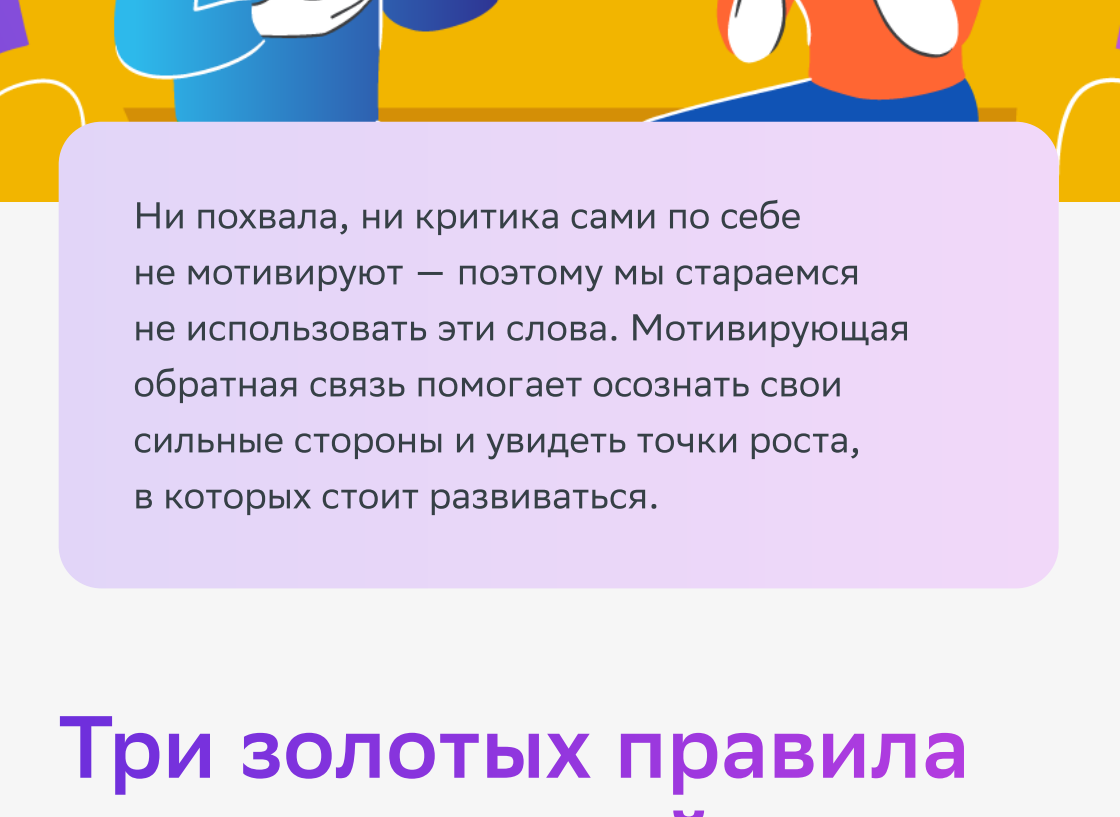




Как давать мотивирующую обратную связь

Три золотых правила и пять эффективных техник



Ни похвала, ни критика сами по себе не мотивируют — поэтому мы стараемся не использовать эти слова. Мотивирующая обратная связь помогает осознать свои сильные стороны и увидеть точки роста, в которых стоит развиваться.

Три золотых правила мотивирующей обратной связи

1. Правило зелёной ручки

Почему в школьные годы нам так не нравилось получать тетради с проверенным сочинением? В нём обязательно нашлись бы исправления, отмеченные красной ручкой: неточности, фактические ошибки, спорные моменты — всё то, что акцентирует внимание на неудачах.

А если бы всё было наоборот? Если бы в сочинениях учителя отмечали зелёным удачные сравнения, правильно написанные сложные слова, хорошо подобранные цитаты — вероятно, тогда получать проверенное сочинение было бы гораздо приятнее.

Старайтесь акцентировать внимание подростка на его успехах, а не провалах.

2. Правило момента

Чем скорее после действия приходит позитивное подкрепление, тем ярче впечатление от этого подкрепления — и тем легче и быстрее в нашем мозге выстраиваются нейронные связи между нашим действием и приятным результатом этого действия.

3. Правило поддержки

Хорошо, когда за обратной связью стоит готовность помочь. Даже если мы оба (я и подросток) видим, что результат его работы не таков, как хотелось, важнее не констатировать провал, а предложить вместе подумать, как действовать дальше и всё-таки достичь желаемой цели.

Из каких элементов складывается мотивирующая обратная связь

1. Адресность.

