

ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН,  
ДИАНА АХМАДУЛЛИНА

# **МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ**

**Как мотивировать ребенка учиться**



Издательство «Эксперт»  
Казань, 2017

УДК 159.947.5  
ББК 88.8  
А95

**Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллина Д.Н.**

Мотивация детей. Как мотивировать ребенка учиться. — Казань:  
ООО «Эксперт», 2017, — 110 с.; ил.

ISBN 978-5-9909960-7-6

«Зачем учиться?», «А вот дядя Вова учился плохо, а машина у него лучше, чем у нас?», «Мне этот предмет точно никогда в жизни не понадобится!» — эти детские фразы и саботаж учебы в принципе зачастую ставят родителей в очень неловкое и непонятное положение.

Эта книга поможет вам не только ответить на эти вопросы, но и мотивировать ребенка на учебный процесс. Здесь подробно рассмотрены основные причины нелюбви детей к учебе. Авторы издания — эксперт по методикам эффективного обучения детей и подростков и детский психолог — в простой и понятной форме дают родителям советы, как мотивировать ребенка — младшего школьника на учебный процесс. В книге на конкретных примерах разобраны жизненные ситуации реальных людей и даны четкие, пошаговые алгоритмы решения их проблем.

Книга для родителей детей школьного возраста. Более полное переиздание.

УДК 159.947.5  
ББК 88.8

ISBN 978-5-9909960-7-6

Компьютерная вёрстка О.Бойко

Подписано в печать 14.08.2017 г.  
Формат 60х90 1/16. Гарнитура Times.  
Печать офсетная. Бум. офс.  
Тираж 1000.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение.....                                                                                          | 4   |
| Глава 1. Мотивация и с чем ее «едят».....                                                              | 7   |
| Глава 2. Ребенок не хочет учиться.....                                                                 | 23  |
| Глава 3. Ребенок не хочет читать. Что делать?.....                                                     | 54  |
| Глава 4. Ребенок не отрывается от компьютерных игр, социальных сетей или ТВ. Что делать?.....          | 69  |
| Глава 5. Что такое ответственность и самостоятельность? Как привить ребенку такие важные качества..... | 78  |
| Глава 6. Тайм-менеджмент.....                                                                          | 100 |
| Заключение.....                                                                                        | 108 |
| Секретный бонус.....                                                                                   | 109 |
| Сотрудничество.....                                                                                    | 110 |

## ВВЕДЕНИЕ.

Эта книга — результат совместных исследований и работы двух психологов: Шамиля Ахмадуллина, эксперта по методикам экспресс-обучения детей, автора книг бестселлеров «Скорочтение для детей», «Развитие памяти у детей», основателя и руководителя Школ детского скорочтения и развития памяти по методике Шамиля Ахмадуллина, и Дианы Ахмадуллиной, детского и семейного психолога, специалиста по мотивации, личностному росту и развитию коммуникативных навыков у детей и подростков, автора книги «Как научить ребёнка общаться» и проективных карт для психологов «Построй свой дом».

Я, Шамиль Ахмадуллин, занимаюсь разработкой и внедрением технологий эффективного обучения детей. Эти технологии невероятно результативны и в большинстве случаев дают превосходные результаты. Возможно, вы слышали о скорочтении или развитии памяти у детей по моим методикам. Наши школы [turboread.ru](http://turboread.ru) открыты по всей стране и успешно занимаются обучением детей этим сверхполезным навыкам.

Правда, со временем я столкнулся с очень серьёзной проблемой. И выглядела она так. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК УЧИТЬСЯ НЕ ХОЧЕТ? При этом

его нежелание не выражено сильно. Он (она) не топает ножкой, не истерит, а просто, говоря молодёжным сленговым языком, «забивает» на учёбу.

С ростом популярности моих методик количество клиентов резко увеличивалось, но при этом увеличивался и процент детей, которые ничего не хотят. Решением данной проблемы занялась психолог Диана Ахмадуллина. Она как раз занималась вопросами мотивации детей и подростков, консультировала родителей и детей и заслужила репутацию специалиста, который успешно справлялся с поставленной задачей.

Совместными усилиями мы решили эту проблему в моей школе и вместе описали основные методы в этой книге.

### **ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?**

Для родителей, которые понимают, что ребёнок испытывает определённые трудности в учёбе, и хотят помочь ему успешно их преодолеть. Она подойдёт для родителей как младших школьников (1–4) классы, так и для учеников средней школы.

Именно решение этих проблем в зачаточном состоянии позволит вырастить целеустремлённого ребёнка, который сможет великолепно управлять не только своим временем, но и своей жизнью. Хотя, даже если вы столкнулись с этими проблема-

ми давно, всё равно с этой книгой вы сможете решить ваши проблемы.

Все алгоритмы подкреплены примерами из практического опыта и описанием консультаций Дианы. Поэтому книга станет для вас путеводителем по развитию вашего ребёнка и поможет устранить причины низкой мотивации к учёбе.

Разумеется, данная книга не является панацеей от всех проблем, и для получения результата вам, дорогие родители, необходимо выполнять представленные упражнения, применять новые, более эффективные модели поведения и прорабатывать имеющиеся проблемы. Не стоит надеяться, что всё изменится к лучшему само собой. Такое случается, но, к сожалению, редко.

Книга максимально практическая, в ней даны чёткие алгоритмы решения таких проблем, как:

- Низкая мотивация ребёнка
- Нежелание ребёнка учиться
- Нежелание ребёнка читать
- Зависимость от телевизора, компьютерных игр, мобильного телефона и других гаджетов

# ГЛАВА 1.

## Мотивация и с чем её «едят».

Ребёнок НЕ хочет что-то делать, и вы чувствуете, что проблема не в банальном упрямстве. Так в чём же причина?

Мы не откроем вам Америку, если скажем, что проблема в мотивации. И это не наше умозаключение, а результаты современных психологических исследований.

Далеко не все родители понимают, как работает мотивация и каким образом она влияет на успеваемость ребёнка в школе, успехи в творческой деятельности, спорте и вообще на желание что-либо делать. В 80 % случаев именно проблемы с мотивацией являются причиной нежелания ребёнка заниматься какой-либо активной деятельностью. А отсутствие мотивации, в свою очередь, является не причиной, а следствием определённых проблем, с которыми сталкивается ребёнок.

Зададимся двумя вопросами:

***Что такое мотивация ребёнка?***

***Стоит ли уделять ей внимание и как её развивать?***

Давайте разберёмся, что же такое мотивация. Вот одно из наиболее подходящих определений.

***Мотивация — это стремление что-либо делать, достигать, двигаться вперёд.***

Разумеется, каждый взрослый прочувствовал на себе «игры» мотивации. Когда вы сначала загорались каким-то делом, но через некоторое время вас переставало это интересовать. Разумеется, каждый взрослый понимает, что это такое и как это работает с ним лично. Взрослый также видит разницу между внутренней и внешней мотивацией.

Внутренняя — это самомотивация, когда мы поощряем себя за достижение целей, выполнение сложных задач (ходил на пробежку целую неделю — наградил себя посещением спа).

Внешняя — когда нас поощряют извне (премии на работе за перевыполненный план).

Для того, чтобы помочь своему ребёнку, необходимо понять его. Представьте, что вы начали новый проект, вы им горите, представляете, каким будет результат и как классно вы будете себя ощущать, когда достигнете желаемой цели. Представили? Замечательно! А теперь вообразите, что через какое-то время он перестанет вас интересовать, и причин этому может быть много:

- Поняли, что это не ваше.
- Столкнулись с трудностями и решили отказаться.
- Поняли, что есть сильные конкуренты, которых никогда не обогнать.



- Начали портиться отношения с близкими.
- Окружающие начали критиковать.
- Периодически возникают конфликты среди команды.

- Общество постоянно говорит: «Делай-делай, иначе будешь неудачником».

- Не остаётся времени на любимые занятия и т. д.

Будете ли вы после всего этого продолжать заниматься вашим проектом, да ещё со старанием и любовью к нему?

Что вы будете делать в таком случае? Как поступите именно вы?

Можем предположить, что лишь 5 % взрослого населения доведёт проект до конца, достигнет своей цели, несмотря ни на что, и будет при этом получать удовольствие. Подумайте только: 5 % взрослого населения!

С такими же сложностями сталкивается каждый ребёнок в возрасте от 7 до 18 лет, реализуя свой 11-летний проект под названием «учёба». И при этом ни при каких условиях он не может от него отказаться. Это запрещено. Представляете, каково это? Важно прочувствовать это, и лишь тогда вы сможете понять ребёнка и не воевать с ним, а вместе искать решения.

Часто ребёнок находится в состоянии, что всё это

надоело, но некуда деваться. И к этим мыслям ещё добавляется давление со стороны родителей.

Поэтому самое первое, что нужно сделать каждому, кто читает эту книгу, — это пересмотреть своё отношение к ребёнку и его проекту. Перестать воевать с ребёнком и заставлять его. Начните искать и вместе придумывать способы сделать проект любимым и интересным.



Знания, которые вы получите в этой книге, помогут вам лучше понять, как это сделать. Возможно, многое вы уже знаете, но знать недостаточно. Если есть проблема, надо её изучать и прорабатывать.

Итак, если со взрослыми всё понятно и почти каждый взрослый имеет более или менее ясное

представление о том, чего он хочет, к чему стремится, для чего встаёт рано утром на работу, то с подрастающим чадом дела обстоят совершенно иначе. Здесь работают абсолютно другие механизмы.

Различия основываются на трёх основных принципах.

**Во-первых**, нужно понять, что ребёнок не может самостоятельно мотивировать себя. Ему постоянно нужны источники извне. Этими источниками являются родители, близкое окружение и, конечно же, школа. В школе это система оценок, которая, кстати, устроена не лучшим образом. В начале учебного года ребёнок обычно старается выполнять домашнее задание качественно, получает положительные оценки и искренне радуется им. Правда, проходит какое-то время, и вы замечаете, что времени на выполнение домашнего задания уходит всё меньше, оценки становятся всё хуже, а ребёнок не придаёт им большого значения. Он (она) с недовольством рассказывает, как получить хорошую оценку помешали внешние факторы: учитель несправедлив конкретно к нему (к ней), все списали, а он нет, учитель бестолково объясняет, и т. д. и т. п. Школьная система не просто перестаёт мотивировать к получению знаний, а скорее демотивирует.

Масло в огонь подливаете и вы, родители. Как мы обычно мотивируем ребёнка? «Сделаешь домашнюю работу — пойдёшь играть на компьютере или планшете». «Пойдёшь гулять, как только домашку сделаешь». Такой формат отнюдь не стимулирует любовь к учёбе, а вызывает желание побыстрее (а значит, с наименьшим качеством) сделать «домашку» и пойти наконец-то получать удовольствие. Ниже мы расскажем, как решить эту проблему.

***Во-вторых***, внешняя мотивация ребёнка работает только на «коротких дистанциях». Попробуйте, например, пообещать ему в начале учебного года какое-то большое вознаграждение за успешную учёбу (это может быть новый мобильный телефон, планшет, компьютер, велосипед и т. д., что-то, что для него будет очень большим вознаграждением). Ребёнок с радостью начнёт старательно учиться первую неделю, в лучшем случае первые 2-3 недели. Затем вы увидите, что пыл его спал. Другое дело, если вы пообещаете намного меньшее и всё же значимое вознаграждение за одну или две недели хорошей учёбы (поход в кино, небольшую игрушку). В этом случае у большинства детей получается отлично справляться с задачей.



Наверное, вам сейчас понятно, почему на ребёнка плохо действуют такие уговоры, как «нужно хорошо учиться, чтобы поступить в университет», «если будешь хорошо учиться, будешь работать на хорошей работе и много зарабатывать». Для ребёнка, особенно в начальной школе, университет или работа — это те события, которые произойдут с ним через 9–15 лет. Это временные периоды, которые в несколько раз больше его осознанной жизни!

Естественно, он (она) может лишь смутно связать эти два события. Ребёнок вас, конечно, услышит, правда, вряд ли это будет достаточным основанием для того, чтобы он как-то пересмотрел отношение

к учёбе. Гораздо лучше работает практика, когда вы показываете примеры успешных людей и объясняете причину их успеха. «Вот, смотри, какая у дяди Вани красивая машина, он смог купить её, потому что хорошо учился»; «смотри, как дядя Миша хорошо разбирается в компьютерах», — и т. д.

