

Как МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА?

Инструкция по эффективной мотивации

от Екатерины Алексеевой



*Сразу уточню: вы можете изучить массу материала по мотивации ребенка, но если вы не выводите свои новые знания на уровень **ДЕЙСТВИЙ**, всё бесполезно. Поэтому не просто читайте эту мини-книгу, созданную специально для вас, но и сразу применяйте техники мотивирования, которые я предлагаю.*

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ДЕЛАТЬ?

Многие родители жалуются, что дети не хотят по утрам умываться, самостоятельно одеваться, помогать по дому, учиться и т.д. Почему?

- 1.** Ребенку скучно.
- 2.** Ребенку лень.
- 3.** Ребенок не понимает смысла или практической пользы дела.
- 4.** Ребенок мстит.
- 5.** Ребенок конфликтует – отказом пытается дать понять, что его представления о жизни или конкретной ситуации расходятся с вашими представлениями.
- 6.** Ребенок испытывает острую нехватку психологического кислорода, который в первую очередь обеспечивается закрытием главных психологических потребностей этого конкретного ребенка.



<http://otnoshenyasrebenkom.com>

Как зачастую ведет себя родитель, ставя перед ребенком ту или иную задачу? Родитель всячески пытается ребенка заставить сделать то, что нужно. В ход идут поощрения, наказания, шантаж, ультиматумы и прочие малоэкологичные, антигуманные вещи.

ПОЧЕМУ МЫ, РОДИТЕЛИ, ВСЁ ЭТО ДЕЛАЕМ?

Потому что так проще и быстрее, а мы все с вами куда-то торопимся. Только вот вопрос: куда?

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ПЫТАЕМСЯ ВЛИЯТЬ НА НАШИХ ДЕТЕЙ ТАКИМ ОБРАЗОМ?

Мы разрушаем истинную глубинную мотивацию ребёнка. Но не всё так плохо. После прочтения этой книги Вы будете точно знать, что и как делать для того, чтобы вернуть утраченную мотивацию.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА, КОГДА МЫ ЕГО НАКАЗЫВАЕМ, ШАНТАЖИРУЕМ, ПООЩРЯЕМ И Т.Д.?

В большинстве случаев ребенок привыкает делать только то, что надо кому-то. По привычке, из страха быть наказанным, желая заполучить обещанную награду (обычно что-то материальное).

Если вы как родитель регулярно практикуете давление, угрозы, шантаж, обещание поощрения и т.д., очень маловероятно, что у ребенка будет развиваться глубинная, внутренняя естественная мотивация к чему-либо. Также маловероятно, что у ребенка будет формироваться самостоятельность мышления на том уровне, на котором вам, родителю, хотелось бы. И действительно: зачем думать, а надо ли мне это и если надо, то зачем, если мама (папа, бабушка и т.д.) за меня и так уже всё решили?

Вы хотите всю жизнь решать за своего ребенка? Или всё же предпочитаете, чтобы он научился принимать мудрые решения сам?

А ведь вопросы «надо ли мне это» и «зачем надо?» – вопросы уже более высокого порядка. И если дети имеют возможность регулярно задавать их себе, то это путь к осознанности, к рождению самоценной и самодостаточной личности. Я твёрдо убеждена, что самостоятельность мышления, внутренняя свобода, свободное волеизъявление – это вещи, которые помогут нашим детям в большой жизни справляться со многими задачами.

Когда же родитель использует поощрение, наказание, шантаж и прочие манипулятивные техники влияния, он разрушает самостоятельность, внутреннюю



свободу и волеизъявление своего ребенка. Да, при помощи таких манипуляций можно получить результат здесь и сейчас, но с большой долей вероятности можно утверждать, что завтра, и вообще всегда, мы будем иметь не самые гармоничные отношения с собственным ребенком (если вообще их удастся сохранить в долгосрочной перспективе). Манипулятивные техники губительны для психологически здоровых отношений с вашим ребенком.

Что вам важнее – сиюминутный результат в виде покладистого ребенка или гармоничные, доверительные отношения на всю жизнь?

Родители часто спрашивают меня: «Катя, что же делать, если не использовать ни поощрение, ни наказание? Как же тогда воспитывать детей???»

