родители закладывают фундамент для будущего интеллектуального и психического развития ребенка. И в школьные годы дети по-прежнему нуждаются в вашей поддержке, понимании и руководстве.

Зачастую из самых лучших побуждений родители совершают ошибки, за которые их детям приходится расплачиваться в дальнейшем. Хорошая новость в том, что их не поздно исправить, пока ребенок еще поддается вашему влиянию, прислушивается к советам старших и хочет добиться в жизни успеха. Вам нужно лишь слегка подтолкнуть его в нужном направлении, поддержать его веру в собственные силы и подсказать верное решение в сложной ситуации.

В первой части книги мы расскажем вам о значении мотивации для успешного обучения. Вы узнаете, как заинтересо-

вать ребенка учебой, повысить его стремление к знаниям по различным предметам, вы научитесь определять его сильные и слабые стороны и помогать, когда это необходимо.

Вторая часть книги посвящена такому очевидно полезному и важному фактору обучения, как хорошая память и способность к концентрации внимания. И то и другое играет решающую роль в школьной успеваемости ребенка, и часто недостаток этих качеств становится препятствием на пути к успешной учебе. Мы рассматриваем эти явления в комплексе, так как они тесно взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга. Тренировка памяти невозможна без концентрации внимания, и как ее добиться, мы вам подробно расскажем.

В конце книги вы найдете удобные и информативные тесты на память, мотивацию и концентрацию внимания. Они помогут вам лучше понять, в каких сферах у ребенка есть проблемы и что именно мешает ему успешно учиться.

В части «Чем школьнику могут помочь родители?» даны конкретные рекомендации для родителей на краткосрочный период времени (на неделю), на среднесрочный период (на месяц) и долгосрочный период (на полгода). Какие-то из этих простых и легко выполнимых советов могут показаться вам очевидными и само собой разумеющимися, а другие, возможно, укажут вам путь к решению проблем, которые прежде казались непреодолимыми.

Наши рекомендации основаны на самых современных

данных педагогики, психологии и исследований мозга.

Эта программа не потребует от вас больших усилий, а пользы принесет очень много. Научите своего ребенка учиться!

Часть 1

Мотивация

Почему важна мотивация?

Для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки, прежде чем он в конце концов окажется в своей комнате за письменным столом. Если же через десять минут заглянуть к нему, окажется, что он уже занят абсолютно другим делом. Вместо того чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадках или грызет карандаш. Родители начинают делать замечания, и – слово за слово – разгорается скандал. Ребенок все чаще стонет: «Школа – это каторга!», и родителям все труднее находить доводы против этого утверждения.

Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей, а в отсутствии мотивации. Не только показатель умственного развития ребенка отвечает за школьные успехи и неудачи, но и целый букет различных факторов. Успех в учебе – это умение плюс желание. Неудача – это отсутствие умения и желания.

вающим ученикам часто не хватает прежде всего заинтересованности в учебе. Они занимаются лишь под давлением со стороны старших и предпочитают поверхностно осваивать знания, не углубляясь в материал.

Исследования показывают: в школе с каждым годом у большинства учащихся стремление к достижениям в учебе неуклонно снижается. И этот процесс начинается все раньше: сегодня учителя имеют дело уже не только с нежелающими учиться подростками в возрасте полового созревания, но и с учениками начальной школы, у которых отсутствует стимул к обучению. Последствия прогрессирующего отсутствия желания учиться весьма драматичны: около 8% учащихся начальных классов регулярно прогуливают занятия, среди учеников средней школы эта цифра достигает 15%, 10% всех школьников одного года рождения бросают школу, не закончив ее.

Если отсутствует мотивация, все кажется тягостным: урок математики становится утомительным и нескончаемым, ежедневные домашние задания превращаются в пытку. Арсенал трюков, которые используют родители, чтобы заставить своих детей учиться, велик: они соблазняют своих отпрысков денежным вознаграждением за хорошие оценки, угрожают запретом на просмотр телевизионных передач, просят, ругают – и часто приходят в отчаяние. Потому что без внутренней мотивации для выполнения заданий детям не хватает энергии, внутреннего «двигателя». А его родители

ли, к сожалению, не могут «запустить» усилием своей воли.