***В-третьих.*** В вопросе мотивации детей есть очень важное понятие — *зона ближайшего развития*. Это понятие означает разницу между уровнем развития ребёнка сегодня и его потенциалом завтра. Говоря простым языком, это разница между тем, что ребёнок может сделать сегодня самостоятельно, без чьих-либо подсказок, и тем, что он ещё не может сделать в одиночку (т. е. для решения конкретной задачи ему нужна помощь извне — родителя или учителя).

Это одно из важнейших понятий для правильного воспитания и развития ребёнка. Очень важно НЕ ПОМОГАТЬ ему в тех вещах, которые он может сделать сам. Именно в умении правильно отслеживать те моменты, в которых уже НЕ НУЖНО помогать ребёнку, кроется главный успех правильного развития и воспитания.



Даже если ребёнок говорит вам: «Мамочка, я не могу это сделать сам, помоги, пожалуйста, это задание очень сложное!» — и зовёт вас на помощь, не помогайте! Естественно, когда вы отказываете ребёнку, необходимо пояснить причину. Можно сказать: «Сынок, у меня сейчас тоже есть дела, каждый должен выполнять свою работу. Я верю, что ты справишься!» — или что-то в таком духе. Либо, опираясь на факты, поясните, что это уже пройденная тема и он сможет решить это задание самостоятельно.

Возможно, вы спросите: а при чём тут мотивация?

Если вы с детства будете выполнять за ребёнка

все задания, то в итоге получите беспомощного молодого человека или девушку. Это будет неуверенный в себе человек, который не может и шагу ступить без помощи родителя. А все «ростки» мотивации будут убиты в зачаточном состоянии.

Но бывают исключения, когда с ребёнком надо садиться за уроки и немного ПОМОГАТЬ ему, а не делать их за него.

Это необходимо в следующих ситуациях:

- если ребёнок не может самостоятельно себя организовать;
- если у ребёнка повышенная тревожность;
- если у ребёнка страх перед трудностями.

При всех вышеперечисленных «если» необходимо прорабатывать проблемы совместно с детским психологом.

### **Из практики Дианы.**

**Клиент:** мальчик, 10 лет

**Проблема:** ребёнок категорически не хотел выполнять домашние задания. Учился плохо, на 2 и 3, на уроках часто отвлекался и не слушал учителя.

Началось всё это ещё с подготовительных курсов к школе, ребёнок уже тогда всё делал без желания.

При общении с мальчиком я выяснила, что уроки



он делает с папой, который часто кричит на него. В семье есть ещё один старший сын, он учится на «отлично», и родители постоянно сравнивают детей. Ещё один принципиальный момент в том, что мальчик уже третий год занимается в художественной школе и мечтает стать художником. Ребёнок уверен, что школьные знания ему попросту не нужны.

### **Что делать родителям?**

Во-первых, необходимо перестать кричать на ребёнка во время выполнения домашнего задания либо нанять репетитора. Репетитор сможет профессионально заниматься с учеником и спокойно реагировать на его долгие размышления. Иначе у ребёнка заложится мыслеформа «учёба — это боль», и об успешной учёбе можно будет забыть навсегда. Также родители рискуют воспитать невротика, потому что ребёнок, на которого часто кричат и которого часто критикуют, находится в постоянном напряжении.

Во-вторых, никогда нельзя сравнивать детей с братьями, сёстрами или другими знакомыми. В редких случаях это мотивирует ребёнка, чаще всего он злится. Злится и на того, кто его сравнивает, и на того, с кем его сравнивают. В данном случае —

на родителей и на старшего брата-отличника. Если ребёнок начинает понимать, что не дотягивает до идеала и вряд ли когда-либо дотянется, он попросту может опустить руки и перестать что-то делать.

В-третьих, важно объяснить ребёнку, каким образом школьные знания ему помогут в будущей профессии художника и что будет, если он не получит базу по школьной программе. Привести примеры успешных художников и связать их успехи с хорошей учёбой в школе.

В-четвёртых, заметим, что ребёнок, ещё не поступив в первый класс, а только начав посещать подготовительные курсы, уже отказывался заниматься. Это свидетельствует о том, что ему ещё не привили интерес и любовь к учёбе. На тот момент мальчик ещё не был готов к школе, и было бы правильнее повременить с занятиями и даже с поступлением в первый класс.

Резюмируя, можно сказать, что основной проблемой в данном случае являлось именно отсутствие готовности ребёнка к учёбе в школе.

Готовность ребёнка 6-7 лет к школьному обучению очень важна. Для поступления в первый класс

у него должны быть развиты: произвольная память, концентрация и распределение внимания, способность обобщать, находить отличия, правильно воспринимать речь, произносить слова чётко и внятно, умение контактировать со сверстниками и т. д. Если вы понимаете, что эти навыки недостаточно развиты, то необходимо на год отсрочить поступление в школу и начать развивать ребёнка в тех направлениях, где есть пробелы.

## **Как определить готовность ребёнка к школе?**

Определить, готов ли ребёнок дошкольного возраста к обучению в школе, можно с помощью теста «внутренняя позиция школьника».<sup>1</sup>

Задайте ребёнку приведённые ниже вопросы и запишите полученные ответы.

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты хочешь ещё на год остаться в детском саду (дома)?
3. Какие занятия тебе нравятся больше всего? Почему?
4. Ты любишь, когда тебе читают книжки?
5. Ты сам просишь, чтобы тебе прочитали книжку?
6. Почему ты хочешь идти в школу?
7. Тебе нравится школьная форма и школьные принадлежности?
8. Если тебе дома разрешат носить школьную форму и пользоваться школьными принадлежностями, а в школу разрешат не ходить, то это тебя устроит? Почему?
9. Если мы сейчас будем играть в школу, то кем ты захочешь быть: учеником или учителем?
10. В игре в школу что у нас будет длиннее — урок или перемена?

---

<sup>1</sup> Ильин Е.П. Психология для педагогов. — СПб.: Питер, 2012. С.585-586

Ответы:

1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

При сформированной «внутренней позиции школьника» ответы на вопросы будут такими:

- 1) Хочу идти в школу.
- 2) Не хочу ещё на год оставаться в детском саду (дома).
- 3) Те занятия, на которых учили (буквы, цифры и т. д.)
- 4) Люблю, когда мне читают книги.
- 5) Сам прошу, чтобы мне прочитали.
- 6) Потому что там интересно / узнаю много нового / стану умным.
- 7) Да.
- 8) Нет, не устроит, хочу ходить в школу.
- 9) Хочу быть учеником.
- 10) Пусть будет длиннее урок.

За каждый правильный ответ поставьте 1 балл, за несовпадение — 0 баллов.

Сумма баллов составила от 8 до 10 — ребёнок готов к поступлению в первый класс.

Сумма баллов составила от 5 до 7 — внутренняя позиция школьника не сформирована в должной мере. Необходимо чаще общаться с ребёнком на тему школы и объяснять ему смысл обучения.

Количество набранных баллов менее 5 свидетельствует о том, что у ребёнка нет правильного понимания, что такое школа. К обучению он пока не готов.

## ГЛАВА 2.

### Ребёнок не хочет учиться.

Мало кто из современных родителей НЕ сталкивался с нежеланием ребёнка учиться и выполнять домашнее задание. Проявляется эта проблема по-разному, у кого-то ярче (ребенок агрессивно проявляет свое нежелание учиться), но у большинства всё же в более мягкой форме (откладывание на потом, враньё и различные способы НЕ делать уроки). В основном родители, пытаясь решить эту проблему силовыми методами (наказаниями, криком, давлением), ещё сильнее усугубляют ситуацию и окончательно убивают желание ребёнка учиться. Чтобы решить эту проблему, нужно всего лишь разобраться в её причинах. Этим мы сейчас и займёмся.

#### Причины проблемы.

Для начала нужно определиться с возрастом ребёнка. И если после 13–15 лет для подростка основной формой деятельности является общение и потеря интереса к учёбе вполне обоснованна, то с младшими школьниками всё иначе.

В возрасте 7–12 лет познание мира и обучение являются основными формами деятельности ребёнка. А значит, и нежелание учиться обусловлено нали-

чием индивидуальных (внешних или внутренних) факторов, а не возрастными особенностями. В этих факторах нам и следует разобраться. Все факторы можно разделить на 4 больших блока, которые, в свою очередь, делятся на конкретные причины:

***I. Ребенку сложно усваивать школьный материал:***

*1. Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет.*

*2. Ребенок тратит мало времени на разбор темы и ее закрепление при выполнении домашнего задания.*

*3. Ребенок отстает в развитии от сверстников, не может справиться с программой.*

***II. Ребенок боится потерпеть неудачу:***

*1. Неудачный опыт дома, когда при неверном выполнении заданий родители излишне критикуют, кричат или даже рукоприкладствуют.*

*2. Неудачный опыт в школе (одноклассники высмеяли, учитель накричал и т. д.), в результате чего самооценка ребенка упала и появился страх неудачи.*

*3. Низкая самооценка, не верит, что может справиться с чем-то.*

***III. Ребенок НЕ хочет трудиться:***

*1. Не умеет трудиться, он не привык решать задачи самостоятельно.*



2. Выполнение домашних заданий ему кажется бессмысленным.

3. Отвлекается на развлечения, не организована домашняя дисциплина и план дня.

4. Конфликтует с родителями, специально (назло родителям) мало занимается.

5. Неблагоприятная среда в доме (конфликты родителей друг с другом, конфликты родителей с их родителями при совместном проживании и т. д.), как следствие, подавленное эмоциональное состояние ребенка.

#### **IV. Отсутствие основных рычагов мотивации:**

1. Дома за плохие оценки ругают, а за хорошие ничего не говорят.

2. В школе учителя не верят в способности ученика.

3. Дома не выстроена система поощрения за определенные успехи.

Если у вас есть эта проблема, предлагаем вам сразу определить её причину, выполнив алгоритм ниже.

#### **Алгоритм действий по решению проблемы.**

1. Приготовьте чистые листы и ручку.

2. Выпишите первый пункт: «Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет».

3. Проведите проверку: вспомните, как, по вашему мнению, проходит урок, часто ли ребёнок жаловался, что учитель непонятно объясняет, были ли случаи, когда другие родители на собрании или между собой высказывали недовольство? (при необходимости осторожно, невзначай опросите ребёнка).

4. Если вы смогли ответить и поняли, что данная проблема относится к причинам демотивации вашего ребёнка, выделите этот пункт.

Если вы сомневаетесь и не можете точно определить, касается ли вас этот пункт, поговорите с другими родителями, выясните, как обстоят дела у других учеников, всё ли им понятно.

Данный анализ необходимо сделать по каждому пункту, чтобы найти истинные причины низкой мотивации вашего ребёнка. После проработки вы сможете чётко определить и в дальнейшем решить проблему.

Сразу хотим обратить ваше внимание на пункты, которые связаны с родителями. Зачастую нам легче искать проблемы в учителях, детях, обстоятельствах и гораздо сложнее признать свои ошибки. Если вы всё-таки решили помочь своему ребёнку стать счастливым, успешным и получать удовольствие от учёбы, то постарайтесь отвечать честно и понять, какая роль отводится вам в каждой конкретной проблеме.



***Сейчас остановите прочтение и определите основные причины проблемы!***

Теперь, когда у вас готов список причин для вашего ребёнка, приступим к их разбору.

Понятно, что это общий алгоритм и вы самостоятельно должны корректировать его в каждом конкретном случае. Но всё же основные шаги прописаны ниже.

### **Блок 1. Ребёнку сложно усваивать школьный материал.**

***1) Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет.***

Вам необходимо побеседовать на эту тему с другими родителями. На родительском собрании поднять вопрос о методах преподавания учителя, обо-

сновывая актуальность обсуждения тем, что дети не усваивают материал в должной мере. Если через 1-2 недели ситуация не меняется, необходимо сообщить об этом учителю, затем прийти на приём к директору с чётким описанием проблемы. Дальше ситуация либо решается, либо вы переводите ребёнка в другой класс или закрываете эту проблему, например, с помощью репетитора.

В начальных классах личность учителя играет огромное значение, поэтому мы всегда рекомендуем родителям выбирать не самую престижную школу, а самого квалифицированного учителя, который готов помогать ребёнку и идти ему навстречу. Также имеет значение количество учеников в классе: не рекомендуем отдавать ребёнка в класс, где больше 20–25 учеников.

