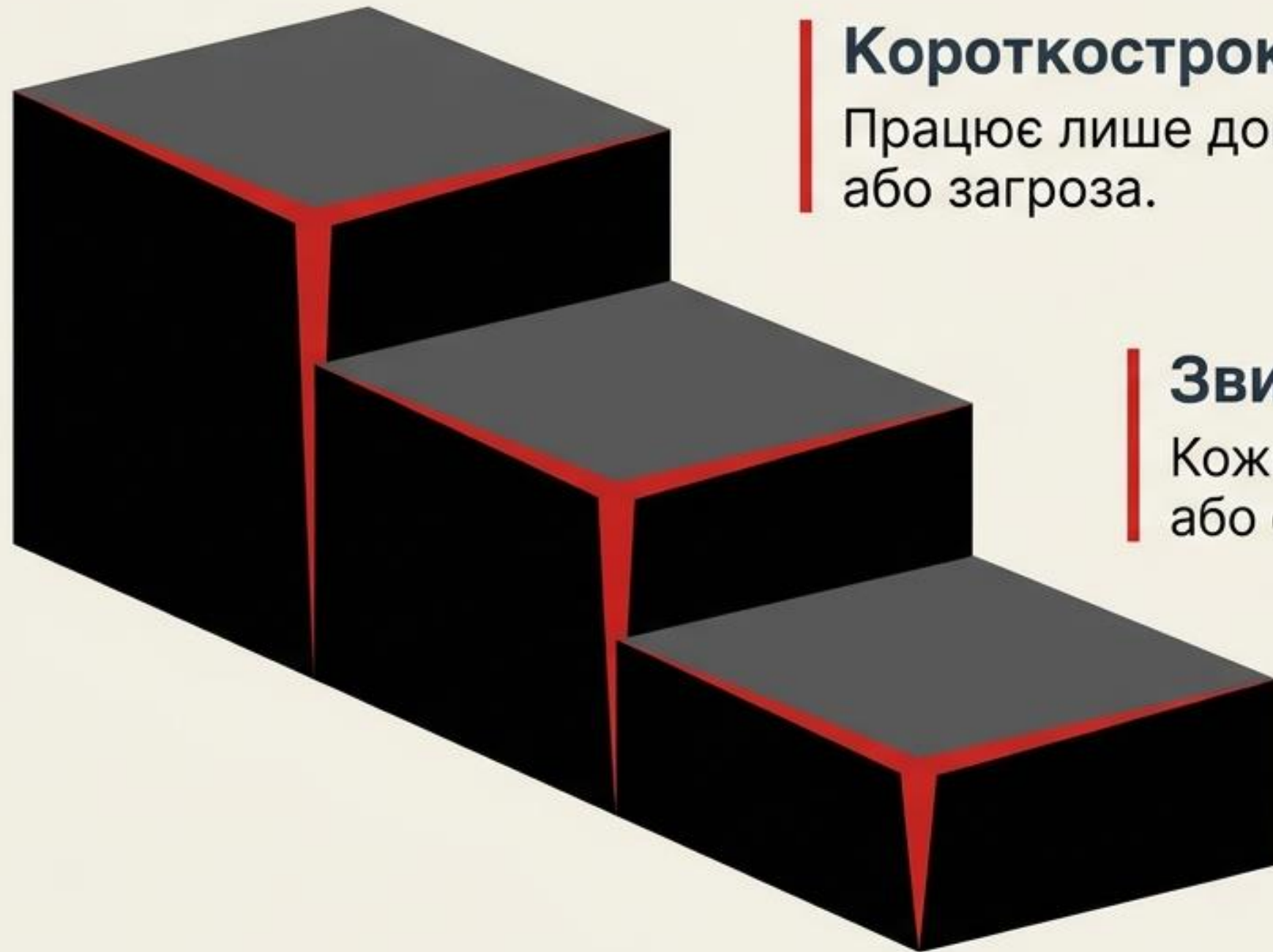


Ключі до внутрішнього "ХОЧУ": як мотивувати підлітка без грошей та погроз

Мистецтво мотивації
підлітка в сучасному світі

Чому «батіг і пряник» більше не працюють і чим їх замінити.

Чому зовнішня мотивація (гроші/страх) — це пастка?