Нам важно понимать, кому конкретно адресован вопрос, похвала, критика и т. д. Если похвала безадресная, нам сложно присвоить её себе, связать со своими достижениями

ОС, вызывающая сомнения	Мотивирующая ОС
Все ребята молодцы, в целом хорошо справились с заданием («А я? Я — молодец или нет? Я сподвигся лучше или хуже, чем большинство?»)	Серёжа, ты написал очень качественное и зрелое сочинение. Мне оно очень понравилось («Я написал, моё сочинение понравилось. Я молодец»)

2. Правда

Если вы считаете, что результат деятельности подростка невысок, не надо называть его впечатляюще высоким. Не нужно называть белое чёрным, якобы чтобы «пощадить чувства подростка». Ваша неискренность способна сильно запутать его, а возможно, и потерять доверие к вашим словам.

Мотивирующая обратная связь — это не похвала и не критика, а правда, поданная в правильной уважительной форме.

ОС, которая запутывает	Мотивирующая ОС
Тебя просто засудили, так-то ты точно заслуживаешь первый приз!	Судьям твоё выступление показалось слабым. Мне кажется, чтобы получить от них высокие оценки, тебе потребуется больше времени на подготовку.
Твоя работа просто прекрасная: они там в комиссии просто ничего не понимают («То есть моя мама разбирается лучше, чем комиссия? Да нет, просто я её ребёнок, она субъективно оценивает меня...»).	Вот эти два задания из десяти выполнены прекрасно, и это большая личная победа. А остальные восемь тебе ещё предстоит научиться выполнять.

3. Конкретика

Слова, которые могли бы прозвучать в любой ситуации и по отношению к кому угодно, мотивируют слабо — даже если это слова похвалы. Важно, чтобы обратная связь касалась конкретных деталей.

ОС, не имеющая отношения к конкретной ситуации и работе человека	Мотивирующая ОС
Хорошо, молодец. Замечательно. Пятёрка тебе. («Стоп, а почему я молодец? Вы вообще видели мою работу? Неужели о ней нечего сказать, разве она так уж обычна?»).	Мне очень понравилось, как чётко и грамотно ты оформил работу (а над содержанием нужно ещё немного потрудиться).
	Сильная сторона твоего выступления — искренность и эмоциональность.
	Как здорово ты подобрала обувь к платью: у тебя тонкий вкус.

4. Без сравнений

Мы привыкли к тому, что нельзя сравнивать ребёнка с другими не в его пользу — но суть не в этом, а в том, чтобы в вашей обратной связи вообще не фигурировали другие персонажи: главный герой только тот, о чьей работе вы говорите.

Похвала, заставляющая подростка разделить с кем-то успех	Мотивирующая похвала
Ну вот, наконец-то ты переплюнул даже Машу Иванову («А разве я с ней соревновался?»).	Это твоё сочинение намного сильнее, чем два предыдущих: ты делаешь большие успехи.
Это, конечно, не как у молодого Лермонтова, но почти так же («Я не Лермонтов и никогда им не стану, к чему на него равняться?»).	Ты отлично держался на соревновании, ты стал очень сильным игроком.

5. Признание ценности усилий

Не так давно в психологии и педагогике было распространено мнение, что в успехах человека ключевую роль играют его врождённые способности (такой подход также называют данностной теорией: твой успех зависит от тех характеристик, которые были заложены в тебе от рождения, и твои успехи связаны по большей части с ними, а не с твоими усилиями).

Сегодня учёные всё больше склоняются в сторону идеи, что практически все способности можно развить, имея достаточно упорства и воли (прибыльная, или гибкая теория). В рамках такого мышления очень многое в жизни зависит от самого человека, его желаний и усилий.

Признание того, что за успехом стоит определённая работа, позволяет человеку почувствовать себя в силах развиваться дальше, управлять своими усилиями, а не списывать свои успехи на врождённые данные или случайную удачу.

ОС, обесценивающая труд подростка	Мотивирующая ОС
Лёва, ты очень умный, молодец.	Отлично поработал, Лёва!
Серёжа, как всегда, решил контрольную быстрее всех.	Ты очень постарался, чтобы разобраться в этой теме, и поэтому так быстро справился со всеми заданиями.
Ничего удивительного, что ты хорошо играешь на пианино: у тебя же такой талант!	За этой лёгкостью исполнения стоит много работы, я вижу, как ты стремился к тому, чтобы этого добиться.
Да тебе сам бог велел быть спортсменом, с такими-то данными.	Ты отлично распоряжаешься своими врождёнными данными, развиваешь свои таланты.
У Маришки всегда всё хорошо нарисовано.	Сегодня у Маришки особенно хорошо получился этюд, потому что она тщательно поработала с цветом.

Узнай ещё больше об общении с подростками в проекте [«К полёту готов»](#)