

Есть два способа, которые могут мотивировать ребёнка:

1. Создание условий, которые будут ребёнка заставлять (угрозы, крики, шантаж, лишение ценных вещей, физическое воздействие).

Этот вариант: действенный, даёт быстрый результат, но на короткий срок. В долгосрочной перспективе портит ваши отношения с ребёнком, и разрушительно воздействует на психику ребёнка. Ребенок в этом случае является объектом для управления, мотив остается внешним «надо», «должен».

2. Помощь в поиске целей ребёнка, которые будут его мотивировать и давать энергию (найти цели и ценности ребёнка, тогда он сам будет себя мотивировать и учиться, и читать, и делать дела по дому и пр.).

Этот вариант: более долгий и трудный, требует от родителей осознанности и эмоциональной зрелости. В долгосрочной перспективе приводит к стабильному результату, укреплению доверительных отношений с ребенком, к осознанности самого ребёнка. Создаются условия для формирования внутренней мотивация «**Я** хочу», «**Я** сам выбираю».

Продолжайте терпеливо помогать искать цели и ценности ребёнка, и через них объяснять пользу учёбы, создавайте условия выбора для ребенка. Например, пусть выберет с какого предмета он начнет, через сколько сделает перерыв, до какого времени будет выполнять задания и т.д. Если Вы, как родитель знаете, чем ребёнок больше всего увлекается, что у него получается, и у него уже есть некое представление о профессиональных ориентирах, то вы можете с ним обсуждать, как обучение в школе ему сможет в этом помочь. К примеру, математика, развивает критичность мышления (как сформулировать вопрос? решить задачу, прийти к выводу), русский язык, позволяет иметь грамотную устную и письменную речь, быть эффективным в общении с другими людьми и др. Где эти умения будут важны? В какой профессиональной деятельности?

Помните, мотивировать, это не заставлять! Это про помощь ставить цели, про возможность свободно выбирать, про заинтересованность и ответственность.

Предлагаем Вам рекомендации, которые помогут вам организовать, а ребёнка заинтересовать на учебный процесс:

1. Помогите ребёнку сохранить привычное время подъема и отхода ко сну.
2. Режим дня очень важен. Пишите план на день.
3. Можете структурировать свой день, показав тем самым это своему ребенку. Помните, **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР** один из эффективных способов воспитания. Дети смотрят на вас, как вы решаете свои трудности, как вы себя мотивируете на важные дела, что для вас значимо и ценно. Это важно озвучивать для ребенка.

4. Обозначайте временные рамки, с предоставлением выбора. Это будет больше касаться выполнения домашнего задания, так как уроки уже заданы временем. С подростком очень важно договариваться, а не ставить его перед фактом!
5. Создавайте внешние условия, которые будут способствовать поддержанию внутренней мотивации. Также, они заинтересуют ребёнка, и ему станет интересно посоревноваться с самим собой (пусть отмечает свои дела, получает какие-то призы от самого себя или от вас, за выполненное или пройденное дело, ведёт дневник достижений и т.п.).

Сделайте совместно с ним таблицы достижений, где он будет отмечать свои успехи. Также таблицу трудностей, где он может фиксировать то, что еще пока не получается и отдельно колонку со способом решения этих трудностей.

6. Поощряйте его за желательное поведение, это не обязательно должен быть какой-то подарок, это могут быть ваши ласковые слова, объятия, особенный взгляд, план какого-то совместного дела (приготовить что-то вместе, починить что-нибудь, посмотреть фильм, разобрать семейный альбом с фотографиями и т.п.).
7. Каждый учитель старается разнообразить свои уроки разными интересными формами, но тем не менее, содержание урока не всегда может быть интересно ребёнку. Вы можете поучаствовать в поддержании его интереса (особенно на карантине), предлагайте увлекательные настольные игры, творческие задания, игры на сообразительность, кроссворды и т.п.
8. Вы можете использовать для мотивации ребёнка один из инстинктов, который называется иерархический. Речь идет о стремлении подростка чувствовать свое «МОГУ», что у него получается! У каждого есть устремленность быть лучше (главное сравнивать себя с самим собой). Помогите ему выделить то, что у него получается, делайте акцент на процессе, на том, как важно, что он старается, пробует, не торопитесь с оценками. Очень важно, чтобы у каждого было ощущение своего успеха.
9. Если по каким либо причинам в школе у него нет такого ощущения, то его можно и нужно создавать (дополнительное образование кружки, секции). И вам сюда можно вложиться. В условиях карантина это сделать труднее, но можете обратить его внимание на выполнение домашних заданий, бытовых дел, хобби, увлечений, каких-то особенностей, которые присущи только вашему ребёнку, это тоже поможет создать ощущение успеха.
10. Важно, чтобы ребёнок ощущал, что он для вас важнее и значимее любого не пройденного урока и не выполненного домашнего задания. Разделяйте действия и отношения! Постарайтесь сохранить ваши отношения в этот не простой для всех период.

