**Консультация для родителей «Пять способов правильно мотивировать ребенка»**

***Забота.***

Иногда для поддержки стрелочек мотивации нужно просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах.

***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.

***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 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.

***Наше одобрение и неодобрение***

 С этим все психологи призывают не перебарщивать. Дело в том, что в идеале взрослый человек должен быть более-менее независимым от оценок окружающих. А если подсадить его на постоянное «молодец» и «нет, не люблю тебя, плохо постарался» (я утрирую, но подтекст бывает и такой)-станет вечно добиваться одобрения людей. Психологи правы. 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 хватить 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.

***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, 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.

***«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 младшими школьниками-они, например, не замечают подсказки и очень радуются, когда угадывают правильный ответ (все помнят эти загадки в рифму на новогодних праздниках). С детьми 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.

***Поддержка внутренней мотивации***

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.

Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напомнить, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь ребят и тренера», а «чтобы ваша команда лучше сыграла».

***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, нем все любят помогать по дому, заниматься лечебной физкультурой, сидеть с младшими братьями или сестрами.

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.

***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. Но получится, если: не подменять цель ребенка своей; не обескураживать («какой из тебя танцовщик, это надо рано начинать, а ты неловкий и неритмичный»); наша цель-продумать вместе с подростком последовательность шагов, каждый из которых должен быть понятен и соизмерим; продумав их, мы не давим: человек имеет полное право передумать на любом этапе процесса, это абсолютно нормальное явление, которое не должно нас разочаровывать. Наоборот, весьма удивительно, когда этот способ срабатывает. Но срабатывает ведь у некоторых! Иногда очень неожиданно. Поэтому мы о нем и пишем.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.