У меня такие вопросы всегда вызывают улыбку, потому что способов на самом деле великое множество. Только почему-то мы все (и я в свое время тоже!) решили, что кроме поощрения и наказания у нас особого выбора нет. А выбор есть всегда! Лично я давно заменила все манипуляции в отношении моей Сони техниками и концепциями демократически-разумного стиля воспитания. Вместо наказания я использую концепцию исправления ошибки, вместо повышенного тона – технику осознанного выбора, вместо угроз – концепцию ответственности и т.д.

КАК УБЕДИТЬ РЕБЕНКА В НЕОБХОДИМОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНКРЕТНОГО ЗАДАНИЯ?

- 1.** Объясните ребенку, независимо от того сколько ему лет, почему вы просите это сделать (например, чистить зубы дважды в день). Приводите аргументы, **исходя из интересов ребенка**. «Зубки надо чистить дважды в день – утром и вечером, чтобы ты мог грызть яблочки и спокойно кушать свои любимые конфеты».
- 2. Будьте абсолютно честны!** Если, скажем, вы мотивируете ребенка к учебе, не надо ему рассказывать о том, что «если ты будешь хорошо учиться, ты заработаешь много денег, станешь президентом страны, купишь себе вожденную яхту и т.д.», потому что это будет неправдой.
- 3.** Сообщайте просьбу **нейтральным тоном** – не безэмоциональным, а очень спокойным. Ваша задача – просто сообщить ребенку информацию, не окрашивая ее в нотки сомнений, осуждения, недовольства и т.д.
- 4. Будьте терпеливы,** когда вы просите ребенка о чем-либо. Очень важно в такой момент спросить себя: «Когда я прошу таким вот образом, чувствует ли мой ребенок мою безусловную любовь к нему? Или он чувствует мое нетерпение, раздражение, недовольство тем, что это до сих пор не сделано, и т.д.? Лучшее

время для практики абсолютного принятия и безусловной любви – это когда вы о чем-то просите. Почему? Потому что если мы повышаем на ребенка тон, кричим в гневе, ребенок усваивает только одно: «Раз мама кричит, значит, я плохой, меня не любят». Ребенок моментально уходит в низкие эмоциональные вибрации, и сотрудничать без того, чтобы вернуть безусловную любовь на былой уровень, не представляется возможным. Поэтому в ваших же интересах эту любовь безусловную проявлять.

КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА К СОТРУДНИЧЕСТВУ?

Один из лучших способов – всячески **повышать уровень доверия** между нами и нашими детьми. Вы сейчас можете сказать: «Что за дела, Катя??? Дайте мне какую-то срочную технику, красную кнопку какую-то, чтобы я нажал(-а), и ребенок сразу без пререканий начал делать всё, о чем я попрошу». Но все кнопки, дорогой мой родитель, – это манипуляции. А вы же помните, что я против них?:)

Золотой ключ к мотивации ребенка – это его доверие ко мне, родителю. Вообще доверие ребенка к родителю – это ключ не только к мотивации, это ключ к святым – к сердцу и душе вашего ребенка. И всегда этот ключ будет в руках того человека, к которому ваш ребенок будет испытывать высочайший уровень доверия. Так почему бы этим человеком не стать именно вам?

Помните: истинная мотивация к сотрудничеству с родителями рождается у ребенка всегда внутри. Вы никогда не добьетесь этого какими-то наружными способами. Истинная мотивация всегда идет изнутри, из души, из сердца вашего ребенка. Обратите внимание, я сейчас даже не сказала «из головы». В большей степени истинная мотивация рождается в сердце.



МОТИВАЦИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



<http://otnoshenyasrebenkom.com>

КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА СОДЕРЖАТЬ СВОИ ВЕЩИ В ПОРЯДКЕ?

Когда вы задались целью привить своему ребенку какую-то новую привычку, имейте в виду, что это никогда не выйдет у вас сразу. Причем чем старше ребенок, тем больше времени займет работа по внедрению новой модели поведения. Просто потому, что ребенок определенное количество лет (или месяцев) жил по какой-то своей привычной схеме. Он привык раздеваться, бросать куртку на пол в коридоре, учебники футболить за диван и т.д. Поэтому я всячески вас призываю: наберитесь терпения и не отступайте.

Итак, мы хотим научить ребенка содержать в порядке свои вещи. Как мы можем это сделать?

