**КАК ЗАИНТРЕСОВАТЬ РЕБЁНКА ЗАНИМАТЬСЯ ДОМА?**

*«Любой родитель знает, что едва ли не самое сложное во взаимоотношениях с ребенком — не заставить, а мотивировать его сделать что-то. Разберемся — чем же всё-таки можно, полезно и правильно мотивировать детей. На какие кнопки следует нажимать», — рассказывает Ксения Букша.* Любая система мотивации работает тогда, когда **существует устойчивая цепь**:

**Я стараюсь => у меня получается => есть приятный мне результат => я стараюсь…**

**Любое размыкание этой цепи ведет к тому, что мотивация не работает.**

1. Забота.

Иногда нужно просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах.

Реальная история. Дима не мог сам делать уроки, хотя хорошо соображает и примеры для него легкие. Но он постоянно отвлекался, в результате дело затягивалось надолго, да и результат был не очень.

В чем проблема и как тут можно позаботиться о Диме? Задача «сделать уроки» слишком большая для Диминого неустойчивого внимания. В результате разорвана первая же стрелочка — Дима не может постараться так, чтобы получилось. Значит, надо нарезать ему эту работу на съедобные кусочки. Мама заводит таймер на 15 минут и все это время молча сидит рядом с ребенком. Дима видит, что сидеть осталось совсем недолго, и тиканье стрелок само напоминает ему о том, что надо решать дальше. Ровно через 15 минут таймер звонит, Дима бежит на кухню, пять минут прыгает под музыку, а потом возвращается к заданию. Мама не уговаривает, не натаскивает, она просто молча сидит рядом и задает рамки. Очень быстро Дима стал делать уроки за 45 минут, а через год научился пользоваться будильником сам. Теперь он делает уроки без мамы и без напоминаний, что казалось всем фантастикой.

2. Совместная деятельность.

Когда мы делаем что-то вместе с ребенком, то стрелочки работают лучше, потому что мы можем незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Это особенно уместно тогда, когда проблема с первой стрелочкой (стараюсь => получается) или с верой в себя (получилось => получится снова). Но и если ребенку просто не хочется делать какой-то скучный кусок 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 куском 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.

3. Маленькие поощрения.

«За каждую красивую букву — одна изюминка». Это гораздо лучше работает, чем «за каждую красивую страницу — пирожное». И намного, неизмеримо лучше, чем «за пятерку в четверти — гаджет». Пусть наш ребенок умен не по летам, это неважно: ему все равно трудно выносить чересчур длинные дистанции от одной стрелочки до другой Маленькие, совсем маленькие поощрения действуют **не как награда** (которой страшно лишиться и за которой нужно долго и трудно подпрыгивать), **а как забавная традиция, как игра**. Которую, конечно, нельзя возводить в абсолют и играть в нее на полном серьезе. Изюминки — это милая деталь, гарантия того, что происходящее (например, трудное обучение правописанию) проходит в атмосфере взаимного доверия и приятия. Что само по себе — мотивация.

4. Наше одобрение и неодобрение.

С этим все психологи призывают не перебарщивать. 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. Не все так строго и с достижениями. Важно только, чтобы не было прямой зависимости: «получилось — похвалили», иначе вместо мотивации получится страх неудачи.

5. Парадоксальные награды.

Это когда человек ожидал, что его начнут тупо заставлять, а с ним доброжелательно поговорили, вошли в положение, помогли. Или когда человек долго старался, и хотя у него были плохие результаты (не поступил, провалил, подвел, не выучил), а родители после этого утешили чем-то хорошим (лучше нематериальным: хорошими словами, поездкой, походом в кафе, но можно и неожиданным небольшим подарком). Такое всегда запоминается. Конечно, тут нужно хорошо чувствовать, как в данном случае подействует наше поощрение. Смысл в том, что человек сам был расстроен и готов махнуть на все рукой, а мы его поддержали. Когда человеку было плевать на результат, парадоксальная награда за поражение не подействует.

6. «Сделал!»

«Получилось!» «Сделал!» «Эврика!» — 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 (все помнят эти загадки в рифму на новогодних праздниках в детских садах). 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 сдулся. 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.

7. Поддержка внутренней мотивации.

Человек, например, хочет играть на скрипке. Но лень заниматься по часу в день, опускаются руки при трудностях. А успехов (вот этого «сделал!») пока нет — до концертов еще не рукой подать. Как быть? Поддержка внутренней мотивации состоит в том, чтобы человек постепенно научился получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (выучил красивую пьесу), и чтобы это удовольствие было таким большим, что помогало перетерпеть периоды, когда получается плохо. И тут простор для нашей фантазии: и рассказы про великих, у которых тоже не всегда получалось, и истории из собственной жизни, и создание атмосферы, и слушание музыки, и разговоры «вокруг» нее. Постепенно начинает формироваться образ «себя-скрипача» (необязательно потом становиться музыкантом, но пока ты играешь — ты скрипач!), «себя-дзюдоиста», «себя-котолюба», который всегда вовремя меняет лоток. То есть внешнее становится внутренним и уже как-то неловко, когда сегодня не позанимался или кота не обслужил. Как и все другие мотивации, эта не универсальная и сработает не со всеми. Кроме того, в примере с музыкой или дзюдо три четверти успеха — хороший учитель. Но и мы тоже важны.

8. Коллективная и семейная мотивация.

