

6 способов мотивировать ребенка

«Тебе ничего не интересно», «займись уже хоть чем-нибудь» — такие слова часто можно услышать от родителей. Что мы можем сделать для того, чтобы нашим детям стало интересно?»



Мы хотим, чтобы ребенок проявлял интерес, но интерес к чему? Мы хотим, чтобы он что-то делал, но что именно? «Что угодно, лишь бы не сидел перед телевизором» — это не самый лучший ответ. Несколько советов о том, как мы можем помочь детям почувствовать интерес к чему-либо, дает Алан Каздин, доктор психологических наук и директор Йельского центра воспитания детей и клиники по работе с детьми.

1. Поставить цель

Составьте четкий список тех видов деятельности, к которым вы хотели бы привлекать ребенка. Отличный вариант — так называемые «пробные занятия». Ребенок мог бы получить представление о таких вещах, как танцы, спорт, музыкальные инструменты, науки, садоводство. Вы поймете, что именно вызывает интерес ребенка, что можно бы изучать глубже.

Она любит животных? Он обожает фильмы о боевых искусствах? Почему? Постарайтесь выяснить, как можно более четко определить, в чем суть возможного интереса. Она может в результате пойти, скажем, волонтером в приют для животных или начать учиться верховой езде. А он, возможно, захочет больше узнать о кунг-фу или о том, как снимать фильмы.

2. Установить требования

Очень полезно как можно раньше установить разумные и не слишком сложные в выполнении требования к ребенку. Например, договориться о делах, которые он должен выполнять дома. Это не окажет вам особой помощи в хозяйстве, но будет чрезвычайно полезно для отношений. Да и ребенку так гораздо легче понять, чего вы от него ожидаете.

Мотивацию можно развивать, как любую привычку. Когда вы постоянно ожидаете от ребенка выполнения каких-то обязанностей, которых с

возрастом становится все больше, это приучает его к мысли, что активность и участие в жизни — совершенно нормальное дело. Это осознание может стать мощной силой, противостоящей пассивности и потере интереса.

3. Показать на личном примере

Родители часто склонны к поучениям и нравоучительным беседам и гораздо меньше внимания уделяют возможности влиять на детей собственным примером. А ведь именно личный пример родителей особенно важен. Вы можете использовать собственную модель жизни, чтобы развивать характер, интересы ребенка и его мотивацию.

Например, если вы любите чем-то заниматься вне дома, то по возможности берите его с собой. Музеи, социальные или политические события, спорт, волонтерство — неважно, что именно. Главное, что вы получаете удовольствие. Беря ребенка с собой, вы, во-первых, мотивируете его, а во-вторых, укрепляете ваши отношения.

Конечно, совместное выполнение обычных домашних дел, например, походы в магазин за продуктами, уборка, тоже служат этой цели. Но сейчас мы говорим о другом: вовлечь ребенка в такую деятельность, которая поможет ему определить собственные интересы, развить навыки, получить знания и умения. Они подпитывают его желание заняться чем-нибудь вне дома. А ваше непосредственное участие оказывает влияние на его восприятие.

4. Развивать навыки

Многие навыки можно развить у ребенка и без личного примера. Но важно помочь ему приобрести новые знания и умения, познакомить его с новыми видами деятельности. Возможно, чем-то он будет заниматься еще долгие годы и это принесет плоды в виде его социальной вовлеченности.

Например, уроки музыки — это не только обучение игре на музыкальном инструменте. Участвуя в концертах, школьном оркестре, он заведет новые знакомства из числа музыкантов, и это будет мотивировать его развиваться.



5. Давать скрытые подсказки

Как уговорить пассивного ребенка проявить интерес хоть к чему-то? Делать это нужно осторожно, ни в коем случае не давя, используя любые возможности. Мы часто даже не осознаем тех мелочей и деталей, которые

вливают на наши решения и действия. Мозг постоянно занят обработкой информации, и чаще всего это происходит на бессознательном уровне.

«Во время исследований мы наблюдали, как сканируемый мозг реагирует на определенные раздражители, но объект исследования обычно на вопрос «Что случилось?» отвечал: «Ничего», — рассказывает Алан Каздин. — Во время наших исследований мы также выяснили, что если подсказку демонстрировать слишком быстро для того, чтобы испытуемый заметил ее, то подсознание все равно использует ее для принятия решений. Например, легкий запах моющих средств заставляет людей начать наводить порядок на рабочем столе. Но если спросить их, почему они это сделали, они не скажут про запах, а скорее приведут какие-то убедительные доводы, совершенно с ним не связанные».

Книги, журналы, музыкальный инструмент, готовый к игре... Пусть эти (мотивирующие) предметы всегда будут в поле зрения ребенка. Это не требует больших усилий, пусть они просто лежат там, где их очень легко заметить. Такой прием обещает серьезный результат, но при этом важно позволить ребенку самому взаимодействовать с такими зацепками.

Только представьте: дочь только бегло взглянула на журнал, а вы уже врываетесь в комнату и начинаете восклицать: «О, ты видела эти фотографии? Они восхитительные, правда? Я забронировала нам билет, чтобы поехать туда на выходные!» Скорее всего, этим вы убьете всякий интерес. Позвольте ребенку самому придумать, что делать с этой зацепкой. Используйте силу личного примера, чтобы ненавязчиво показать, как это делается.

6. Поощрять общение

Поощряйте ребенка, когда он приглашает домой друзей. Тогда ваш дом станет центральным местом и будет оказывать влияние на ребенка в течение долгого времени. Достигнув подросткового возраста, дети часто отделяют вас от своих друзей. Но если вы готовы принять его новый мир, у вас появляется шанс избежать такого отторжения. Кроме того, вы можете наблюдать за ним и защищать, не ведя себя с ним как с маленьким.

В этом случае подростку тоже легче устоять, когда ровесники будут оказывать на него негативное влияние. Если вы планируете заняться чем-нибудь вне дома, позвольте ребенку пригласить друзей. Постепенно необходимость в вашем участии отпадет, потому что ребенок начнет сам выбирать, куда пойти, у него появятся собственные предпочтения.

Если вы примете его друзей в свою семью, то сделаете первый шаг к сохранению близких отношений на долгие годы, не подавляя его и не заставляя выбирать между вами и общением с ровесниками.