Мотивация – не постоянная величина, она изменяется в зависимости от ситуации, настроения, предмета изучения, но нет ни одного ребенка, которого нельзя было бы «заинтересовать» школьными дисциплинами. У каждого человека есть силы, благодаря которым он способен учиться, и очень досадно, что эти силы не всегда направлены на математику или географию. Но все можно изменить.

Преимущества, которые несет в себе мотивированное обучение, огромны: внутренний стимул повышает интерес и выносливость, усиливает концентрацию. Ученик, обладающий внутренним стимулом к обучению, как показывают исследования, получает более высокие оценки, чем дети, которые учатся без желания. К тому же заинтересованный ребенок получает от своей работы удовольствие. Это упрощает жизнь и родителям, которым в этом случае не приходится постоянно выполнять функции «внешнего стимулятора». Ученики, внутренне мотивированные, используют более разумные учебные стратегии, они сопоставляют новую информацию с тем, что уже знают, и сами проверяют, как они усвоили новый материал. Изученное остается у них в памяти надолго.

Откуда берется внутренний стимул познавать новое, если для этого требуется приложить много усилий? Как запустить этот механизм в ребенке, который считает, что учиться в школе скучно? В этой части книги мы объясним, как

формируется и работает мотивация и что вы можете сделать, чтобы ребенок начал испытывать удовольствие от учебы и повысил успеваемость в школе.

Что такое мотивация?

Слово «мотивация» происходит от латинского глагола «*move*», двигать. И действительно: мотивированным человеком будто что-то движет, он упорен и сосредоточен на выполнении задачи, легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Насколько важна мотивация, мы, взрослые, замечаем в основном только тогда, как это ни прискорбно, когда ее нет, а она нам срочно нужна: потому что мы хотим выдержать диету, бросить курить или, наконец, сделать деловой звонок. Школьникам тоже прекрасно знакомо чувство «не хочу». Для многих необходимость выполнения домашних заданий оборачивается ежедневной борьбой. Они мучаются, проигрывая этюды на фортепьяно, или ворчат, убирая свою комнату.

Почему ребенок хочет или не хочет учиться? *Уже* перед поступлением в первый класс развивается большей частью созданное воспитанием и примером родителей отношение к учебе. Как пробуждается работоспособность, какие процессы при этом происходят в мозгу какие факторы влияют на внутренний стимул и как он формируется – об этом вы прочитаете на следующих страницах.

Внешние признаки мотивации у ребенка вы знаете: сияющие глаза, нескончаемое вдохновение или сосредоточенное

погружение в работу. Существует мнение, что от чрезмерного усердия голова может пойти кругом. В определенном смысле так и есть. Если появляется внутренний стимул, мозг начинает работать на полную мощность. Одна из важнейших задач мозга – охранять человека от переизбытка информации, который может просто погубить его, и определять, в какое русло выгоднее направить энергию. От органов чувств в мозг постоянно поступает огромное количество данных. Глаза отсылают минимум 10 миллионов бит в секунду. От кожи приходит около 1 миллиона, от ушей и носа по 100 тысяч, еще 1000 – от вкусовых рецепторов. Трудно даже представить себе весь этот информационный поток – мы воспринимаем от него, к счастью, лишь около 0,1%.

Участки мозга, образующие ядро мотивационной системы, находятся в центре среднего мозга. Эти области мозга начинают работать во время секса, опьянения наркотиками или поедания шоколада. Они ответственны за чувство счастья, которое мы испытываем, когда наконец доходим до сути сложного дела, а при обучении переживаем эффект «Эврика!» К системе мотивации относятся области мозга, отвечающие за память, внимание, планирование и управление поступками, а также расположенные в височной зоне центры эмоций в коре головного мозга, так называемой «орбифронтальной коре головного мозга», и в мозжечковой миндалине, нашей эмоциональной памяти. Эти центры взвешивают и оценивают ситуации, а затем сообщают, привлекательны ли

они. В лобной доле на основе полученной информации принимаются решения.

