Почему ребенку скучно учиться: 5 психологических причин и как вернуть интерес к знаниям





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 02.02.2026

Прежде чем рассматривать конкретные причины скуки во время учебы необходимо обозначить **виды мотиваций:**

1) Внешне позитивная мотивация (отметки, желание похвалы от учителя или родителей, деньги);

2) Внутренне позитивная мотивация (нравится сам процесс учебной деятельности);

3) Внешне негативная мотивация (осознание ребенком того факта, что его могут наказать, если он не будет делать уроки);

4) Внутренне негативная мотивация (ребенок может внутри себя ругать и заставлять делать то, что он не хочет).

В психологии принято, что самой эффективной мотивацией выступает внутренне позитивная и внешне позитивная мотивация. При которой ребенку интересно с одной стороны и с другой стороны есть внешнее поощрение со стороны значимого другого. **Именно от мотивации зависит успех учебной деятельности.**

Психология учебной мотивации: как помочь ребенку полюбить школу.

С научной точки зрения развитие мотивации учения и в целом желания учиться в школе проходит несколько стадий, начиная от возникновения у ребенка абстрактного мотива, поисковой активности и заканчивая выбором конкретной цели и формированием намерения ее достичь [1, с. 223]. Главная задача родителей и учителей в сфере обучения и воспитания является **помощь ребенку в поиске самого себя и изучении им своих потенциальных возможностей.** А для этих целей родители сами могут **давать пример** как нужно, например читать учебник, как вести конспект или как запоминать материал быстрее. Ребенок на примере обучается намного легче и быстрее. Он просто будет моделировать согласно теории Бандуры и повторять за родителями.

Во-вторых, ребенку стоит четко объяснить для чего необходимо ему учиться. Банальные объяснения вроде «чтобы не быть дворником» не мотивируют современных детей. Им нужны реальные примеры успешности взрослых людей, которые стали эффективны благодаря своим знаниям и теперь могут позволить себе многое. В пример можно приводить умных предпринимателей типа Илона Маска или известных творческих людей кому реально помогла учеба в жизни.

Порой родители не знают, как реагировать на возражения детей: «Мама, зачем мне учиться, я буду блогером и буду богатым», и вроде кажется не поспоришь, но важно показать и обратную сторону медали детям «блогерской жизни». Рассказать о том, что действительно популярными и богатыми становятся единицы, а если они не верят, то пусть сами попробуют снимать ролики. Так они убедятся, что не все так просто.

Поэтому дети должны однозначно понимать смысл учения, иначе у них просто не будет мотивации делать то, что не приводит к удовлетворению их потребностей. Обманывать или говорить, что «так надо» - мотивирует слабо. Иногда можно использовать наказание, как инструмент мотивации, но все же лучше использовать подкрепление причем своевременно, а не отложенно. Должна быть четкая последовательность по принципу: «Ребенок получает хорошую отметку – родители покупают мороженное», и никак не иначе. Элементы наказания должны использоваться минимально. Важно также учитывать и личностные особенности ребенка, так при наказании одного ребенка он будет чувствовать себя подавленно и обязательно исправит свою ошибку, чтобы потом его похвалили. А другой ребенок, обладая явно гипертимным и демонстративным складом характера будет наслаждаться тем, что его наказали, а он будет стоять как такой «артист» и радоваться этому. Именно поэтому наказание не всегда эффективно.

Кризис «хочу» и «надо»: внешняя мотивация (оценки) против внутренней (интерес)

Как мы уже сказали ранее внешне, и внутренне негативная мотивация плохо сказывается на эффективности обучения. И в то же самое время внутренняя и внешняя позитивная мотивация влияет намного лучше. Причем внешне позитивная мотивация имеет кратковременный эффект, по принципу: «Получил 5-ку – купили тебе мороженое» и после того, как ребенок съел мороженое мотивация пропала. А внутренне позитивная мотивация устойчива во времени и самое важное она остается потом на последующие годы, даже тогда, когда ребенок вырос.