***2) Ребёнок тратит мало времени на разбор темы и её отработку при выполнении домашнего задания.***

Необходимо выяснить, с каким предметом ребёнку сложнее справляться, и выделять на него больше времени при выполнении домашних заданий. Этот предмет нужно делать в первую очередь, т. к. в начале выполнения заданий у ребёнка много сил и он лучше справится с предметом. Важно помочь орга-

низовать процесс выполнения домашнего задания. Выяснить причины, почему ребёнок не прорабатывает дома уроки, и исключить факторы, которые отвлекают и мешают (чаще всего это компьютерные игры и просмотр телевизора).

Есть такой тип деток, которые не любят долго над чем-то работать, их быстро утомляет однообразная и скучная деятельность (а выполнение уроков они относят именно к этой категории). Таким детям надо помочь сделать процесс выполнения домашнего задания интересным и активным. Например, учить стихотворение не сидя за столом, а передвигаясь по квартире или параллельно придумывая свои рифмы.



### ***3. Отстаёт в развитии от сверстников, не может справиться с программой.***

В первый класс все детки приходят с разным уровнем подготовки, и иногда в течение первого года успеваемость у ребёнка может быть ниже, чем у других детей. Не стоит из-за этого сильно беспокоиться, важно поддерживать ребёнка и постепенно развивать несформированные навыки.

Если вам кажется, что ребёнок совсем не тянет программу и учитель говорит, что у ученика есть сложности в усвоении материала, необходимо обратиться к ряду специалистов для выявления отклонений. После определения причин отставания — принять решение, остаётся ребёнок учиться в школе или переходит на домашнее обучение либо в специализированный класс (школу). Важно выявить имеющиеся проблемы на ранних стадиях, чтобы не перегружать ребёнка и не запустить ситуацию.

### **Блок 2. Ребёнок боится потерпеть неудачу.**

***1) Это связано с неудачным опытом, когда дома при неверном выполнении заданий родители излишне критикуют, кричат на ребёнка или, что однозначно неприемлемо, поднимают на него руку.***

Ситуация, когда на ребёнка постоянно кричат и критикуют его, крайне неблагоприятно сказывается не только на мотивации, но и на эмоциональном состоянии в целом. В конечном итоге это приведёт к протестам со стороны ребёнка и развитию серьёзных психологических проблем в будущем. Ни один родитель не желает такого исхода, поэтому надо изменить тактику поведения. Для начала вспомните часто встречающиеся ситуации, когда вы критикуете, ругаете ребёнка или кричите на него. Вспомнили? Необходимо записать их и продумать, как в следующий раз в подобной ситуации вы будете себя вести. Не просто продумать, а зафиксировать для себя чёткий алгоритм поведения и фраз. «Если ребёнок пришёл из школы с двойкой, то я...» Далее — самое сложное: начать взаимодействовать с ребёнком в новой форме. Вспомните, в начале книги мы предлагали вам представить, что у вас есть проект. Подумайте, что бы на вас действовало эффективно, когда у вас спад и кризис в проекте? Что бы помогло именно вам собраться и продолжить движение? А теперь перенесите ситуацию на ребёнка и попробуйте предложить ему оптимальные варианты.

***2) Тоже связано с неудачным опытом ребёнка, но уже в школе, в результате чего его самооценка упала и появился страх неудачи.***

Здесь в первую очередь общаемся с ребёнком в доверительной обстановке, то есть выбираем момент, когда он спокоен, в хорошем настроении, а вы сами никуда не торопитесь и находитесь вдвоём. Заведите разговор издалека, начните рассказывать про свои школьные годы, затем плавно перейдите к рассказу о какой-нибудь ситуации, когда вам было неловко перед классом или перед несколькими одноклассниками (желательно, чтобы история была настоящей, дети чувствуют, когда их обманывают), затем можете начать спрашивать, как бы он поступил, если бы оказался на вашем месте. После его совета поблагодарите и спросите, а случалось ли что-то подобное с ним в его классе. Дальше он начнёт говорить, и вы уже сами поймете, в каком направлении двигаться. Если обнаружите, что находитесь в тупике и ребёнок не рассказывает о своей ситуации, попробуйте позадавать вопросы, касающиеся взаимоотношений со школьными учителями и одноклассниками. После беседы с ребёнком необходимо поговорить и с классным руководителем, спросить, как ваш ребёнок отвечает, смущается ли, как на его ответы реагируют одноклассники. В конечном счёте у вас должно сложиться понимание, что именно его пугает в школе. Далее необходимо разговаривать с ребёнком, обсуждать уроки и пы-



таться разбирать различные школьные ситуации, придумывать алгоритмы действий для разных моментов школьной жизни. Важно объяснить, что каждый человек в своей жизни оказывается как в приятной, так и не очень приятной ситуации и это нормально. Гораздо важнее правильно на них реагировать, делать выводы и отпускать отрицательные моменты. Это поможет ребёнку чувствовать себя увереннее и не бояться школы.

Также вы можете предложить ребёнку нарисовать своё переживание или чувство. Рисование своих чувств является эффективным способом проработки негативных эмоций и переживаний. Вообще любое творчество помогает ребёнку освободиться от негативных переживаний. Вдвойне полезно, если вы вместе будете что-то рисовать или создавать.



### ***3) Низкая самооценка, не верит, что может справиться.***

Стоит отметить, что низкая самооценка, в отличие от страха неудач, формируется длительное время, поэтому и процесс её повышения требует, во-первых, времени, во-вторых, внимания со стороны всех членов семьи. Для ребёнка необходимо создавать множество ситуаций успеха, когда он сам справляется со сложной задачей. Причём желательно, если это будет делать не один родитель, а вся семья, то есть брат или сестра просят помощи в одном, папа даёт другое задание, мама неожиданно не успевает что-то сделать, и на подмогу должен прийти ребёнок. Важно не перегружать ребёнка, а давать ему ощущение, что он многое МОЖЕТ. После каждого успеха необходимо ситуацию обсудить. Спросить, что помогло добиться этого, что нужно запомнить и сделать в следующий раз. Искренне порадоваться и похвалить ребёнка за его мини-победу. Если же у него что-то не получилось, это не повод для расстройств — это должны понять и вы, и он сам. В такие моменты необходимо лишь подбодрить ребёнка и дать понять, что вы любите и цените его несмотря ни на что.

Ещё один хороший способ повысить самооценку ребёнка в учёбе — отправить его на какие-нибудь

образовательные курсы, где он мог бы видеть свой результат и гордиться своими успехами. Так, например, в Школе скорочтения по методике Шамиля Ахмадуллина цель курсов — не только развить какой-то навык, но и создать ситуацию успеха, когда ребёнок видит, как он развивается и продвигается вперёд. Это в свою очередь повышает успеваемость и в школе, т. к. ребёнок начинает верить в свои способности. Такого эффекта можно достичь и с помощью спортивных секций, но принципиально важен подход педагога или тренера в работе с детьми.

Предложите ребёнку выполнить следующее упражнение для повышения самооценки. Необходимо нарисовать себя — красивого, успешного и целеустремлённого, — а рядом с рисунком написать свои сильные качества и качества, которые нужно развивать. Обратите внимание на формулировку: не «слабые качества», а «качества, которые нужно развивать». После того, как рисунок будет готов, пусть ребёнок расскажет вам о том, что у него получилось и что происходит на картинке. Выскажите своё восхищение от рисунка и того, что рассказал ребёнок. Делайте акцент на сильных качествах и напоминайте о них.

### **Блок 3. Ребёнок не хочет трудиться.**

#### ***1) Ребёнок не умеет трудиться, он не привык решать задачи самостоятельно.***

Для начала необходимо понять, что же такое труд для него? Это определённая задача, которую необходимо решить и при этом получить результат. Всем нам известно, что решение задач не происходит само собой, необходимо приложить усилия. Детям часто не хочется прикладывать усилия, потому что сложилось понимание, что это уж «слиииишком» сложная задача и существует большая вероятность потерпеть крах при попытке её выполнить.

Это во многом относится и ко взрослым. Если вы ещё не начали что-то делать, вы всегда можете сказать, что сможете или смогли бы это сделать. Другое дело, если вы попытались и у вас не получилось. Теперь обмануть себя уже не получится. Таким образом наш мозг пытается сохранить нашу самооценку на высоком уровне.

Вторая причина — у ребёнка чересчур заботливые родители, заботливые настолько, что с самого детства не позволяют ему самому выходить из трудных ситуаций и чуть что бегут на помощь. Итак, для того, чтобы ребёнок научился трудиться, вам необходимо дать ему возможность самому доводить свои дела до конца. При этом поддерживая и подбадривая его, вспоминая прошлые успехи и заслуги.



Например, задали в школе вырастить кристалл из соли. Ребёнок приходит домой и говорит: «Мама, нам такие красивые цветные кристаллы показывали, и учительница задала нам такой же сделать». Затем он заявляет, что начнёт делать его прямо сейчас, и просит соль. Вы ему её не даёте, а говорите, что она на полке, там, где обычно лежит. Допустим, найти он её не может, кричит снова: «Мааам, я не могу найти, где же она?». А вы говорите: «Если ты не можешь её найти, значит, она кончилась». «И что же теперь делать?» — кричит ребёнок в ответ. Вы не говорите, что делать, а задаёте встречный вопрос: «А ты как думаешь?» Тут он говорит, что нужно отправиться в магазин. Вы подтверждаете: «Да, нужно». Даёте положенную сумму, и ребёнок отправляется в магазин. Продолжаем в том же духе до тех пор, пока он не сделает всё самостоятельно.

После того, как он достигнет своей цели и вырастит кристалл, обязательно поделитесь с ним своими эмоциями. Похвалите, скажите, что вы видели, как он старался, и гордитесь им, что он может справляться даже с большими и сложными задачами. Если же у него в процессе выполнения заданий возникают спады, когда уже не хочется доводить до конца начатое дело, напомните ему, какой путь он уже прошёл и что будет жалко, если предыдущая его работа пройдёт зря.

***2) Выполнение домашнего задания кажется бессмысленным.***

Подобное отношение к учёбе может быть связано с непоследовательными действиями педагога (сначала задаёт, обещает проверить и не проверяет), отсутствием интереса.

Вопрос с непоследовательностью педагога можно решить, побеседовав с ним лично. Сказать, что ребёнок часто готовит задания и очень надеется, что его труд оценит именно учитель. Попросите почаще проверять домашнее задание у ребёнка.

Как вы уже поняли, ребёнку важно, чтобы его оценили, то есть у него сильно выражена ориентация на оценки либо на похвалу значимого взрослого. Так как вы тоже являетесь значимым взрослым, вам также необходимо проверять домашнее задание, но не просто для проверки его наличия, а с целью вы-

явления чего-то необычного, оригинального. Вам нужно определить, что получилось хорошо именно в этой домашней работе. Разумеется, вы не учитель-предметник и не можете знать всех тонкостей выполнения работы, именно поэтому вам стоит обращать внимание на аккуратность, тщательность выполнения заданий и т. д.

Чтобы процесс выполнения домашнего задания стал увлекательным, надо создавать познавательный интерес. Искать новые способы и методики обучения, нестандартные и занимательные. Например, задали ребёнку выучить словарные слова (правильность написания и ударение). Вы можете предложить ему игру, кто из вас двоих лучше напишет диктант. Вместе учите, а потом пишете диктант. Вы удивитесь, как увлечённо будет учить ребёнок.



### ***3) Отвлекается на развлечения, не организована домашняя дисциплина и план дня.***

С раннего детства ребёнка необходимо приучать к конкретному плану дня. Но для этого родители тоже должны научиться его соблюдать и правильно создавать. Важно заранее продумать оптимальный распорядок дня, начиная с подъема, например, в 7:00, и заканчивая сказкой на ночь и отходом ко сну в 22:00. В идеале чётко прописать план полностью на всю неделю, во сколько приходит ребёнок из школы, что он делает потом, сколько времени просто отдыхает, во сколько садится за уроки и сколько времени тратит на каждый урок, во сколько делает перекус и мини-отдых. Всё это должно быть прописано и должно постепенно внедряться в вашу жизнь. Сначала могут быть сбои, не всё будет идти чётко по плану, и это нормально, потому что вы только «примеряете» план на себя и в дальнейшем будете его оптимизировать. Что касается дисциплины, здесь необходимо действовать системно: если вы решили прекратить смотреть мультики через 15 минут, то вы прекращаете это делать и объясняете ребёнку, что на этом вы заканчиваете и идёте, например, умываться. Важно и не перегнуть палку: мультфильм вот-вот закончится (2-5 минут), а вы выключаете и тем самым вызываете в ребёнке обиду.



