




ВВЕДЕНИЕ

 **Д**обро пожаловать, родители и опекуны! Я знаю, насколько сложным может быть этот этап родительства — когда ваш подросток убежден, что знает о жизни больше вас, хотя прожил на планете значительно меньше вашего. Когда он совершенно не заинтересован в следовании вашим советам и рекомендациям и предпочитает учиться у случайного блогера на YouTube, инфлюенсера или даже черпает знания, которые услышал в школьном туалете. Как никто другой, я понимаю, насколько это раздражает — наблюдать, как подросток тратит бесчисленные часы на бессмысленные вещи, в то время как вокруг него продолжают скапливаться действительно важные дела. Вы купили эту книгу, потому что хотите для своего ребенка лучшего. Вы хотите, чтобы у него были увлечения и смысл жизни. Вы хотите, чтобы он умел планировать, брал на себя ответственность и выполнял задачи без постоянных напоминаний и уговоров. Вам хочется, чтобы он был замотивирован, чтобы знал, к чему стремится, и действительно прилагал усилия для достижения поставленных целей. Если это так, то вы обратились по адресу.

Хотя у меня самой нет детей, я работаю с подростками с 2013 года как клинический психолог и тренер по

развитию мозга. За эти годы я видела множество подростков, которые казались ленивыми, но на деле просто нуждались в структуре и распорядке. Я работала с бесчисленным количеством подростков, которые откладывали абсолютно все на потом, но как только у них появлялась система, подходящая именно им, они успешно справлялись со своими задачами. Я сталкивалась с подростками, которые металась от одного увлечения к другому, с энтузиазмом хватались за что-то новое, но бросали, как только это становилось сложным или скучным, — до тех пор, пока не находили то, что действительно их зажигает. Тогда их уже ничего не могло удержать.

Иногда моя работа сводится всего лишь к тому, чтобы помочь найти свое увлечение или составить четкий план действий. В других случаях — научить пользоваться планером или объяснить, как устроен их мозг. Но независимо от того, на чем мы фокусируемся, все начинается с умения слушать. Слушать, что подросток считает важным, что вызывает у него наибольшие эмоции и какие проблемы он видит сам. Я усвоила, что слушание — это мой самый ценный навык. Да, иногда подростки куда более откровенны с посторонним человеком, чем с родителями, но я также знаю: если родитель не может или не хочет слушать своего ребенка, все очень быстро перерастает в конфликт, а порой и в молчаливый бойкот. Если подросток чувствует, что его не слышат, он может просто замкнуться в себе и перестать делиться своими переживаниями. Поэтому, читая эту книгу и обсуждая ее со своим подростком, попробуйте развивать в себе навык слушания. Сдерживайте свои суждения и критику. Учитесь задавать вопросы: «Ты хочешь, чтобы я просто выслушал тебя, или тебе нужна помощь в решении проблемы?»

Я не хочу приукрашивать реальность. Помощь своему ребенку-подростку — это не всегда легко и просто. Для вас обоих это будет сложный путь. На нем возникнут и колдобины, и неожиданные повороты. Будут моменты, когда вам покажется, что все движется со скоростью улитки, а вам захочется ускорить процесс. Возникнет и разочарование, и раздражение. Одни проблемы будут сменяться другими, а порой все это будет сопровождаться криками, спорами и даже грубостью. Но я написала эту книгу, чтобы она стала вашим путеводителем, чтобы дать вам понимание причин происходящего, инструменты, которые можно применять сразу, и методы, которые помогут вашему подростку, на каком бы жизненном этапе он сейчас ни находился.

Мотивация

Когда вы думаете о мотивации, что приходит вам в голову? Потратьте минуту на размышления и ответьте на следующие вопросы:

- ① Как вы воспринимаете мотивацию?
- ① Что, по вашему мнению, мотивирует людей?
- ① Как вы мотивируете себя на выполнение сложных задач?
- ① Как вы мотивируете своего подростка справляться с трудными делами?