Это на самом деле мощный инструмент при условии, что дети дорожат принадлежностью к группе. Как автокресло гораздо безопаснее, если ставить его на базу, так и коллективная мотивация работает гораздо круче, если в обычной жизни эти самые коллективные и семейные ценности приносят нам радость. Если в нашей семье «принято» много всего такого, что ребенок любит, то он нормально воспримет и тот факт, что у нас «не принято» многое из разрешенного сверстникам, или что с него требуют больше, чем с них. Если родители при этом ведут себя умно (не принижают тех, кто не следует таким же правилам, как у нас), ребенок вовсе не будет чувствовать себя изгоем или еще как-то страдать. Но очень важно следить за балансом приятных и полезных традиций. Об этом знают умные верующие родители, которые по-разному приучают разных детей к церкви: «кто-то и в четыре года может отстоять всю службу, а кого-то и в семь надо просто провести к чаше и потом увести». Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напоминать, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь ребят и тренера», а «чтобы ваша команда лучше сыграла».

9. Справедливость.

Когда дети становятся немного старше, они начинают интересоваться справедливостью, правилами и законами. Этот интерес можно использовать для мотивации на разные не очень желанные, скучные или трудные дела. Например, не все любят помогать по дому, заниматься лечебной физкультурой, сидеть с младшими братьями или сестрами. Не всегда хочется и вести себя прилично, особенно когда другие ведут себя плохо. Чувство справедливости может прийти на помощь и создать мотивацию там, где ее не было. Это произойдет только тогда, когда речь пойдет одновременно и об обязанностях, и о правах! Справедливо, что если в квартире живут все, то и уборкой занимаются тоже все — по мере сил. Но справедливо и то, что если Леша весь день клеил обои, теперь его святое право — весь вечер просидеть на форумах про Гарри Поттера, и мы не будем его трогать. Разговор о справедливости будет неполон и неправдив, если не вспомнить и о несправедливости, которой очень много в жизни и которую мы можем своими силами сгладить. И я не только и не столько о благотворительности или волонтёрстве — скорее о том, как мы помогаем друг другу. Несправедливо, что у тебя диабет и приходится все время колоть себя иголкой, но мы ужасно сочувствуем тебе и можем в знак солидарности, пока ты не привыкнешь, вместе с тобой всей семьей замерять друг другу сахар. Так справедливость становится подпоркой для всех трех стрелочек.

10. Планирование будущего.

Работает только со старшими подростками, да и то далеко не со всеми. Но уж если сработает, то обо всем остальном можно больше не беспокоиться.

**Советы психолога**:

Советы предложил Алан Каздин (Alan Kazdin), доктор психологических наук и директор Йельского центра воспитания детей и клиники по работе с детьми.

1. **Поставьте перед собой и перед ребенком цель.** Сделайте перечень тех занятий, к которым вы бы хотели вызвать интерес у ребенка. Предложите ему пробные занятия, чтобы вы вместе с ним могли понять, что именно может вызвать интерес у ребенка.
2. **Установите чёткие требования**. Это следует сделать как можно раньше. Требования должны быть разумными и несложными. Таким образом вы активизируете ребенка, а регулярное выполнение какой-то работы дисциплинирует и не дает развиться пассивности и безучастности в жизни.
3. **Будьте примером для ребенка**. Личный пример — куда более сильный способ влияния на ребенка, нежели нравоучения и нотации. Поэтому демонстрируйте ребенку то, чего хотите добиться от него. Развивайте навыки. Знакомьте ребенка с чем-то новым, помогайте научиться новым видам деятельности.
4. **Давайте скрытые подсказки**. Никогда не давите на ребенка и не заставляйте его, иначе рискуете усугубить ситуацию. Постарайтесь намекать, делать непрямые предложения чем-то заняться. Так шанс заинтересовать ребенка возрастает.
5. **Все занятия преподносите в игровой форме.** Например, предложите ребенку подобрать подходящее угощение для разных игрушек-зверушек – мишки, кошки, собачки, или расставить машинки в подходящие по цвету гаражи.
6. **Не забывайте о похвале.** Ни в коем случае не критикуйте работу своего ребенка, не поторапливайте и не одергивайте его. В конце занятия обязательно похвалите малыша, не скрывая эмоций, выразите свое восхищение его усидчивостью, и предложите, например, подарить нарисованный им рисунок бабушке.
7. **Заканчивайте занятие раньше, чем маленький непоседа заскучает.** Внимательно наблюдайте за ребенком и будьте готовы предложить другое занятие, как только заметите первые признаки усталости.
8. Если ребенок категорически отказывается заниматься, прибегните к маленькой хитрости. **Начните выполнять задание сами,** делайте это с максимально увлеченным видом, возьмите в «сообщники» куклу или зайку – через несколько минут любопытство одержит верх и малыш присоединится к вам.
9. Немаловажным фактором является организация места для занятий. **Лучше, если у ребенка будет свой стол и стул, где он сможет заниматься творчеством.**Держите все необходимые для занятий материалы под рукой, в идеале, в зоне досягаемости ребенка. В любом случае, ребенок должен иметь возможность показать вам, чем ему хотелось бы позаниматься в настоящий момент.
10. **Определите подходящее вашему ребенку время для занятий.** Ориентируйтесь на установившийся у малыша режим дня, чередование периодов его активности. В периоды максимальной активности предлагайте малышу подвижные игры, делайте разминку, выходите на прогулку, устраивайте соревнования в ловкости. В другое время займитесь развитием логики, речи, творчеством.
11. **Во время занятий необходимо поддерживать спокойную обстановку и по максимуму исключить отвлекающие факторы** (выключить телефон, телевизор, убрать игрушки, не задействованные в занятии).

**Составляйте расписание занятий и старайтесь заниматься систематически. В тоже время ориентируйтесь на своего ребенка, будьте гибкими – только тогда занятия обязательно принесут свои плоды и будут в радость и вам, и вашему малышу.**