

19 креативных способов мотивировать вашего ребенка

Двое близнецов, Саша и Полина, находились в одной комнате и учили уроки. При этом Саша что-то недовольно бормотал себе под нос, а Полина напевала песенку. Саша выглядел сердито, а Полина – радостно. Выучив уроки, Саша сразу же убежал на улицу, а Полина осталась в своей комнате, чтобы почитать книгу.

Дети занимались одним и тем же, но относились к своей работе по-разному. Удивительно, не правда ли?

Попробуем разобраться, что мотивирует вашего ребенка и что для развития мотивации детей могут сделать родители.

Внешняя и внутренняя мотивация

Вернемся к ситуации с детьми. Мама всегда говорила Полине, что та должна хорошо учиться, чтобы в будущем стать ученым, и девочка прилагала к этому усилия. Саша же мечтал стать футболистом и ненавидел уроки. Все, что он хотел, – это быстрее сделать домашнее задание и пойти играть с друзьями в футбол.

Мотивация – это то, что заставляет нас действовать определенным образом или повторять определенные модели поведения.

Мотивация может быть внешней и внутренней.

Внутренняя мотивация – это внутреннее стремление к достижению целей. Внутренняя мотивация может привести к успеху в карьере, отношениях или просто к переживанию приятных эмоций (например, радости или умиротворенности). Люди, которые по своей природе мотивированы, постоянно стремятся к развитию и ищут новые пути самосовершенствования. Внутренне мотивированному ребенку (в рассмотренном случае – Полине) не нужно рассказывать, что делать и как себя вести, чтобы достичь цели.

Но если ребенок не мотивирован (в данном случае это Саша), ему нужны постоянные напоминания и внешняя мотивация, чтобы выполнить работу. Внешняя мотивация вызвана внешними факторами. Ими могут быть, например, деньги, власть или слава.

Для ребенка внешней мотивацией может быть разрешение посмотреть телевизор, обещание купить мороженое, игрушку и т.д.

Как мотивировать ребенка? Вам просто нужно знать его предпочтения и антипатии. Используя это, вы сможете лучше его мотивировать.

Внешнюю мотивацию можно использовать, чтобы заставить ребенка действовать желаемым для вас образом. Но именно внутренняя мотивация помогает ему добиваться успеха в жизни, создавать здоровые отношения и становиться лучше. Внешние мотиваторы делают человека зависимым. Когда исчезает вознаграждение, человек перестает демонстрировать определенное поведение. Как же заставить ребенка делать что-то без поощрений?

Простые способы мотивировать ребенка

Как узнать, что мотивирует ребенка? Очень просто: нужно понять его как личность. Посмотрите на ребенка как на человека со своими пристрастиями, вкусами и предпочтениями. Узнайте, какие сферы или предметы его интересуют.

Когда человеку что-то нравится, он старается это получить, прилагая определенные усилия. То же самое происходит и с вашим ребенком. Зная, чего он хочет, вы будете понимать, как его мотивировать.

Итак, что же мотивирует ребенка?

- цели;
- преодоление трудностей, соревнования;
- новые навыки;
- указания;
- поощрения;
- поддержка.

Не путайте поощрение с подкупом. Вы можете предложить ребенку мороженое или шоколад в обмен на желаемое действие, лишить его определенных привилегий, если он отказывается что-то делать. Но, прежде чем принимать какие-то меры, задайте себе несколько вопросов:

- сработает ли метод, который вы используете?
- как долго вы сможете использовать внешнюю мотивацию, чтобы мотивировать ребенка?
- что произойдет, когда вы перестанете мотивировать ребенка?

Внешняя мотивация со временем исчезает. Поэтому вам нужно сосредоточиться на развитии у ребенка внутренней мотивации. Рассмотрим, как этого можно достичь.

