

## **Консультация на тему**

### **«Достигаторы: полезные привычки и большие цели с помощью игры».**

Многие родители сталкиваются с тем, что ребенку очень сложно завести полезную привычку. На критику или наказание, ребенок реагирует стрессом и отрицанием. Желание родителей, заставить ребенка делать так, как они хотят, вызывает сопротивление.

Суть в том, что даже такой сложный процесс, как применение новой привычки, может стать для ребенка настоящим удовольствием.

#### **ГЛАВНОЕ – СДЕЛАТЬ ЭТО В ФОРМЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ!**

Достигаторы покажут ребенку, что «быстро – это медленно, но регулярно». Усвоив этот принцип с юных лет, он сможет достигать большего. Достигаторами могут быть плакаты, для отмечания достижений, таблицы, мечталки – наклейки для визуализации желаний, постер-раскраска на стену.

Достигатор – своего рода игра.

Ребенок в прямом смысле видит цель. Он понимает последовательность действий, которые нужно выполнить для ее достижения.

Дети, как и взрослые, с опасением относятся к большим задачам. Они их пугают, ребенок начинает сомневаться в своих силах и попросту теряет интерес, даже не взойдя на первую ступеньку на пути к достижению цели. Когда же цель разбита на маленькие этапы, каждый из которых не выглядит ужасающе, у ребенка появляется понимание, что ему необходимо сделать, чтобы дойти до конца.

Достигаторы – это мягкий способ обучить детей самодисциплине. Он помогает мотивировать близостью цели и расширяет представление ребенка об отдаленных положительных результатах.

Достигатор – это способ выстроить границы. Каждый человек, в том числе и ребенок, должен знать, за что он отвечает, а за что – нет – осознавать свою зону ответственности.

Польза для самооценки. Каждый раз, ребенок одерживает маленькую победу и получает приз, у него повышается самооценка, возрастает вера в себя и свои силы. Это очень важно!

Зачем создавать игровую атмосферу для ребенка?

В игре ребенок лучше всего воспринимает новую информацию. Также внедрение каких-либо изменений в игровой форме проходит намного легче и интереснее.

В чем польза формирования новой привычки через игры?

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

В интересной и простой форме он сможет изменить свои привычки.

Научиться фокусироваться на процессе достижения одной цели.

Научится принимать решения и брать на себя ответственность за них.

Почувствует важность достижения успеха через действия.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Вы сможете установить более тесный контакт с ребенком.

Освоите эффективный инструмент мотивации ребенка.

Сможете повысить качество времени, проводимого с ребенком.

Научитесь договариваться с ребенком, сохраняя экологичность в отношениях.

ШАГИ СОЗДАНИЯ ИГРЫ:

Определите минимум три привычки, которые необходимо сформировать у ребенка.

Определите три награды, которые ребенок может получить во время игры (она может быть, как материальная, так и не материальная).

Предложите ребенку поиграть в игру и дайте возможность самостоятельно выбрать новую привычку и награду за нее (одну привычку и одну награду из трех вариантов).

После того, как определили привычку и награду, важно установить срок игры, не более 10 дней.

Нарисуйте таблицу успеха и разместите ее на видном месте.

ВАЖНО:

Таблица должна быть яркой и интересной. И самое главное – рисовать ее вы должны вместе с ребенком.

Определите, сколько баллов/звездочек/сердечек, должен набрать ребенок, чтобы получить главную награду, и что будет, если нужное количество не будет набрано.

Начните игру и каждый день, вместе с ребенком отмечайте его достижения в таблице успеха (ребенок должен сам вносить звездочки/сердечки/баллы в таблицу).

В конце игры обязательно нужно сделать торжественное вручение награды за достижение цели.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ:**

##### ***ВАШ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛ МОТИВАЦИЮ И НЕ ХОЧЕТ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.***

Поговорите с ним честно о том, почему он больше не хочет играть в эту игру. Если ребенок устал, то можете договориться о перерыве в 1 день и потом продолжить. Если ребенок потерял интерес, спросите, что могло бы вернуть его интерес, с чем возникли трудности, как вы можете его поддержать и чем помочь.

##### ***ВАШ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ПРОЯВЛЯТЬ И СТАРЫЕ И НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ.***

Важно четко устанавливать договоренности с ребенком, если возникло недопонимание, можно передоговориться и зафиксировать новые договоренности.

##### ***МНЕ САМОМУ СТАЛО НЕ ИНТЕРЕСНО СЛЕДИТЬ ЗА РЕБЕНКОМ И ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ПРОЦЕСС.***

Если мотивация к игре у вас снижается, попробуйте напомнить себе, какую пользу получит ребенок и ваша семья. Ответьте на вопрос: «Ради чего вы затеяли игру?»

##### ***РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИГРАТЬ В ИГРУ.***

Если ребенка не заинтересовала игра, либо он не видит важности в новой привычке, это говорит о том, что выбранная награда не очень привлекает его или вы выбрали не ту тему для игры. Предложите ребенку самому выбрать тематику игры и варианты наград, при этом важно оценивать и свои возможности.

##### ***РЕБЕНОК НЕ УЧАСТВУЕТ В ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ УСПЕХА И НЕ ПРОЯВЛЯЕТ ИНИЦИАТИВУ.***

Необходимо изначально договориться о совместном заполнении таблицы. Так как это фокусирует на достижении цели и позволяет ребенку почувствовать успех и важность всех изменений.

Такие ДОСТИГАТОРЫ помогут ребенку обзавестись полезной привычкой, научиться брать на себя ответственность за поступки и добиваться своей цели. При этом, обучение происходит в легкой игровой форме. Формат игры с приятными бонусами дает ребенку хорошую мотивацию.

И такой нестандартный подход можно использовать во всем. Очень важно, чтобы у ребенка был хороший стимул работать над своими привычками и учиться чему-то полезному, чтобы это происходило без стресса, а с интересом и удовольствием.