Короткостроковий ефект

Працює лише доки є нагорода або загроза.

Звикання

Кожного разу «доза» грошей або сила погроз має зростати.

Втрата сенсу

Дитина вчиться заради папірця чи спокою, а не заради знань.

Фундамент мотивації — Стосунки

Підліток не чує порад від того, кому не довіряє. Спочатку **інвестуйте в підтримку в підтримку та спільний час**, а потім просіть про результат.



Мотивація починається з фрази «Я на твоєму боці».

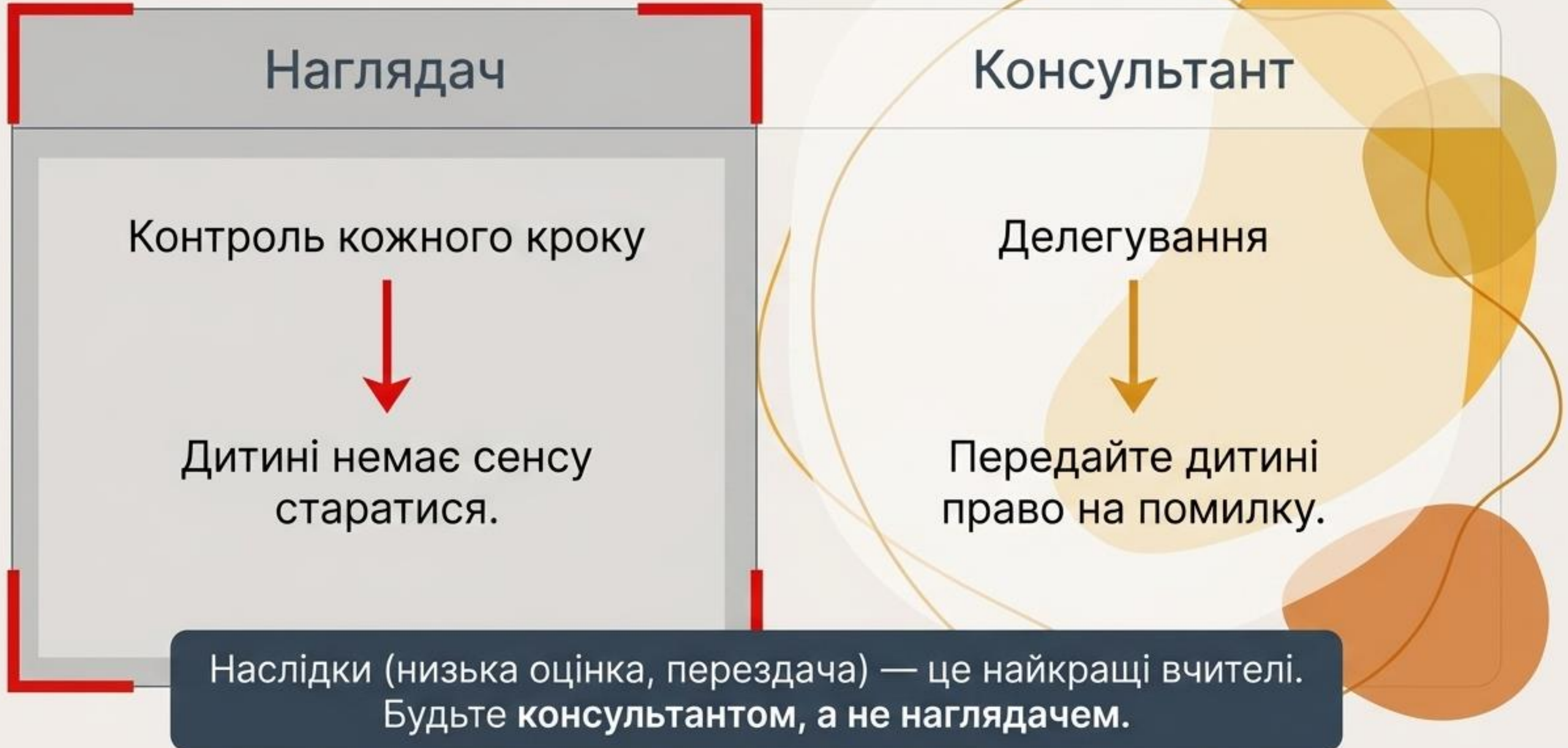
Пошук особистого «Навіщо?»