#### ***4) Конфликт с родителями, специально мало занимается.***

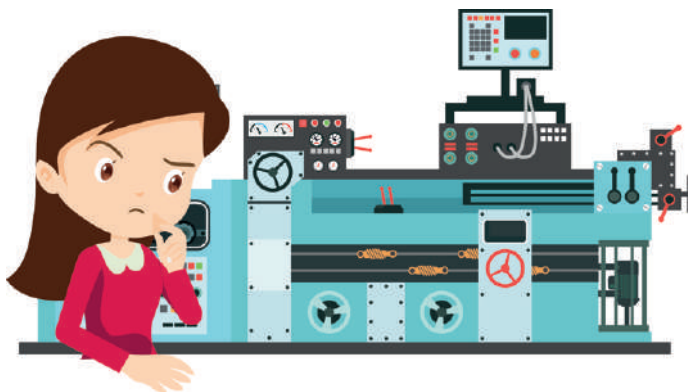
Необходимо разобраться в причине конфликта, затем разрешить ситуацию. Это не будет сложно, если вы спокойно выразите ребёнку те чувства, которые вы испытываете, когда находитесь в конфликте. Например: «Мне очень жаль, что у нас сложилась такая ситуация (описание ситуации), мне крайне некомфортно... И предложить высказаться ребёнку, чтобы он тоже изложил свои чувства. После этого помириться и решить, что вы будете делать в подобных конфликтных ситуациях в следующий раз. Также стоит проговорить, что, несмотря на ссоры в семье, все продолжают выполнять свои обязанности, и привести в пример взрослых, которые продолжают ходить на работу, готовить кушать, делать покупки. Здесь же дополнить список школой и выполнением домашних заданий.

#### ***5) Неблагоприятная среда в доме и, как следствие, подавленное эмоциональное состояние ребёнка.***

Здесь родителям необходимо решать свои проблемы и постараться не ввязывать в этот процесс ребёнка. Это не значит, что не нужно ничего говорить, ведь он всё равно чувствует и понимает, что что-то не так. Важно объяснить сложившуюся си-

туацию, но очень мягко, пытаться переключать внимание ребёнка на что-то другое и говорить, что скоро всё наладится. Можете устраивать совместные походы на пикник, в кино, вместе готовить — одним словом, дать возможность ребёнку расслабиться и порадоваться. При этом, когда он не хочет выполнять домашние задания, попробуйте просто поговорить с ним о чём-нибудь, посмеяться, вспомнить что-нибудь забавное, а потом предложить каждому заняться своими делами. Скорее всего, ребёнок в приподнятом настроении сядет за уроки.

#### **Блок 4. Отсутствие основных рычагов мотивации.**



*1) Дома за плохие оценки ругают, а о хороших ничего не говорят.*

Получается, что у ребёнка падает мотивация что-либо делать. Ведь что бы ты ни сделал, в худшем

случае тебя поругают, а в лучшем — промолчат. Вам необходимо не только выражать своё недовольство, но и хвалить за хорошие оценки. А лучше хвалить не за оценки, а за результат в конкретных заданиях. С плохо выполненными или вообще с невыполненными заданиями надо поступать аналогично. Выявить причину случившегося и определить, что надо сделать, чтобы исправить задание и как в дальнейшем избегать таких ситуаций. Когда основным критерием похвалы является именно задание, а не оценки, у вас появляется множество преимуществ:

- Вы не попадётесь на манипуляцию ребёнка, когда он говорит, что его несправедливо оценили.

- Ваш ребёнок будет ориентирован на процесс и достижение цели, а не на оценку. Согласитесь, оценка зачастую не отражает реальную картину.

## ***2) Учителя в школе не верят в способности ученика.***

Чтобы понять положение, в котором находится такой ребёнок, давайте вспомним свои школьные годы и одноклассника-троечника. Про него все учителя только и говорили: «Он не сдаст экзамены», «Он самый слабый ученик» и т. д. Вспомнили? А теперь представьте, может ли такой ребёнок испытывать интерес к учёбе? Конечно, нет. Он и сам уже не верит в свои силы и убедил себя, что не нужда-

ется ни в чьей поддержке, ведь он столько её ждал, а в ответ получал лишь упрёки. Если дела обстоят именно так, то можно перевести ребёнка в другой класс, где будут новые учителя и одноклассники, или в другую школу. Есть множество примеров, когда ребёнок начинает учиться лучше при переходе в другую школу или класс.

Другой вариант — поговорить с ребёнком и принять совместное решение о том, что он теперь будет стараться перейти из разряда троечников в ударники. При этом надо решить, что для этого делать.

После этого нужно прийти в школу и побеседовать с классным руководителем: сначала наедине, объяснив ситуацию, а потом и с ребёнком, чтобы все знали о его намерениях и чтобы ребёнок понял, что учитель тоже на его стороне.



### ***3) Дома не выстроена система поощрения за определённые успехи.***

Какая ещё система поощрения? Ведь и так всё понятно: учиться хорошо — можно иногда похвалить; учиться плохо — ругаете и в чём-то ограничиваете. Этот подход ошибочный и низкоэффективный, так как нет чёткой системы. Согласитесь, зачастую в одних и тех же ситуациях мы поступаем по-разному. Чаще всего это связано с нашим настроением, состоянием здоровья, определёнными успехами на работе и бытовыми делами. Особенно такая непоследовательность и сильная зависимость от настроения свойственна мамам.

Приведём пример: ребёнок пришёл из школы, сказал, что получил «двойку», потому что не выучил правило. Тут вы начинаете его отчитывать и выражать своё недовольство, возможно, наказываете. В другой раз что-то подобное случается при других обстоятельствах. Например, через полчаса к вам должны приехать гости, а вы опаздываете с приготовлениями. Ребёнок возвращается домой, сообщает новость о двойке, а вы бросаете фразу: «Ну, ничего, исправишь, а сейчас скорее за дело — помогай мне на кухне». И тут у ребёнка счастье: пронесло, как же здорово, что гости и маме не до оценок. И, согласитесь, таких примеров может

быть много. Какие выводы делает ребёнок в подобных ситуациях? Что не всегда за плохими оценками следуют неприятные последствия, не всегда за 5 меня хвалят и гордятся мной. Также ребёнок начинает думать, что нет никакой связи между его действиями и их последствиями.

Ещё один минус такого подхода — то, что оценки перестают мотивировать.

### **Из практики Дианы.**

**Клиент:** мальчик, 7 лет

**Проблема:** в школе хорошо усваивает информацию, активно отвечает и быстро выполняет задания. Когда садится за уроки дома, не может долго сосредоточиться на предмете, отвлекается, допускает ошибки. Родители не могут понять, в чём причина.

Через беседу с родителями и мальчиком выяснила, что ребёнок выполняет задания в своей комнате. Комната большая, яркая, в ней много игрушек. Это и игровая, и спальня, ребёнок её воспринимал как место, в котором надо играть, развлекаться, но никак не заниматься. Если в классе он мог легко настроиться на учёбу, то дома в своей комнате с этим возникали трудности.

### **Что делать родителям?**

Во-первых, для того, чтобы дома ребёнок мог эффективно заниматься, надо создать учебное пространство, разделив комнату на разные зоны. В учебной/рабочей зоне должны быть: письменный стол, полка с учебниками, нейтральный цвет стен и ничего лишнего. Необходимо исключить из этой зоны игрушки и другие отвлекающие предметы. Письменный стол должен быть свободным.

Во-вторых, дома перед началом выполнения домашних заданий ребёнка надо правильно настраивать на учёбу. Например, поиграть в спокойную развивающую игру. Исключить перед уроками просмотр телевизора, игры на планшете или компьютере, поскольку это отобьёт у ребёнка желание заниматься.

В первом классе надо уделять большое внимание тому, в каких условиях ребёнок выполняет домашнее задание. А также следить, какой деятельностью он занимается до того, как приступит к выполнению домашних заданий.

**Иногда бывает сложно определить уровень школьной мотивации, поэтому предлагаем вам ознакомиться с анкетой «уровень школьной мотивации», автором которой является Н. Лусканова.**

Предложите ребёнку ответить на 10 вопросов. Обязательно скажите, что здесь нет правильных или неправильных ответов и можно говорить то, что первое приходит в голову.

***1. Тебе нравится в школе?***

- 1 — не очень
- 2 — нравится
- 3 — не нравится

***2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?***

- 1 — чаще хочется остаться дома
- 2 — бывает по-разному
- 3 — иду с радостью

***3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам и желающие могут остаться дома, ты бы пошёл в школу или остался дома?***

- 1 — не знаю
- 2 — остался бы дома
- 3 — пошёл бы в школу



**4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?**

- 1 — не нравится
- 2 — бывает по-разному
- 3 — нравится

**5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?**

- 1 — хотел бы
- 2 — не хотел бы
- 3 — не знаю

**6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?**

- 1 — не знаю
- 2 — не хотел бы
- 3 — хотел бы

**7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?**

- 1 — часто
- 2 — редко
- 3 — не рассказываю

**8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?**

- 1 — точно не знаю
- 2 — хотел бы
- 3 — не хотел бы

***9. У тебя в классе много друзей?***

- 1 — мало
- 2 — много
- 3 — нет друзей

***10. Тебе нравятся твои одноклассники?***

- 1 — нравятся
- 2 — не очень
- 3 — не нравятся

Выбранные ребёнком ответы запишите в таблицу:

| № вопроса | № ответа |
|-----------|----------|
| 1         |          |
| 2         |          |
| 3         |          |
| 4         |          |
| 5         |          |
| 6         |          |
| 7         |          |
| 8         |          |
| 9         |          |
| 10        |          |

Определить результат можно, подсчитав количество баллов за каждый из трёх ответов.

| № вопроса | Оценка за 1й ответ | Оценка за 2й ответ | Оценка за 3й ответ |
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1         | 1                  | 3                  | 0                  |
| 2         | 0                  | 1                  | 3                  |
| 3         | 1                  | 0                  | 3                  |
| 4         | 3                  | 1                  | 0                  |
| 5         | 0                  | 3                  | 1                  |
| 6         | 1                  | 3                  | 0                  |
| 7         | 3                  | 1                  | 0                  |
| 8         | 1                  | 0                  | 3                  |
| 9         | 1                  | 3                  | 0                  |
| 10        | 3                  | 1                  | 0                  |

**Общее количество баллов** \_\_\_\_\_

**Первый уровень. 25–30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.**

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственные, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т. п.

**Второй уровень. 20–24 балла — хорошая школьная мотивация.**

Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень. 15–19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.**

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвёртый уровень. 10–14 баллов — низкая школьная мотивация.**

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности.

Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.**

Такие дети испытывают серьёзные трудности в обучении: не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребёнка.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. — 3-е изд., перераб. и доп. С. 46-49

## ГЛАВА 3. Ребёнок не хочет читать. Что делать?



Ребёнок, который взялся читать книги, — большая редкость. Чаще дети не хотят читать ни школьную литературу, ни интересные для их возраста книги. Если вы вспомните своё детство, то в памяти всплывают десятки интересных рассказов, которые вы не только читали, но и в дальнейшем обсуждали со сверстниками. С современным подрастающим поколением всё иначе. И причина этого — масштабный технический прогресс и появление огромного разнообразия гаджетов и игр.

Сейчас вместо книги ребёнок с большим удовольствием посмотрит телевизор, поиграет в приставку, посидит в социальных сетях. Книгам практически невозможно конкурировать с медиаресурсами за внимание ребёнка. Прогресс прогрессом, но, к сожалению, такой досуг приводит к неуспеваемости в школе, плохо развитому словарному запасу, неумению чётко и грамотно излагать свои мысли. Уходит аспект нравственного и духовного воспитания, ведь ребёнку не о чем мыслить, рассуждать и спорить. В голове остаются только ток-шоу, агрессивные фильмы и игры.

Наверняка вы неоднократно пытались убедить или даже заставить своего ребёнка читать. Правда, эти убеждения оказались малоэффективны и работали лишь некоторое время. Большинство родителей задаются вопросами, почему современное поколение не интересуют книги и как заставить ребёнка читать.

