

ВСТУП

МРІЇ І ДІЙСНІСТЬ

Уявіть: ваша дитина, хоча ще зовсім маленька, але вже сама складає іграшки у своїй кімнаті. Вона з радістю, без ваших нагадувань, самостійно чистить зуби, умивається, їсть, одягається й роздягається, та ще й застеляє ліжечко.

Поступово ваша дитина підростає. І ось вона вже нетерпляче чекає першого дня в школі. Їй цікаво вчитися: дуже подобається і математика, і письмо, і читання — взагалі всі предмети. Щосуботи або щонеділі ваша дитина широко засмучується, що вихідні тягнуться надто довго. «Швидше б уже до школи», — каже вам, а ви радієте.

Звісно, ваша розумна й талановита дитина займається спортом. Інтенсивні тренування, які вона відвідує кілька разів на тиждень (знов-таки з великим задоволенням), дають чудові результати. Призові місця на змаганнях, кубки й медалі — привід для гордості.

Музична школа? Звичайно! Дитина залюбки грає на піаніно або на скрипці. Удома вона сама, без нагадувань, виконує гами та етюди і навіть улаштовує для вас домашні концерти. Міжнародні конкурси ще попереду, але вже сьогодні ваша дитина впевнена, що обов'язково посяде там перші місця.

Ваша дитина вивчає іноземну, точніше — іноземні мови. Репетитор широко хвалить її старання й інтерес.

Час минає швидко. Школа добігає кінця. Ваша успішна дитина не гає часу на девайси, як більшість її однокласників. Вона щодня навчається по кілька годин, щоб успішно скласти підсумкове тестування та вступити до університету, звісно ж, найпрестижнішого. Вона безумовно знає, ким хоче бути. Ще

студентом / студенткою шукає роботу й починає потроху заробляти гроші.

А тепер прокиньтесь! Я, звісно, не маю статистичних даних або досліджень британських учених з теми «Скільки дітей має мотивацію до всього у світі». Але є сотні досліджень психологів і педагогів про те, чому діти НЕ мають мотивації: щось робити, чогось учитися, прагнути чого-небудь досягти. Байдужість, катастрофічна відсутність мотивації в дітей та підлітків, сучасні діти нічого не хочуть — приблизно так сьогодні пишуть про стан дітей та підлітків. Якщо ви ще не стикалися із цією проблемою, можливо, ваша дитина ще зовсім маленька. Або ж ви (я теж у це широко вірю) знаєте правильні способи виховання, ретельно працюєте над тим, щоб підтримувати й розвивати мотивацію своїх сина чи доньки з ранніх років.

КОМУ ЦЯ КНИГА ПІДЕ НА КОРИСТЬ?

МАЙБУТНІМ БАТЬКАМ

Припустімо, ви лише плануєте стати батьками. Чи потрібна вам ця книга? Потрібна, і навіть дуже. Тому що в ній ітиметься про те, як діяти, щоб не позбавити дитину мотивації.

БАТЬКАМ МАЛЮКІВ

Ясна річ, усе закладається в ранньому дитинстві. Ну, припустімо, не від народження, а від тих моментів, коли дитина вже може щось зробити самотужки — дістати іграшку, дійти до ліжечка, відкрити коробочку, їсти ложечкою. Тож батькам малюків точно буде корисно почитати й продумати свою стартову стратегію.

БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ

Пік демотивації припадає, звісно, на підлітковий вік. Повна відмова від усього, яскрава демонстрація «нічогонехотіння»,

відсутність цілей і прагнень. Кожний віковий період має психологічні особливості. Ми обов'язково врахуємо їх і знайдемо шлях до вашого підлітка. Разом.

УЧИТЕЛЯМ І ВИХОВАТЕЛЯМ

Я щиро сподіваюся, що ця книга дасть вам деякі підказки й стане корисним практичним посібником (теорію ви знаєте і самі). Практичні завдання, прості визначення та відповіді на запитання стануть вам у пригоді під час роботи з дітьми та спілкування з батьками.

БАТЬКАМ, ЯКІ РАНІШЕ НЕ ЗАМИСЛЮВАЛИСЯ ПРО МОТИВАЦІЮ

Якщо у вас вже є дитина і проблеми з мотивацією виникають час від часу й видаються незначними — просто іноді не хоче то одне, то інше, — читайте обов'язково. Щоб не стало гірше або щоб ви разом з дитиною не дійшли до точки, коли з'являється паніка й відчай: «Жах! Що робити?», «Нічого не хоче! Як змусити і куди бігти?».