Підлітки не розуміють абстрактне «тобі це знадобиться в житті».



Питання для обговорення з підлітком: «Як ця навичка зробить тебе сильнішим/вільнішим уже зараз?».

Відповідальність = Мотивація



Право на вибір — інструмент поваги



Хваліть зусилля, а не талант



Теза: Підтримуйте шлях, а не лише фініш.

Техніка «Маленьких кроків»



Велике завдання: вивчити мову

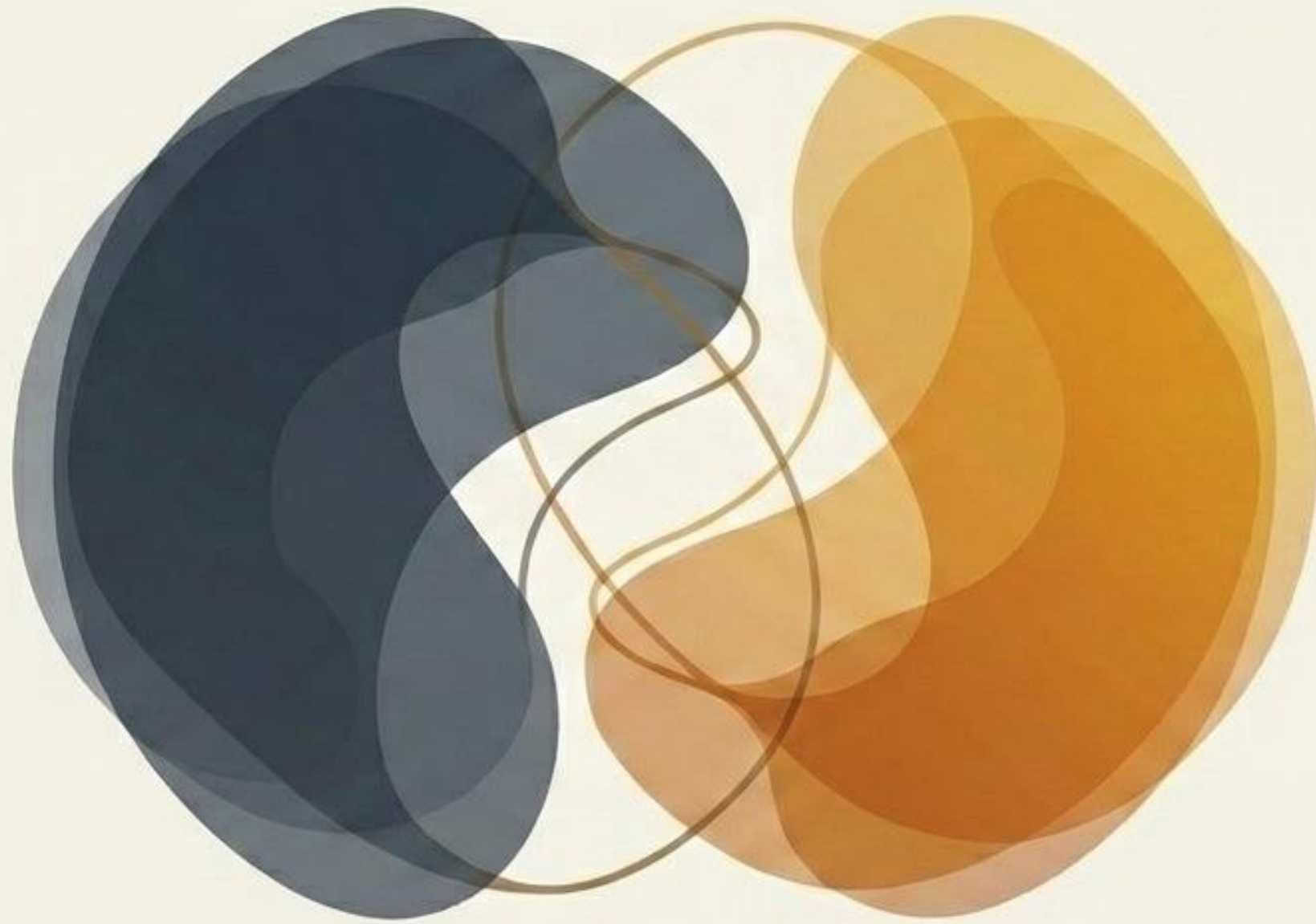
Мозок підлітка просто «вимикається» (лякається).

