

Как МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА?

Инструкция по эффективной мотивации
от Лукиной Раисы Анатольевны, педагога-психолога
Дмитровской СОШ № 9

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ДЕЛАТЬ?

Многие родители жалуются, что дети не хотят по утрам умываться, самостоятельно одеваться, помогать по дому, учиться и т.д. Почему?

1. Ребенку скучно.
2. Ребенку лень.
3. Ребенок не понимает смысла или практической пользы дела.
4. Ребенок мстит.
5. Ребенок конфликтует – отказом пытается дать понять, что его представления о жизни или конкретной ситуации расходятся с вашими представлениями.
6. Ребенок испытывает острую нехватку психологического кислорода, который в первую очередь обеспечивается закрытием главных психологических потребностей этого конкретного ребенка.

Как зачастую ведет себя родитель, ставя перед ребенком ту или иную задачу?

Родитель всячески пытается ребенка заставить сделать то, что нужно. В ход идут поощрения, наказания, шантаж, ультиматумы и прочие малоэкологичные, антигуманные вещи.



ПОЧЕМУ МЫ, РОДИТЕЛИ, ВСЁ ЭТО ДЕЛАЕМ?



ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ПЫТАЕМСЯ ВЛИЯТЬ НА НАШИХ ДЕТЕЙ ТАКИМ ОБРАЗОМ?



**ЧТО ПРОИСХОДИТ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА,
КОГДА МЫ ЕГО НАКАЗЫВАЕМ,
ШАНТАЖИРУЕМ, ПООЩРЯЕМ И Т.Д.?**

В большинстве случаев ребенок привыкает делать только то, что надо кому-то. По привычке, из страха быть наказанным, желая заполучить обещанную награду (обычно что-то материальное).

Регулярная практика родителями

- давления,
 - угроз,
 - шантажа,
 - обещание поощрений и т.д.
- не приведут к развитию глубинной, внутренней естественной мотивации к чему-либо у ребенка. Также маловероятно, что у ребенка будет формироваться самостоятельность мышления на том уровне, на котором вам, родителю, хотелось бы.



Вы хотите всю жизнь решать за своего ребенка? Или всё же предпочитаете, чтобы он научился принимать мудрые решения сам?

Если дети имеют возможность регулярно задавать себе вопросы **«надо ли мне это»** и **«зачем надо?»** - то это путь к осознанности, к рождению самоценной и самодостаточной личности.



КАК УБЕДИТЬ РЕБЕНКА В НЕОБХОДИМОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНКРЕТНОГО ЗАДАНИЯ?

- 1. Объясните ребенку, независимо от того сколько ему лет, почему вы просите это сделать (например, чистить зубы дважды в день). Приводите аргументы, исходя из интересов ребенка.**
- 2. Будьте абсолютно честны!**
- 3. Сообщайте просьбу нейтральным тоном – не безэмоциональным, а очень спокойным.**
- 4. Будьте терпеливы, когда вы просите ребенка о чем-либо. Очень важно в такой момент спросить себя: «Когда я прошу таким вот образом, чувствует ли мой ребенок мою безусловную любовь к нему? Или он чувствует мое нетерпение, раздражение, недовольство тем, что это до сих пор не сделано, и т.д.?»**

КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА К СОТРУДНИЧЕСТВУ?

- Один из лучших способов – всячески повышать уровень доверия между нами и нашими детьми.
- **Золотой ключ к мотивации ребенка – это его доверие к родителю.** Вообще доверие ребенка к родителю – это ключ не только к мотивации, это ключ к святой святых – к сердцу и душе вашего ребенка. И всегда этот ключ будет в руках того человека, к которому ваш ребенок будет испытывать высочайший уровень доверия. **Так почему бы этим человеком не стать именно вам?**



МОТИВАЦИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА СОДЕРЖАТЬ СВОИ ВЕЩИ В ПОРЯДКЕ?

