

как правильно мотивировать ребенка

Сложно найти ребенка, который с удовольствием бы убирался у себя в комнате, мыл посуду, вставал рано утром, чтобы идти в садик или школу. Когда детей заставляют делать нечто сложное или неинтересное, в лучшем случае они отказываются. Нередко такие ситуации приводят к конфликтам и ругани. Мы собрали для вас советы экспертов, которые помогут вам научиться «управлять» детьми. Вы сможете создавать у ребенка мотивацию на обучение, развитие и выполнение различных заданий вместо того, чтобы принуждать его к этому

Пересмотрите систему поощрений

Есть одна реальная история, как мужчина приучал свою маленькую дочку к горшку, давая ей конфеты. Один раз, когда сладостей под рукой не оказалось, он попытался дать малышке «воображаемую» шоколадку. Девочка заулыбалась, вскочила с горшка, но он оказался пустым. Папа задал дочке вопрос о том, что это было. Она ответила, что притворилась, будто пописала в горшок. Эта история – наглядная демонстрация того, насколько дети бывают умными и находчивыми. Несмотря на свой возраст, малыши быстро осваиваются в обстановке и находят способы, как заслужить поощрение, не выполняя просьбы взрослых. Более того, результаты исследований показывают, что система поощрений дает только кратковременный эффект. Небольшие награды за выполненные задания помогают преодолеть временный кризис – например, когда ребенок начинает осваивать буквы или цифры. Вознаграждение мотивирует маленького человека что-то делать. Только со временем он начинает все больше зависеть от награды: если малыш лишается ее, он перестает стараться. То же происходит и со взрослыми людьми: пока человеку платят, он добросовестно трудится. Если человек лишится зарплаты, он просто перестанет работать, ведь у него не останется мотивации. Это правило применимо и к той деятельности, которая приносит удовольствие. Занятный эксперимент провели ученые Стэнфордского университета. Они собрали группу детей и предложили им порисовать маркерами. Времяпрепровождение само по себе интересное, только в этот раз за него еще и платили. Детям действительно нравилось рисовать, но, когда им переставали платить, они отказывались продолжать. Можно сделать вывод о том, что вознаграждение убивает страсть и интерес даже к приятным занятиям.

Как же формировать у ребенка положительные привычки, если не с помощью мелких взяток? Специалисты говорят, что задача родителей – воодушевлять детей. Заостряйте внимание ребенка на том, как приятно становится, когда ты обретаешь новый навык, а мама и папа гордятся тобой. Так он начнет чувствовать удовлетворение от своих успехов. Ребенок научился кататься на велосипеде? Похвалите его, скажите, что он должен собой гордиться, ведь было сложно овладеть этим навыком. Чувство собственного мастерства мотивирует на то, чтобы развиваться дальше.

Разговаривайте с ребенком, как со взрослым

Важный элемент создания у ребенка мотивации – это разговоры тет-а-тет. Все дети любопытны, поэтому нужно просто предложить им послушать, как устроено и для чего нужно то-то и то-то – подобные разговоры разжигают интерес к разным вещам и занятиям. Еще это стимулирует интеллектуальную деятельность.

Представьте себе такую ситуацию. За уборку в комнате мама обещает сыну мороженое. Папа никак не поощряет ребенка, но его просьбу сложить игрушки малыш выполняет с большим рвением. Как это возможно? Просто отец каждый раз восхищается тем, как приятно находиться в

комнате после уборки, какой умница его сын. Так ребенок почувствует себя взрослым и самостоятельным.

Если дети отказываются что-то делать, взрослым нужно поставить себя на их место, советуют специалисты. Это поможет вам найти подходящие аргументы и доказать ребенку важность той работы, которую он должен выполнить. Ваш сын не хочет убираться в комнате и говорит, что устал после тренировки? Предложите ему сперва вкусно поесть, а потом приняться за дело. Не используйте слов «обязан», «должен», «нужно». Если ребенку будет трудно без вашей помощи – предложите ее.

Когда ребенок что-либо делает, спрашивайте у него о его чувствах и ощущениях. Ему будет приятно ваше внимание, поэтому появится приятная ассоциация. Еще полезно предлагать ребенку свою помощь, выражая так свое сочувствие. Он поймет, что родители на его стороне, а воевать с ними нет смысла.

Учитывайте возможности ребенка

Помните одну простую вещь: если ребенок не умеет или не может что-то делать, то любые взятки и наказания будут бесполезными. Вспомните, как малыш гордился, когда впервые написал свое имя или сам надел ботинки. Он радовался, повторяя эти действия, потому что ощущение мастерства окрыляет. Проводите эту аналогию с навыками, которых у ребенка пока нет.

Избегайте критики и принуждения

Почти все малыши получают удовольствие от выполнения разных заданий родителей, но нужно адаптировать свои требования под особенности ребенка. Если он любит раскладывать постиранное белье по полкам, а взрослые критикуют его за медлительность и неаккуратность, это убивает весь азарт. Поэтому позволяйте ребенку делать то, к чему он проявляет интерес. Не критикуйте его, если у него что-то не получается.

Чтобы ребенок сделал то, что ему не по душе, проявите фантазию. Если девочка обожает кукол, пусть кукла попросит ее убрать разбросанные игрушки. Давайте детям право выбора: чистить зубы до купания или после, помогать маме мыть подметать или мыть посуду. Чувство свободы и контроля над ситуацией усиливает мотивацию в то время, как принуждение вызывает только негативные реакции. Дети любят чувствовать себя самостоятельными. Так пусть они думают, что не родители заставили их сделать что-то, а они лично приняли такое решение.

Проявляйте свою благодарность

Сын сам проснулся утром по будильнику и собрался в школу? Дочка спала всю ночь в своей постели и не прибежала к родителям? Обязательно скажите детям, что все это для вас очень важно и вы это цените.

Каждому ребенку хочется радовать родителей, а ответная реакция в виде благодарности и похвалы – лучшая мотивация. Говорите ребенку, как вы цените его успехи, но заостряйте внимание не на результате, а на приложенных усилиях и прогрессе.

Показывайте хороший пример

Многие смогут припомнить такую ситуацию: ребенок что-то спрашивает или просит, когда вы говорите по телефону, а вы просите его подождать и отворачиваетесь. В таких случаях дети

продолжают приставать к родителям и в итоге закатывают истерику, чтобы на них обратили внимание. Проблема даже не в самой истерике, а в том, что ребенок запомнит эту модель поведения. Повзрослев, он станет поступать так же. Поэтому либо завершайте разговор по телефону, либо говорите ребенку, сколько ему нужно будет подождать.