Метод: Розбийте велику мету на частини. Святкуйте маленькі перемоги (завершений параграф, вивчені 10 слів) для постійного заохочення.

Мікро-завдання



Сила особистого прикладу



Важко вимагати саморозвитку, якщо батьки не мають власних цілей.

Покажіть, як ви долаєте труднощі, як вчитеся новому і помиляєтеся.

Натхнення заразно.

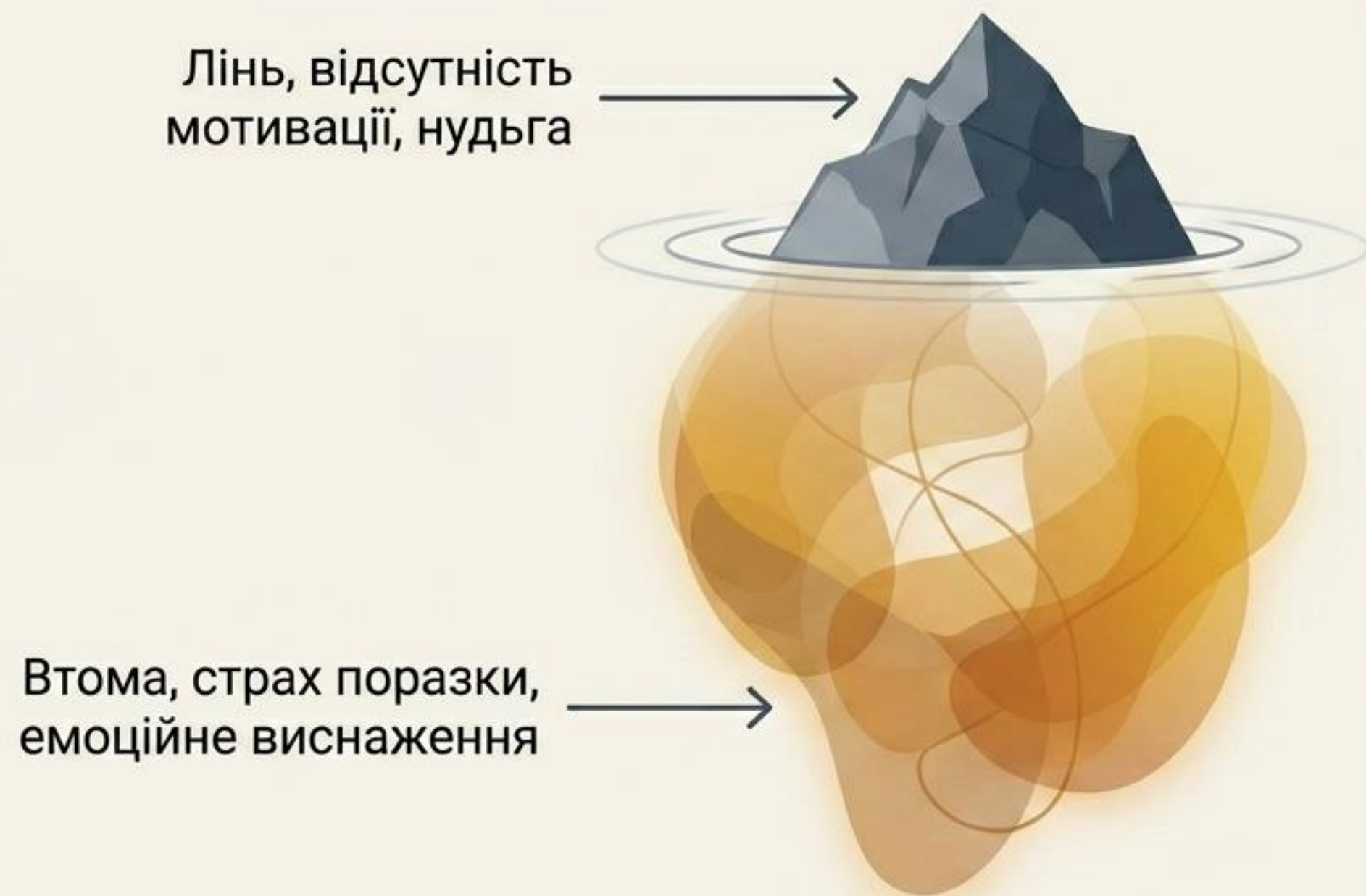
Домовленості замість маніпуляцій

Створіть «Сімейний контракт». Це не погроза, а логічний порядок дня, який діє для всіх членів родини.