Многие рассматривают мотивацию исключительно с поведенческой точки зрения, предполагая, что люди делают то, что приносит награду, и избегают того, что влечет за собой наказание. Если бы все было так просто, подростки всегда бы стремились получать

высокие оценки и избегали любых поступков, за которые их могли бы наказать. Они бы без проблем выполняли домашние обязанности, если бы за это полагалось вознаграждение, и не брали бы одежду младшего брата или сестры без спроса, если бы это грозило потерей привилегий. Согласно теории самодетерминации (Deci & Ryan, 1985), мотивацию также формируют автономия, компетентность и чувство связи с окружающими. Напротив, чрезмерный контроль, недостаток вызова и отсутствие ощущения значимости сильно подрывают мотивацию (Ryan & Deci, 2000).

Попробуйте вспомнить ситуации, когда ваш подросток терял мотивацию. Например, если ему не дают выбирать тему для проекта, а заставляют работать над заданной темой, он, скорее всего, сделает минимум усилий, даже не открыв ноутбук, чтобы провести исследование. Или если его учитель музыки постоянно заставляет повторять одни и те же композиции, которые уже давно освоены, он, скорее всего, потеряет интерес к занятиям. Возможно, вы замечали, что он неохотно отрабатывает удары на одиночной тренировке, но с энтузиазмом занимается, когда тренируется в команде. Все это примеры влияния автономии, компетентности и связи с окружающими на мотивацию подростка.

София решила записаться в школьную команду по легкой атлетике, в основном потому, что туда записались ее друзья. К своему удивлению, она не только прошла отбор, но и оказалась довольно быстрой спринтершей. Ее родители были в восторге, ведь раньше София избегала организованных видов спорта — приходилось либо уговаривать ее, либо подкупать, либо спорить с ней, чтобы заставить посещать танцы, софтбол или плавание. Однако, к их удивлению,

тренировки по бегу София посещала с удовольствием, потому что там были ее друзья, а соревнования приносили ей особую радость: целый день в компании единомышленников, а потом совместные походы в кафе или к кому-то домой.

Тренер Софии помог ей улучшить технику бега, и к середине сезона она начала побеждать более опытных спортсменов. Вдохновленная своими достижениями, она умоляла родителей купить ей дорогие беговые кроссовки, как у ее друзей. В благодарность за старания дочери они исполнили ее просьбу после очередного соревнования, где она вошла в десятку лучших. На следующей тренировке София сфотографировалась с подругами в одинаковых кроссовках, выложила снимок в соцсети и получила массу лайков и комментариев. И тогда София подумала: «Я люблю бег».

Согласно определению Американской психологической ассоциации, мотивация — это «импульс, который придает смысл или направление поведению и действует на сознательном или бессознательном уровне». Чаще всего мотивацию делят на внутреннюю (интринсивную) и внешнюю (экстринсивную). В случае Софии внутренние мотиваторы — это удовольствие от тренировок и ощущение принадлежности к команде. Внешние мотиваторы — это одобрение окружающих, достижения на соревнованиях и новые кроссовки. У каждого из нас есть свои уникальные источники внутренней и внешней мотивации, но в основе они схожи. Большинство людей испытывают внутреннюю мотивацию, когда занимаются тем, что им нравится, а также вызывает любопытство или кажется увлекательным. Внешняя мотивация, напротив, чаще всего связана с поощрениями, оценками, наградами или бонусами.

Многие родители смотрят на мотивацию исключительно через призму внешнего стимулирования, используя систему вознаграждений и наказаний: если хочется получить определенное поведение, нужно предложить привилегию или подарок, если же поведение нежелательное — лишить подростка чего-то значимого. Этот подход может быть эффективен в некоторых ситуациях, но большинство родителей не хотят, чтобы он оставался единственным способом мотивации. Они мечтают видеть, как их ребенок проявляет интерес и энтузиазм, развивает собственные увлечения и стремления, а не просто реагирует на внешние стимулы.

