

## **Если ребёнок ничего не хочет делать** (рекомендации родителям).

Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был активным, целеустремлённым, хорошо учился, занимался языками и спортом, и, конечно же, вырос успешным человеком. Но все родительские старания будут равны нулю, если у ребёнка отсутствует мотивация.

Мотивация – это импульс, побуждение к действию ради достижения какой-то цели. Она бывает внутренней и внешней.

**Внутренняя мотивация** - вид мотивации, при котором ребёнок с удовольствием занимается какой-либо деятельностью, готов к достижению поставленных целей, так как это его собственное, никем не навязанное желание и личный интерес. Этот вид мотивации самый эффективный.

**Внешняя мотивация.** По сравнению с внутренней – менее эффективна. Но это и понятно, ведь когда заниматься спортом заставляют мама и папа – это одно дело и совершенно другое, когда ты сам получаешь удовольствие от процесса и понимаешь, что это умение может сулить тебе в будущем (подтянутые мышцы, возможность работать в спортивной сфере). **Внешняя мотивация приносит плоды только в самом начале пути, когда энтузиазм ребёнка ещё не погас.**

## **Почему ребёнок ничего не хочет?**

В чём кроются причины низкой мотивации ребёнка? Попробуем разобрать некоторые из них.

**Отсутствие чёткой цели.** В идеале ребёнок должен понимать и осознавать, для чего он выполняет ту или иную деятельность, какой будет итог. Если этого понимания нет, то и мотивация пропадает. К примеру, мальчик понимает, что он занимается спортом для того, чтобы попасть в школу олимпийского резерва или поехать летом с друзьями на море. Есть цель, и мотивация, соответственно, не падает. Или другой пример: девочка ходит на хор. Процесс – нравится, но нет понимания: для чего она это делает. Со временем мотивация может снизиться или пропасть совсем.

**Чужие или навязанные цели.** К огромному сожалению, это довольно распространённое явление. Родители, мечтавшие о чём-то в детстве или юности, но не сумевшие реализовать мечты, перекладывают это бремя на плечи своих детей. При этом предпочтения самого ребёнка игнорируются, отвергаются и подвергаются сильнейшей критике. Здесь мотивация будет в лучшем случае нулевая.

**Банальная усталость.** Снижать мотивацию к чему бы то ни было может как физическое, так и психологическое (моральное) перенапряжение. Если у ребёнка нет времени на полноценный отдых, сон, переключение деятельности, то ребёнок со временем «выгорает». Неудивительно, что мотивация в этот период будет ничтожно низкой.

## Как мотивировать ребёнка?

**1. Слушать и слышать.** Очень часто с запросом к психологам приходят родители с проблемой постоянного пребывания ребёнка в компьютере и «ничегонеделанья». Когда психолог начинает задавать вопросы следующего характера: «А в какие игры он играет?», «А что нравится ему в этой игре?» родители не знают что ответить.

Попробуйте попросить его рассказать о той или иной игре, о том или ином персонаже, и вы удивитесь тому, с какой радостью он это сделает. Покажите, что вам интересен его мир, не обесценивайте его. Вполне возможно, что в процессе игры ребёнок решает свои психологические проблемы, отыгрывает страхи и напряжение, а в моменты «ничегонеделанья» — он фантазирует и мечтает. Поэтому, главный на наш взгляд совет: слушайте своего ребёнка, узнавайте о его потребностях. Учитесь не только слушать, но и слышать.

**2. Показывать личный пример.** Вы часто ругаете ребёнка за потерянное время, проведённое в интернете, а сами проводите длительное время в социальных сетях? Вы ругаете его за беспорядок в комнате, но сами не очень любите поддерживать порядок в доме? Если вы не любите спорт и не занимаетесь гимнастикой, не стоит требовать этого и от ребёнка! Будьте примером! Если вы желаете, что бы ребёнок был мотивирован, будьте мотивированы сами!

**3. Одобрять.** В дошкольном возрасте одобрение носит очень ценный характер. Если у ребёнка есть опыт восхищения его достижениями, и он видел, ощущал радость родителей, связанных с его успехами, то он обязательно захочет повторения. С взрослением ребёнка становится всё сложнее мотивировать его через положительное подкрепление. Но безусловная родительская любовь и поддержка остаются необходимыми в любом возрасте. Поэтому не забывайте говорить ему о том, что вы его будете любить в любом случае, несмотря на то, сдаст ли он ЕГЭ или нет, поступит он в вуз или нет, достигнет высокого уровня в спорте или нет.

**4. Поддерживать.** Поддержка близких важна на любом жизненном этапе, но особенно она ценна для ребёнка. Если вы видите, что у ребёнка возникли проблемы в той или иной деятельности (будь то обучение или спорт), попробуйте проговорить с ним возможные пути решения, выберете оптимальные. К примеру, на соревнованиях по гимнастике ребёнок стал показывать низкие результаты и больше не хочет заниматься. Уточните, не обижают ли его старшие дети, нравится ли ему занятия тренера. Возможно, будет достаточно просто сменить группу или руководителя, и желание заниматься опять вернётся.

**5. Совершать совместную деятельность.** В случае, если ребёнку предстоит выполнить сложную или достаточно скучную деятельность, правильным решением взрослого будет присоединиться.

**6. Предлагать что-то новое.** Выполняя различные творческие, развивающие задания или дела по дому, учёбе, ребёнок сможет получать баллы и поощрения, которые впоследствии обменяет на выбранную награду. Родитель выбирает задание, назначает цену (в баллах) и следит за прогрессом. Желанная награда как ничто другое замотивирует ребёнка выполнять цели, организуя его досуг и развивая со всех сторон.

Подводя итог всему вышесказанному, хочется пожелать вам, дорогие родители, чтобы вы не упускали возможность интересно прожить свою собственную жизнь: имели свои интересы, хобби, увлечения, ставили перед собой цели и достигали их. Это будет самым ярким примером правильной мотивации для ваших детей!