



КАК МОТИВИРОВАТЬ ПОДРОСТКА?



КАК МОТИВИРОВАТЬ ПОДРОСТКА?

Самую сильную мотивацию мы всегда чувствуем в начале действия и в самом конце, когда уже видим, что результат не за горами. В середине пути мотивация, как правило, снижается (см. график).

Если применить эту схему к жизни школьника, то мы понимаем, что самая сильная мотивация учиться у наших детей в 1-2 классе, и в конце обучения, когда на носу выпускные экзамены.

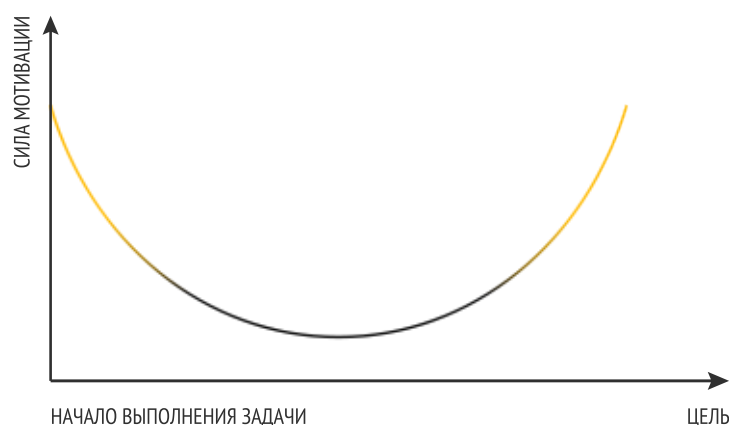


График мотивации.

То, что в средней школе мотивация может снижаться, это нормально. Более того, и в течение каждого учебного года она меняется. После длинных каникул, в начале года — мотивация самая высокая, и перед летом школьники чувствуют новый подъем — ведь впереди годовые оценки, и надо собраться с мыслями.

Родителям важно понимать, как меняется мотивация в течение года, чтобы знать, в какой период школьникам-подросткам нужна максимальная поддержка.

КАК НЕ ОТБИТЬ ЖЕЛАНИЕ К УЧЕБЕ У РЕБЕНКА С ПЕРВОГО КЛАССА?

Не отправляйте ребенка на подготовку к школе

Психологи отмечают, что дети, которые ещё до школы замучены учебой и бесконечными походами на развивающие занятия, зачастую раньше выгорают и, оказавшись за школьной партой, уже ничего не хотят.

Не выбирайте усиленную программу в начальной школе

Отдайте предпочтение самой легкой программе, не отдавайте ребенка в сильные начальные классы. Мотивация есть, когда *легко*. Если хотите, чтобы дети самостоятельно делали уроки, им должно быть легко. Если ребенок открывает книгу и без родителя не может понять даже суть задания, ни о какой самостоятельной учебе и речи не идёт.

Не настраивайте ребенка на то, что в школе всегда будет весело и интересно

Школа — это не развлекательный центр. Ребенку придется научиться выдерживать скуку, странных одноклассников, уставших учителей. Если ребенок пойдет в школу с уверенностью, что там его ждет сплошное веселье, разочарования и апатии от столкновения с реальностью не избежать.

Школа должна быть привилегией, а не «обязаловкой»

Нельзя использовать школу и уроки как повод для наказания. Объясните ребенку, что не у всех детей в мире есть возможность получать образование. Пусть он знает, как ему повезло!

Не лезьте!

Дома обходитесь без подобных фраз: «Тебе помочь?» и «Давай сделаем уроки». Никаких «сдела**ем**»! Только «сдела**ешь**»! Разве вы предлагаете ребенку помощь, когда он увлеченно рисует или играет в мяч? Нет! Потому что вы знаете: он прекрасно с этим справляется без вас. Если вы сами уверены, что и с уроками он справится самостоятельно, эта внутренняя уверенность передастся и вашему ребенку.