### **Причины проблемы.**

Почему же так происходит? Почему ребёнок не хочет читать и, следовательно, развиваться? Существует ряд причин, многие из которых подробно описаны в книге Шамиля Ахмадуллина «Скорочтение для детей. Как научить ребёнка правильно

читать и понимать прочитанное». Ещё раз рассмотрим основные из них.

### ***1. Интернет и ТВ.***

*В чем опасность двух «пожирателей» времени? Во-первых, ребенок хочет оставаться в виртуальном мире, потому что там ему интересно и очень комфортно, нет необходимости напрягаться и о чем-то думать. В Интернете и по ТВ все делают за тебя: думают, говорят, веселят. У ребенка отключено воображение, логическое мышление, так как интересная история уже снята или показана в картинках.*

*Во-вторых, ребенку нет необходимости концентрировать свое внимание на одной теме, ведь, когда что-то надоело, можно просто кликнуть мышкой или переключить канал. Все это приводит к тому, что ребенку чтение кажется сложным познавательным процессом, на который надо тратить много времени.*

### ***2. Переизбыток информации.***

*Эта причина — следствие вышеописанного пункта. Наш мозг перегружен ненужной информацией. Реклама на ТВ, всплывающие рекламные баннеры в Интернете становятся пищей для нашего*



мозга. Можете представить, сколько ненужного откладывается в нашем сознании и подсознании, а что уж говорить о детской, только еще формирующейся психике.

### **3. Уроки, которые убивают интерес к чтению.**

Да-да, именно уроки литературы иногда служат причиной развития нелюбви, а зачастую и ненависти к чтению. Просмотрите школьную программу и найдите в ней рассказы, интересные и объективно соответствующие возрасту детей. Где там Том Сойер или рассказы Майна Рида? И пусть бросит в меня камень тот, кто ощутил восторг и удовольствие, читая и разбирая в школе «Слово о полку Игореве».

### **4. Пример родителей.**

Если родители заставляют ребенка читать и говорят: «Чтение — это интересно», «Книги необходимы для развития», «Начитанный человек добьется большего, чем неначитанный», — но при этом уже два года в руки не брали книгу, эффекта такие фразы точно не дадут. Ребенок всегда отдает предпочтение копированию моделей поведения родителя, чем услышанным от них советам и словам. Так же глупо и напрасно говорить о вреде курения своему ребенку, если вы курите.

### **5. Престижность чтения.**

*Здесь все зависит от среды, в которой растет ребенок: если его друзья и сверстники обсуждают только новые компьютерные игры, то ребенок будет стремиться поиграть в новую игру и потом делиться своими впечатлениями со сверстниками. Если же в обществе, в котором растет ребенок, обсуждаются книги, герои, интересные сюжеты, то, приходя домой, подрастающий интеллект будет захлеб читать книгу за книгой.*

### **Алгоритм действий по решению проблемы.**

#### **1) Интернет и ТВ 2) переизбыток информации.**

Составьте расписание, со сколько до сколько ребёнок смотрит телевизор и сидит в интернете. У ребёнка должно быть время, когда он может просто посмотреть телевизор, полистать страницы в интернете, и его никто не будет за это отчитывать. Для ребёнка в возрасте от 7 до 12 это время не должно превышать 1 часа в день.

Есть ещё одно дополнение к этому пункту. Здесь также имеет значение, сколько времени сами родители проводят перед телевизором или компьютером. Для того, чтобы ребёнок принял новые правила, покажите ему положительный пример.

### ***3) Уроки, которые убивают интерес к чтению.***

Необходимо объяснить ребёнку, что урок — это только маленькая часть огромного мира литературы. И если не нравится формат, это ещё не повод считать литературу скучной. Ваша задача — объяснить ребёнку, что, несмотря на неинтересный подход учителя к предмету, читать всё равно здорово. Также можете записать ребёнка на курсы скорочтения, где он научится читать гораздо быстрее и процесс обучения будет доставлять удовольствие.



### ***4) Пример родителей.***

Вам необходимо создать «читающую среду» дома. Для начала у вас должна быть домашняя библиотека, к которой вы часто подходите и берёте инте-

ресующую вас книгу. После прочтения нескольких глав необходимо высказывать свои впечатления и задавать вопросы членам семьи, как бы втягивая их в историю своей книги.

Необходимо создавать «книжные» традиции:

- обсуждаете прочитанные книги, рассказы, стихи.

- устраиваете шопинг по книжным магазинам. Если вы предоставите ребёнку возможность самостоятельно выбрать себе любую понравившуюся книгу в книжном магазине, он это обязательно сделает и дома начнет её читать.

Также можно применять маленькие хитрости. Например, сравнивать героя книги с реальным знакомым: «Слушай, сынок, главный герой в рассказе так похож на твоего друга Колю». Вы самостоятельно можете придумать множество хитростей, главное, чтобы от вас исходила инициатива и вы тоже читали.

### **5) Престижность чтения.**

Здесь тоже необходимо создать среду, но уже вне дома. Это может быть литературный или поэтический кружок, где дети смогут делиться мыслями о прочитанном. Хотя бы раз в неделю ребёнок должен посещать такое место, где говорят о литературе. Можете проявить инициативу и на родительском

собрании предложить классному руководителю устраивать для детей «читающие» классные часы или вечера.

Становится понятно, что для большинства детей чтение может стать любимым и увлекательным занятием, стоит лишь изменить отношение к нему и научить ребёнка дружить с книгами.

### **Из практики Дианы.**

**Клиент:** девочка, 8 лет

**Проблема:** *Девочка-первоклассница не любит читать. Ее сложно заставить сесть за книгу. Часто обманывает, говорит, что прочитала заданное в школе.*

Пообщавшись с девочкой и бабушкой, которая привела девочку, я выяснила основные причины нежелания ребёнка читать. Во-первых, бабушка часто критиковала девочку за её медленное чтение, вследствие чего ребёнок начинал стесняться читать дома и в школе. Развивались комплексы.

Второй причиной было то, что дома вообще никто кроме бабушки и внучки не читал, родители работали и чаще всего, когда приходили домой после трудового дня, начинали смотреть телевизор, а дочке говорили: «Иди читать!». Естественно, девочка обманывала, что прочла необходимое, и скорее возвращалась к родителям.

### Что делать родителям?

Во-первых, бабушке надо прекратить критиковать внуку за медленное чтение (если сложно с этим справиться, заниматься чтением с девочкой должен кто-то другой).

Во-вторых, важен авторитетный пример взрослых. Девочка не видит, что папа с мамой нуждаются в чтении, и у неё возникают вопросы: «А зачем тогда это нужно мне?». Поэтому родителям необходимо периодически читать при дочке.

В-третьих, бессмысленно отправлять ребёнка читать и заниматься сразу после прихода родителей. Девочка целый день их не видела, соскучилась, хочет пообщаться, поделиться впечатлениями, получить ласку и внимание, а вместо этого её отправляют заниматься. В такой ситуации заниматься чтением лучше до прихода родителей. В идеале родителям необходимо периодически читать вместе с ребёнком и обсуждать прочитанное.

Предлагаем вам пройти тест, который позволит определить доминирующий способ познания у вашего ребёнка.

Создателями данной анкеты являются американские психологи Л. Брэдвей и Б. Алберс Хил.

Данная анкета заполняется вами. Необходимо внимательно посмотреть все нижеприведённые утверждения и подчеркнуть те, которые больше всего относятся к вашему ребёнку. Можно выбрать неограниченное количество утверждений.

### **1. Общение**

- Когда моему ребёнку хочется выразить свои мысли, он пользуется простыми фразами (З).
- Мой ребёнок неправильно произносит некоторые звуки и слова (З).
- Мой ребёнок редко сам вызывается отвечать (З).
- Мой ребёнок правильно использует глагольное время (С).
- Моему ребёнку нравится разговаривать со взрослыми (С).
- Мой ребёнок любит сочинять и рассказывать вымышленные истории (С).
- Мой ребёнок говорит короткими, прямыми фразами (Д).
- Мой ребёнок невнятно произносит некоторые звуки (Д).
- Мой ребёнок может рассказывать что-нибудь непоследовательно (Д).

### **2. Любимые игрушки и занятия**

- Моему ребёнку нравятся калькуляторы и компьютеры (З).

- Моему ребёнку нравится рукоделие и моделирование (З).
- Мой ребёнок любит читать вслух, и ему нравится, когда ему читают (С).
- Моему ребёнку нравится придумывать игры (С).
- Моему ребёнку нравится заниматься спортом и играть в подвижные игры (Д).
- Мой ребёнок любит кататься на велосипеде и ходить в походы (Д).
- Мой ребёнок любит ухаживать за домашними животными (Д).

### **3. Микромоторика**

- Мой ребёнок правильно выводит буквы, точно в границах строки (З).
- Для письменных работ моего ребёнка характерна аккуратность (З).
- Моему ребёнку особенно нравится раскрашивание (З).
- Мой ребёнок аккуратно пишет печатными буквами (С).
- Мой ребёнок диктует или читает самому себе во время занятий (С).
- Мой ребёнок часто просит помочь при выполнении творческих заданий (С).
- Моему ребёнку трудно писать на разлинованной бумаге (Д).



- Мой ребёнок путает порядок букв и слов (Д).
- Мой ребёнок сильно нажимает на карандаш или кисточку (Д).

#### **4. Навыки поведения в коллективе**

- Мой ребёнок чувствует себя одиноко в группе детей (З).
- Мой ребёнок редко сам заводит разговор, он отвечает, когда его спрашивают (З).
- Индивидуальные занятия нравятся моему ребёнку больше, чем групповые (З).
- Мой ребёнок очень разговорчив (С).
- Мой ребёнок обычно первым начинает разговор (С).
- Моему ребёнку часто делают замечания за то, что он слишком много говорит на уроках (С).
- Мой ребёнок более общителен на игровой площадке (Д).
- Моему ребёнку легче выражать мысли с помощью жестов (Д).
- Мой ребёнок выступает в роли лидера на игровой площадке (Д).

#### **5. Память**

- Мой ребёнок запоминает то, что видит (З).
- Мой ребёнок читает, вспоминая значение слов (З).

- Мой ребёнок легко усваивает математические правила (С).

- Мой ребёнок читает, узнавая слова по их звучанию (С).

- Моему ребёнку нелегко вспомнить то, что он видел и слышал (Д).

- Моему ребёнку нужна помощь, чтобы научиться читать (Д).

## **6. В школе**

- Мой ребёнок аккуратно одевается (З).

- Мой ребёнок отвлекается, обращая внимание на цвета и движущиеся предметы (З).

- Мой ребёнок следит за порядком на своём рабочем месте (З).

- Внешний вид моего ребёнка аккуратный, но не чрезмерно опрятный (С).

- Мой ребёнок легко отвлекается на звуки и голоса (С).

- Мой ребёнок ведёт дискуссии и часто сам вызывается отвечать (С) .

- Мой ребёнок часто выглядит довольно неопрятно (Д).

- Мой ребёнок чрезмерно активен и часто отвлекается (Д).

- Моему ребёнку трудно усидеть на своём месте (Д).

После того как вы выделили подходящие для вашего ребёнка утверждения, нужно подсчитать количество выборов каждой буквы (З, С, Д).

Каждый ответ соотносится с определённым способом познания, на что указывает буква в скобках после каждого варианта ответа:

С — «слушатель», или аудиал.

З — «зритель», или визуал.

Д — «деятель», или кинестетик.

Скорее всего, ответы будут сосредоточены в одной или двух колонках. Преобладание ответов по какому-либо варианту будет указывать, каким способом познания преимущественно пользуется ребёнок.

***Если ваш ребёнок — аудиал, «слушатель».*** Чтобы вызвать интерес к книгам, вам необходимо читать вслух. Ребёнок должен услышать в книге то, что вызывало бы у него интерес. Периодически можно вместе слушать аудиокниги.

В обучении ребёнку надо объяснить, что для него важно слушать на уроке учителя. Он очень хорошо может запоминать услышанный материал и потом легко его воспроизводить. Дома тоже старайтесь просить его проговаривать школьный материал вслух, учить стихотворения и правила нужно тоже вслух.

