

Как да мотивираме децата и тийнейджърите?

Въпросите за мотивацията на детето и тийнейджъра вълнуват всеки родител. Как да го убедя да бъде по-отговорен? Как да променя безразличието му и да предизвикам у него/нея интерес към училището и ученето? Как да го провокирам да стане амбициозен човек? Със сигурност отговорите на тези питання са изключително ценни за тези от вас, които неведнъж са се чувствали безпомощни и обезкуражени от категоричното „**Не мога, твърде трудно е, няма значение, не ми пука!**“, изречено от собственото дете.

А „**Не ми пука**“ всъщност е неговата вълшебна фраза за защита: премахва напрежението, като по този начин го овластява да контролира ситуацията. Фразата му дава възможности и спокойствие, когато се ядосва на позицията си в живота. Използва я като транквилант. „**Не ми пука**“ му помага да се справи с гнева. Страх от провал? – Не ми пука. Трудно е да се направи? – Не ми пука. **По този начин се отхвърля всичко.** „**Не ми пука**“ е пасивно-агресивно поведение.

Веднъж осъзнали, че детето е мотивирано да не прави нищо, ще разберете, че то всъщност влага много енергия в това „нищо“. Изтощава се да ви се противопоставя, да бяга от вас, да се оплаква.

Според психолога Джеймс Леман **е трудно да накарате със сила детето да направи каквото и да било.** Нека бъдем честни: „Можете да дадете на коня вода, но не можете да го накарате да пие от нея“. Погледнато от тази позиция, децата не могат да бъдат накарани да пият, но могат **да бъдат провокирани да ожаднеят.**

Леман предлага 9 начина да достигнете до незаинтересованото дете или тийнейджър:

Вгледайте се в детето си, преценете какви неща могат да се използват като награда. Набележете какво харесва и обича в момента. Не му вярвайте - то ще каже, че не му пука за нищо. **Наблюдавайте поведението му и действията, които извършва – ако гледа много телевизия, играе на компютъра, обича видео игри или чат, ще разберете какво харесва.** Запитайте се: обича ли да ходи на кино? Обича ли риболова? Обича ли да се разхожда? Направете описание на нещата, които харесва, и ги запишете на лист хартия. **Помнете, че отказът на детето е неговият начин да контролира.**

Не бива да забравяме, че има разлика между това да бъдеш мотивиран да не правиш нищо и да бъдеш напълно изолиран. Ако детето не иска да излиза от стаята си без значение какво ще му вземете и ако продължава да се изолира и затваря, трябва да потърсите професионална помощ.

Леман счита, че е необходимо да държите немотивираното си дете отговорно. Проверете, че всичко е заслужено. Ежедневието му трябва да бъде организирано ден за ден. **То трябва да заслужи видеогрите всеки ден, а как ще го направи – като изпълнява домашните и домакинските си задължения. Трябва да спечели телефона си днес, а утре да трябва да го заслужи наново.**

Проведете разговор в посока на това **какво иска детето**. Когато времето е подходящо, **обсъдете с него** какво би искало да има някой ден. Опитайте да провокирате различни идеи, за да го накарате да мисли как може да постигне това, което иска в живота. Седнете с детето и кажете: „Какво би искал/а да направиш и да постигнеш? Какво би ти доставило удоволствие?” Опитайте се да го провокирате към това, което харесва, защото по-късно може да кажете: „Виж, загрижен/а съм за теб и искам да имаш това, което харесваш, но няма да го получиш, докато не си пишеш домашните.”

Не забравяйте – не провеждайте лекция, когато искате да мотивирате детето да прави нещо! Вместо това му помогнете да види, че изпълнението на отговорностите е в негов интерес, защото се базира на живота, който иска да има.