Когда начинают работать системы ожидания и вознаграждения, в игру вступают три важных мозговых сигнальных вещества (нейромедиаторы), которые вместе образуют эффективный мотивационный коктейль. Нейромедиатор дофамин – вид допинга для головы и тела – увеличивает мышечную силу, бодрит, помогает сосредоточиться и подготавливает нас к предстоящей работе. Он улучшает работоспособность и настраивает на оптимистический лад. Непобедим он вместе с эндогенными опиоидами, эндорфинами, способствующими появлению ощущения счастья. Когда они действуют, мы учимся легче и эффективнее. Третий компонент – окситоцин, так называемый связующий гормон, или гормон верности, он укрепляет отношения между людьми и ведет к тому, что мы очень хотим покровительствовать, заботиться, защищать близкого нам человека.



В центре ожидания нейроны оценивают предполагаемую пользу от действия и при положительном решении выплескивают дофамин. Если ожидаемый успех действительно имеет место, из центра вознаграждения выбрасывается порция эндорфинов и опиатов

Три нейромедиатора, носящиеся по мозгу, заботятся о том, чтобы мы могли аккуратно и сосредоточенно, не отвлекаясь, выполнять свою работу. Чем выше награда за старания, тем сильнее активизируется мотивационный механизм. Исследователи Медицинского колледжа Лондонского университета утверждают, что неосознанно воспринима-

емый стимул способствует большей работоспособности. Когда нам удастся выполнить особенно сложное задание, мы радуемся больше, чем если бы мы сделали что-то простое. И если происходит что-то неожиданно хорошее, выброс дофамина особенно высок – например, если вместо ожидаемой «тройки» за контрольную по истории ребенок получает «пятёрку».

Наш мозг от природы запрограммирован на мотивацию к учебе: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и тем не менее справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. Возможно, вы замечали это явление у своего ребенка: первый раз, сумев прыгнуть на три метра в прыжках в длину, он был очень горд собой, на пятый раз остался совершенно спокоен.

Опыт оказывает постоянное влияние на мозг

Как связаны между собой мотивация и обучение? Чтобы понять, как происходит процесс обучения, мы должны сначала узнать немного больше о принципах работы мозга. Наш мозг постоянно развивается. Каждый день новые побуждения и чувства способствуют образованию новых связей, так называемых синапсов, между примерно 100 миллиардами нервных клеток мозга. Малоиспользуемые мыслительные пути постепенно «закрываются». С рождения дети начинают познавать мир, учиться, и их мозг меняет свою форму, в детстве мозг еще очень «пластичен»: окружающая среда, опыт, эмоции и обучающие процессы оставляют в нем самые значимые и долговременные следы. Они прокладывают дороги, по которым в будущем все обучение и будет проходить. Позже могут появиться еще «боковые улочки», но они не изменяют основных путей, по которым течет мыслительный процесс. При этом мозг в определенных фазах развития особенно открыт и восприимчив. Если такая фаза прошла, то существенных изменений в мозге уже не произойдет. Так, например, основы математики и логики между вторым и пятым годом жизни усваиваются ребенком под воздействием окружения.

Знания накапливаются всегда за счет пережитых чувств.

Все, что связано с эмоциями, мы воспринимаем особенно хорошо. Даже в текстах мозг распознает эмоционально окрашенные слова быстрее, чем нейтральные понятия. Уже одного взгляда на такие слова, как «любовь», «успех» или «страх», достаточно, чтобы пробудить сильную реакцию, и текст запоминается лучше. Этот принцип может работать как в положительном, так и в отрицательном направлении. Сцены из фильмов ужасов глубоко врезаются в память детей на целые десятилетия. Выученный под принуждением или давлением материал оставляет в памяти глубокий отпечаток, но легче воспринимается и запоминается информация, которая связана с приятными ситуациями и чувствами.