***Если ваш ребёнок — визуал, «зритель».*** Для чтения лучше выбирать книги с большим количеством иллюстраций, красивой обложкой, цветным шрифтом.

Всё в книге должно быть ярким, чтобы привлечь внимание ребёнка и вызывать у него интерес к чтению.

В обучении тоже необходимо использовать как можно больше наглядного материала: рисунков, схем, таблиц, различные яркие образы.

На уроке такому ученику надо делать для себя пометки в учебниках или на полях тетради.

***Если ребёнок — кинестетик, «деятель».*** Иногда предлагайте ему проиграть с игрушками прочитанную историю. Читать можно по ролям с частичным проигрыванием рассказа. Можно предложить слепить героя или сделать его из бумаги. Всё это будет увлекать ребёнка и вызывать интерес к прочитанной истории.

В обучении такому ребёнку надо давать возможность экспериментировать и пробовать делать что-то руками.

## **ГЛАВА 4.**

### **Ребёнок не отрывается от компьютерных игр, социальных сетей или ТВ. Что делать?**

Как часто вам кажется, что все интересы вашего ребёнка сосредоточены только на интернете? Бывает ли у вас ощущение, что как только он включает свой планшет, то уходит из реальности? Говорит ли он, что не хочет кушать, не хочет идти гулять и вообще общаться, потому что в интернете что-то очень увлекательное и интересное? Когда вы задаёте вопросы: «Чем ты там занимался?» или «Что нового открыл для себя?», ребёнок не может ответить? Если хотя бы на 1 вопрос вы ответили положительно, пора исправлять ситуацию.

Другое дело, когда у вас в доме постоянно работает ТВ, вне зависимости от того, смотрит его ребёнок или нет. Вся жизнь наших детей сопровождается информацией извне, которую мы не можем контролировать, пока не нажмём на кнопку ВЫКЛ.

Вы пробовали когда-либо говорить ребёнку, что ровно 1 неделю вы всей семьёй не будете смотреть телевизор и заходить в интернет? Только представьте реакцию вашего чада. Самое интересное будет дальше, когда вы проведёте этот эксперимент и на пару дней лишите его и себя этих «захватчиков».

Что же происходит с ребёнком, когда он засиживается в интернете? Как это влияет на его интеллект, интересы и эмоциональную сферу?

Первое, что затягивает ребёнка в интернет (сюда входит различная деятельность: игры, просмотр видеороликов, групп, переписка и т. д.), — это ощущение свободы. Пользователь интернета понимает, что может делать всё что угодно, играть разные роли. Он может быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, читать сразу много вкладок.

Второе — чувство смелости. Когда ребёнок в интернете, у него пропадает страх, он чувствует себя безнаказанным, может написать анонимно сообщение неприятелю или признаться в симпатии другому человеку.



Третье — ощущение, что всё просто и доступно. Жизнь в интернете кажется лёгкой и безмятежной, а жизнь в реальности — наоборот, сложной и проблемной. В реальной жизни надо взаимодействовать с живыми людьми, а это не всегда просто. В жизни ребёнку надо заниматься учёбой, выполнять требования родителей и т. д. Согласитесь, куда проще спрятаться за экраном.

Всё это приводит к нарушениям в интеллектуальной сфере. Ребёнок становится невнимательным, постоянно отвлекается. На уроках неусидчив, не успевает делать задания, плохо развивается его логическое мышление.

Эмоциональная сфера тоже страдает. Ребёнку сложнее выстраивать отношения с одноклассниками и заводить новые знакомства. Он становится вспыльчивым, наблюдается частая смена настроения. Когда родители не разрешают зайти в интернет, он начинает раздражаться и агрессивно реагировать.

Детям сложно понять, что с ними происходит. Они опираются на свои сиюминутные эмоции. Когда сидят в интернете, им весело и интересно, когда выходят — надо выполнять свои обязанности.

Стоит отметить, что большинство проявлений свойственны и взрослым. Различие лишь в том, что взрослая психика более устойчива, в отличие от

несформированной детской, поэтому интернет на детей имеет больше отрицательного влияния, чем на взрослых.

**ВНИМАНИЕ!** Родители, чьи дети часто «застревают» в гаджетах, должны насторожиться. Ведь это серьёзный звоночек насчёт того, что у ребёнка есть проблемы, от которых он уходит в виртуальный мир. Проблемы могут быть совершенно разного характера, начиная с неуверенности в себе, страхов и заканчивая конфликтами в семье. Ребёнок, который уходит в виртуальный мир, заявляет всем: «Меня не устраивает или пугает моя реальная жизнь». Играя, он снимает напряжение и успокаивается. Поэтому, если вы замечаете, что он слишком много времени проводит с планшетом или у компьютера, есть смысл посетить психолога.

Как показывает практика, если у ребёнка нет серьёзных сложностей и дома благоприятная обстановка, он не уходит в виртуальную реальность. Поэтому первое, что нужно сделать, — это наладить контакт со своим ребёнком, стать для него другом и помочь решить его реальные проблемы.

### **Алгоритм действий по решению проблемы.**

Как показывает практика, самостоятельно ребёнок не может управлять временем, которое он тратит на просмотр ТВ и интернет. Поэтому за



временем должны следить взрослые домочадцы. Особенно на начальном этапе, пока у ребёнка не войдёт в привычку заниматься делами в интернете, соблюдая регламент.



Итак, что же нужно предпринять для изменения ситуации в лучшую сторону:

1. Продумать и записать правила пользования ТВ и компьютером (моб. телефоном, планшетом). Для начала обсудите эти правила со взрослыми членами семьи, т. к. им тоже необходимо соблюдать новые правила.

2. Подготовьтесь к беседе с ребёнком на тему «плюсы и минусы долгого просмотра ТВ и пребывания в интернете». Важно заранее продумать аргументы в пользу ограничения времени пребывания в интернете.

3. Проведите беседу с ребёнком, совместно придумайте правила пользования интернетом и просмотра ТВ. При беседе опирайтесь на свои заранее подготовленные аргументы. Важно, чтобы у вашего чада появилось ощущение, что он вместе с вами создал эти правила. Нельзя просто навязать придуманные вами законы, ребёнок специально не будет их соблюдать. А правила, разработанные совместно, — это уже другой разговор. Таким образом вы убиваете двух зайцев: во-первых, повышаете самооценку ребёнка, во-вторых, учите его принимать ответственность, при этом осознанно.

4. Далее необходимо поставить пароль на компьютер или планшет, моб. телефон (либо отключать на них интернет). Обязательно объясните ребёнку, почему вы это делаете. Скажите, что вы ему доверяете. А пароль лишь поможет всем быстрее выработать привычку работать в сети ограниченное время.

5. Предложите ребёнку составить расписание пользования сетью на неделю и повесить его над рабочим столом.

6. Вам надо продумать, как проводить совместный с ребёнком досуг и чем его занимать в свободное время. Время, которое вы сэкономили, должно пойти не в счёт уроков, а на что-то приятное и интересное для ребёнка. Покажите ему, что можно ве-

село проводить время без электроники.

7. На протяжении первых двух недель напомните ему, что у вас новый этап, который пойдёт всем на пользу. Объясняйте ему пользу того, что он делает, и спрашивайте, какие плюсы он сам замечает.

Можем уверить вас, что всё это сделать реально!

Мы провели уже более 40 смен лагерей-тренингов для детей с 7 до 17 лет. У нас всегда были одни и те же правила пользования телефонами и планшетами. Средства связи раздавались 1 раз в день на 30 минут, за это время ребёнок успевал связаться с родителями, в подробностях рассказать о прошедшем дне, выйти в социальные сети и пообщаться с друзьями. Естественно, первые 1–3 дня почти все дети бунтовали и говорили, что им не хватает времени на общение и что им жизненно необходимо выйти в интернет. Но на третий-четвёртый день всё менялось, дети полностью адаптировались к насыщенной программе и в итоге даже забывали о том, что хотели выйти в социальные сети или поиграть в игры на телефоне. Поэтому с уверенностью заявляем, что если вы будете пользоваться вышеперечисленным алгоритмом действий, ваш ребёнок через пару недель привыкнет к новому образу жизни и перестанет тратить уйму времени на ненужные занятия в интернете.

*Есть одно НО: если у ребёнка уже сформировалась игровая зависимость, нельзя резко лишать его компьютера, т. к. это может вызвать сильнейшее сопротивление, всплеск агрессии и, возможно, депрессию. Необходимо решать проблему под руководством специалистов, работающих с детскими зависимостями. В настоящее время всё чаще в практике встречаются дети с игровой зависимостью, и зачастую родители длительное время не понимают, что есть проблемы и их необходимо решать. Поэтому, если ваш ребёнок больше трёх часов в день проводит в какой-либо игре и при этом правила, которые вы ввели, не работают, есть смысл обратиться за консультацией к специалисту.*

### **Из практики Дианы.**

**Клиент:** мальчик, 11 лет

**Проблема:** родители жаловались, что в школе на перемене мальчик всегда играет в игры на планшете. Даже когда одноклассники зовут его поиграть в активные игры, он чаще всего отказывается.

Пообщавшись с мальчиком, я поняла, что причина кроется в неумении ребёнка общаться со сверстниками. Ему становится неловко, когда приходится разговаривать и взаимодействовать с одноклассниками.

### Что делать родителям?

Во-первых, надо перестать давать ребёнку в школу планшет. Зачем ему учиться общаться с друзьями, если он может весело и комфортно провести время, играя на планшете? Создаём условия, в которых ребёнку захочется весело провести время с одноклассниками.

Во-вторых, родителям надо поговорить с классным руководителем и озвучить проблему. Классный руководитель, в свою очередь, должен стараться чаще ставить мальчика в пару с одноклассниками для выполнения заданий.

В-третьих, с мальчиком надо провести ряд консультаций/тренингов на развитие коммуникативных навыков.

## ГЛАВА 5.

### Что такое ответственность и самостоятельность? Как привить ребёнку такие важные качества?

Мы часто сталкиваемся с нежеланием ребёнка выполнять домашние обязанности. Он не хочет мыть за собой посуду, убирать свою комнату, ухаживать за собственным животным или растением. Когда кто-то из взрослых просит ребёнка помочь ему по дому, он неохотно реагирует на просьбу. Иногда делает вид, что не слышит, или усердно занимается другим делом. Обещает выполнить, а потом говорит, что забыл.

Вы догадываетесь, что ребёнок делает это намеренно, и пытаетесь начать давить на него, заставляете выполнить дело или же ставите ему ультиматумы: «Если ты не помоешь посуду, то не пойдешь гулять и т. д.». При этом каждый раз повторяется одно и то же.

Всё это говорит о том, что чувство ответственности у ребёнка развито плохо или он не чувствует ответственности за те дела, которые вы ему поручаете.

Когда ребёнок не приступает к выполнению дел без взрослого или без напоминания взрослого, это

тоже является свидетельством того, что он не самостоятелен в своих действиях.



Другая распространенная ситуация — когда ребёнок любую неудачу в школе или в спортивной секции сваливает на других людей или обстоятельства. Это тоже свидетельствует об отсутствии самостоятельности и ответственности за свои поступки.

### **Причины. Почему же так происходит?**

Обычно причина в непонимании родителями доминирующей мотивации ребёнка. Всего этих мотиваций 5:

- *получить похвалу;*
- *почувствовать гордость за выполненное дело;*
- *получить привилегии и бонусы за выполнение дела;*

- *помочь родителям;*
- *сделать дело с целью избежания негативных последствий.*

Взаимодействие с ребёнком должно происходить с опорой на доминирующий тип мотивации.

**1) Получить похвалу.** Если у ребёнка преобладает данная мотивация, то для него важно всегда получать слова одобрения со стороны родителей. Причём ради нескольких заветных слов он готов сделать всё что угодно. Если вы забыли сказать слова благодарности, ребёнок либо напомнит вам об этом, либо сам пропоёт себе дифирамбы и будет ждать вашего подтверждения. Конечно, данная мотивация не самым положительным образом влияет на него и его будущую взрослую жизнь. Такой ребёнок всегда будет ориентироваться на желания других людей и стремиться удовлетворить их потребности, чтобы получить похвалу. Такие дети часто попадают под влияние более авторитетных сверстников, особенно в подростковом возрасте. Поэтому важно убрать данную мотивацию с главенствующей позиции.

