

## МОТИВАЦИЯ

### Признаки ребенка со слабой мотивацией

- Ребенок скорее будет играть в видеоигры, чем выполнять домашнюю работу
- Они редко берутся за что-то, если нет гарантий успешного завершения дела
- Немотивированный ребенок предпочитает занятия, которые не требуют больших усилий
- Кажется, такого ребенка не волнует, чему их учат в школе
- Таких детей часто называют "ленивыми"
- Дети без мотивации считают все бессмысленным или неуместным
- Они редко проявляют инициативу и, создается ощущение, что за все они берутся без энтузиазма
- Немотивированные дети обвиняют всех остальных в своих неудачах или в поведении
- Кажется, их ничего не интересует и не волнует
- Дети, испытывающие недостаток мотивации, прилагают мало усилий практически ко всему, за что берутся
- У немотивированного ребенка низкая самооценка
- Вы постоянно конфликтуете и вынуждены часто повторять инструкции

## МОТИВАЦИЯ

Стратегии для усиления мотивации ребенка

### **Уделяйте внимание интересам ребенка**

- Понаблюдайте за ребенком, чтобы выяснить, в чем заключается его интерес
- Проявляйте интерес к увлечению ребенка, даже если они отличаются от тех, что вам хотелось бы видеть
- Найдите способы связать увлечения ребенка с другими навыками, которые вы хотели бы, чтобы они развили. Например, комиксы могут стать отличным способом потренировать навыки чтения, углубить знания языка или получить новые знания (даже научные!).

### **Помните, что успех - врожденное желание каждого человека**

У детей, которые часто терпят неудачи, может развиться приобретенная беспомощность, а это значит, что они начинают считать себя неудачниками. Другими словами, ребенок может потерять мотивацию из-за отсутствия уверенности в своей способности достигать конкретных целей. В результате возникает такое поведение, как избегание, стресс, лень и "наплевательское отношение".

- Убедитесь, что у вашего ребенка есть возможности для успеха.
- Помогите своему ребенку увидеть в себе успешного человека, подчеркивайте его успехи
- Озвучивайте разумные ожидания, ставя сложные, но достижимые задачи
- Убедитесь, что ваш ребенок точно знает, чего от него ожидают.
- Применяйте метод положительного подкрепления.

## МОТИВАЦИЯ

### Создайте пространство для мотивации ребенка

- Познакомьте ребенка с достижениями других людей в области интереса ребенка. Делайте это без сравнений и без собственных ожиданий, что ваши дети достигнут тех же успехов.
- Мотивацию можно повышать при помощи фильмов, книг, рассказов.

### Разговор о мотивации не мотивирует

- Не фокусируйтесь на прошлых успехах детей, сосредоточьтесь на их будущих результатах – “как ты думаешь, что ты можешь сделать по-другому?”
- Пусть дети самостоятельно оценивают свои результаты.
- Вместо “разговоров о мотивации” дайте им понять, что вы знаете, что у детей есть все, чтобы добиться успеха.





## МОТИВАЦИЯ

### Поощряйте и поддерживайте

Важно помнить, что отсутствие мотивации у детей часто может быть объяснено рядом причин: неуверенностью, отсутствием участия в принятии касающихся их решений (когда нужно делать домашнее задание, когда можно играть в видеоигры, последствия несоответствия ожиданиям), разочарованием, фрустрацией и так далее.

Известно, что неудача и успех - это две стороны одной медали. Каждому приходится хоть раз пережить неудачу. Большинство сталкивается с этим неоднократно прежде чем добьется успеха. Поговорите со своим ребенком о неудачах. Дайте им понять, что неудачи - это часть жизни – они делают их сильнее. Борьба реальна для многих людей.

Комментируйте ВСЕ позитивные изменения, которые вы наблюдаете, даже если они не сразу приводят к улучшению. Если вы видите, что ваш ребенок прилагает больше усилий, скажите об этом.



## МОТИВАЦИЯ

### **Помните, что дети будут детьми**

- Дети всегда будут более мотивированы тем, что им нравится, и это неудивительно. Дайте своему ребенку немного поблажек и позвольте ему наслаждаться тем, что ему нравится. Помните, что ожидание от них определенных вещей может принести больше вреда, чем пользы.
- Не позволяйте критике и разочарованию быть единственным, что они помнят о своем детстве.
- Измените свое восприятие поведения вашего ребенка. Некоторое количество проволочек и отсутствие мотивации - это нормально как для детей, так и для взрослых.

### **Сосредоточьтесь свое внимание на сильных сторонах ребенка**

- Ставьте сильные стороны вашего ребенка в центр подхода к воспитанию. Помните, что вашему ребенку нужно добиться успеха (хотя бы в одной области), а не воспринимать себя посредственностью во всех областях.
- Даже самые деструктивные дети могут измениться, как только они обнаружат, в чем заключаются их сильные стороны. Не забывайте, что признание сильных сторон ребенка помогает повысить его самооценку.

## МОТИВАЦИЯ

### Отпустите руль

- Не делайте все за детей – вы только научите их становиться зависимыми.
- Позволяя вашему ребенку участвовать в процессе принятия решений, вы сотворите чудеса с его мотивацией.
- Помните, что переговоры - это мощный инструмент, который может помочь разрешить конфликты в семье и уменьшить борьбу за власть.

### Четко заявляйте о том, что не подлежит обсуждению

Знаете ли вы, что наука установила, что ваши ожидания оказывают большое влияние на поведение и успеваемость вашего ребенка? Проблема в том, что наши дети не всегда знают, чего от них ожидают, потому что мы не всегда четко выражаем свои ожидания.

- Четко обозначьте обязательства, которые не подлежат обсуждению, и дайте своим детям понять, чего от них ожидают. Однако будьте гибкими – если занятие действительно делает их несчастными, будьте готовы к переговорам, иначе вы будете чувствовать себя такими же несчастными, как и они.

### Рим был построен не за один день

Не забывайте, что изменение привычек требует времени. Празднуйте свои успехи и не падайте духом, когда прогресс кажется медленным.



## ЭФИРНЫЕ МАСЛА в помощь

**Роллер «Смелость»** подбодрит и придаст сил перед контрольной работой, спортивным соревнованием или другим важным событием. Утром перед ответственным делом можно нанести смесь на ступни и тыльную сторону ладоней. Яркий и тёплый аромат смеси поддержит позитивный настрой, поможет справиться с тревогой и стрессом, пробудит чувство уверенности в том, что всё получится.

Роллер «Смелость» (10 мл)

**Товар:** 60210399

**Розничная цена:** 2693 руб., **цена со скидкой:** 2424 руб.

**Цена консультанта:** 2020 руб., **цена со скидкой:** 1818 руб.

**PV:** 25, **PV со скидкой:** 22,5

**Лимит на аккаунт:** 3 шт.





## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

За выполнение будут начислены баллы

**Основное.** Напишите список занятий, в которых хорош ваш ребенок. В чем он может быть успешен кроме учебы?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Дополнительное.** Выберите 1 рутину, которую вы с ребенком планируете ввести в начале учебного года и придумайте для нее систему отслеживания и вознаграждения.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---