Не критикуйте

Любая критика снижает мотивацию. Если ситуация того требует, критикуйте по схеме 5/1 – 5 раз похвалили, 1 раз покритиковали. Но и перехваливать не стоит. Если вы 13 раз похвалили и 1 раз покритиковали, мотивация будет снижаться.

Никогда не платите за учебу, оценки и уборку дома

Финансовое поощрение в вопросах учебы только убивает мотивацию. Не мотивируйте ребенка через «волшебный пинок». Для него это будет дополнительным стрессом, который еще больше отобьет охоту что-либо делать.

Учите упрощать

По возможности упрощайте ему все задачи. И учите его упрощать даже сложные дела. Например, если выполнение домашнего задания кажется чем-то сложным или неподъемным, предложите ему расписать это дело по шагам: что ему нужно сделать, и в какой последовательности.

Не запрещайте завидовать другим, не ругайте за чувство зависти

Если подросток кому-то завидует в духе «А я тоже так хочу!», уточняйте:

«Как так?»

«Чего именно хочешь?»

«Как хочешь?»

«Как хочешь к этому прийти?»

«Что из этого можно уже сейчас?»

Задайте вопрос ребенку, зачем ему учиться? Что он конкретно от этого получит?

Не думайте за ребёнка! Пусть он сам сначала придумает варианты и запишет их.

Чтобы подбодрить его во время беседы, сядьте вместе с ним и запишите: зачем вам учиться? Зачем вы ходите на тренинги, вебинары, получаете образование? Что вы конкретно от этого получаете?

Обменяйтесь списками и обсудите ответы друг друга.



Предложите подростку составить 100 целей на год. По 10 из 10 разных сфер:

- 1) здоровье
- 2) дружба
- 3) семья
- 4) учеба
- 5) хобби, увлечения
- 6) досуг, развлечения
- 7) путешествия
- 8) внешность, одежда, красота
- 9) душевное состояние, эмоции
- 10) отдых

Сделайте это задание вместе со своим подростком. У вас получится свой список, у него свой.

После обязательно вместе обсудите получившиеся цели.

Если подростку сложно сформулировать сразу 10 целей, можно писать по одному желанию каждый день перед сном. Будет здорово, если для этого задания у него будет отдельный блокнот. Пусть перед сном он говорит вам свое желание, а вы ему свое. Фиксируйте все это в блокноте, каждый день новое.

ЕСЛИ У ПОДРОСТКА НЕТ МОТИВАЦИИ

Если вы замечаете, что у вашего ребенка долгое время нет мотивации, возможно, дело совсем не в учебе. Проверьте, не находится ли он в состоянии длительного стресса? Вам в помощь чек-лист для такого анализа:



1. Как у него складываются отношения с одноклассниками?
2. Есть ли друзья в классе?
3. Какие отношения с учителем?
4. Как вы оцениваете свои отношения с ребенком?
5. Какие сейчас ваши отношения с мужем?
6. Был ли у вашей семьи переезд в последние три месяца?
7. Менял ли ребенок класс или даже школу?
8. Возможно, у него родился брат или сестра?
9. Столкнулась ли ваша семья со смертью близких?
10. Страдает ли ребенок от чувства неразделенной любви?
11. Ругается ли ребенок с родителями постоянно?
12. Замечаете ли вы, что он находится в плохом эмоциональном состоянии?

Если хотя бы один из этих пунктов относится к вашему ребенку, отложите на время вопросы, связанные с учебой. Сначала необходимо устранить причину стресса, помочь ребенку справиться с проблемой, а уже потом углубляться в вопросы с учебой.

Создайте предсказуемую среду

У школьника должно быть отдельное рабочее место: рабочий стол, свой стул, четкое место для пенала, тетрадей, учебников. Вместо хаоса — упорядоченность, чтобы все необходимое лежало под рукой и не требовало времени и нервов на поиски.

Начиная с 6-7 лет можно купить ребенку ежедневник и научить его правильно заполнять и вести.

Отследите, какие установки вы передаете подростку?