1. Установите новые правила.

Так и объявите ребенку: «Я больше не буду подбирать твои вещи по всему дому, отсортировать грязные футболки в шкафу от чистых и т.д. Ты вполне взрослый ребенок, чтобы следить за своими вещами самостоятельно, так что давай с этого дня мы установим новые правила: чистые футболки должны лежать стопкой здесь, грязным вещам место в корзине в ванной, носки должны быть сложены попарно в этот ящик и т.д. Разумеется, обязательно выделите место для хранения детских вещей – либо детский шкаф, либо пару полок в общем шкафу. Если ребенок ещё маленький, вместе сложите вещи по местам, причем обязательно спросите ребенка, как ему удобно: где положить носочки, где маечки, где свитерочки и т.д.

2. Делегируйте ребенку ответственность.

Объясните ребенку, что с этого дня вы ожидаете, что ребенок будет сам одеваться, когда куда-то идет, и по возвращении складывать вещи на места. Если ребенок еще маленький, покажите ему, куда вешать курточку, куда ставить свои сапожки, куда и как складывать или вешать брючки. Убедитесь, что вешалка для верхней одежды находится в зоне досягаемости ребенка.

3. Будьте последовательны.

Если уж стали требовать от ребенка самостоятельно складывать свои вещи, держитесь принятой позиции. Не бросайтесь по первому зову делать что-то за него. Пусть ребенок поймет: это не ваша сиюминутная блажь – вы это серьезно:)

4. Контролируйте.

После того, как вы передали ребенку какие-то новые обязанности по уходу за собой и своими вещами, обязательно проверяйте выполнение этих обязанностей. Не для того чтобы упрекнуть, если ребенок что-то сделал не так или вообще не сделал! Контролируйте, чтобы своевременно подсказать, что нужно сделать, и вывести навыки на уровень автоматизма. Самодисциплина – это самоконтроль. Но прежде чем ваш ребенок научится сам себя контролировать, несколько раз это придется сделать вам.



КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА НА ПОМОЩЬ ПО ДОМУ?

Сразу скажу: заставить ребенка помогать по дому – неэффективная и неэкологичная модель. Нервов будет много – толку мало.

Не заставляйте! Начните, как и в предыдущем вопросе, с установления новых правил. Я точно знаю, что в большинстве семей этих правил нет.

Давайте признаемся: мы не принуждаем детей и не поручаем им сверхсложные задачи по дому. Самые неприятные и трудоёмкие вещи делает обычно мама, или папа, или они вместе, или бабушка, или дедушка. Дети в этом случае устраниются естественным образом. Но почему бы не перепоручить ребенку то, что ему под силам? Делайте это по возможности в раннем возрасте ребенка, когда вы уже чувствуете, что можете мало-мальское дело перепоручить ему, например, цветочки поливать.

Дело в том, что когда мы на своих детей с детства налагаем какие-то обязательства по дому, мы тем самым дисциплинируем своих детей и делаем серьезный вклад в их нынешнюю и будущую жизнь.



<http://otnoshenyasrebenkom.com>

КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ?

На самом деле причины, по которым дети не хотят делать домашнее задание, те же самые, что я перечислила в самом начале этой небольшой книги – от банальной скуки и непонимания, зачем это вообще нужно, до более серьезных причин, таких как месть, конфликт, острая нехватка психологического кислорода, когда в школе или дома не удовлетворяются базовые психологические потребности ребенка.

Так же, как и во всех других случаях, я против того, чтобы заставлять ребенка учиться. Я за то, чтобы пробуждать в ребенке глубинную мотивацию к обучению.

Как это делать?

Как и в предыдущих описанных случаях.

1. Скажите ребенку честно, прямым текстом, чего вы от него хотите и **почему**, зачем это надо вам и зачем это надо ему.
2. **Действуйте в интересах ребенка**, чтобы ребенок понимал, что уроки, выполненное задание, исписанная тетрадка или пятерка в дневнике для вас не важнее, чем он. Уверяю вас, дети очень многих родителей в какой-то момент своей жизни принимают для себя решение, что школа для мамы важнее, чем я; пятерка в дневнике важнее, чем я; довольная МарьяИванна важнее, чем довольный я, и т.д.





