

8 способов мотивировать ребенка

Любой родитель знает, что едва ли не самое сложное во взаимоотношениях с ребенком - не заставить, а мотивировать его сделать что-то.

Любая система мотивации работает тогда, когда существует устойчивая цепь:



Любое размыкание этой цепи ведет к тому, что мотивация не работает.

Например:

1. Ребенок пытается сложить постройку из лего по схеме, но пока он не понимает, как это делать, пока не будет проведена обучающая работа, у него не будет получаться. Цепочка разомкнута уже на первой стрелке.
2. Ребенок знает, что если постарается, то может сложить свою одежду аккуратно, но возможно ему просто скучен этот результат - в нем нет ничего интересного или приятного для него. Цепочка разомкнута на второй стрелке.
3. У ребенка плохой контроль над импульсами, или он совершенно не верит в себя. Он знает, что если постарается, то сделает, и ему нравится, когда получается, но его эмоции «не запоминают», что за усилиями следует приятный результат, и цикл мотивации не формируется. Последняя третья стрелочка очень слабая и постоянно размыкается.

Чтобы стрелочки работали, необходимы следующие действия со стороны родителей:

1. Забота

Иногда для поддержки стрелочек мотивации нужно просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах.

Например. Малыш готов убирать игрушки после игры, но их так много и они разбросаны по всей квартире. Возникает ощущение, что это непосильная задача. Ребенок начинает отвлекаться или вообще саботировать уборку. В результате дело затягивается надолго, родители недовольны.

В чем проблема и как тут можно позаботиться о малыше? Задача убрать все игрушки слишком большая для ребенка. Значит, надо поделить работу на маленькие части. Родители для начала предлагают убрать только машинки, после пятиминутной веселой паузы (например, прыганье под музыку) конструктор, затем, после паузы, мягкие игрушки и так далее, каждый раз подбадривая малыша.



Другой пример. Девочка очень медленно собирается на улицу, воспитатели нервничают и постоянно ее подгоняют, говорят об этом родителям, как о проблеме. Мама спокойно и доверительно поговорив с дочкой, выяснила, что ей не нравится новая шапка (она красивая, но «колючая»). Именно по этому, девочка оттягивает момент ее надевания. Смена шапки на «мягкую» решила проблему. Девочка стала одеваться на улицу, не мешкая. А не было бы доверия и контакта - и позаботиться бы не получилось, и мотивация к прогулке и быстрым сборам ушла.

2. Совместная деятельность

Когда родители делаем что-то вместе с ребенком, то стрелочки работают лучше, потому что взрослый может незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Это особенно уместно тогда, когда проблема с первой стрелочкой (стараясь → получается) или с верой в себя (получилось → получится снова). Но и если ребенку просто не хочется делать какой-то скучный кусок работы, совместная деятельность тоже может помочь - ну просто потому, что вместе не так скучно. Потом ребенок привыкнет, втянется и запомнит, что за скучным куском всегда следует интересный (а если нет - стоит задуматься, нельзя ли достичь результата другим способом), или что скучную работу можно сделать быстро, чтобы поскорее перейти к более приятным вещам.



3. Маленькие поощрения

Поощрение «за каждый хороший поступок - одна изюминка», неизменно лучше, чем «за хорошее поведение за день - гаджет».

Пусть наш ребенок умен не по летам, это неважно: ему все равно трудно выносить чересчур длинные дистанции от одной стрелочки до другой. Маленькие, совсем маленькие поощрения действуют не как награда (которой страшно лишиться и за которой нужно долго и трудно подпрыгивать), а как забавная традиция, как игра. Которую, конечно, нельзя возводить в абсолют и играть в нее на полном серьезе. «Изюминки» - это милая деталь, гарантия того, что происходящее (например, трудное обучение чтению) проходит в атмосфере взаимного доверия и приятия. Что само по себе - мотивация. «Изюминкой» может быть похвала, объятие, рукопожатие, улыбка.