БАТЬКАМ, ЯКІ У ВІДЧАЇ

Ви — батьки дитини, яка давно нічого не хоче, зникає у девайсах, не вчиться, не допомагає вдома, не планує вступати до університету й далі за списком. Навіщо читати, скажете ви, усе вже настільки занедбано, що навряд якісь поради з книги допоможуть, до того ж із проблемою не впоратися без допомоги фахівця. Звичайно, у книжці ми відзначатимемо ті моменти, коли допомога психолога СПРАВДІ необхідна. Проте ніколи не варто опускати руки. Адже саме ви є головним авторитетом для своєї дитини. Ви знаєте її краще, ніж будь-хто інший. Вона вам довіряє (навіть якщо це колючий підліток, який очевидно демонструє протест чи байдужість). Тож, шановні батьки, читайте також.

ЯК ПОБУДОВАНО КНИЖКУ?

Це практичний довідник, який містить відповіді на конкретні актуальні запитання батьків. Причому це саме «живі» питання батьків, їхній «біль», з якими вони приходять до психолога.

— Чому моя дитина нічого не хоче?

— Як зробити так, щоб дитина хотіла вчитися?

— Що я роблю не так, чому девайси заповнили весь час моєї дитини і її більше нічого не цікавить?

Можливо, вас непокоїть якесь інше запитання. Пошукайте його та відповідь на сторінках книжки.

Крім запитань і відповідей, ви знайдете практичні завдання, щоб тренувати мотивацію і власну, і дитячу. Ви можете знайти лише відповідь на своє запитання або прочитати книгу від початку до кінця. Книга не перевантажена теорією, але є важливим нюансом, які ми, батьки, неодмінно повинні враховувати. Адже якщо ігнорувати вікові особливості, вікові кризи, то в підсумку ваші зусилля можуть звестися нанівець.

Я ділюся історіями своїх клієнтів — батьків і дітей різного віку, які долали труднощі та набивали гулі. Серед них є історії успіху, а також історії невдач. Мої клієнти великодушно дозволили мені розповісти про їхній досвід. Нехай він буде корисним і для вас.

Як завжди, пропоную використовувати книжку як робочий зошит, довідник, блокнот: робіть позначки, викреслюйте те, із чим не згодні, виділяйте маркером важливе для себе.

І ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Будьте готові до того, що, заглиблюючись у тему дитячої мотивації, ви неминуче згадаєте про власну мотивацію. Нічого не вдієш. Бо це не завжди безболісно. Ви для дитини приклад для наслідування. Я нагадуватиму вам про це постійно. Дитина копіює саме вас, бере за зразок саме вашу модель поведінки у певній ситуації. Іноді той із батьків, хто звертається до

психолога, щоб проконсультуватися щодо дитячої мотивації, усвідомлює, що всім доведеться змінюватися. Якщо ви готові до цього — результат буде обов'язково.

ПОДЯКИ

Озираючись назад, я згадую ті моменти, коли в моєму житті з'являлися люди, які пробуджували в мені бажання рухатися вперед і досягати поставлених цілей, які викликали інтерес до навчання, науки, досліджень, які вірили в мене і підтримували мене. Моя мотивація не тільки в моєму професійному успіхові, це ще й бажання стати чудовою мамою для моїх дітей.

Згадую з теплотою дідуся й бабусю, які завжди казали мені, що я найкраща онука у світі (це я — неслухняна підлітка, яка завжди галасує і сперечається), плескали мені, коли я грала на піаніно невмілими пальцями, захоплювалися моїм шкільним табелем і цмокали язиками, спостерігаючи, як я приміряю одяг.

Я вдячна батькам. За те, що в нашому домі завжди була величезна бібліотека і читання було традицією. За те, що завжди можна поговорити з ними на розумні теми. Мої мама й тато, які закінчили університет, стали моєю головною мотивацією: бути не лише красивою, а й розумною.

Дякую, мої чудові діти! Навіть коли я здавалася, то завдяки вам це було ненадовго. Ви мотивуєте мене кожного дня — рухатися вперед, бути активною, опановувати соціальні мережі та штучний інтелект, ходити до спортзалу, а не на фізіотерапію, стежити за модними тенденціями, не видаватися «тіткою», не бубоніти, що все не так.

Я вдячна своїм викладачам, які навчили мене вчитися. Це дуже цінна навичка.