Особенно важна связь информации и эмоций для областей мозга, которые управляют движущей, стимулирующей силой. Не существует так называемого «мотивационного гена». Каждый момент выплескивания нейромедиаторов системы вознаграждения сохраняется в памяти. Это усиливает желание. Этот же процесс касается страха, раздражения и стресса, которые также отражаются на нервной системе. Все события, как положительные, так и отрицательные, создают кратковременные биохимические и долговечные структурные изменения синапсов. Каждый раз происходит небольшой обучающий процесс, изменяющий мозг.

Таким образом, из согласованного взаимодействия генетических предпосылок и полученного в детстве опыта образуется то, что можно было бы назвать индивидуальным «мо-

тивационным профилем». Интересы и способности, ценности, представление о самом себе, убеждения и эмоциональное развитие постоянно воздействуют на нас, хотя мы и не воспринимаем их осознанно.

В детстве как бы создается «жесткий диск» человеческого мозга. Если дети в детстве окружены любовью, вниманием и поддержкой, все «глубинные» схемы сформируются у них наилучшим образом.

Собственный внутренний стимул – самая мощная сила

Мотивация существует в разных качествах – все зависит от того, из какого источника поступает побуждение. Эксперты считают внутреннюю мотивацию самой сильной и эффективной, она возникает, когда дети тянутся к знаниям из любопытства, ради удовольствия, потому что данный предмет или действие вызывают у них искренний интерес. В этом случае ребенку не нужны внешние побуждения в виде маминых напоминаний или посулов. Внутренний стимул повышает выносливость, способность к концентрации и превращает обучение в важное событие. Ребенок может даже испытывать эйфорию: он а возникает, когда достигается оптимальное состояние возбуждения – золотая середина – нет ни недооценки, ни переоценки своих возможностей. Тогда ребенок полностью погружается в учебу. Внутренне мотивированные учащиеся стараются хорошо усвоить материал, а не просто быстро выполнить задание. Такую учебную стратегию педагоги называют «глубоко ориентированной».

Однако мотивация может идти и из совершенно иного источника: дети зубрят уроки, чтобы угодить родителям, чтобы произвести впечатление на учительницу, получить подарок, добиться признания в классе и так далее.

Эта «внешняя» мотивация всегда ориентирована на по-

следствия обучения и потому функционирует недолго – в этом случае готовность приложить усилия у ребенка слабо выражена. Как только внешнее давление или стимул исчезают, останавливается и процесс обучения. Родители знают, сколько усилий им приходится прикладывать, чтобы постоянно приводить эту силу в движение. Пятьдесят рублей за «пятерку», час просмотра телевизионных передач, если комната вовремя убрана. Если ребенок ожидает вознаграждения, то его мало интересует само задание. Это «Ну, ладно, так и быть, сделаю», – делает обучение поверхностным и неэффективным, потому что школьник думает лишь о том, как бы поскорее сделать задание. Награда лишь временно действует в качестве стимула, также как и угроза наказания. При внешнем воздействии собственная сила воли не формируется.

Кроме вышеперечисленных форм мотивации педагогическая психология выделяет еще одну: так называемую «идентифицированную» учебную мотивацию. В этом случае обучение не обязательно доставляет ребенку удовольствие, но он учится самостоятельно и усердно, потому что конечный результат учебы имеет для него личное значение. Например, он стремится получить хороший аттестат, чтобы поступить в высшее учебное заведение и получить профессию, о которой мечтает. Плохие оценки просто не позволяют ему достичь этой цели.

Как доказали многочисленные исследования, этот вид мо-

тивации напрямую зависит от степени самостоятельности ребенка. Дети, которые понимают, для чего они учатся, получают более высокие оценки, они занимаются усерднее и действительно хотят понять материал, потому что оценка определит их дальнейшие возможности, а полученные знания пригодятся в будущем.