Не викайте, не спорете, не молете. Ако крещите, само ще покажете, че сте фрустриран, а това позволява на детето да ви контролира. Истината е: когато хората започнат да повишават тон, значи, че нямат решения и губят контрол. С деца, които не изпълняват, трябва да бъдем спокойни. Убеждаването или молбите не е най-добрата стратегия, когато детето използва прикриването като средство в отношенията.

„Има значение за мен.“

Необходимо е родителите да казват на децата, че това, което правят, има значение за тях. Може да споделите: **„Това има значение за мен. Грижа ме е за теб и искам да си добре. Не мога да те накарам да го направиш и няма да те пришпорвам, но има значение за мен и те обичам.“** Не приемайте, че поведението на детето е отнесено лично към вас. Не е така. В действителност, това е цялостна стратегия за справяне със стреса на живота. Концепцията „Има значение за мен” помага, защото отношенията могат да се мотивират, но детето е отделна от вас

личност. Реакциите му не са насочени само към вас. Това е неговият опит за оцеляване, тренировка за живота.

Спрете да изпълнявате задачите вместо детето. „Заучена безпомощност” е, когато хората знаят, че ако не изпълнят нещо, има кой да го направи вместо тях. А това е много негативен модел. Когато децата и тийнейджърите използват родителите си, за да бъде свършено нещо, което всъщност е тяхна отговорност, те не се научават на независимост. В семействата, където се наблюдава този модел, ще откриете, че децата са зависими от ранна възраст и по всяка вероятност ще се превърнат в личности, зависими от другите, и като възрастни.

Важно е да прекратите изпълняването на задълженията вместо детето си. Не пишете домашното – нека той/тя го направи. Може да се помогне, ако е наложително, но не поемайте неговите задължения и не му отнемайте отговорностите. Едно от важните неща за подрастващите е да се научат на независимост, а това се постига, когато им се делегират отговорности.

Научете се как да бъдете треньор - често треньорите са признати авторитети от децата. Тяхната работа е да развият уменията им. Добрият треньор няма да каже: „Ти си страхотен, ти си най-добрият, ти си звездата!” Вместо това ще накара атлетите да гледат напред, като изведе на преден план техните специфични и уникални умения: „Добър кош! Позиционира ръцете си по-добре от предишния път. Продължавай.” Родителите трябва да научат повече от „треньорския” стил на възпитание. Винаги карайте детето да гледа напред, акцентирайки върху прогреса, вместо върху това колко е добро или какво е, когато не е положило особено усилия. Децата виждат добре лицемерието и лъжливите ласкателства също като възрастните и обикновено това има негативни последици.

Поставете крайни срокове и използвайте модел. Кажете на детето ясно, когато има домашно или задача, след колко време трябва да бъде готово. Важно е децата да имат структура и разписание, по което да се движат. „Свърши домакинската работа от 15:00 до 16:00 часа, а след това ще имаш свободно време до вечеря и можеш да правиш каквото искаш.” Има и друг начин за мотивиране: „Свърши тази работа за X време и ще отидем при братовчед ти в събота” или „Ще те заведа на кино този уикенд.” **Запомнете, че не всичко, което детето харесва, струва пари и може да бъде купено!**

Незаинтересоваността на детето е средството му за контрол. Незаинтересоваността го спасява от това да се тревожи, от страха от провал или от трудността на сблъсъка с отговорностите в живота. На безотговорното и незаинтересовано дете не му се налага да се състезава с останалите деца, то не трябва да оправдава очакванията на другите. То знае, че веднъж започнало да се справя, хората повишават критериите и изисванията към него. Децата усещат това доста добре и понякога не разполагат с успешна защита. Често ставаме свидетели как при небалансирано завишаване на очакванията на възрастните към децата, те се провалят.

Нелеката задача на родителя е да помогне на детето си да се срещне с отговорностите въпреки страха, гнева и апатията. Трудна мисия, но по пътя към това изпитание вие заедно – родител и дете, израствате като личности. А това вече е въпрос на житейски смисъл.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.