

Как же 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.

□ □ 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 ложится 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.

▣ 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.

▣ ▣ 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.

▣ ▣ 9. Давайте выбор и объясняйте последствия

Дать почувствовать контроль над тем, что он делает, предоставив выбор. Например, предложите ребенку выбрать одежду в школу из двух вариантов. Ребенку не позволено 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.