1. Устанавливайте цели

Самый простой способ мотивировать ребенка – ставить перед ним цели. Цели дают ребенку перспективу и направление, которые упрощают выполнение задачи. Цели могут быть простыми: вовремя ложиться спать, чтобы утром успевать в школу, вовремя учить уроки, чтобы оставалось время поиграть, и т. д. Это могут быть и долгосрочные цели, которые приведут ребенка к успеху в карьере или отношениях (такая стратегия особенно хороша для подростков). Помните, что ни одна цель не является конечной. Это просто очередной шаг к тому, чтобы достичь более высокого уровня или стать лучше.

2. Планируйте

Когда вы знаете, в каком направлении двигаться и что делать, это значит, что у вас есть план. С ним вам легче достичь своей цели. Планирование мотивирует вашего ребенка достигать поставленных целей, поскольку оно дает направление и руководство на каждом этапе. Помогите ребенку спланировать детали в том, к чему он проявляет интерес.

3. 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, как мы говорили ранее, 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.

Например, обучаясь езде на велосипеде, ребенок старается уделять этому больше времени из чувства азарта. Ощущение, что это занятие ему удастся, само по себе является для него лучшим вознаграждением.

4. Объясняйте

В разговорах с ребенком важно объяснять, почему разумно поступать именно так, а не иначе. Дети любопытны и хотят получить ответы на все вопросы.

Например, когда ребенок спрашивает, зачем ему убирать в своей комнате, просто объясните, что благодаря этому его комната будет выглядеть чистой и аккуратной и его друзья захотят прийти к нему в гости поиграть.

Иногда может потребоваться более подробное объяснение, чтобы ребенок понял важность тех или иных действий. Если ваш подросток жалуется, что ему надоело убирать комнату, скажите ему: «Хорошо, сейчас ты можешь отдохнуть, а потом заняться уборкой». Так вы проявите свое внимание и подчеркнете важность уборки.

5. 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.

6. 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.

7. Цените

Цените усилия, которые ребенок прилагает для достижения цели. Ребенок заслуживает того, чтобы вы похлопали его по спине, и при этом не столь важно, сделал ли он домашнее задание, помог вам накрыть на стол или вовремя собрался в школу. Показывайте ребенку, что вы цените его усилия, так как это мотивирует его продолжать демонстрировать хорошее поведение.

8. Превращайте задания в соревнование

Соревнуясь, мы инстинктивно стараемся победить. Это может мотивировать нас к новым достижениям.

Один из способов мотивировать детей – превратить задания в соревнование. Например, вы можете сказать детям: «Кто первый все съест, тот первым сможет поиграть в игру». Это мотивирует их быстрее пообедать.

9. Давайте выбор и объясняйте последствия

Один из способов мотивировать ребенка – это дать ему почувствовать контроль над тем, что он делает, предоставив выбор. Например, предложите ребенку выбрать одежду в школу из двух вариантов. Ребенку не позволяется выбирать, идти в школу или нет, но он может выбрать, в чем пойти. Подобным образом можно создавать у детей иллюзию выбора, предоставляя два хороших варианта. Дети более склонны делать то, что они выбрали, а не то, чего от них ожидают родители. Поэтому наличие выбора мотивирует их.

10. Не будьте навязчивыми

Мотивация – это хорошо. Но проявление навязчивости в этом процессе демотивирует ребенка и может также вызвать у него сопротивление, в результате чего он просто откажется делать то, что вы от него хотите.

11. Помогите ребенку приобрести новые навыки

Получив новую игрушку, ребенок хочет сразу ею поиграть. Подобно этому он стремится испытать любой полученный навык. Мотивируйте ребенка лучше заниматься в школе, уча его правильным навыкам и предоставляя правильные инструменты.

12. Помогите ребенку принять его недостатки

Недостатки есть у каждого. Но они не должны определять, достигнете ли вы успеха в жизни. Учите ребенка принимать его недостатки. Например, он может быть невысокого роста и не подходить для игры в баскетбол. Посоветуйте ему попробовать футбол или плавание. Помогайте ребенку найти способы извлекать пользу из его недостатков.