Вспомните, когда в последний раз ваш подросток был искренне увлечен чем-то настолько, что ему не требовались напоминания или понукания. Чем он занимался? Не беспокойтесь, если сейчас кажется, что единственное, что вызывает у него энтузиазм, — это гаджеты, общение в соцсетях или шопинг. Мы еще разберемся, как направить эту энергию в конструктивное русло. Главное, что, если ваш подросток увлечен чем-то и даже готов заниматься этим без вашего давления, значит, у него уже есть внутренняя мотивация. В этой книге я покажу, как найти точки пересечения между его интересами и другими сферами жизни, чтобы внутренняя мотивация помогала ему преуспевать даже в тех областях, где вам обычно приходится уговаривать, подталкивать или даже предлагать награды.

Внешняя мотивация может привести подростка к «воде», но внутренняя заставит его поплыть. Например, ваш ребенок на уроке физики может обращать ровно столько внимания, чтобы не попасть в неприятности и получить хорошую оценку, но без внутренней мотивации вряд ли сделает что-то сверх необходимого.

Однако представьте: однажды ему дают задание посмотреть боевик и разобрать сцены драк с точки зрения физики — возможно ли то, что делают актеры, со стороны законов движения. Внезапно у него просыпается любопытство. Он начинает доказывать окружающим, что персонажи видеоигр движутся нелогично, а сцены в любимом фильме физически невозможны. Он обсуждает физику не ради оценки или теста, а потому что это стало для него по-настоящему интересно.

Именно внутренняя мотивация удержит подростка на этом пути даже тогда, когда его друзья потеряют интерес. Она поможет ему сохранять концентрацию даже в моменты апатии или потери ориентира. Вам не придется заставлять его заниматься тем, что его по-настоящему увлекает, — напротив, возможно, вам даже придется его сдерживать. Если подросток делает что-то исключительно ради самого процесса, а не ради оценки, похвалы или награды, это и есть внутренняя мотивация (Hektner and Csikszentmihályi, 1996). Даже если присутствуют внешние стимулы, они не играют для него решающей роли.

Стивен Котлер — писатель и журналист, посвятивший свою карьеру изучению и обучению людей тому, как достичь максимальной продуктивности. В своей книге «Невозможное как стратегия: как нейронаука помогает добиваться экстремальной продуктивности в бизнесе, спорте и жизни» он утверждает, что мотивация включает в себя три ключевых навыка: стремление, упорство и цели. В этой книге мы подробно разберем каждый из них. Вначале будет представлено общее введение, затем углубленный анализ, основанный на исследованиях, а после — практические шаги. Так вы сразу же сможете начать применять эти рекомендации в жизни.

Вкратце: стремление включает в себя любопытство, побуждение, автономию, мастерство и целеустремленность (Pink, 2009; Kotler, 2021). Упорство — это сочетание увлеченности и настойчивости в достижении долгосрочных целей. А цели — это дорожная карта, которая помогает двигаться вперед. Когда все эти элементы объединяются в поведении, мотивация становится естественным процессом.

Давайте посмотрим, как это проявляется на примере высокомотивированного подростка.

Сидни твердо намерена попасть в университетскую команду по прыжкам в воду в своем учебном заведении мечты (целеустремленность). Она заинтересована этим видом спорта, сколько себя помнит (побуждение), и обладает высоким уровнем мастерства. Она соревнуется на государственном уровне и тренируется с персональным тренером пять дней в неделю. Бывают моменты, когда ей совсем не хочется вставать на утренние тренировки в 05:30 утра, но их она почти никогда не пропускает (упорство). У нее есть четкий план, составленный вместе с тренером, и Сидни уверена, что этот план приведет ее к заветной цели. Она сама выбирает прыжки, которые хочет освоить в первую очередь (автономия), и ставит для себя четкие этапы их изучения, что помогает ей двигаться вперед (постановка цели).