- 3. Найдите причину.** Потому что если ребенок не любит и не хочет учиться, причина всегда есть. Во-первых, кто сказал, что все дети должны любить школу? :) Они никому ничего не должны. Во-вторых, ребенок может не любить уроки и домашние задания из-за страха потерпеть неудачу, показаться не таким умным и т.д. Может быть, в школе случился казус, о котором вы даже не знаете, и т.д.
- 4. Прислушивайтесь и присматривайтесь к ребенку!** Один ребенок, говоря о школе, воскликнул: «Зачем стараться, если и так всё плохо?» Второй сказал следующее: «Когда я работаю на уроке, меня не замечают. Не вызывают, не хвалят, не дарят наклейки. Обидно». Согласитесь, очень резонные вопросы. Что можно сделать в таких ситуациях? Проведите с ребенком беседу. Вообще с детьми нужно много разговаривать. Я себя поймала на мысли в какой-то момент своей жизни, что я очень и очень мало по-настоящему разговариваю со своим ребенком. Я не имею в виду разговоры на уровне «марш делать уроки» «быстрее спать», «ты уже поела?», «где твои тапки?» Это не разговоры :) Важно проговорить с ребенком, для кого он вообще учится, для кого он вообще делает что-либо. Предположим, когда он складывает вещи в шкаф, для кого он это делает? Для мамы? Маме, в общем-то, и так неплохо: у мамы в шкафу порядок (надеюсь, что это так :) Может быть, он делает для бабушки, которая вообще живет в другой квартире, где всегда идеальная чистота? Для кого он это делает? Не для себя ли? Чтобы ему потом было легче открыть шкаф и сразу найти нужную белую футболку, а не вывалив всю кучу вещей на пол.

Для кого ребенок учится и получает оценки? Для Марьианны? Или, может быть, для папы, который математику знает лучше Эйнштейна? Для кого?

Нужно обернуть эти результаты на ребенка. И всячески дать ему понять, что всё, что он делает в жизни, нужно прежде всего *ему*.

Когда вы ребенку объясняете, что все результаты, которых вы от него требуете и хотите, призваны работать на него же, он учится быть очень чутким к таким вещам, как критерии успеха. В итоге ребенок научится анализировать: «А действительно ли это надо мне?» А этом уже к важнейшему вопросу об истинных и навязанных ценностях. Об этом мы как-нибудь позже обязательно поговорим. Сегодня же обратите внимание ребенка на то, что все результаты, которых он достигает в жизни, он достигает *для себя*.



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА?

Очень часто, говоря о мотивации, родители задают именно этот вопрос.

Когда ребенок не хочет доводить начатое дело до конца – обычно речь идет о **прокрастинации**, то есть откладывании дела на потом.

Причин откладывания на потом достаточно много. Одна из самых распространенных – **страх потерпеть неудачу**.

Что делать в таком случае? Верить в ребенка. По-настоящему верить. Говорите ему о том, что вы верите в его способности и возможность это сделать. И всячески побуждайте ребенка не сдаваться. Я сейчас не о том, чтобы требовать от своего ребенка быть быстрее, выше, сильнее. И не о том, чтобы методично развивать в нем синдром отличника: «если быть, то быть первым», «не смей мне учиться хуже, чем на четверки» и т.д. Это не самые эффективные модели взаимоотношений.

Когда я побуждаю свою дочь не сдаваться, я мотивирую её не к тому, чтобы она была лучше всех. Я просто повышаю её уровень самооценки и веры в себя, стремлюсь донести до неё мысль, что если не сдаваться, а пробовать ещё и ещё, как минимум несколько раз, желаемого результата можно добиться почти всегда. Такой подход в итоге вызывает в ребенке большой приток положительных эмоций.

Учите своих детей не сдаваться! Это серьезно укрепит стержень их личности и всегда будет работать на мотивацию и самооценку ребенка.

ПОЧЕМУ ЕЩЁ НАШИ ДЕТИ ОТКЛАДЫВАЮТ ДЕЛА (УРОКИ) ДО ПОСЛЕДНЕГО?

Это **тактика избегания** – когда мы избегаем дел, которые доставляют нам негативные либо не самые приятные эмоции. Что делать в таком случае? Очень простую вещь – изменить эмоциональный фон нелюбимого занятия с пониженного на повышенный.