Правило: «Спочатку обов'язкові справи, потім — бонуси».

Зневіра та нудьга: що робити?



«Я бачу, що тобі зараз важко. Як я можу тобі допомогти зробити перший крок?»

Важливо відрізнати лінь від емоційного виснаження.

Пам'ятка для батьків (Щоденний чек-лист)

Емпатія

Я запитав сьогодні про почуття, а не про оцінки?

Зусилля

Я помітив зусилля дитини, а не лише помилки?

Автономія

Я дав дитині змогу обрати самостійно?

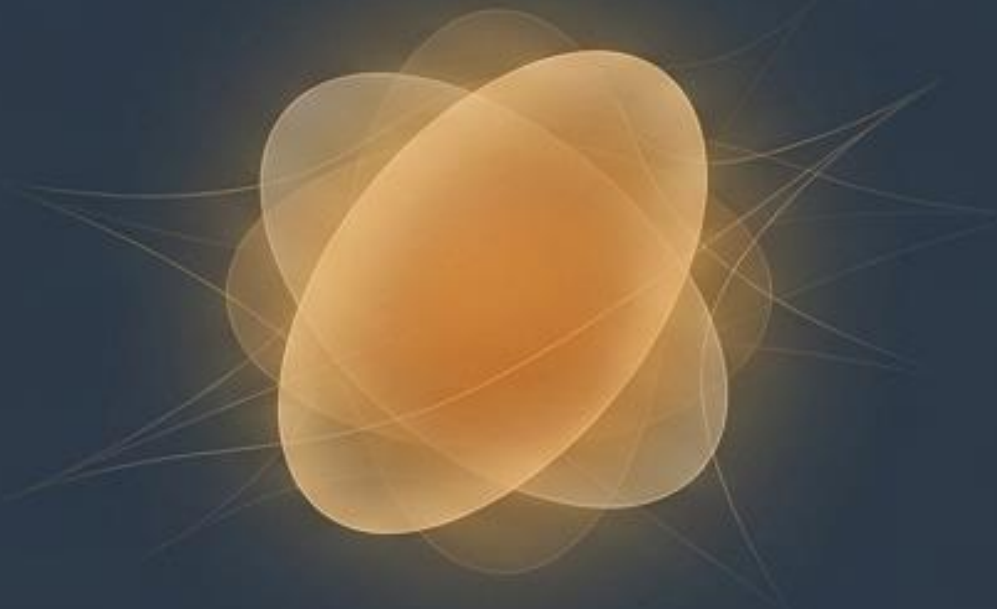
Віра

Я вірю в її успіх, навіть якщо зараз важко?

Що почитати? (Поради психологів)

Що вас турбує?	Що читати
Фізіологія мозку та "лінь"	Катерина Гольцберг — «Про підлітків». Пояснює, чому лінь — це часто енергозбереження організму.
Сленг та цифрові звички	Марина Ланге — «Я — підліток», «Дитина у світі цифрових технологій». Точки дотику замість конфлікту.
Важкі розмови та мовчання	Анна Гройсман — «Про що мовчать підлітки». Відповіді на «незручні» запитання.
Відповідальність та фінанси	Любомир Остапів — «Малюк та Бюджет». Як навчити відповідальності без прямого підкупу за оцінки.
Тривоги та прийняття	Володимир Станчишин — «Для стосунків потрібні двоє». Як приймати підлітка з його складним характером.

«Мотивація — це те, що допомагає почати.
Звичка — це те, що допомагає продовжувати».



Заклик до дії: Спробуйте сьогодні не критикувати, а знайти одну річ, за яку можна щиро подякувати дитині.

Джерела та інформація

При створенні цього матеріалу був залучений штучний інтелект.

Використані джерела: <https://notebooklm.google/>