4. Наше одобрение и неодобрение

С этим все же не стоит перебарщивать. Дело в том, что в идеале взрослый человек должен быть более-менее независимым от оценок окружающих. А если посадить его на постоянное «молодец» и «нет, не люблю тебя, плохо постарался» - станет вечно добиваться одобрения людей. Но если использовать его в меру, этот метод эффективен. Прежде всего там, где речь идет не про успехи, а про добро и зло. Мы можем и даже должны хвалить маленького ребенка за добрые дела и порицать за недобрые, и так как наше мнение

важно для него, он привыкнет отличать добро от зла и потом сможет делать это сам.

Не все так строго и с достижениями. Вполне возможно хвалить ребенка за то, чего он добился с трудом, говорить ему о его прогрессе, о том, насколько лучше он стал читать или лазить. Это работает! Мотивирует! Важно только, чтобы не было прямой зависимости: «получилось — похвалили», иначе вместо мотивации получится страх неудачи. Стоит отмечать и старание тоже.

5. Парадоксальные награды

Это когда ребенок ожидал, что его начнут тупо заставлять, а с ним доброжелательно поговорили, вошли в положение, помогли. Или когда малыш долго старался, и хотя у него были плохие результаты, а родители не поругали после этого, а утешили чем-то хорошим (лучше нематериальным: хорошими словами, походом в кафе, можно и неожиданным небольшим подарком). Такое всегда запоминается. Конечно, тут нужно хорошо чувствовать, как в данном случае подействует поощрение. Смысл в том, что ребенок сам был расстроен неудачей, а родители его поддержали. Но когда ребенку безразличен результат, парадоксальная награда за поражение не подействует.

6. «Сделал!»

«Получилось!» «Сделал!» - это чувство для тех, кто его испытал, само по себе сильнейший мотиватор снова его испытать. Это азарт, эйфория от успеха, открытия, достижения. Мозг сам выдает



себе награду - порцию эндорфинов, запоминает приятное переживание и жаждт его повторить. Теперь он готов дольше терпеть неудачи, скуку и трудности, потому что уже знает, что за этим последует награда. Что можно сделать, чтобы эта цепочка закрепилась? Почаще устраивать такие ситуации, в которых ребенок сам делает решающий шаг.

Соберет завершающие детали в конструкции, дорисует детали в почти готовом рисунке, просчитает последнюю фразу в сказке и т.д..

Воспитывает любая деятельность, где есть это «сделал!» и есть взрослый, который умеет правильно поставить задачу.

7. Коллективная и семейная мотивация

Это на самом деле мощный инструмент при условии, что дети дорожат принадлежностью к группе. Коллективная мотивация работает гораздо круче, если в обычной жизни коллективные и семейные ценности приносят радость. Если в семье «принято» много всего такого, что ребенок любит, то он нормально воспримет и тот факт, что в семье «не принято» многое из разрешенного сверстникам, или что с него требуют больше, чем с них. Если родители при этом ведут себя умно (не принижают тех, кто не следует таким же правилам, как в семье), ребенок вовсе не будет переживать по этому поводу.

Но очень важно следить за балансом приятных и полезных традиций.

Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напоминать, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь воспитателей, если не выучишь стихотворение к празднику», а «чтобы праздник прошел интереснее, будет здорово если все дети, как и ты, выучат стихотворения».

8. Справедливость

Когда дети становятся немного старше, они начинают интересоваться справедливостью, правилами и законами. Этот интерес можно использовать для мотивации на разные не очень желанные, скучные или трудные дела. Например, не все любят помогать по дому, убирать за собой вещи, делать зарядку. Не всегда хочется и вести себя прилично, особенно когда другие ведут себя плохо. Чувство справедливости может прийти на помощь и создать мотивацию там, где ее не было. Это произойдет только тогда, когда речь пойдет одновременно и об обязанностях, и о правах! Справедливо, что если в квартире живут все, то и уборкой занимаются тоже все - по мере сил.



Правильно используйте предложенные способы и Вы заметите, как растет мотивация к деятельности и преодолению трудностей у ваших детей.