Я вдячна кожному клієнтові, який вибрав мене і з яким ми провели години, ба навіть місяці, терапії, разом подолали все.

ПРИПИНІТЬ УДАВАТИ, НІБИ ПРОБЛЕМИ НЕ ІСНУЄ

«Це криза трьох років», «це пубертатний період», «усі сучасні діти такі» — ми легко знаходимо пояснення, які допомагають удавати, що проблеми не існують. Що з того, що дитина не хоче вивчати математику? Можливо, вона не математик, а творча особистість? Які в моєї дитини домашні обов'язки? Жодних, адже в неї скільки занять, що вона взагалі не має часу прибирати в кімнаті або ходити до магазину. Знайомі ситуації?

А тепер зупинімося й поставмо собі кілька важливих запитань. Що ви робите для того, щоб у дитини з'являлося бажання до чогось прагнути? Чи знаєте ви, що саме її спонукає, наприклад, складати іграшки або виконувати домашні завдання без нагадувань?

Бажання отримати ваше схвалення чи побачити захват в очах однокласників, інтерес, задоволення від того, що щось вийшло, та багато іншого — усе це ті самі ключики до дитячої мотивації. А тому думаймо й розбираймося разом, скільки таких ключиків у вашої дитині, де вони заховані, які з них справді дієві.

△ Завдання для батьків

Це завдання допоможе вам уважніше проаналізувати поведінку дитини. Адже інколи ми просто не помічаємо, що з дитиною щось відбувається.

Насамперед чесно дайте відповідь на кілька запитань. Після того як ви прочитаєте цю книжку, попрацюєте над собою і проблемною ситуацією, можете знову повернутися до них і відповісти ще раз. Це буде корисно.

Для зручності тест поділено на три частини.

ЯК У ВАШОЇ ДИТИНИ З МОТИВАЦІЄЮ?

МОТИВАЦІЯ

1. Як часто ваша дитина виявляє ініціативу в навчанні або інших заняттях?
 - Майже завжди
 - Інколи
 - *Вкрай рідко*
 - *Майже ніколи*
2. Як ваша дитина реагує на труднощі в навчанні чи повсякденному житті?
 - Намагається впоратися самотужки
 - *Швидко здається*
 - *Відразу звертається по допомогу*
3. Чи ваша дитина має мету й цілі, до яких прагне?
 - Так, вона часто про них говорить
 - Ніби є, вона інколи згадує
 - *Ні*
 - *Не знаю*
4. Що захоплює вашу дитину найбільше?
 - Навчання
 - Творчість
 - Ігри з однолітками
 - Спілкування
 - *Девайси*
 - *Наразі нічого не цікавить*

Ваш варіант: _____

ЯК ВИ ПІДТРИМУЄТЕ МОТИВАЦІЮ ДИТИНИ

5. Чи свідомо використовуєте різні методи, щоб підтримувати інтерес дитини до справ, навчання, спорту?
 - Так
 - *Ні*
 - *Не розумію, навіщо спеціально це робити*

6. Яким методам надаєте перевагу? (Можна обрати кілька варіантів.)
 - Хвалю за виконане завдання
 - Хвалю за зусилля
 - Мотивую власним прикладом
 - Пояснюю, чому ця справа важлива
 - Винагороджую матеріально за результат
 - *Лякаю наслідками, якщо не виконає завдання*
 - *Обіцяю покарати*

Ваш варіант: _____

7. Який метод найкраще працює саме з вашою дитиною?

8. Як часто ви обговорюєте з дитиною її інтереси, бажання й цілі?

▫ Щодня	▫ <i>Рідко</i>
▫ Раз на тиждень	▫ <i>Ніколи</i>
9. Чи є у вашої родини традиції та ритуали, які підживлюють мотивацію дитини та її захоплення (наприклад, родинні обговорення успіхів, святкування перемог на змаганнях або успішного завершення певного етапу, дошка досягнень тощо)?
 - Так, звісно
 - Плануємо запровадити
 - *Ні*

НАСТРІЙ ТА ЕМОЦІЇ

10. Чи часто ваша дитина говорить, що їй нудно, нецікаво, нічого не хочеться?
 - Майже ніколи
 - Інколи
 - Рідко
 - *Дуже часто*
11. Як ви зазвичай поведетеся в такі моменти?
 - Пропоную перепочити
 - Розмовляю і намагаюся зрозуміти причину