Как можно замотивировать ребёнка на выполнение домашнего задания?

Вы можете попробовать с вашими детьми следующие упражнения (из материалов семинара Ш.Ахмадуллина про школьную мотивацию):

1. Предложите ему составить чек-лист – последовательность понятных действий, сделай раз, сделай два и получи какой-то результат.

В чем его смысл? Для большинства детей трудно сесть за выполнение домашних заданий. Особенно в данных условиях, когда до этого он сидел за уроками в этом же месте, за этим же столом, на том же стуле.

Во-первых, можете предложить ему поменять пространство для выполнения домашнего задания, пусть сделает уроки на кухне, или лёжа на полу.

Затем предложите ему игровую форму: «Слушай, нам надо написать инструкцию инопланетянину (маленькому ребёнку, твоему младшему брату/сестре и т.п.). Он понимает только простые шаги. Как ему сесть за уроки? Как ты сам садишься за уроки? Подробно, что ты делаешь?». Пусть напишет простой чек-лист. Действия, которые ему необходимо выполнить. Разбить одну задачу, на мелкие шаги.

Например: включить компьютер, телефон поставить на беззвучный режим убрать всё со стола, достать учебник, тетради, и таких 7-20 пунктов на листочке А4, чтобы там была возможность поставить галочки – выполнил. Так 30-40 раз проделает, будет легче садиться потом за уроки.

Задача – автоматизировать у ребёнка в голове как садиться за уроки.

Также можно составлять себе чек-лист для содержания самого домашнего задания, например, решить упражнения, выучить правило, написать сочинение и пр. Каждым пункт отмечать, когда задание выполнено.

Попробуйте!

## 2. Игровая форма. Еще один способ, который подходит детям до 14 лет (проверено).

Упражнение: «Состояние супер героя».

Вспомните, представляли ли вы себя супер героем, когда вам нужно было что-то сделать, решить какую-то важную задачу, пройти испытание, соревнование, выступить на концерте?

Скажите, что когда вы сами садились за уроки, то представляли себя супер героем! Или каким-то своим кумиром. Самое главное здесь представить, что ты обладаешь супер способностью.

Итак, ваша задача: рассказать ребенку, что у вас в детстве была вот такая прикольная штука, и что вы можете тоже его научить. «Есть супер герой, который обладает супер силой 20 минут, тогда он супер умный, у него всё получается и тд. В состояние супер героя можно войти с помощью хитрого заклинания, нужно сделать вот так пальцами (одновременно пальцами каждой руки поочередно касаться большого пальца, сначала касается мизинец, затем безымянный, средний, указательный и в обратную сторону) это упражнение заодно активизирует мозг (можете взять любое упражнение на мелкую моторику). После этого важно закрыть глаза, сделать вдох (на счёт 1,2,3) и выдох (1,2,3,4,5) и пять таких подходов. Тыходишь в состояние супер героя. Это длится всего 20 минут. В это время у тебя получится сделать домашнюю работу сильно быстро, лучше и т.д.»

Таким образом, мы рассказываем ребёнку, про то, что можно входить в такое состояние, где у него есть 20 минут супер способностей. Поставьте при этом таймер. Упражнение заходит на ура! Главное последовательно и правильно сделать.

Важно! Скажите ребёнку, «смотри, это наш с тобой секрет. Никому не рассказывай, этим ни с кем не делимся, это между нами». Так как в классе, еще и публично, этим заниматься точно не надо, есть риски насмешек и тп.

Можете объяснить ребёнку, что например, каждый спортсмен перед важными соревнованиями, занимается настройкой своей психики (самонастройкой), для того чтобы получить оптимальное состояние. Поэтому и ему важно настраиваться. Можно этому поучиться в такой игровой форме.

Что это даёт?

У детей уровень концентрации внимания на какой-то одной задаче может быть низкий. Все 40 минут высидеть трудно, соответственно 20 минут усиленных занятий могут позволить сделать полностью домашнюю работу.

Здесь есть три момента:

1. Физиологический – позанимался мелкой моторикой, подышал глубоко, тем самым активизировал мозг.
2. Психологический – он вошёл в состояние супер героя, его вера в свои силы на какой-то период поднялась.
3. Ограниченное время, за которое он хочет получить максимум результата. Когда есть дедлайн любой работы, она делается более быстро, и более качественно. Если не успеет сделать за это время, ничего страшного. Может взять перерыв 5 минут на отдых, затем снова вернуться в состояние супер героя и продолжить.

Не всем детям это зайдёт. Нет 100% решения проблем и 100% гарантий в жизни. Просто попробуйте!

*Различайте, проблемы в отношениях с ребенком и проблемы с мотивацией у ребёнка. Если ребёнок вас не слушает и игнорирует ваши просьбы с периода младшего школьного возраста, то у вас проблемы во взаимоотношениях, ваши отношения могли быть неправильно выстроены. В таком случае обратитесь к детскому психологу за проработкой проблемы. Иначе выстраиваемые вами мотивационные действия будут просто не работать.*