Например, ваш первоклассник не любит делать уроки. Представьте это занятие в форме какой-то игры, поставьте перед ребенком какую-то занимательную сверхзадачу, придумайте для него и для себя какие-то роли (космические, инопланетные, сказочные и т.д.), расскажите ребенку с горящими глазами о том, что прямо сейчас на него возложена миссия по спасению планеты Математика и т.д. В общем, включайте фантазию и не стесняйтесь играть! Вся жизнь – игра!:)



АБЫ КАК...

Многие родители задают мне вопросы по поводу того, как мотивировать ребенка выполнять задание *качественно*: «Делает все абы как. Лишь бы быстрее».

Та же самая рекомендация в этом случае. Если возможно, повысьте эмоциональный фон занятия. Если невозможно, просто честно объясните ребенку необходимость этого занятия *для него*. Не исключен вариант, что ваш ребенок скажет: «Мне это не нужно. Мне всё равно, стоит это полное мусорное ведро в кухне или нет». Тогда вы имеете полное моральное право сказать, что да, сынок (доченька), тебе и с полным мусорным ведром на кухне нормально, а мне, твоей маме, нет. И я прошу тебя это сделать *для меня*. Если не хочешь это делать для себя, сделай это *для меня*. Мы имеем полное моральное право просить у детей что-то для себя!

Кстати, почему наши дети часто не хотят делать то, то нам нужно? Потому что мы принимать это не умеем. Мы привыкли всё детям, а я со своими желаниями как-нибудь после. Потом. Опять же, политика двойных стандартов! Если вы даете ребенку и даёте много (а я знаю, что вы даете много!), вы вправе рассчитывать получить от своего ребенка пусть не столько же, но хотя бы какую-то часть. И кстати это прежде всего в интересах ребенка! **Несчастлив тот ребенок, которому не приходится отдавать, который только берет.**

Научитесь принимать. Это очень важный навык для жизни. Не только в отношениях с детьми. Когда вы научитесь принимать, вы увидите, что жизнь каким-то необыкновенным образом начнет вам давать больше. Я в свое время прошла именно этот момент принятия. Я раньше тоже во многом действовала по принципу всех любящих мам: «отдай, отдай, отдай, а мне не надо». Ну, тебе не надо, тебе и не дадут:)



КАК ОБРАЩАТЬСЯ К РЕБЕНКУ С ПРОСЬБОЙ?

Часть вопросов связана именно с тем, как правильно разговаривать с ребенком, прося его о чем-то. Но «правильно» или «неправильно» – понятия относительные. Давайте сразу же заменим их на «эффективно» и «неэффективно». Если вы прошли в свое время мой бесплатный видеокурс «Как улучшить отношения с ребенком за 4 дня» (<http://otnosheniyasrebenkom.com/4days/>), то там в один из дней я рекомендую отслеживать, каким голосом вы разговариваете со своим ребенком. Найти свой голос, которым получается эффективно общаться с ребенком, – это действительно важный момент. Это снова к теме проявления безусловной любви.

Если вы о чем-то просите, в вашем голосе должна звучать информация. Прежде всего – *информация*. Никакого осуждения, никаких опасений, тревоги по поводу того, захочет он или не захочет, никакой агрессии, раздражения, нервозности и т.д. Информация! Прodelайте эту технику буквально завтра. Попросите ребенка о чем-то нейтральным тоном, как диктор на телевидении, который сообщает новости дня. Независимо от масштаба катастрофы диктор говорит нейтральным тоном.

В моем случае эта методика работает отлично. Когда я вижу, что ребенок не реагирует на мои просьбы, первое, что я делаю – отматываю на пару минут назад и вспоминаю тон, которым я просила ребенка что-либо сделать. И, как правило, я отлавливаю, что он был неэффективным: проскользнули какие-то ноты раздражения, нетерпения и т.д.



РЕБЕНОК ПРОПУСКАЕТ МИМО УШЕЙ ПРОСЬБЫ ИЛИ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ЕМУ НЕ НРАВЯТСЯ. КАК БЫТЬ?

