

detkityumen.ru

Как научить ребёнка доводить дело до конца

□ Маленькие шаги

Если ребёнок теряет мотивацию в процессе выполнения важного дела, научите его методике маленьких шагов. Составьте список того, что нужно делать именно сейчас, разбейте каждый пункт из списка на маленькие шаги и предложите ребёнку каждый день совершать один такой шаг. Например, задача — сделать проект по литературе. Ребёнок уже прочитал книгу и критику, но не может двинуться дальше. В списке будут пункты: составить план проекта, подобрать материал, написать основную часть, написать вступление и заключение. Пусть график выглядит так: шаг 1 — придумать первый пункт плана проекта, шаг 2 — придумать второй пункт плана проекта и так далее. Рассчитывайте время, нужное на выполнение работы, чтобы план был реалистичным. В процессе продвижения маленькими шагами мотивация вернётся.

□ Фокус на результате

Объясните ребёнку, что любое дело состоит из начала, продолжения и результата. Прежде чем браться за дело, полезно представить, в чём заключаются все три этапа. Например, есть задача выполнить задания из пособия для подготовки к ЕГЭ по математике. Начало здесь — открыть пособие, взять тетрадь, сделать первое задание. Продолжение — процесс решения всех заданий или задач определённого типа. Окончание — все нужные задания решены. Пусть ребёнок тренируется мысленно разбивать любую задачу на эти этапы и держать в голове связь начала и окончания, так ему будет проще не останавливаться на середине.

□ Развитие концентрации

Дети часто бросают дело на середине из-за неспособности сосредоточиться на одной задаче в течение длительного времени. В таком случае необходимо убрать все отвлекающие факторы подальше от рабочего места, выполнять специальные упражнения на концентрацию внимания. Важно составить график так, чтобы у ребёнка были регулярные перерывы в занятиях и материал не успевал ему надоесть.

□ Лёгкость

Чем проще ребёнку делать какое-либо дело, тем выше вероятность, что он успешно его закончит. Если же у него есть привычка бросать начатое на полдороге, проанализируйте вместе, что именно вызывает у ребёнка наибольшую сложность и постарайтесь найти способы облегчить эту часть работы. Например, ребёнку сложно долго сосредотачиваться на одной задаче. При изучении предмета трудность может вызывать конкретная тема. Разберите её вместе с ребёнком, и он сможет продолжить.

□ Вознаграждение

Научите ребёнка вознаграждать за достижение промежуточных результатов, это помогает вернуть утраченную мотивацию. Наградой за преодоление себя может быть просмотр фильма, компьютерная игра, прогулка с друзьями. Условие получения вознаграждения — совершение одного или нескольких запланированных маленьких шагов к цели.

https://vk.com/foxford_for_parents

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category142/4423/