Что постоянно из ваших уст слышат ваши дети? Если это фразы типа: «Везде нужен блат», «Ну конечно, ему легко, у него родители богатые», «Да она вообще себе на «Мерс» насосала» и прочее, не удивляйтесь, что их желание учиться будет равно нулю. Вы своими руками создали для своих детей вселенную, где лучшее достается по блату, детям богатых родителей, через постель и т.д.

- Если вы слышите в речи ребенка ограничивающие убеждения, оспорьте их по схеме из памятки.
- Если ребенок не верит в себя, долго не начинает какое-то дело, говорит, что у него все равно не получится, задайте ему вопрос: «Почему это невозможно?». Все ответы запишите, это и есть ограничивающие убеждения, их и надо оспорить.
- После этого попросите ребенка продолжить фразу: «Это 100 процентов возможно, потому что...»
- Чтобы минимизировать количество ограничивающих убеждений, следите за своей речью и всячески вкладывайте детям установки: «Возможно все», «Ты можешь все», «У тебя все получится» и т.д.

✓ «Надо» и «Хочу»

Заполните с ребенком таблицу «Надо и Хочу». Пусть он запишет, какие дела он делает потому что *надо*, а какие - потому что *хочет*.

Надо	Хочу

Оцените процентное соотношение, которое получилось после заполнения таблицы.

Для здоровой мотивации должно быть: «Хочу» - 80% и «Надо» - 20%.

Если делать только то, что надо – потом не будет сил делать даже то, что хочешь.

- Если подросток ничего не хочет, может у него слишком много «надо»?
- Если у вас сейчас 100 % «надо», сначала сместите до 20 % в сторону «хочу», потом до 50% и т.д.
Только двигайтесь потихоньку, без резких шагов.
- Вместо того чтобы заставлять подростка делать уроки, уборку и т.д., спросите его: «Как ты обычно наполняешься силами, чтобы сделать это?», «Что тебе обычно помогает?». Дети часто знают ответ на этот вопрос.
А если не знают, подскажите им свои методы, что помогают вам.
- Настраивайте ребенка на то, что дела, которые делать «надо», в будущем можно делегировать. Если не любите убираться, будет эффективнее не заставлять себя это делать сквозь слезы и страдания, а придумать, как я могу заработать тем, что я люблю, на то, чтобы нелюбимые дела делали другие?

✓ **Сделайте упор на сильные стороны подростка**

У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. *Развивать нужно именно сильные!*

Если подтягивать слабые, то уровень сильных упадет. Так можно легко зарыть таланты ребенка ради средней успеваемости. К сожалению, посредственных людей в жизни очень много — это те люди, которым не позволили раскрыть свой потенциал.

Когда упор делается на сильные стороны, мир получает талантливую, свободного и успешного человека.

Например, по математике у подростка 3 (предмет не нравится), а по литературе 4, почти 5 (предмет нравится). Родители, переживая за тройки, нанимают репетитора по математике, хотя надо развивать литературу, которая и так ребенку нравится. В ней он может стать по-настоящему успешным.

Разрешите школьнику по ненавистным предметам делать задание на 3, по терпимым на 4, но по любимым на 5. После того, как ребенок становится успешным по некоторым предметам, он окрыляется и подтягивается по остальным. Попадает в зону успеха и искренне считает, что этого его выбор. *А выбор — это свобода, которая так необходима ребенку для роста мотивации.*

✓ **Создайте с ребенком ритуалы, которые будут настраивать его на учебу**

Ритуал – это краткая последовательность пошаговых действий, которая создает определенный настрой, состояние разума или расположение духа, чтобы выполнить определенную задачу.

Создайте ритуалы, используя все 5 органов чувств:

обоняние — аромат любимого чая, какао, цитрусовые, приятный ароматизатор;

осязание — прикосновения, 20 секунд объятий, одежда, пластилин;

зрение — фото на столе, плакаты с мотивирующими фразами, любимыми героями;

вкус — перекус в учебе, можно жевать зубочистку (жевание снижает тревогу);

слух — 20-30 минут прослушивания музыки повышает мотивацию на 20%! Пусть у ребенка будет мотивирующий плейлист с его любимыми песнями.