На самом деле, это не новость: дети действительно пропускают мимо ушей то, что им не нравится. Чтобы дети нас слушали и слышали, я знаю только один самый эффективный метод, который и сама использую, и другим родителям рекомендую: чтобы ребенок вас слушал и слышал, прежде всего проанализируйте, *как вы слушаете и действительно ли вы всегда слышите своего ребенка.*

Это к вопросу качества общения. Начните с себя! Обратите внимание, как вы слушаете и действительно ли вы слышите то, что вам хочет сказать ребенок. Это очень серьёзный навык, особенно учитывая, что наши дети далеко не всегда говорят прямым текстом, чего они хотят:)

Кроме того, я учу своего ребенка называть вещи своими именами и озвучивать просьбы буквально. Не так, что она лежит, например, на диване и мечтательно говорит: «Вот бы мне сейчас яблочко». Ну, хорошо, яблочко бы тебе сейчас:) «Вот бы и мне сейчас яблочко», – отвечаю я. Ребенок смотрит с непониманием. Тогда я побуждаю её озвучить желание *конкретно*. «Мама, принеси мне, пожалуйста, яблочко, почисть, порежь его только» и т.д.

Обучайте ребенка искусству называть вещи своими именами. Это важнейшее из искусств! Если ребенок научится внятно излагать свои мысли, он не просто будет писать сочинения по литературе лучше всех в классе, он будет изъясняться так, что его всегда будет приятно и полезно слушать в любом возрасте.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СИСТЕМУ «КНУТ И ПРЯНИК»?

Я лично заменила эту систему эффективными и экологичными моделями взаимодействия с ребенком. Их масса. Вы наверняка не раз слышали об этих моделях из моих уст или читали в моих статьях. Главные модели я даю на своих платных курсах (см. раздел «Курсы» сайта <http://otnosheniyasrebenkom.com/>).

КАК ПРОВЕРИТЬ МОДЕЛЬ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Мысленно промотайте жизнь ребенка на годы вперед и сделайте для себя вывод: если я сейчас действую, исходя из этой модели, поощряю ребенка деньгами, например, какую программу, какие установки он понесет с собой в большую жизнь? Как мой ребенок будет себя вести в будущем в подобных ситуациях? Каковы будут его ожидания от жизни и от других людей? Скорее всего, он будет хотеть, чтобы ему за всё платили. Будет ли он делать, если ему не будут платить? Маловероятно. За всё ли в этой жизни нам платят деньгами? Далекое не за всё!



Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок жил с таким записанным алгоритмом?

Вот и сделайте свой вывод об эффективности модели. Например: это конкретная модель в моем конкретном взаимодействии с ребенком неэффективна, просто потому что она не ведет нас к желаемому результату.

КАК ПРОВЕРИТЬ МОДЕЛЬ НА ЭКОЛОГИЧНОСТЬ?

Что такое экологичность? Это когда метод воспитания или взаимодействия с ребенком не вредит ни психике ребенка, ни психике родителя. Другими словами, это гуманный метод.

Как проверить, экологичен ли метод? Прежде всего убедитесь, что та или иная техника, тот или иной метод (возможно, новый для вас) соответствует общечеловеческой и вашей собственной морали.



<http://otnoshenyasrebenkom.com>

Соответствует ли метод шантажа в отношениях с ребенком или вообще в отношениях с кем-либо общечеловеческой морали?

А вашей собственной морали соответствует?

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК ВСЁ ДЕЛАЕТ МЕДЛЕННО?

Дети разные! Есть дети очень активные, подвижные, вечные двигатели, а есть дети-созерцатели, дети-«остановись-и-понюхай-цветок» (определение, которое я вычитала в какой-то статье на днях).

Вполне вероятно, что ваш ребенок выбрал созерцательную позицию в жизни. Таким родителям я хочу сказать одно: не все дети функционируют и должны функционировать в режиме нон-стоп. Многие действительно постигают этот мир через созерцание. На самом деле это великолепное состояние. Кто когда-то хоть раз находился в таком созерцательном состоянии, тот понимает, о чем я говорю. Поэтому я снова призываю вас: присматривайтесь к своему ребенку.



**Что вам важнее: чтобы ваш ребенок был впереди планеты всей?
Или важнее сохранить в нем эту первозданную суть – склонность к созерцанию,
умиротворению, неторопливому ходу событий, покою?**

Конечно, я понимаю, почему родителей беспокоит медлительность, неспешность ребенка. Сегодня как никогда над всеми нами довлеет тема социального успеха. Считается (только не знаю, кто и почему это придумал), что если ты этакий живчик, шустряк, то ты молодец, а если ты никуда не спешащий человек, созерцающий этот прекрасный мир и пытающийся понять свое место в нем, то с тобой что-то не так.