13. Создайте безопасную среду

Один из самых простых способов демотивировать ребенка – это оценивать его. Когда вы оцениваете все, что делает ребенок, определяя, хорошо это или плохо, он будет опасаться пробовать что-то новое. Когда вы перестанете оценивать его, он будет пробовать новые занятия.

14. Иногда помогает широкая перспектива

«Зачем мне математика?», «Я ненавижу физкультуру!», «Я ненавижу экзамены!». Дети часто произносят подобные фразы, потому что они сосредоточены на настоящем моменте, а не на широкой перспективе. Математика может показаться ребенку бесполезной, но изучение ее в школе может заложить основу для множества полезных профессий, способных заинтересовать его в будущем. Если ребенок не любит ходить в школу, он все равно поймет преимущества учебы, когда вы расскажете, какие перспективы ему даст образование.

Наконец, иногда самый лучший способ мотивировать ребенка – это найти в его занятиях что-то веселое.

Занятия и игры, которые мотивируют ребенка

Детям не нужны мотивационные речи. Им нужны занятия, которые пробудят в них внутреннюю мотивацию. Рассмотрим некоторые из таких занятий.

1. Викторины

Там, где есть соревнование, есть и мотивация. Лучший способ повторить с ребенком то, что он выучил, – задавать ему вопросы и хвалить его, если он ответил правильно. Это можно сделать в игровой форме. Цените усилия, которые ребенок прилагает для того, чтобы выиграть в викторине, а не сам результат, особенно, если в викторине принимает участие несколько детей. Суть этого занятия в том, чтобы мотивировать детей учиться, а не стыдить их за неправильный ответ.

2. «Игрушечные гонки»

В эту игру могут играть двое и более детей. Вам потребуется несколько фигурок животных (слонов, тигров и т.д.). Расчертите бумагу в виде гоночной трассы (на 15–20 ходов). Поместите фигурки животных на начало дорожки.

Ребенок может перемещать фигурку каждый раз, когда демонстрирует желаемое поведение: выполняет домашнее поручение, сам убирает игрушки, выгуливает собаку, помогает вам по дому и т.д. Ребенок, первым завершивший гонку, получает вознаграждение.

3. «20 вопросов»

Это интересный способ познакомить ребенка с известными учеными, политиками, писателями и актерами. Ребенок должен представить, что берет интервью у знаменитости, и придумать вопросы для этого разговора. Игра не только мотивирует ребенка добиваться большего, но и помогает ему извлекать идеи из жизни знаменитостей для решения собственных жизненных проблем.

4. «Охота за сокровищами»

В эту игру вы можете играть с ребенком в течение недели или даже месяца. Каждый день, когда ребенок выполняет работу по дому, вы даете ему одну подсказку. К концу недели подсказки приведут его к награде, которую он зарабатывает каждый день своей работой. Если он не выполняет свою работу, игра начинается заново.

Эту игру можно использовать и для оценок, которые ребенок получает в школе. Например, за оценку 12 он получает простую подсказку, за 11 и 10 – сложную, а за оценки ниже 10 не получает никаких подсказок.

5. «Выходи!»

В эту игру хорошо играть в классе перед переменой. Детям задают три вопроса по материалу, который они проходили на уроке. Те, кто правильно ответит на три вопроса, могут выйти из класса раньше остальных. Чтобы сыграть в эту игру, дети должны стать в очередь. Те, кто неправильно ответил на вопрос, становятся в конец очереди и начинают игру сначала.

Это отличный способ удерживать внимание детей во время уроков.

Использовать материальную мотивацию для детей легче всего. Но это не помогает им формировать внутреннюю мотивацию, которая необходима для достижения успеха в жизни. Поэтому избегайте частых поощрений. Дайте понять ребенку, что положительные эмоции или время, проведенное с семьей и друзьями, могут приносить не меньшее удовольствие.