История Сидни показывает, как разные составляющие стремления — любопытство, увлеченность, целеустремленность, автономия и мастерство — подталкивают ее к работе. Упорство помогает ей не сдаваться даже тогда, когда ей приходится вставать рано утром и постоянно отрабатывать одно и то же движение. А четкая структура целей, начиная с главной мечты — попасть в университетскую команду — и заканчивая

дроблением сложных элементов на мелкие шаги, дает ей конкретные ежедневные действия, на которых она может сосредоточиться.

Но представьте, что произойдет, если убрать хотя бы один из этих компонентов. Если бы у Сидни не было увлеченности, она бы, скорее всего, засиживалась допоздна, занимаясь чем-то более интересным, и приходила бы на утренние тренировки уставшей. Если бы у нее не было упорства, она бы не смогла преодолеть скуку от однообразных тренировок — не смогла бы снова и снова отрабатывать сальто сначала на сухой площадке, затем в бассейне. Если бы у нее не было четко поставленных целей, она могла бы потерять сосредоточенность, приходила бы на тренировки без плана и легко отвлекаться на что угодно.

Стремление, упорство и цели — три ключевых элемента мотивации подростка. Закончив чтение этой книги, вы будете готовы помочь своему ребенку, независимо от того, в какой из этих сфер он испытывает трудности.

Мотивация и подростки



Не секрет, что подростковый возраст — сложный период как для самих подростков, так и для их родителей. Подростки жаждут большей независимости, а родители, в свою очередь, возлагают на них все больше ответственности. Подростки стремятся к новым вызовам и времяпрепровождению, в то время как родители беспокоятся о том, смогут ли их дети адаптироваться к подобным обстоятельствам. Подростки требуют больше свободы в принятии решений, а родители, опасаясь последствий плохого выбора, реагируют более жесткими

мерами. Даже если у вас уже есть опыт воспитания подростков, каждый новый ребенок привносит в этот процесс свои уникальные черты характера и влияние своего поколения. В результате это может ощущаться как бесконечное столкновение интересов и балансирование между разными потребностями. И подростки, и родители испытывают раздражение и задаются вопросом, когда же все наладится.

Большинству из нас сложно отказаться от краткосрочного удовольствия ради долгосрочной цели (Casey, Duhoux, and Cohen, 2010), и подростки особенно склонны делать то, что приносит мгновенное удовлетворение, даже если это мешает им добиться желаемого в будущем. Сидни смогла устоять перед искушениями, чтобы сосредоточиться на прыжках в воду, но далеко не все подростки обладают таким уровнем самодисциплины.

Интересно, но исследования показывают, что подростки сильнее, чем взрослые, реагируют на награды и стимулы (Cauffman et al., 2010). В период с 13 до 17 лет их реакция на вознаграждения достигает пика, что объясняет, почему подростков может особенно мотивировать система поощрений (Steinberg et al., 2009). Это означает, что если вы предложите своему супругу оплату за то, чтобы он мыл посуду каждый вечер, это вряд ли сработает, а вот если предложите подростку — эффект может быть совсем другим. Нет ничего плохого в том, чтобы подвязывать небольшие поощрения к желаемому поведению. Так как их мозг реагирует на вознаграждения иначе, чем мозг взрослых, какой-то вид стимула может стать именно тем толчком, который будет им необходим для развития стремления, настойчивости и умения ставить цели. Хотя не следует использовать стимулы как единственный инструмент мотивации, временами

подобное может оказаться полезным. Например, если ваш подросток испытывает нехватку энергии и мотивации, вы можете предложить ему вознаграждение за то, что он проведет время, исследуя новые интересные для него занятия. Или, если у вашего ребенка есть большая цель, можно позволить ему пригласить друзей на ночевку после того, как он выполнит первый важный шаг на пути к достижению желаемого результата.