Но кто сказал, что ТАК, а что НЕ ТАК?

Для кого-то нормально быть вечным двигателем, а для кого-то нормально быть созерцателем. Социальные шаблоны, к сожалению, становятся безжалостной мясорубкой для всего того лучшего, что есть в наших детях. Поэтому я вас призываю, дорогой родитель: не подводите своего ребенка под социальные шаблоны, берегите души и чувства своих детей.



<http://otnoshenyasrebenkom.com>

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕУДАЧАМ?

Неудачи очень сильно подрывают мотивацию. Неудача – это всегда к теме самооценки (у меня есть даже целый отдельный курс «Самооценка ребенка: как развить и сохранить» – см. в разделе «Курсы» сайта «Отношения с ребенком»).

Как поступаю я в отношениях с моей Соней, когда она терпит неудачу?

Во-первых, я никогда не навязываю ребенку синдром отличника. Установка «Если быть, то быть первым» искалечила не одну человеческую судьбу.

Во-вторых, я всегда объясняю дочери, что **неудача – это оборотная сторона удачи**, не более того. Это две стороны одной медали. Медаль никогда не бывает односторонней. Жизнь – это целый клад из удач и неудач.

В-третьих, я объясняю своему ребенку (я сама глубоко в это верю!), что наша **жизнь состоит из удивительных уроков** и что уроки – самое большое богатство, которое есть у каждого из нас. Но так же, как у зебры, не все полосы в жизни белые – есть и черные.

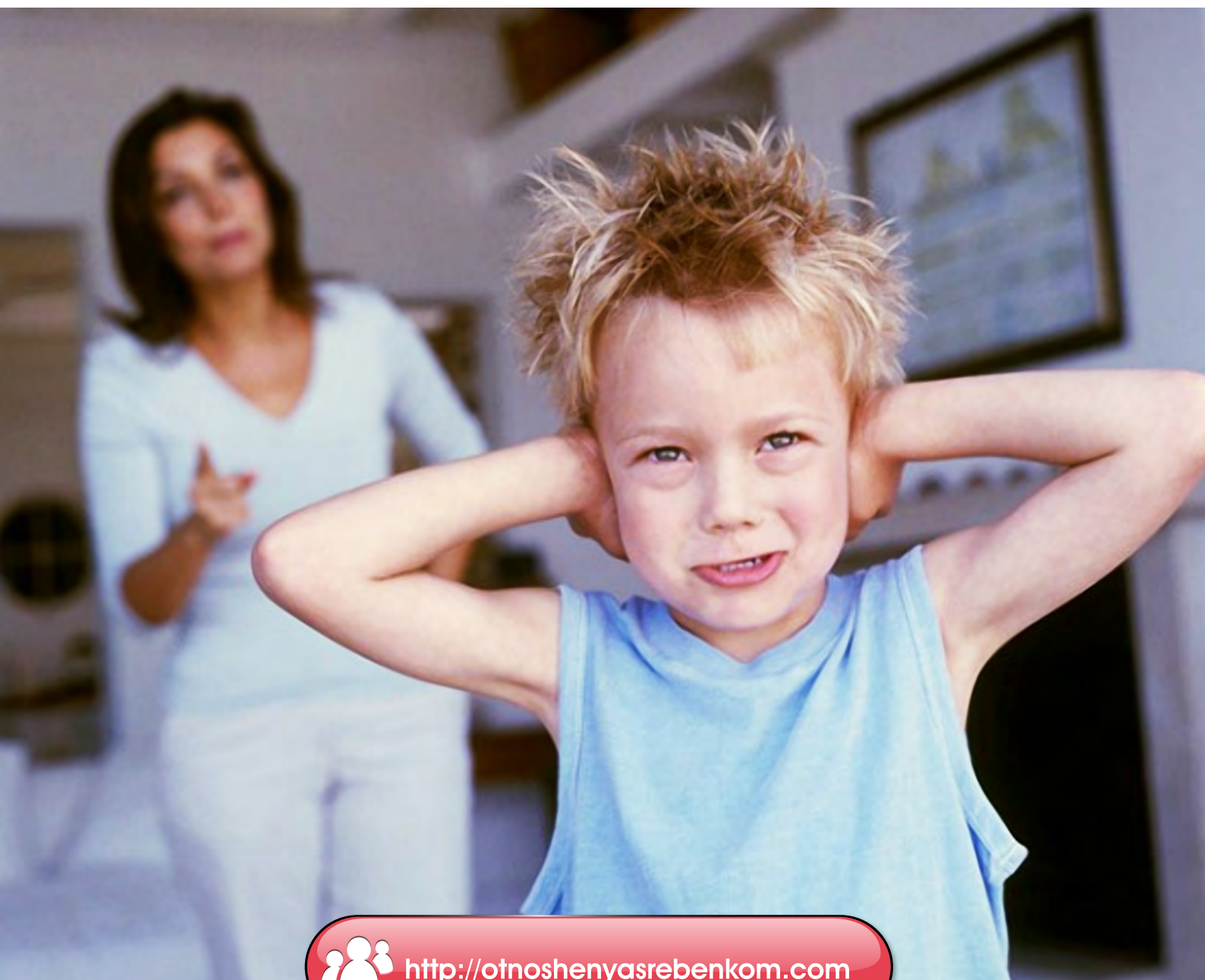
В случае, когда ребенок потерпел неудачу в каком-то деле, можно очень органично использовать **концепцию исправления ошибки**, задав ребенку вопрос: «Как теперь ты можешь это исправить?» либо «Что ты сделаешь в следующий раз, чтобы избежать неудачи и обрести эту вожденную удачу?» Но для того чтобы ребенок мыслил категориями исправления ошибки, вы сами должны относиться и к своим неудачам, и к неудачам своего ребенка адекватно. Что я имею в виду? Это значит не впадать в панику или депрессию, а просто задать себе максимально нейтральным внутренним голосом вопрос: «Как теперь я могу это изменить? Как я могу теперь это исправить? Могу ли я это исправить? Если я не могу это исправить, как мне поступить в следующий раз в подобной ситуации, чтобы иметь другие, желаемые для меня последствия?»



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ВООБЩЕ НИЧЕГО?

Если ребенок построил вокруг себя стены, за пределы которых он не планирует и не хочет выходить, значит, эти **психологические стены ребенку для чего-то нужны**. Никто не строит стены вокруг себя от безделья. Выбранная вашим ребенком модель поведения (когда он вообще ничего не хочет делать) явно ему для чего-то служит. И это что-то – его психологическое здоровье. Не спешите разрушать эти стены, не предложив ребенку взамен более надежные стены вашего доверия и понимания!

В том случае, если ребенок ничего не хочет, я всегда рекомендую проанализировать картину мира ребенка. На моих курсах («[Погружение](#)», «[Перезагрузка](#)») мы вместе с родителями анализируем картину мира ребенка и определяем, что случилось с его жизнью, когда, в какой момент и какое решение принял для себя ребенок.



Почему он решил ничего не хотеть? Почему он предпочитает не выходить на первый план и тихонечко отсиживаться в тени?

Очень много открытий делают для себя родители на таких занятиях. И нам всегда удастся проникнуть сквозь эти детские стены и начать разбирать их по кирпичику, предлагая ребенку взамен другие стены, более гибкие, более тонкие, но гораздо более крепкие и надежные.

Имейте в виду, дорогой родитель: чем выше и толще стены построил вокруг себя ребенок, тем более тонкая душа прячется за ними.

ЧТО ВАЖНЕЕ – ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ, ЧЕГО ОН НЕ ХОЧЕТ ИЛИ СОХРАНИТЬ С РЕБЕНКОМ ДУШЕВНЫЙ КОНТАКТ?

Если ставить вопрос ребром, я всегда отвечу, что гораздо важнее сохранить контакт, тесную эмоциональную связь. Если вам удастся это, вам никогда не нужно будет заставлять ребенка: он сам будет готов к сотрудничеству и будет делать это с превеликим удовольствием. Считаете, это невозможно? Я утверждаю: возможно!

ПОНРАВИЛАСЬ КНИГА? ПОШЛИТЕ ЕЕ ВСЕМ ДРУЗЬЯМ-РОДИТЕЛЯМ!



<http://otnoshenyasrebenkom.com>