Определите тип мотивации своего ребенка

В этом вам поможет теория Гретхен Рубин - американской писательницы, автора бестселлеров на тему счастья и личностного роста.

У каждого типа мотивации есть свои плюсы и минусы. Зная особенности каждого, вы будете понимать наилучшую стратегию мотивации для своего ребенка. Ведь вместо того, чтобы бороться с природой, лучше понять тип мотивации и создать для нее комфортные условия.

Обязательный — тот, кто все делает правильно и старается соответствовать внутренним и внешним ожиданиям. У таких людей развито чувство гиперответственности, они берут на себя слишком много — и то, что нужно им, и то, что нужно другим, и даже то, что никому не нужно! В итоге быстро выгорают и не хотят больше ничего. Например, вы решили на каждое родительское собрание печь печенье, хотя этого от вас никто не ждет, и в этом нет вообще никакой необходимости. Из-за этого вы не успеваете делать свои важные дела. Человеку с таким типом мотивации сложно расставлять приоритеты. Поэтому лучше заранее предупреждать их о переменах и новых задачах. Также им нужно четко указывать, какая задача приоритетнее, ведь им все кажется очень важным.

Скептик — тот, кто все время задает вопросы. Прежде чем начать что-то делать, им нужно изучить все данные и понять, зачем это нужно? Для них важна логика. Но если надо что-то сделать для кого-то, они впадают в прокрастинацию. Потому что излишне погружаются в изучение. Такие люди склонны к перфекционизму. Для мотивации этого типа иногда помогают дедлайны. Обоснуйте, почему важна именно эта задача, и почему важно выполнить ее именно сейчас. Больше всего для таких людей важна именно внутренняя мотивация.

Должник — тот, кто делает, если от него этого ждут другие. То есть для них важны внешние обязательства, а вот обещания, данные себе, они не выполняют. Люди с таким типом мотивации самые лучшие друзья, родители, супруги. Им сложно говорить «нет» другим, но себе они постоянно отказывают. Например, таким людям проще худеть, если они договорились с подругой ходить вместе в спортзал, сидеть на диете или дали прилюдное обещание это сделать в соцсетях. В школе они не будут бегать самостоятельно, а вот если рядом тренер и он ставит такую задачу, тогда легко.

Бунтарь — тот, кто делает, то, что хочет, если ему никто не диктует, в том числе они сами. «Я иду в спортзал не потому что обязана, не потому что обещала тренеру или кому-то ещё, а потому что я здоровая молодая девушка, которая обожает спорт.» Например, такие люди могут хотеть убратся дома, но как только кто-то попросил их об этом или даже потребовал, желание сразу пропадает. Правила и рутины не для них! Они должны знать подход к себе и иметь возможность выбора.



Научите ребенка простым шагам, чтобы начать действовать

Перед началом важного дела мозг ищет везде подвох и испытывает стресс. Выделяет самую сложную, непонятную часть и непроизвольно задумывается отложить начало действия как можно дальше.

Нужно упрощать задачу! Выписать три самых простых шага, которые уже можно сделать. Например, «сделать уроки» звучит сложно. Но можно расписать это дело на простые шаги: открыть портфель, достать дневник и учебник, посмотреть задание. Уже не так сложно, правда?



УПРАЖНЕНИЕ «5 МИНУТ»

Предложите подростку отнестись к сложной для него задаче, как к эксперименту: *а сколько я успею сделать за 5 минут?*

То есть у него нет цели выполнить всю работу полностью. Перед ним стоит задача заниматься нужным делом всего 5 минут! Здесь не нужно заранее программировать себя на что-то большее – только 5 минут! Как правило, этого хватает, чтобы преодолеть инерцию и втянуться в работу. Выполнять задачу (работу) нужно с перерывами. Намеренно прерывать начатое дело и возобновлять его через короткие промежутки времени (3-5 минут).