Кроме того, подростки в большей степени подвержены влиянию сверстников, чем взрослых, особенно когда речь идет о принятии рискованных решений (Gardner and Steinberg, 2005). Исследования показывают, что подростки чаще совершают рискованные поступки, если они находятся вместе с друзьями, по сравнению с ситуациями, когда принимают решения в одиночку (Gardner and Steinberg, 2005). Хотя эта склонность к риску снижается во взрослом возрасте, в подростковом периоде она может служить мотивирующим фактором. Например, застенчивый подросток, который боится выходить из зоны комфорта, может быть более мотивирован попробовать что-то новое, если это происходит в команде или в компании друзей. В то же время подросток, склонный к частым рискованным поступкам, может получить пользу от занятий в одиночестве, особенно если коллективные мероприятия связаны с многочисленными соблазнами.

Иногда родители думают, что их подростку не хватает мотивации, но они просто не видят всей картины.

Джейсон учится в одиннадцатом классе, и его родители считают, что он еще не нашел свое «призвание». Он делает минимум, необходимый для выполнения домашней работы, но при этом постоянно занимается с друзьями музыкой, ходит на концерты по выходным и бесконечно слушает любимые песни. В свободное

время Джейсон смотрит музыкальные клипы, играет на барабанах и недавно даже создал с друзьями группу, что теперь занимает еще больше его времени — он регулярно репетирует и пытается организовать выступления. Родителей расстраивает, что сын не помогает по дому и не вовлечен во внеклассную работу. Они пытались «подкупить» его и платили за посещение школьных клубов, давали карманные деньги и угрожали отобрать телефон. Эти методы давали кратковременный эффект, но в долгосрочной перспективе ничего не менялось. Они хотят, чтобы у него появилась четкая цель, чтобы он проявлял усердие и работал над чем-то серьезным.

На первый взгляд кажется, что у Джейсона нет ни стремления, ни упорства, ни целей. Но если взглянуть внимательнее, становится ясно, что музыка занимает центральное место в его жизни. Большую часть свободного времени он проводит, слушая музыку, смотря музыкальные клипы и играя на барабанах. По выходным он ходит на концерты. Недавно Джейсон с друзьями создал группу и теперь старается находить площадки для выступлений. Музыка — его движущая сила! Он настолько увлечен ею, что посвящает этому все свое время. Он постоянно репетирует, сочиняет, смотрит обучающие видео, осваивает новые техники и даже пытается организовать выступления группы. Он проявляет настойчивость, ведь игра на инструменте требует регулярных, порой однообразных тренировок. Возможно, ему не хватает четких целей и направления, которые помогли бы развиваться более осознанно. Родители, конечно, хотели бы, чтобы его мотивация распространялась и на учебу или домашние обязанности. Но если говорить о наличии ключевых компонентов мотивации, у Джейсона уже есть крепкий фундамент.

Как и многие подростки, Джейсон нашел то, что ему интересно, но это не совсем совпадает с ожиданиями родителей. Им хотелось бы, чтобы его энтузиазм был направлен не только на музыку. В таких случаях родители могут упустить важный момент. У Джейсона есть стремление и настойчивость, а эти качества универсальны и могут быть перенесены в другие сферы. Если подросток умеет преодолевать однообразие и сложность, проявляет терпение, настойчиво пробует новое, не боится неудач, умеет сосредоточиваться и работать над чем-то часами, значит, он уже владеет навыками, которые можно применить и в других областях. Эти же качества помогут ему в учебе, в бытовых обязанностях, при поступлении в колледж или в будущей карьере. Важно лишь помочь ему увидеть эти связи.

Мотивация — это сила, которая стоит за большинством наших поступков. Даже взрослые люди, если их не мотивирует зарплата или смысл их работы, могут просто перестать приходить в офис. Если мы не готовы проявлять настойчивость в сложных ситуациях (например, можем не до конца выдрессировать свою собаку), то в итоге получим питомца, который будет залезать на стол и воровать еду из мусорного ведра. А если у нас нет четких целей, то мы легко отвлекаемся и под конец дня понимаем, что почти ничего не сделали.