- 1. Установите новые правила.**
- 2. Делегируйте ребенку ответственность.**
- 3. Будьте последовательны.**
- 4. Контролируйте**

КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА НА ПОМОЩЬ ПО ДОМУ?

Не заставляйте! Начните, как и в предыдущем вопросе, с установления новых правил. Я точно знаю, что в большинстве семей этих правил нет.

- Поручить ребенку то, что ему по силам.
- Возложить на детей какие-то обязательства по дому, мы тем самым дисциплинируем своих детей и делаем серьезный вклад в их нынешнюю и будущую жизнь.



КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ?

Как это делать?

Как и в предыдущих описанных случаях.

1. Скажите ребенку честно, прямым текстом, чего вы от него хотите и почему, зачем это надо вам и зачем это надо ему.
2. Действуйте в интересах ребенка, чтобы ребенок понимал, что уроки, выполненное задание, исписанная тетрадка или пятерка в дневнике для вас не важнее, чем он.
3. Найдите причину. Потому что если ребенок не любит и не хочет учиться, причина всегда есть.
4. Прислушивайтесь и присматривайтесь к ребенку!

Для кого ребенок учится и получает оценки? Для учителя? Или, может быть, для папы, который математику знает лучше Эйнштейна? Для кого?

Нужно обернуть эти результаты на ребенка. И всячески дать ему понять, что всё, что он делает в жизни, нужно прежде всего ему.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ

ДО КОНЦА?

Когда ребенок не хочет доводить начатое дело до конца – обычно речь идет о **прокрастинации**, то есть откладывании дела на потом. Причин откладывания на потом достаточно много. Одна из самых распространённых – **страх потерпеть неудачу**.

Что делать в таком случае? Верить в ребенка. По-настоящему верить. Говорите ему о том, что вы верите в его способности и возможность это сделать. И всячески побуждайте ребенка не сдаваться, тем самым мы **повышаем их уровень самооценки и веры в себя**, доносим до них мысль, что если не сдаваться, а пробовать ещё и ещё, как минимум несколько раз, желаемого результата можно добиться почти всегда. Такой подход в итоге вызывает в ребенке большой приток положительных эмоций. Учите своих детей не сдаваться! Это серьезно укрепит стержень их личности и всегда будет работать на мотивацию и самооценку ребенка.

ПОЧЕМУ НАШИ ДЕТИ ОТКЛАДЫВАЮТ ДЕЛА (УРОКИ) ДО ПОСЛЕДНЕГО?

Это тактика избегания – когда мы избегаем дел, которые доставляют нам негативные либо не самые приятные эмоции. Что делать в таком случае? Очень простую вещь –

**изменить
эмоциональный
фон нелюбимого
занятия
с пониженного
на повышенный.**



АБЫ КАК...

Как мотивировать ребенка выполнять задание качественно: «Делает все абы как. Лишь бы быстрее».

Та же самая рекомендация в этом случае. Если возможно, повысьте эмоциональный фон занятия. Если невозможно, просто честно объясните ребенку необходимость этого занятия для него.

Кстати, почему наши дети часто не хотят делать то, то нам нужно? Потому что мы принимать это не умеем.

Научитесь принимать. Это очень важный навык для жизни.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ К РЕБЕНКУ С ПРОСЬБОЙ?

Как правильно разговаривать с ребенком, прося его о чем-то.

«**эффективно**» и «**неэффективно**»

Каким голосом вы разговариваете со своим ребенком.

Найти свой голос, которым получается эффективно общаться с ребенком, – это действительно важный момент.

Если вы о чем-то просите, в вашем голосе должна звучать информация.

Прежде всего – **информация**. Никакого осуждения, никаких опасений, тревоги по поводу того, захочет он или не захочет, никакой агрессии, раздражения, нервозности и т.д. **Информация!**



РЕБЕНОК ПРОПУСКАЕТ МИМО УШЕЙ ПРОСЬБЫ ИЛИ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ЕМУ НЕ НРАВЯТСЯ. КАК БЫТЬ?