Важно: в перерывах нельзя делать ничего другого. *Надо делать «ничего».*

КАК У ПОДРОСТКА ТРЕНИРОВАТЬ ЗОНУ МОЗГА, ОТВЕТСТВЕННУЮ ЗА ПЕРЕХОД ОТ ЖЕЛАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ?

→ Предлагайте подростку занятия на мелкую моторику

Вязание, плетение бисером, лепка из пластилина отлично подойдут.

→ Устройте расхламление его рабочего стола

Переберите все ящики, журналы, рисунки, канцелярию. Соберите ненужные вещи, которыми ребенок не пользуется, и вместе определите, куда вы их отдадите. Например, найдите в своём городе пункты для приема вещей на благотворительность.

→ Научите благодарить себя!

Для этого здорово подойдет упражнение с зеркалом. Нужно посмотреть в зеркало себе в глаза и обратиться к себе как к третьему лицу:

«Дорогая моя! Я помню, как ты сделала для меня столько хорошего. Ты заботилась обо мне, проявила смелость, это помогло мне продвинуться к своим целям. Прости, если иногда нагружаю тебя задачами, я постараюсь быть более бережной к тебе. Я понимаю, что тебе тяжело. Но вместе мы справимся. Я тебя очень люблю и от всего сердца благодарю».

Ребенок может произнести это своими словами, главное, делать это искренне и от души.

ЕСЛИ ПОДРОСТКУ ВООООЩЕ ВСЕ ЛЕНЬ?

Покажите ему, как можно говорить с собой, как с самым близким и важным человеком.

Когда на носу дедлайн, ничего не готово, надо постараться расслабиться и настроиться на беседу с самим собой. Обращаться к себе нужно с теплотой, любовью и заботой:

«Что такое, моя хорошая?» и «Что такое, мой хороший?»

«Ты просто устал или вообще ничего подобного делать не хочешь?»

Если внутри все бунтует «ничего не хочу, не буду», скорее всего подростку приходится делать слишком много того, что надо, и слишком мало того, что хочется.

В таком случае предложите ребенку сначала доделать важные задачи, а, потом обязательно сделать какую-то приятность из раздела «хочу». И уже со светлой головой решать другие задачи.

Это требует огромной чуткости к себе, нужно научиться относиться к себе с большой любовью. Никакого насилия, только любовь. В этом корень здоровой мотивации. Прививайте этот навык своим детям с детства.

ЕСЛИ ПОДРОСТОК...

... боится ошибиться

Научите подростка любить ошибки!

Страх ошибки и неидеального результата — одна из причин, почему сложно начать действовать, а дела откладываются все дальше и дальше.

Ошибаться круто! Начните хвалить себя за ошибки, и детей тоже. Например, ребенок допустил ошибку на уроке, но он может сам ее исправить и договориться с учителем не снижать за это балл. Научите ребенка не бояться таких ситуаций.

... откладывает все на потом

Возможно, у задачи стоят слишком жесткие рамки и сроки. А когда нет свободы выбора, начинается прокрастинация.

Свобода может проявляться и в том, что ребенок сам решает: я займусь сейчас не этим, а чем-то другим. Давайте детям выбор! *Если нет свободы выбора – нет мотивации.*

Например, ребенку нужно сделать уроки, а он не хочет. Предложите ему выбор — сделать, но не сейчас. Сделать, но начать с другого предмета. А можно не сделать, но получить двойку, и это тоже будет выбор.



УПРАЖНЕНИЕ «КАК СДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ?»

Эта практика помогает почувствовать ту самую свободу.

Задайте своему подростку вопрос:

«Что ты еще можешь сделать по-другому?»

«А что еще?»

«А что еще?»

«А что еще?»

«А что еще?»

Задавайте этот вопрос именно 4 раза!

