

КАК ПРАВИЛЬНО МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА?

Правильная мотивация – залог успеха. И в отношении детей это правило тоже действует. Но если взрослые понимают, зачем нужно выполнять те или иные обязанности или стремиться к чему-то, то мотивировать ребёнка гораздо сложнее. И всё же это вполне возможно, если следовать некоторым правилам и использовать хитрости.

Поможет ли мотивация?

Многие родители считают, что для того чтобы сподвигнуть ребёнка на что-то, можно просто заставить его или внушить, что делать это нужно и обязательно. И это в корне неверно. Ребёнок – это отдельная, пусть находящаяся на стадии формирования, личность. И это значит, что любые его действия должны быть обоснованными, осмысленными и понимаемыми.

Конечно, давление со стороны родителей может подействовать и всё же заставить чадо выполнить какую-то обязанность, но вот будет ли она выполнена качественно и полноценно – неизвестно, ведь сделанное станет способом угодить папе и маме или избежать нежелательных последствий. А мотивация позволит ребёнку понять, зачем это нужно, осознать важность и наполнить дела смыслом. Кроме того, если мотивировать детей с детства, это пригодится в будущей взрослой жизни и научит делать то, что не всегда приятно, но порой необходимо.

Способы мотивации

Как можно мотивировать своего ребёнка?



- Хвалите, причём совершенно неважно, в каком возрасте находится ваш ребёнок: одобрение родителей и их гордость за своё чадо будет приятно каждому. Но похвала должна быть осмысленной и обоснованной, то есть благодарить или делать комплименты нужно за конкретные действия и поступки, указывая на лучшие качества.

- Заинтересуйте. Это правило действует в отношении, как маленьких детей, так и более взрослых, только интересы будут разными. Так, если вы хотите, чтобы малыш начал помогать по дому, то давайте ему задания в игровой форме. Например, можно предложить отыскать клад, очистить галактику от космического мусора и так далее. А вот привлечь подростка гораздо сложнее, и родителям придётся постараться, чтобы выяснить и задействовать в мотивации его предпочтения.

- Повышайте самооценку, чтобы ребёнок стремился достигать целей и верил в себя, а также понимал, что способен на многое и добьётся желаемого. Для этого обеспечьте поддержку и всячески показывайте свою веру в способности и силы чада.

- Ставьте чёткие цели, чтобы ребёнок понимал, что от него требуется. Причём начинать нужно с малого (например, хорошая оценка в школе), постепенно переходя к более серьёзным и глобальным стремлениям. Помните, что ни одна цель не является конечной. Это просто очередной шаг к тому, чтобы достичь более высокого уровня или стать лучше.

- Объясняйте. Например, мотивировать подростка к учёбе можно, объяснив, что образование необходимо каждому и позволит получить престижную работу и стать успеш-

ным человеком. Но даже достаточно взрослый ребёнок может не осознавать важность того, что пока является призрачным будущим, поэтому приводите наглядные примеры из жизни.

- Поощряйте. Поощрение – наверное, самый распространенный способ мотивации. Для ребенка в качестве поощрения можно использовать что-то простое: например, разрешить ему смотреть телевизор, купить мороженое или игрушку. Но не стоит превращать поощрение в подкуп: поощрение рано или поздно исчезнет, а вместе с тем и желаемое поведение ребенка. Поощрение срабатывает в определенных ситуациях, но оно не поможет в формировании характера и жизненных ценностей.

Более значимым поощрением может быть дополнительное время, которое ребенок проведет с родителями (например, семейная прогулка в выходной день). Иногда удовлетворение от того, что ты делаешь что-то хорошее, само по себе может быть поощрением. После выполнения работы спросите ребенка, как он себя чувствует. Так вы дадите ему понять, что вознаграждение не всегда должно быть материальным.

- Вдохновляйте. Независимо от того, что вы рассказываете ребенку, он будет замечать, как поступаете вы сами. Подавайте хороший пример и вдохновляйте ребенка на хорошие поступки. Логика проста: если вы хотите, чтобы ребенок хорошо себя вел, хорошо учился в школе, был ответственным, позитивным и уважал других людей, покажите ему на собственном примере, как это сделать.

Объясняя ребенку, как важно быть ответственным и честным, скажите, что именно вы подразумеваете под этими словами, а также покажите хороший пример. Если вы хотите, чтобы ребенок был вежливым, не забывайте сами говорить «спасибо» и «пожалуйста», даже если ребенка нет рядом.