Чтобы ребенок вас слушал и слышал, прежде всего проанализируйте, как **вы** *слушаете и действительно ли вы всегда слышите своего ребенка.*

Учите ребенка называть вещи своими именами и озвучивать просьбы буквально.

КАК ПРОВЕРИТЬ МОДЕЛЬ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Мысленно промотайте жизнь ребенка на годы вперед и сделайте для себя вывод: если я сейчас действую, исходя из этой модели, поощряю ребенка деньгами, например, какую программу, какие установки он понесет с собой в большую жизнь? Как мой ребенок будет себя вести в будущем в подобных ситуациях? Каковы будут его ожидания от жизни и от других людей? Скорее всего, он будет хотеть, чтобы ему за всё платили. Будет ли он делать, если ему не будут платить? Маловероятно. За всё ли в этой жизни нам платят деньгами? Далекое не за всё!

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок жил с таким записанным алгоритмом?

КАК ПРОВЕРИТЬ МОДЕЛЬ НА ЭКОЛОГИЧНОСТЬ?

Что такое экологичность? Это когда метод воспитания или взаимодействия с ребенком не вредит ни психике ребенка, ни психике родителя. Другими словами, это гуманный метод. Как проверить, экологичен ли метод? Прежде всего убедитесь, что та или иная техника, тот или иной метод (возможно, новый для вас) соответствует общечеловеческой и вашей собственной морали.



**Соответствует ли метод шантажа в отношениях с ребенком или вообще в отношениях с кем-либо общечеловеческой морали?
А вашей собственной морали соответствует?**

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК ВСЁ ДЕЛАЕТ МЕДЛЕННО?

Дети разные! Есть дети очень активные, подвижные, вечные двигатели, а есть дети-созерцатели.

Присматривайтесь к своему ребенку.



Что вам важнее: чтобы ваш ребенок был впереди планеты всей? Или важнее сохранить в нем эту первозданную суть – склонность к созерцанию, умиротворению, неторопливому ходу событий, покою?

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕУДАЧАМ?

Неудачи очень сильно подрывают мотивацию.

- Во-первых, **не навязывать ребенку синдром отличника**. Установка «Если быть, то быть первым» искалечила не одну человеческую судьбу.
- Во-вторых, объяснять, что **неудача – это обратная сторона удачи**, не более того. Это две стороны одной медали. Медаль никогда не бывает односторонней. Жизнь – это целый клад из удач и неудач.
- В-третьих, объяснять ребенку, что **наша жизнь состоит из удивительных уроков и что уроки** – самое большое богатство, которое есть у каждого из нас. В случае, когда ребенок потерпел неудачу в каком-то деле, можно очень органично использовать концепцию исправления ошибки, задав ребенку вопрос: «Как теперь ты можешь это исправить?» либо «Что ты сделаешь в следующий раз, чтобы избежать неудачи и обрести эту вожденную удачу?»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ВОООБЩЕ НИЧЕГО?

Если ребенок построил вокруг себя стены, за пределы которых он не планирует и не хочет выходить, значит, эти **психологические стены ребенку для чего-то нужны.**

Не спешите разрушать эти стены, не предложив ребенку взамен более надежные стены вашего доверия и понимания!



Почему он решил ничего не хотеть? Почему он предпочитает не выходить на первый план и тихонечко отсиживаться в тени?

ЧТО ВАЖНЕЕ – ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ, ЧЕГО ОН НЕ ХОЧЕТ ИЛИ СОХРАНИТЬ С РЕБЕНКОМ ДУШЕВНЫЙ КОНТАКТ?



Гораздо важнее сохранить контакт, тесную эмоциональную связь. Если вам удастся это, вам никогда не нужно будет заставлять ребенка: он сам будет готов к сотрудничеству и будет делать это с превеликим удовольствием. Считаете, это невозможно? Я утверждаю: возможно!





Спасибо за внимание!