**2) Почувствовать гордость за выполненное дело.** Этот тип благоприятно сказывается на личности ребёнка и его желании продолжать полезную



активную деятельность. После выполнения задания такой ребёнок испытывает чувство радости и гордости за себя, у него появляются силы и эмоциональный подъём для свершения других заданий. Такой ребёнок тоже может ждать похвалы и комментариев взрослых, но это для него не главное.

**3) Получить привилегии и бонусы за выполнение дела.** В данной ситуации появляются отношения «ты мне — я тебе». Это определённым образом формирует эгоистичную личность, которая не считает нужным сделать что-то просто так, без отдачи. Ребёнок начинает думать, что безвозмездно ничего делать не надо и даже родители обязаны расплачиваться за его труд, хотя сам не считает себя в чем-то обязанным.

**4) Помочь родителям.** Чаще всего такая мотивация присутствует у ответственного ребёнка, в семье которого отношения между всеми домочадцами открытые, уважительные и тёплые. Здесь у родителей нет необходимости заставлять ребёнка что-либо делать, он сам с охотой предлагает свою помощь и выполняет всё, о чем договорились.

**5) Сделать дело с целью избежания негативных последствий.** Ребёнок, у которого преоблада-

ет данный тип мотивации, находится в постоянном напряжении, испытывает негативные чувства. Такой ребёнок всегда тревожится и испытывает страх. В результате такой мотивации ребёнок вырастет невротиком. В какой-то момент он начнёт бунтовать, уходить из дома или употреблять алкоголь или даже наркотики, т. к. находится в постоянном состоянии стресса эмоционально очень тяжело.

Как вы уже поняли, существуют как положительные мотивации выполнения обязанностей, так и отрицательные. Наша с вами задача — переориентировать ребёнка на положительные и свести к минимуму отрицательные мотивации. Это поможет ребёнку не только стать ответственным и самостоятельным, но и добиться успехов в будущем. Ведь только человек, который отвечает за свою деятельность, в дальнейшем сможет занимать высокие посты, строить успешный бизнес и формировать гармоничные отношения с окружающими его людьми.

### **Алгоритм действий по решению проблемы.**

Прежде чем мы приступим к описанию решения проблем, необходимо разобраться с понятиями **ответственность** и **самостоятельность** и определить, есть ли между ними связь.

**Ответственность** — это умение отвечать за свои поступки, действия, слова и понимать, к чему они ведут или могут привести.

**Самостоятельность** — это умение действовать без чьего-либо вмешательства, без помощи со стороны.

В воспитании детей два эти понятия неразрывно связаны между собой. Если мы будем пытаться научить ребёнка ответственности и при этом делать всё вместе, не давая ему возможности совершить действие от начала до конца самостоятельно, то он никогда не научится отвечать за свои поступки. И в ситуации неудачи он обязательно разделит крах между несколькими участвовавшими в работе лицами. Ведь все мы знаем, что переложить ответственность на кого-то другого гораздо спокойнее и приятнее.

Поэтому при формировании ответственности важно давать ребёнку возможность делать что-то самостоятельно и отвечать за результат самому — прежде всего перед самим собой.

***1) Если ребёнок делает что-либо только за вашу похвалу.***

Необходимо научить его ориентироваться не на оценку его работы другим человеком, а оценивать

эту работу самому. Например, когда он выполнил какое-то поручение или получил хорошую оценку в школе, попросите его прокомментировать свою работу и оценить свои старания. Лишь после того, как он выскажется, можете высказать свою точку зрения и обязательно добавить, что ваши мнения могут отличаться и что мнение третьего человека могло бы в корне отличаться от его и вашего. Важно делать перестройку очень плавно, иначе ребёнок может начать пугаться такой ответственности и включать механизмы защиты.

### ***3) Если мотивация — получить привилегии и бонусы за выполнение дела.***

Необходимо самим родителям изменить отношения между собой и показать ребёнку пример того, когда просьбы в семье выполняются безвозмездно. Также важно объяснить, что каждый член семьи должен выполнять свои обязанности не для того, чтобы получить какую-то выгоду, а просто для того, чтобы всем было комфортно существовать. Можно привести интересные примеры из биологии, как могут взаимодействовать разные организмы. Пример: в симбиозе или паразитировать. И пообсуждать, к каким последствиям может привести недовольство одного из членов семьи.

### ***5) Если мотивация — сделать дело с целью избежания негативных последствий.***

Данная мотивация гораздо хуже, чем мотивация за похвалу, т. к. у ребёнка формируется страх по отношению к родителю, который угрожает, ставит жёсткие ультиматумы или делает его вечно виноватым. Родителям важно научиться давать ребёнку возможность выбирать, не создавая ситуацию вечного страха и напряжения. Ребёнок должен почувствовать безопасность и получить от родителей ощущение полного принятия вне зависимости от его решений и действий.

### **Как прививать положительные мотивации?**

Для начала необходимо собраться всей семьёй и написать огромный список домашних обязанностей (личные обязанности, такие как учёба и работа, туда не входят).

Следующим шагом вы вместе обсуждаете, что нужно делать в каждом пункте и сколько времени это займёт в день или в неделю.

Затем надо написать последствия того, что эти дела не будут выполнены в срок. Когда список готов, необходимо спросить у ребёнка, что из перечисленного в списке он готов взять на себя. Если вам показалось, что ребёнок взял мало обязанностей, скажите, что с оставшимися делами вы в одиночку

не справитесь и семья получит негативный результат, который вы уже описали. Например, если не ухаживать за черепашкой и не кормить её, она может погибнуть, а если 4 дня не выбрасывать мусор, то появится неприятный запах в квартире и т. д.

Предложите ему ещё подумать и сделать выбор, затем предложите свой вариант. Если ребёнок выбрал слишком много обязанностей, его выбор тоже необходимо подкорректировать, чтобы в дальнейшем не было разочарования в себе. Иначе при перегрузке он может потерять интерес к своим обязанностям.

После распределения надо записать обязанности каждого и то, как часто они должны выполняться. После чего этот лист вывешивается на холодильник или другое видное место.



Данный способ распределения ответственности за домашние дела очень эффективен, потому что ребёнок наглядно может увидеть, с каким объёмом домашней работы сталкиваются родители, и понимает, что в его помощи нуждаются. Также ребёнку предоставляется выбор, и он сам выбирает, что выполнять, а благодаря расписанному времени эта работа перестает пугать его своими объёмами и сложностью.

Дальше для поддержания оптимального уровня выполнения своих обязанностей всеми членами семьи необходимо раз в неделю проводить совет и обсуждать текущее положение дел. Помните сами и напоминайте ребёнку о том, какие важные задачи он выполняет.

Часто происходят ситуации, когда ребёнок перестаёт выполнять обязанности или откладывает их. В этом случае никогда НЕ делайте дела за ребёнка и старайтесь обходиться без замечаний, лишь комментируйте то, что видите, и делитесь своими чувствами. Например: «Земля, в которой растут цветы, стала совсем сухой, возможно, скоро они начнут увядать, а так хотелось бы любоваться ими». После подобных комментариев ребёнок — возможно, не сиюминутно, но через некоторое время — выполнит свое задание.

На одном из собраний надо обсудить такие моменты, когда по важным причинам (например, заболел и лежит с температурой) кто-то не может выполнить свои обязанности. Что будет делать семья в данной ситуации?

С помощью такого распределения ребёнок будет учиться и ответственности, и самостоятельности.

Что же касается учёбы или других развивающих занятий, которые ребёнок посещает, то необходимо ему объяснять: «Всё, что ты делаешь, — это твой выбор, и если тебе нравится всегда получать за домашние задания «3», то ты можешь продолжать это делать». Или, если вы увидели, что вместо подготовки, к примеру, к вокалу, он (она) отвлекается на что-то другое: «Не расстраивайся, когда займёшь в конкурсе низкие места, это закономерно».

В формировании любой привычки необходима система и настрой, как ребёнка, так и родителя, поэтому важно подмечать нюансы и правильно реагировать на уловки, которые пытается провернуть ребёнок.

**P.S.** Очень важно дать ребёнку понимание основного и фундаментального принципа жизни, принципа «сеяния и жатвы». Он касается практически всех сфер нашей жизни. Смысл его прост: «Для того, чтобы получить урожай, нужно весной посе-



ять семена в землю; летом ухаживать и поливать; осенью собирать урожай». Нарушение этого алгоритма приведёт к отсутствию результата в конце. Если не посеять весной, то, как бы тщательно ты ни поливал летом, урожая не будет. Если не поливал летом, то урожай умрёт и осенью нечего будет собирать. У ребёнка понимание этого принципа должно отложиться в подкорке мозга, тогда вам не нужно будет объяснять, почему нужно тщательно учиться.

**P.P.S.** Кстати, этот же принцип относится и к воспитанию детей. Если «летом не поливать», то есть пропустить период, когда вам необходимо заниматься воспитанием, вы уже никогда не сможете дать взрослому ребёнку то, что упустили. Заменить это упущенное воспитание никакими учителями или деньгами не получится...

### **Из практики Дианы.**

**Клиент:** *мама двоих детей.*

**Проблема:** *женщина в одиночку выполняет все домашние обязанности. Дети девяти и четырнадцати лет вообще ничего не делают по дому.*

Мама двоих детей говорила, что её дети очень ленивы и даже кровати за собой не заправляют. Когда

ей всё это надоедает, она кричит на детей, и они сразу начинают выполнять базовые обязанности.

Побеседовав с клиенткой, я выяснила, что в семье всегда всё делает она и все домочадцы к этому привыкли. Иногда она устаёт от всего и начинает срываться на детей.

### **Что делать родителям?**

Женщине надо самой определить, что она хочет делать по дому, а что, как ей кажется, должны выполнять дети. Например, уборку своей комнаты и поливку цветов девятилетний ребёнок вполне может осилить. Подросток четырнадцати лет может брать на себя больше обязанностей: иногда готовить завтраки, выбрасывать мусор, покупать продукты и т. д.

После того, как мама сама определит, что должны делать дети, необходимо сказать им об этом. Надо объяснить, почему будет по-другому, а не как раньше, и перестать самой всегда делать за них всю работу. Наверняка поначалу дети начнут сопротивляться, но через некоторое время обязательно примут свои обязанности.

Все мы прекрасно понимаем, что большинство сформированных качеств ребёнка — это заслуга родителей. Для того, чтобы изменить любую ситуацию, родителям необходимо изменить своё поведение

ние и взаимоотношения с домочадцами. Пройдите популярный тест на определение типа родительского отношения. Он позволит выявить то, как вы относитесь к своим детям и взаимодействуете с ними.

Отвечая на вопросы, вам нужно выразить своё согласие или несогласие с помощью ответов «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребёнку.
2. Я считаю своим долгом знать всё, о чём думает мой ребёнок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребёнка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребёнка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребёнку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребёнка.
7. Хорошие родители ограждают ребёнка от трудностей жизни.
8. Мой ребёнок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребёнку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребёнку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребёнку я испытываю досаду.
12. Мой ребёнок ничего не добьётся в жизни.

13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребёнком.

14. Мой ребёнок часто совершает поступки, которые заслуживают осуждения.

15. Мой ребёнок отстаёт в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.

16. Мой ребёнок специально ведёт себя плохо, чтобы досадить мне.

17. Мой ребёнок, как губка, впитывает в себя всё самое плохое.

18. При всём старании моего ребёнка трудно научиться хорошим манерам.

19. Ребёнка с детства следует держать в жёстких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребёнка приходят к нам в дом.

21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребёнка.

22. К моему ребёнку постоянно «липнет» всё дурное.

23. Мой ребёнок не добьётся успехов в жизни.

24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребёнок не такой умный и способный, как другие дети.

25. Я жалею своего ребёнка.

26. Когда я сравниваю своего ребёнка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребёнок.

27. Я с удовольствием провожу с ребёнком своё свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребёнок взрослеет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был ещё совсем маленьким.

29. Я часто ловлю себя на том, что враждебно и с неприязнью отношусь к ребёнку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребёнок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.

31. Родители должны не только требовать от ребёнка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребёнка.

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребёнка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребёнка.

35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребёнок по-своему прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребёнком.

38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребёнку.

39. Основная причина капризов моего ребёнка — это эгоизм, лень и упрямство.

40. Если проводить отпуск с ребёнком, то невозможно нормально отдохнуть.

41. Самое главное — чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребёнок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения моего ребёнка.

