

## **Как замотивировать ребенка. 5 шагов.**

### **Забота и поддержка**

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

### **Совместная деятельность**

Когда мы делаем что-то вместе с ребенком, то мотивация работает лучше, потому что мы можем незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Это работает так: стараюсь => получается, получилось => получится снова. Но и если ребенку просто не хочется делать какой-то скучный отрезок работы или учения, совместная деятельность тоже может помочь — ну просто потому, что вместе не так скучно. Потом ребенок привыкнет, втянется и запомнит, что за скучным отрезком 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.

### **Одобрение**

Главное- не 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 его использовать в меру, этот метод эффективен и не вреден. 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 ругать за злые, и так как наше мнение важно для него, он привыкнет отличать добро от зла и потом сможет делать это сам.

### **Парадоксальные награды**

Это когда ребенок ожидал, что его начнут заставлять, а с ним доброжелательно поговорили, вошли в положение, помогли. Или когда он долго старался, и хотя у него были плохие результаты (не поступил, провалил, подвел, не выучил), а его после этого утешили чем-то хорошим:

хорошими словами, например. Такое всегда запоминается. Конечно, тут нужно хорошо чувствовать, как в данном случае подействует наше поощрение. Смысл в том, что ребенок сам был расстроен и готов махнуть на все рукой, а мы его поддержали. Но если ребенку было все равно на результат, парадоксальная награда за поражение не подействует.

### «Сделал!»

«Получилось!» «Сделал!» «Ура!» — 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 жаждет его повторить. Теперь он готов дольше терпеть неудачи, скуку и трудности, потому что уже знает, что за этим последует награда. Так наш мозг дрессирует сам себя. Что мы можем сделать, чтобы эта цепочка закрепилась?

Необходимо почаще устраивать такие ситуации, в которых ребенок сам делает решающий шаг.

Это просто с малышами — они, например, не замечают подсказки и очень радуются, когда угадывают правильный ответ (вспомним загадки в рифму, например). С ребенком постарше немного труднее, но если постараться — вполне достижимо. Нужно только так рассчитать нагрузку, чтобы он реально выложился, но при этом не сдался и не потерял интерес. Задание должно быть тяжелым, но не непомерным. Кстати, это здорово умеют хорошие тренеры — именно про таких говорят, что «спорт воспитывает». Но так же прекрасно воспитывает и другая деятельность, где есть это «сделал!» и есть тот, кто сможет правильно поставить задачу.