- Подбадривайте. Ваш ребенок не может всегда и во всем добиваться успеха. Неудачи способны его демотивировать. Ваша поддержка позволит ему проявлять настойчивость в достижении его целей, несмотря на трудности. Поддержка – это одна из форм позитивного подкрепления, ведь она признает старания ребенка.

Подбадривая ребенка, говорите о конкретных вещах. Не поощряйте его делать то, в чем он уже хорош. Мотивируйте его сделать еще раз то, в чем он ранее потерпел неудачу. Так ребенок поймет, что вы в него верите – для него это достаточная мотивация, чтобы попробовать еще раз.

- Помогайте. Зачастую дети не желают делать что-то из-за страха ошибиться или не добиться цели. И некоторые задания действительно сложны, поэтому в таких случаях требуется помощь близкого взрослого человека, то есть родителя. Например, если чадо плохо разбирается в математике и поэтому не хочет посещать уроки, стоит вместе разобраться в теме или обратиться за помощью со стороны, то есть нанять репетитора или попросить учителя о дополнительных занятиях.

- Поддерживайте дух соперничества. Так, можно рассказать школьнику о том, что хорошая учёба сделает его уважаемым среди одноклассников и учителей.

Неэффективная мотивация или как не ошибиться

Порой неправильная мотивация не только не работает, но и напрочь убивает в ребёнке желание что-то делать. Причём виноваты в этом зачастую сами родители. И вот их самые распространённые ошибки:

1. Некоторые папы и мамы не учитывают реальные возможности своих детей и переоценивают их, требуя того, чего ребёнок просто не может сделать. В итоге достижение цели становится невозможным, а самооценка чада понижается.

2. Сравнение с другими. Хотя дух соперничества приветствуется, но соревновательный момент должен быть уместным и приятным. *Если же ставить других выше собственного ребёнка, самое меньшее из зол после такого сравнения – это когда ребенок станет делать назло маме с папой. Худшее – заниженная самооценка и проблемы во взрослой жизни.*

3. Давление, угрозы, крики, оскорбления, физическое наказание. Прессинг, возможно, и сыграет определённую роль и даже послужит мотивацией, но исключительно принудительной. А постоянное и систематическое давление может довести ребёнка до нервного срыва или депрессии. Определённое время этот способ может работать, но *в будущем ребенок просто перестанет подчиняться грубой силе.*



4. Эмоциональный шантаж.

Что он подразумевает? Его можно охарактеризовать банальной фразой: «Не сделаешь это, значит я... (не буду с тобой разговаривать, играть)». Такой вариант тоже малоэффективен. Если сначала ребенок, действительно боясь, послушается и сделает, что хотят родные, то потом будет, скорее всего, игнорировать. Ярким примером является такое высказывание, как: «Ты меня доведешь... (Из-за тебя голова будет болеть, Я буду плохо себя чувствовать)». Дети испытывают чувство вины и обязанность помочь, сделать, но это тоже никак не связано с искренним и добровольным желанием слушаться.

5. Подарки и награды за достижения. Подобная мотивация – признак родительской беспомощности и дефицита авторитета. Приучая ребенка делать что-либо, чтобы в итоге получить подарок или деньги, надо помнить, что он перенесет этот подход на все остальное. Сын или дочь потом может думать: «Зачем мне ухаживать за родителями, если я от них уже больше ничего не получаю/если мне не светит никакого наследства/это наследство мне светит не полностью?».

6. Отсутствие цели. Ребёнок должен знать, что следует делать, а не выполнять бессмысленные действия только ради того, чтобы получить желаемое или избежать неприятных последствий.

7. Разные, особенно противоречащие друг другу стимулы. Мама и папа должны придерживаться одной политики, иначе ребёнок запутается, а авторитет родителей подорвётся.

8. Отсутствие внимания к интересам ребёнка. Если не учитывать то, что хочет чадо, то можно вызвать в нём безразличие и отсутствие стремления к чему-либо, а также нарушить гармоничное развитие.

**ОСТАЁТСЯ ЛИШЬ ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ НЕ ТОЛЬКО
ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ МОТИВАЦИИ РЕБЁНКА,
НО И УВАЖАТЬ ЕГО ИНТЕРЕСЫ И СТРЕМЛЕНИЯ,
А ТАКЖЕ ПОКАЗЫВАТЬ ЛЮБОВЬ К НЕМУ**

Источники:

<https://nashideti.temaretik.com>

<https://zen.yandex.ru/media/mylilbaby>

<https://letidor.ru/>

<https://www.vitamarg.com/>