Итак, вот основные виды мотивации, например, при занятии математикой.

Внутренняя мотивация: занимаюсь, потому что мне нравится вычислять. Или: потому что мне нравится математика.

Идентифицированная мотивация: занимаюсь, потому что оценка по математике важна для моего поступления в выбранный вуз. Или: потому что умение хорошо считать пригодится мне в будущем.

Внешняя мотивация: занимаюсь, потому что я хочу, чтобы учитель математики был мной доволен. Или: потому что мой отец – доктор математических наук и от меня ждут, что я тоже добьюсь успехов в математике.

Насколько мотивирован ваш ребенок, вы можете узнать с помощью теста на мотивацию в конце книги.

Основа любой мотивации – влияние окружения

Наш мозг ориентирован на социальное поведение. Дети учатся при взаимодействии с другими людьми: родителями, бабушками и дедушками, друзьями и учителями. Самый лучший стимул для человека – это другие люди. Нежные добрые отношения в семье, при которых дети чувствуют себя уютно и защищенно, – важнейшая основа для здорового развития мозга и, в частности, мотивационной системы. Решающими предпосылками для биологической работоспособности мотивационной системы являются интерес, социальное признание и самооценка, основывающаяся на восприятии человека другими людьми. Мы стремимся иметь хорошие отношения с другими людьми, на это ориентирована наша центральная мотивация.

Стремление к признанию и вниманию – основная человеческая потребность. Если нет удовлетворения и признания, то и мотивация отсутствует. Это означает, что каждый человек – каждый ребенок – хочет сам что-то делать и при этом ощущать себя способным и любимым. Окружение – воспитание и отношение людей, с которыми ребенок постоянно взаимодействует – помогает ему удовлетворить эти три потребности, а также закладывает фундамент ответственного отношения ребенка к труду и жизни в целом.

Любопытство как основа эффективного обучения

Любопытство – основа для дальнейшей тяги к знаниям у любого ребенка. Любознательность как голод, жажда или сон – одна из основных биологических потребностей. Еще будучи новорожденным, ребенок начинает самостоятельно осваивать мир. Уже через несколько часов после рождения он начинает периодически ощупывать свое тело, особенно лицо и рот. Спустя несколько месяцев он учится хватать предметы и исследует их ртом. Позже стремление к исследованию возрастает. Руками, глазами и ртом малыш изучает игрушки, вещи в квартире и любые другие предметы, попадающиеся ему на пути.

Но уже в младшем детском и дошкольном возрасте дети сильно различаются по тому, насколько активно и самоотверженно они посвящают себя изучению новых предметов и явлений. Любопытные дети упорно выискивают информацию, они заинтересованы в познании нового, и это ускоряет их развитие. Таким образом они осваивают большее количество стратегий обучения и учатся применять их при столкновении с новым. Любопытство развивает и творческие способности.

Защитный механизм, который сдерживает естественное любопытство ребенка, это страх. Он защищает от опасно-

стей при слишком сильном стремлении к приключениям, например от встреч с опасными животными или незнакомыми людьми. Чрезмерный страх может препятствовать получению знаний. Чем больше на пути исследования окружающего мира ребенок встречает любви и чем меньше запретов и наказаний, тем меньше будет его страх и тем сильнее разовьется у него любопытство. Дети, имеющие прочную связь с мамой и другими членами семьи, как правило, оказываются в дальнейшем более способными и меньше боятся неудач. Из любопытных младенцев вырастают заинтересованные ученики. Ведь интерес к учебе – это в некотором роде «возросшее» любопытство в определенной области, которую мы открыли для себя и которой мы отдаем много времени и энергии. Развитие начинается с любимого плюшевого мишки, постоянного спутника и вырастает до любимого занятия, которому ребенок готов посвящать все свободное время, в дальнейшем оно может стать его любимой профессией. Этот процесс не всегда проходит так прямолинейно, как, например, у археолога Генриха Шлимана, который еще ребенком мечтал раскопать античный город Трою и увлекался чтением Гомера, а став взрослым, осуществил свое желание, но если интерес к чему-либо в ребенке разбужен, то рвение к учебе появится само собой. Чем сильнее человек заинтересован чем-либо, тем охотнее он будет прилагать усилия и преодолевать препятствия, чтобы получить больше знаний по предмету.