44. Мой ребёнок кого угодно может вывести из себя.

45. Огорчения моего ребёнка мне всегда близки и понятны.

46. Мой ребёнок часто меня раздражает.

47. Воспитание ребёнка — это сплошная нерво-трёпка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребёнку.

50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.

51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребёнка.

52. В моём ребёнке больше недостатков, чем достоинств.

53. Мне близки интересы моего ребёнка, я их разделяю.

54. Мой ребёнок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.

55. Мой ребёнок вырастет не приспособленным к жизни.

56. Мой ребёнок нравится мне таким, какой он есть.

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребёнка.

58. Я восхищаюсь своим ребёнком.

59. Ребёнок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я невысокого мнения о способностях моего ребёнка и не скрываю этого от него.

61. Ребёнок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Данный тест включает в себя 5 шкал, я намеренно не описывала их ранее, чтобы у вас не было желания отвечать «правильно».

**1. Принятие или отвержение ребёнка.** Эта шкала выражает собой общее эмоциональное отношение к ребёнку, его принятие или отвержение.

**2. Кооперация.** Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребёнком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и

участие в его делах.

**3. Симбиоз.** Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребёнком или, напротив, старается сохранить между ним и собой психологическую дистанцию.

**4. Контроль.** Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребёнка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

**5. Отношение к неудачам ребёнка.** Эта шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребёнка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

### Обработка и оценка результатов.

Для каждой из шкал ниже указаны номера суждений.

**Принятие или отвержение ребёнка:** 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

**Кооперация:** 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

**Симбиоз:** 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

**Контроль:** 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

**Отношение к неудачам ребёнка:** 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.



Подсчитайте количество баллов по каждой шкале. За ответ «да» поставьте 1 балл, за ответ «нет» — 0 баллов.

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы — о том, что они развиты слабо.

**Запишите сумму ответов по каждой шкале:**

Принятие или отвержение ребёнка \_\_\_\_\_

Кооперация \_\_\_\_\_

Симбиоз \_\_\_\_\_

Контроль \_\_\_\_\_

Отношение к неудачам ребёнка \_\_\_\_\_

Высокие баллы по шкале **«принятие или отвержение»** — **от 24 до 33** — говорят о том, что у вас имеется выраженное положительное отношение к ребёнку. Вы принимаете ребёнка таким, какой он есть, уважаете и признаёте его индивидуальность, одобряете его интересы, поддерживаете планы, уделяете ему много внимания.

Низкие баллы по этой же шкале — **от 0 до 8** — говорят о том, что вы испытываете по отношению к

ребёнку много отрицательных чувств, он часто вас раздражает, злит. Иногда вы считаете своего ребёнка неуспешным и не верите в его будущее.

Высокие баллы по шкале **«кооперация» — 7–8 баллов** — являются признаком того, что вы проявляете искренний интерес к тому, что интересует ребёнка, высоко оцениваете его способности, поощряете самостоятельность и инициативу, воспринимаете ребёнка как равного.

Низкие баллы по данной шкале — **1–2 балла** — говорят о том, что по отношению к ребёнку вы не интересуетесь его интересами, низко оцениваете его способности, думаете, что он ниже вас.

Высокие баллы по шкале **«симбиоз» — 6–7 баллов** — вы стараетесь всегда быть ближе к своему чаду, удовлетворяете его основные потребности, защищаете.

Низкие баллы по этой же шкале — **1–2 балла** — являются признаком того, что вы устанавливаете значительную психологическую дистанцию между собой и ребёнком, мало заботитесь о нём.

Высокие баллы по шкале **«контроль» — 6–7 баллов** — говорят о том, что вы ведёте себя слиш-

ком авторитарно по отношению к ребёнку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки.

Низкие баллы по этой же шкале — **1–2 балла** — напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребёнка со стороны взрослого человека практически отсутствует.

Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале **«отношение к неудачам ребенка» — 7–8 баллов** — вы относитесь к ребёнку как к маленькому несмышлёному существу. Его интересы, увлечения, мысли и чувства кажутся вам несерьёзными, и вы не берёте их во внимание.

Низкие баллы по этой же шкале — **1–2 балла** — напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребёнка воспринимаются вами как случайные и вы всегда верите в него.<sup>3</sup>

---

3 Родительское собрание: 9 класс / Авт.-сост. Л.А. Егорова.

## ГЛАВА 6.

### Тайм-менеджмент.



Что же такое тайм-менеджмент? Это умение правильно управлять своим временем, расставлять приоритеты и делать всё в срок. В современном обществе мы часто слышим, что большинство людей страдают от нехватки времени. Многие пытаются начать планировать свой день, но не всегда это получается, т. к. насыщенный ритм жизни сбивает все планы. Ситуация с детьми другая, нам кажется, что ребёнок не обременён работой и домашними делами и что данная проблема его не касается. Это оши-

бочное мнение, данная проблема касается детей зачастую сильнее, чем нас.

Почему? Попробуйте вспомнить своё детство, самые запоминающиеся моменты из него?

Наверняка их было очень много, и если начать вспоминать, то трудно остановить череду воспоминаний. Если же вашему ребёнку задать аналогичный вопрос через десяток лет, воспоминаний у него будет в разы меньше, чем у вас. Всё потому, что современный мир перенасыщен информацией. Например, ребёнок пришёл из школы с пятёркой, радовался ей, пока был в пути, пришёл домой, рассказал вам, вы его похвалили, затем он начал играть в компьютерную игру, и всё... Он полностью переключил своё внимание на победу и успех в виртуальном мире, стерев тем самым живые впечатления и чувства от полученной оценки. И так происходит почти всегда. Современный ребёнок, который находится в огромном потоке информации, по-другому начинает воспринимать реальность и, соответственно, время. Ведь такое часто бывает и с вами: когда вы только зашли в социальную сеть, вам кажется, что прошло 20–30 минут, а на самом деле пролетели 2-3 часа.

Важно научить ребёнка правильно воспринимать время и концентрировать внимание на важном,

жить здесь и сейчас. Если вы будете соблюдать все принципы, которые мы описываем в книге, результат не заставит себя ждать, и вы в разы повысите качество жизни вашего ребёнка.



У нас есть отдельная разработанная система тайм-менеджмента для детей, включающая все необходимые элементы, в книге же мы дадим лишь основные принципы и небольшие упражнения для внедрения этих принципов.

### Из практики Дианы.

**Клиент:** мальчик, 8 лет

**Проблема:** ребёнок дома и в школе делает всё очень медленно, часто опаздывает из-за долгих сборов.

Работая с ребёнком, я заметила, что у него медленная спокойная речь, что на вопросы он отвечает не сразу, а немного задумывается, при этом задания выполняет правильно и аккуратно.

### Что делать родителям?

**Во-первых**, когда ребёнок садится за уроки, ставьте ему таймер и договаривайтесь с ним сделать задание до того, как прозвенит звонок. Также хорошо идут соревновательные игры с вызовом «Кто быстрее?». Например, в школу можно собираться наперегонки.

**Во-вторых**, чтобы не опаздывать, предложите ему начинать собираться ещё раньше.

**В-третьих**, некоторые задания из школьной программы можно дома просматривать заранее, чтобы на уроке было легче включиться и успевать.

Очень часто родители и учителя в школе начинают раздражаться и паниковать, когда ребёнок медлителен и отвечает на вопросы через некоторое время, но в этом нет ничего страшного. Все наверняка слышали про разные темпераменты и их осо-

бенности. Так вот, очень часто медлительность — просто особенность темперамента, и для паники нет никаких причин. Нужно лишь объяснить это школьному учителю и самим взять на заметку несколько секретов.

Тайм-менеджмент может стать спасением и улучшить ситуацию.

Итак, что включает в себя тайм-менеджмент для детей?

- Планирование
- Целенаправленность и расстановка приоритетов
- Ограничения
- Полезные привычки

**Планирование** представляет собой умение ребёнка заранее составлять план на день, неделю и более размытый план на месяцы и год. То есть сейчас мы имеем ситуацию, когда ребёнок не задумывается о конкретных задачах, которые стоят перед ним каждый день. Он делает то, что ему говорит родитель. Это вызывает множество сопротивления у ребёнка и тормозит его развитие, при этом по-другому жить он не умеет. Наша с вами задача — научить его планированию и соблюдению плана с удовольствием.



Попробуйте заняться с ребёнком планированием и составляйте план на следующий день, включающий минимум 5 обязательных действий. В конце дня разберите, насколько получилось выполнить план. Не нужно расписывать дела по времени и пытаться превратить ребёнка в робота. Просто необходимо, чтобы у него вырабатывался навык успешного доведения до конца всего запланированного на день.

**Целеполагание и расстановка приоритетов** — это умение ребёнка, во-первых, понять, чего он хочет, во-вторых, правильно поставить цель, в-третьих, научиться достигать эти цели, правильно расставляя приоритеты.



Определите, что хочет ребёнок. Какие у него есть цели? Например, научиться кататься на велосипеде, быстро плавать, хорошо играть в футбол, получить пятёрку по тому или иному предмету.

Объясните, что если ребёнок будет посвящать этой цели хотя бы 15–20 минут ежедневно, то он обязательно её добьётся. Контролируйте процесс с помощью планирования.

В списке дел ребёнка попросите его выделить более важные и учите его выполнять их раньше, чем все остальные. Это разовьёт важный навык расстановки приоритетов.

**Полезные привычки** формируются изо дня в день на протяжении всего процесса развития ребёнка. Необходимо заранее создавать их и продумывать, как они будут реализовываться ежедневно. Стоит обратить внимание, что привычки должны вытекать из целей и приоритетов развития на данном этапе. Привычки в дальнейшем формируют личность ребёнка.

Полезные привычки — это мелочи, из которых состоит успешный человек.

- Выпивать по утрам стакан простой воды;
- Ежедневно делать зарядку;
- Доводить дела до конца;
- Читать полезную литературу по 30 мин. в день;
- Тренировать память ежедневно.

Вот лишь небольшой список полезных привычек, которые необходимо внедрять ребёнку с детства.

**Ограничения.** Без них невозможно развитие ребёнка, как мы уже писали в начале книги. Он не может мотивировать себя на дальнюю перспективу и с трудом отказывает себе в сиюминутных удовольствиях. Поэтому важно помогать ему в этом, создавая определённые ограничения.

Вот список ограничений, которые можно внедрять:

- Употребление в пищу чипсов, снеков, шоколадных батончиков
- Просмотр телевизора
- Компьютерные игры

**Удачного внедрения!**

Задать свои вопросы психологу Диане Ахмадуллиной вы можете на сайте: **[www.diana-ahmadullina.ru](http://www.diana-ahmadullina.ru)**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Для того чтобы усилить мотивацию ребёнка и его стремление к обучению, необходимо научить его эффективным методикам обучения. Соавтор этой книги Шамиль Ахмадуллин является разработчиком передовых методик эффективного обучения детей, получивших не только признание родителей, но и высокую оценку Министерства образования РФ. Если же вас заинтересовала методика эффективного обучения, то другие наши продукты вы сможете приобрести в интернет-магазинах Labirint.ru или Ozon.ru, набрав в поиске «Шамиль Ахмадуллин».

Успехов!

С уважением,  
Шамиль Ахмадуллин

## СЕКРЕТНЫЙ БОНУС.

Если вам понравилась эта книга, то оставьте отзыв о ней на сайтах [ozon.ru](https://www.ozon.ru) или [labirint.ru](https://www.labirint.ru) и пришлите скриншот отзыва на нашу почту: [info@turboread.ru](mailto:info@turboread.ru).

В ответ вы получите доступ к закрытому разделу нашего сайта [turboread.ru](https://turboread.ru) с онлайн-упражнениями, которые значительно увеличат результативность тренинга.

P.S. Количество подарков ограничено (50 доступов).

## СОТРУДНИЧЕСТВО.

Если в вашем городе нет детской школы скорочтения и развития памяти по методике Шамиля Ахмадуллина и вы хотите помогать детям развиваться, а также стать владельцами франшизы успешной образовательной сети, то вы можете узнать подробности на сайте [turboead.ru/fr](http://turboead.ru/fr) либо позвонив по бесплатному телефону: 8 (800) 775-73-36.

Если вы владелец розничной книжной сети или интернет-магазина и хотите распространять нашу продукцию, то вы также можете связаться с нами.