

## Как связаны дофамин, похвала и мотивация

«Есть мнение, что, если много и часто хвалить ребенка с раннего возраста, то он может начать делать что-то ради этой самой похвалы, то есть не ради результата или процесса, а только ради того, чтобы его похвалили.

Существует даже такой термин approval junkie — подсевший на одобрение. А ведь важно научить получать удовольствие от самого процесса и делать это для собственного удовлетворения, а не для того, чтобы сказали, какой ребенок хороший. Как здесь найти баланс?»

Ответ детского нейропсихолога, клинического психолога Наталии Романовой-Африкантовой — мы публикуем в сегодняшнем письме.

### Начнем с... нейронов

Все наши действия обеспечиваются в первую очередь электрическими импульсами, которые возникают в нейронах. Передача этих импульсов происходит с помощью нейромедиаторов.

Если рассматривать мотивацию на нейрофизиологическом и нейропсихологическом уровнях, то в первую очередь нас будет интересовать **дофамин** — это тот самый гормон, нейромедиатор, который отвечает за мотивацию, за подкрепление.

Он вырабатывается при планировании, предвкушении достижения и достижения желаемого.

Дофамин работает через центры положительных эмоций. Он работает только при положительном подкреплении.

Дофамин НЕ работает при наказании, когда мы ругаем ребенка, заставляем, давим, когда ребенок испытывает какие-то неприятные ощущения от того, что он делает и от достижения того, что он должен достигнуть по мнению других.

Уровень дофамина в таких ситуациях не повышается, а падает.

Поэтому

*любая мотивация работает только за счет положительного подкрепления, только за счет положительных эмоций.*

Именно дофамин обеспечивает мотивацию, волю, драйв, интерес, целенаправленные плавные движения.

Здесь есть очень важное условие:

*т.к. дофамин вырабатывается при достижении желаемого, нужно, чтобы это достижение стало «очевидным» для ребенка.*

Мы обратим внимание на то, что необходимо развивать у ребенка причинно-следственные связи «усилие – результат».

Почему это важно?

Часто возникает такая ситуация:

дети чему-то учатся, что-то делают, но у них нет положительного подкрепления, потому что никто не акцентирует на этом внимания, не замечает, какой очередной шаг сделал ребенок.

Но, чтобы у ребенка поддерживался уровень мотивации и желания, нам очень важно, чтобы постоянно было положительное подкрепление.

*Пожалуйста, хвалите. Это вербализация успехов и достижений.*

А теперь переходим непосредственно к ответу на вопрос в начале письма.

---

**Как же не навредить похвалой, не сформировать у ребенка зависимость от нее?**

**Во-первых**, похвала должна быть отделена от любви.

То есть мы любим ребенка независимо от его достижений и — важно — разговариваем с ним о том, как мы его любим, показываем ему эту любовь независимо от того, что он делает.

*«Подсаживание» на одобрение случается чаще всего тогда, когда это самая похвала и есть для ребенка единственная положительная обратная связь от родителей.*

Когда у ребенка складывается ощущение, что его любят тогда, когда хвалят. Фактически похвала заменяет язык любви.

**Во-вторых**, чтобы найти баланс, важно отделить похвалу самого ребенка от похвалы его результата.

Мы хвалим не в ракурсе «ты молодец, ты хороший, ты умничка», а объективно положительным образом оцениваем результат работы ребенка:

«У тебя получился очень красивый рисунок. Ты смогла качественно подобрать цвета и отобразить то, как на самом деле выглядел этот закат».

*В таком ракурсе ребенок получает именно положительное подкрепление действия — того, что он сделал, а не того, что он сам по себе хороший и что его любят, только когда он хороший.*

Таким образом мы даем положительное подкрепление действию ребенка, тому, что он делал.

И это даже не столько про подкрепление, а про НЕобесценивание — когда мы отмахиваемся: «Нарисовал, да-да, окей, иди поиграй».

Не должно быть такого: «умничка», «молодец», «хвалю-хвалю-хвалю» каждые пять минут. Когда мы видим, что ребенок совершал усилия / старался / получал удовольствие от процесса / радовался, что у него получилось — у нас есть действия, за которые мы можем похвалить.

Еще раз акцентируем:

«подсаживание» на одобрение случается тогда, когда это одобрение тесно связано в голове ребенка в принципе с любовью родителей и с тем, что его любят, только когда он хороший, и когда это похвала непосредственно самого ребенка, а не того, что он сделал.

---