Пример:

«Я не хочу делать уроки»

Что ты можешь сделать по-другому?	А что еще?	А что еще?	А что еще?	А что еще?
Могу делать их не за столом, а на полу	Могу делать их с перерывами	Могу сделать не сейчас, а завтра утром перед школой	Могу договориться с учителем, чтобы мне не задавали домашнюю работу	Могу ничего не делать и получить двойку

Давайте выбор! Так вы научите подростка смягчать жесткие рамки, и мотивация будет выше.

Прокрастинация дает вам возможность задуматься: есть ли запасные варианты? Что еще я могу сделать?

Научитесь видеть эти запасные варианты.

ДНЕВНИК УСПЕХА

Заведите дневник успеха подростка – красивый блокнот, в который каждый день будете вместе с ним записывать его маленькие достижения. Пусть он сам называет то, что считает своим достижением. Если сначала это будет даваться трудно, помогите ему, предлагая варианты.

Научите подростка радоваться своим успехам каждый день, а не только когда он выиграет Олимпиаду, сдаст ОГЭ или получит медаль.

Психика дает нам энергию для радости. Нужно уметь радоваться даже небольшим результатам и достижениям.



Список радостей

Предложите подростку составить список занятий, которые приносят ему радость. Не менее 20 пунктов! Важно выполнять по одну пункту из списка каждый день.



Не забывайте про отдых!

Для того, чтобы полноценно отдохнуть и справиться со всеми эмоциями за день, ребенок должен быть в кровати в 21:00, даже если уснет в 22:00.

- Когда учите ребенка планировать дела в ежедневнике, научите сначала ставить в план отдых, а потом все остальное. Это важный навык, который поможет ему во взрослой жизни.
- Если замечаете за ребенком долгое время апатию и депрессию, идите к врачу. Редко, но все же случается гормональный сбой, который влияет на настроение, уровень энергии и желание что-либо делать. Вам поможет консультация эндокринолога, невролога или психотерапевта.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗАКРЕПЛЕНИЕ

- **Если подросток уже давно находится в ситуации неудачи,** то рекомендации выше начнут работать не сразу. Он потерял веру в себя, и школу воспринимает уже как что-то враждебное. Он изнурен нагрузкой в школе и стрессом от скандалов дома.
Сделайте упор не на оценки, а на ваши отношения!
Говорите подростку регулярно: *«Мне не важно, какие оценки ты получаешь в школе, мне важно, какие у нас с тобой отношения. Мне важно, чтобы между нами была любовь и понимание».*

- **Если школьнику неинтересно учиться,** задумайтесь! Интерес — базовая эмоция, которая дается при рождении.

Когда у ребенка отсутствует интерес, то он либо устал, либо в стрессе, либо что-то идет не так. Вероятно, что-то не так с вашими отношениями. И ребенок может получить ваше внимание только часовой борьбой с уроками.

Когда вы последний раз болтали просто так? Временно забейте на уроки и начните выстраивать теплые, доверительные отношения. Выделите ребенку индивидуальное время. Гарантирую, как только ваши отношения улучшатся, уроки подтянутся.

- **А вот отношения с учителем и стресс от школы влияют на уроки не так сильно.** Но только в том случае, когда школьный стресс не продолжается стрессом дома!
Если подростку в школе тяжело, но дома его принимают, любят, поддерживают, он способен пережить любой стресс в школе.
Если и в школе наорали, раскритиковали, унизили, двойку поставили, а дома добавили: «Ты бестолочь! Правильно учителя тебя ругают!», то о нормальной учебе можете забыть.

И помните, Альберт Эйнштейн, Билл Гейтс, Лев Новоженев, Джереми Кларксон, Алла Пугачева и многие другие известные всему миру люди не испытывали бешеной любви к учебе. Кто знает, может, ваш ребенок тоже пополнит этот список успешных и знаменитых.

Главное, чтобы он не пополнил список тех, кто навсегда испортил отношения с родителями из-за учебы. Ведь школа когда-то закончится, а отношения останутся. И то, какими они будут, зависит от вас.

Удачи!

Ваша Вика Дмитриева