Мотивация управляема ситуационно, так Л.И. Божович в 1950-х годах указывала, что все мотивы к учебной деятельности можно разделить на **две большие категории:**

1) Познавательные интересы, потребность в интеллектуальной активности;

2) Потребности в общении, одобрении, желание занять определенное место в системе отношений.

Именно на второй категории родителям и нужно сосредоточить свое внимание.

Зона ближайшего развития (Выготский): почему слишком сложные или слишком легкие задачи убивают мотивацию.

Одной из главных причин потери интереса является нарушение зоны ближайшего развития (ЗБР), описанной Л. С. Выготским. Если задача слишком простая, ребенку становится скучно (зона актуального развития). Если слишком сложная — он впадает в апатию, так как не видит возможности справиться даже с помощью взрослого. Мотивация живет только там, где задача бросает вызов, но остается выполнимой при минимальной поддержке.

Рисунок 1 – Уровень учебной мотивации в зависимости от сложности (ЗБР)

Также очень важный момент — это понимание того сколько лет ребенку. Так как мотивы претерпевают трансформацию и в целом меняется зона ближайшего развития. Если младших школьников развивает непосредственно учебная деятельность, то у подростков ведущей деятельностью является интимно-личностное общение, которое развивает больше их личность, а

также стремление к выполнению социально одобряемой деятельности согласно Кондратьеву.

Так ребенок в 6-7 лет воспринимает учение как серьезную форму общественной деятельности, чуть позже главным мотивом выступает «чувство долга», а учащиеся 11-12 лет могут вовсе потерять стремление учиться. Причем это связано именно с трансформацией потребностей детей. А старшеклассники мотивированы уже больше поступлением в высшие или средние специальные учебные заведения. И здесь требуется уже другая мотивация (типа: выбора профессии по душе с приоритетом на высокий уровень дохода и интереса к профессии).

Метод «Зеленой ручки»: акцент на успехах, а не на ошибках.

В отличие от традиционного школьного подхода, где учитель подчеркивает красным ошибки (акцент на негативе), метод „Зеленой ручки“ предлагает выделять то, что получилось идеально. Например, среди десяти кривых букв мы обводим одну самую красивую.

Психологический эффект: мозг ребенка фокусируется на правильном паттерне поведения. Вместо страха облажаться появляется азарт сделать „еще одну идеальную букву“. Это формирует ту самую внутреннюю позитивную мотивацию, о которой мы говорили в начале

График: «Кривая забывания Эббингауза» или «Уровень дофамина при разных видах деятельности»

Рисунок 2 – Кривая забывания по Эббингаузу без повторения материала

Согласно Эббингаузу материал при регулярном повторении лучше запоминается и из кратковременной памяти переходит в долговременную на 80%, если делать интервальное повторение: сразу, через 20 минут, через 1 день, через неделю и потом через месяц. В таком формате знания будут максимально прочными. Очень важно у детей выработать привычку повторять пройденный материал. И тогда им будет проще.

Как гаджеты меняют дофаминовую систему ребенка (почему учебник проигрывает TikTok-у)

Почему учебник проигрывает смартфону? Потому что в играх и TikTok дофамин „дешевый“ и мгновенный. Учеба же требует усилий для получения результата (отложенный дофамин). Задача родителя — разбивать учебные задачи на микро-шаги, чтобы ребенок получал микро-порции удовлетворения чаще, имитируя игровую механику.

Регулярное использование видеоплатформ, где быстро сменяются кадры и смыслы крайне поверхностны, приводит к тому, что у ребенка происходит формирование так называемого «клипового мышления». И в дальнейшем материал, усвоение которого требует значительных волевых усилий просто не будет усваиваться, потому что у ребенка «нет желания». Поэтому очень важно соблюдать цифровую гигиену и регулярно «прокачивать» волевую сферу.

Заключение

Учебная мотивация — это не врожденный дар, а результат грамотно выстроенной среды. Учитывайте зону ближайшего развития, используйте „зеленую ручку“ вместо крика и помните о кривой Эббингауза. **Помните: ваша цель не „заставить выучить“, а научить ребенка получать удовольствие от преодоления интеллектуальных трудностей.**

Литература:

1) Регуш, Л.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. / Л.А. Регуш, А.В. Орлова – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте