Как замотивировать ребёнка-«НЕХОЧУХУ»

Советы родителям.

Будьте внимательными к себе. Часто ребенок берет пример с родителей. Старайтесь **демонстрировать конструктивные способы разрешения конфликтов,** с которыми сталкиваетесь в повседневной жизни. Если вы не можете найти общий язык с родными, соседями или коллегами, то ребенку также это будет сделать сложно с вами.

Установите единые правила в семье. Недопустимо, если один родитель запрещает что-то делать, а другой разрешает, один заставляет, а другой отменяет задачу. Не забывайте о том, что все разногласия в воспитании, подрывание авторитета друг друга, негативно отражаются на психике ребенка и травмируют его нервную систему.

Никогда **не делайте за ребенка** то, что он в состоянии сделать сам, а также не требуйте невыполнимого. В этом поможет **знание возрастных норм** развития! Вовремя поддержанное стремление ребенка самостоятельно одевать обувь, без торопливости родителей в детский сад, перерастает в будущем в самостоятельное выполнение домашних заданий в школе.

Используйте «волшебные» слова, чтобы добиться сотрудничества. Самое сильное волшебное слово - это слово **"давай".** При любой возможности приглашайте детей участвовать в той или иной деятельности вместе с Вами. Даже тогда, когда Вы просите ребенка выполнить какое-то конкретное задание, например: "Не уберешь ли ты в комнате?" - предваряйте свою просьбу фразой типа: "***Давай*** подготовимся к приходу гостей".

Предложите ребенку поучаствовать в соревновании **«Кто быстрее»** (в том числе, выполняя любую работу по дому). И не забудьте похвалить ребенка, даже если в первый раз получилось не так, как вам хотелось. Главное – старания, а не результат.

Никогда **не сравнивайте своего ребенка с другими детьми** (с братом, сестрой, соседом, одноклассником), когда мотивируете его на действие. Это бессмысленно и только вызовет объективное раздражение и агрессию в ответ.

Боритесь с привычкой решать все сами. Эпизодически **советуйтесь с ребенком** по разным ситуациям (какое блюдо приготовить на ужин, что подарить бабушке на день рождение и другое). Просите обосновать свою точку зрения. Это поможет почувствовать ребенку себя равным членом семьи, от которого не только требуют, но *к которому еще и прислушиваются*.

Примите за аксиому, что все дети могут вести себя «плохо»: одни – время от времени, другие – часто. Вы не можете знать точно, когда случится следующий **«трудный» период**, но вы должны знать, как на него реагировать. Поэтому полезно *читать книги о проблемах,* с которыми вы сталкиваетесь в воспитании, *советоваться со специалистами* в области развития детей.

Будьте последовательны. Если вы попросили о чем-то ребенка, доведите дело до конца (иногда с вашей помощью), чтобы не сформировалось условного рефлекса, что ваши просьбы можно игнорировать, либо реагировать на них с пятого повтора. Условный рефлекс, поддерживаемый в течение нескольких лет, с младенческого возраста, начиная с самых простых просьб, которые родители сначала недооценивают, переделать очень сложно.

Демонстрируйте собственный пример. Невозможно заставлять ребенка читать книги, заниматься спортом, делать уроки, отойти от компьютера, если хотя бы один из родителей сам давно не брал в руки книгу, не против поиграть в компьютерные игры, полежать на диване после рабочего дня, не отрываясь от телевизора.

Используйте формулу **"Сделай, пожалуйста",** вместо "Ты можешь сделать…?" Слова "Ты не мог бы…" приводят в замешательство и, в конечном счете, отбивают у ребенка всякое желание к сотрудничеству. Вы - родитель. Вы бы не просили ребенка, если бы не думали, что он может сделать то, о чем Вы просите. Когда Вы говорите: "Не можешь ли ты выключить телевизор?" - то на самом деле пытаетесь выяснить, умеет ли Ваш сын или Ваша дочь выключать телевизор.

Соблюдайте режим вашего ребенка. Если день вашего ребенка четко спланирован, у него будет меньше поводов раздражаться из-за непредвиденных обстоятельств и хныкать, когда приходится заниматься чем-то новым. План обязательно должен включать и свободное время, когда ребенок может заниматься чем хочет.

Пользуйтесь юмором. Один из наиболее эффективных способов ликвидировать истерику – **развеселить ребенка**. Большинство детей не в силах устоять перед так называемой обратной психологией. Например, вместо того, чтобы призывать вашего угрюмого малыша взбодриться, лучше попробуйте … запретить ему улыбаться.

На семейном совете составьте **список** всех **обязанностей** по дому и **распределите** их **между членами семьи.** Включите их в режим дня или недели. Главное – чтобы в этом участвовал и сам ребенок. Это добавит понимания, что обязанности по дому есть у всех членов семьи. Распределять обязанности можно уже с 1 – 1.6 лет, когда ребенок с вашей помощью уже может убирать за собой игрушки, уносить грязное белье в корзину и др.

Эпизодически можно использовать **схемы по поощрению ребенка за хорошее поведение.** Например, вы можете давать ребенку наклейку, когда он складывает

свои игрушки на место, или предлагать ему более крупную награду – новую игрушку, прогулку в детском парке или др., если он набрал пять или десять наклеек. Не используйте в качестве награды деньги. А также награда не должна стоить огромных денег. Часто детям в качестве поощрения достаточно совместной игры. Меняйте схемы поощрения, после того как они выполнены.

Иногда идите на **взаимовыгодные «сделки»** с ребенком. Тактика торга успешно действует, когда вы хотите, чтобы ребенок сделал то, что ему особенно не нравится. (например, «если ты вынесешь мусор, я разрешу поиграть тебе на компьютере сегодня на 10 минут дольше»). Однако, вы не должны идти на сделки постоянно. Ваша чрезмерная сговорчивость создаст у ребенка впечатление, что предметом торга может стать все, что угодно.

В ответ на нежелание что-либо делать **иногда используйте** наказание в виде запрета. Наложив **запрет** на одно из любимых занятий ребенка, вы дадите ему понять, что плохое поведение имеет последствия. Однако не используйте запреты часто, т.к. это не поможет ребенку понять, почему другие модели поведения лучше.

Учитывайте особенности здоровья ребенка, когда просите его о чем-то. Например, ребенок с гиперактивностью не в силах выполнять сложные поручения («убери игрушки»), необходимо их разбивать на составные части и делать пошагово под вашим контролем (сначала «убери мячи в корзину», после того, как это будет выполнено – «животных расставь на полке» и т.д.). Помните, что какое-либо заболевание ребенка – не повод ограждать его от домашних обязанностей.

Поделитесь ответственностью. Сталкиваясь с постоянными трудностями в воспитании, с ситуациями «не хочу, не буду», вы можете быстро утомляться и от этого чувствуете себя на пределе, готовыми накричать на ребенка или даже применить силу. Не надо приносить себя в жертву. Если у вас есть проблемы, привлекайте к их решению супруга, обращайтесь за помощью к друзьям, родственникам или найдите надежную няню. Самое главное, чтобы у них были такие же принципы воспитания, как и у вас.

Просите, но не приказывайте и не требуйте. День ребенка полон приказаний, например: положи игрушки на место, не бросай вещи, где попало, не разговаривай с братом таким тоном, не тронь сестру, зашнуруй ботинки, застегнись, почисти зубы, выключи телевизор, прекрати болтать, прибери в комнате – и так далее, без конца. Даже сами родители устают все время понукать ребенка, а он просто не воспринимает их голоса. Позитивное воспитание предлагает заменить приказы, требования и понукания просьбой. Это очень простое изменение, но нужно хорошо попрактиковаться. Вместо того чтобы говорить: "Не бей брата", - скажите: "Пожалуйста, не трогай брата, лучше предложи совместную игру".