Тот, кто достигает успеха, стремится к большему

Дети хотят не только познавать мир, но и самостоятельно двигаться вперед – постепенно приобретать независимость и развивать свои способности. Уже в конце первого и, в еще большей степени, на втором году жизни все дети хотят все «делать сами». Они испытывают удовольствие, когда взрослые признают их новые возможности. Попробовать сделать что-то новое и пережить успех – будь то вскарабкаться на стул или завязать шнурки на ботинках – и есть та радость от собственных достижений, которая ляжет в основу детского трудолюбия и любознательности в дальнейшем.

Чем охотнее дети берутся за задание, тем более они заинтересованы в результате, и их мотивация будет тем сильнее, чем более очевиден успех. «У меня получится?» – спрашивает себя ребенок, чтобы оценить ситуацию. Положительный ответ будет у того, кто в целом чувствует себя уверенно. Как показывают психологические исследования, вера в свои способности ведет к лучшим результатам при равных способностях, а также дает постоянную мотивацию при обучении. Дети должны верить в то, что они могут справиться с заданием. Оценивая свои шансы на успех, они, в первую очередь, ориентируются на реакцию взрослых.

Дети в возрасте около трех с половиной лет радуются и

гордятся, если им что-нибудь удастся, и наоборот, недовольны или разочарованы, если что-то не получается. Они думают, что результат напрямую зависит от их старания, и по результатам делают выводы о своих умениях. Что такое способность, талант и интеллект, дети начинают понимать в возрасте примерно 10-12 лет.

Уже в возрасте 4-5 лет дети по-разному подходят к выполнению заданий, так как по-разному сопоставляют сложность задания и собственные возможности. Так называемые «опасающиеся неудачи»: дети не хотят ставить перед собой цели, которых им сложно будет достичь, в то время как «уверенные в успехе» всегда охотно берутся за любые новые задачи. Детское представление о себе и о своих способностях имеет огромное значение для формирования прилежания в учебе в дальнейшем.

Мотивацию определяют чувства

Не всегда в школе преподают именно то, что интересует ребенка, и не по каждому предмету дети стараются улучшить свои способности. Убирать комнату неинтересно, делать домашние задания зачастую скучно или слишком трудно. Кроме того, по телевизору показывают любимый сериал, и как раз в тот момент, когда нужно делать уроки. Чтобы уметь выходить из таких ситуаций, дети должны научиться управлять своими чувствами. «Управление эмоциями» – так называют психологи эту способность. Этому – как и многому другому – дети учатся в семье. Некоторыми тактиками они владеют инстинктивно. Малыши, например, автоматически отводят взгляд, если им что-то не нравится – давний метод найти выход из неприятного душевного состояния. Остальному дети учатся со временем, прежде всего от мамы и папы, которые заботятся о том, чтобы их ребенок хорошо себя чувствовал и был доволен жизнью. Они улыбаются ему, чтобы придать мужества, отвлекают игрушкой, если он огорчен. Таким образом, дети хорошо понимают, что печаль и боль могут утихнуть и вообще пройти. Постепенно ребенок усвоит стратегии борьбы с неприятными чувствами, которыми пользуются его родители. Дети в возрасте 5-6 лет уже способны самостоятельно контролировать свои эмоции, они уже умеют хорошо справляться с раздражением и, вместо того

чтобы впадать в ярость при уборке комнаты, они пробуют при помощи переговоров с родителями выторговать немного больше времени на игры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.