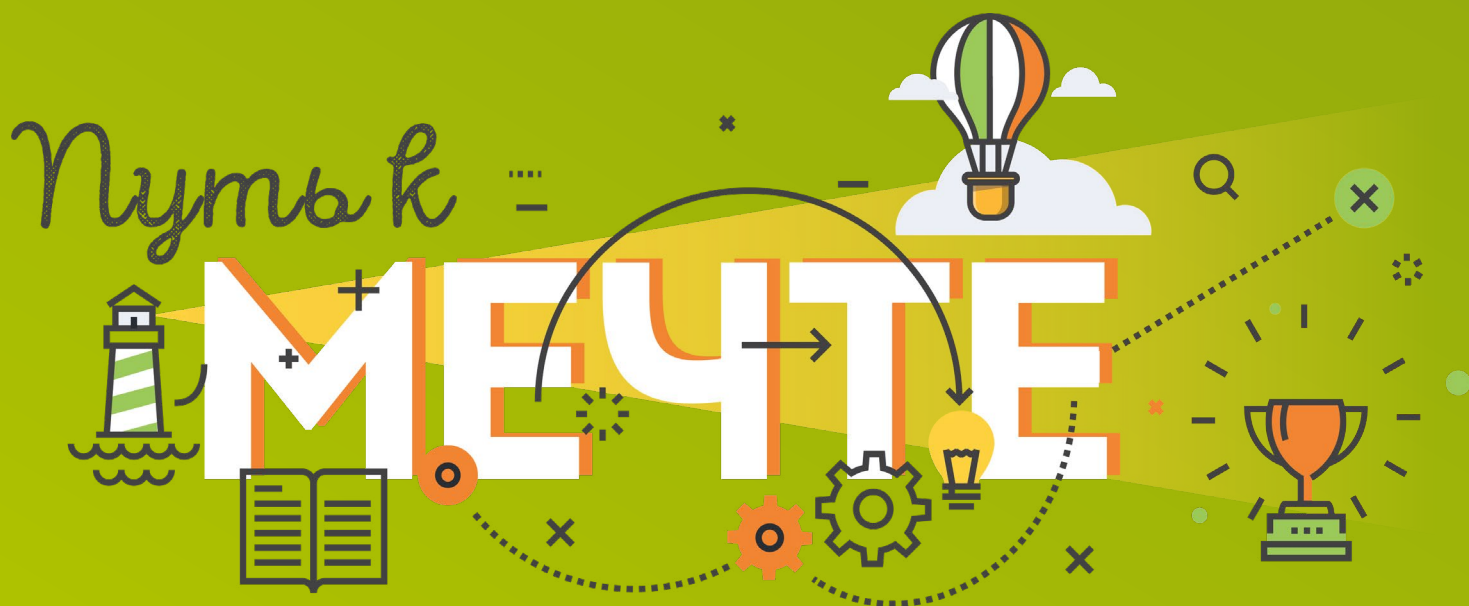




СБЕРБАНК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПРОЛОЖИТЬ МАРШРУТ

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

**Шаг 1.** Как быть счастливым.

Пять советов счастья от Славы Полунина.

*Мониторинг счастья.*

**Шаг 2.** Как подвести итоги года без сожалений.

Три истории от Стива Джобса.

*Подводим и оцениваем итоги года.*

**Шаг 3.** Как ставить цели, чтобы сократить путь к мечте.

Пять советов психологов.

*Визуализируем мечты.*

**Шаг 4.** Как найти мотивацию действовать.

Психолог Дмитрий Леонтьев о мотивации внешней и внутренней.

*Учимся отличать мотивацию внешнюю от внутренней.*

**Шаг 5.** Как понять, почему дети учатся.

Психолог Катерина Поливанова о мотивации познания.

*Превращаем жизненную ситуацию в образовательную.*

**Шаг 6.** Как поддержать желание учиться. Мотивация достижения.

*Укрепляем веру в себя и свои способности.*

**Шаг 7.** Как управлять мотивацией учиться.

Шесть стратегий от американских психологов.

*Определяем, какая стратегия обучения работает для ребёнка.*

**Шаг 8.** Как управлять вниманием и эмоциями на пути к мечте.

«Майндсайт» Дэниэла Сигела.

*Практикуем внимательность и управляем эмоциями.*

**Шаг 9.** Как понять, что вы на верном пути.

Михай Чиксентмихайи о состоянии потока.

*Как испытать состояние потока вместе с детьми.*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Что можно почитать

1

2

5

7

10

12

14

18

22

24

26

27

# ВВЕДЕНИЕ

— Куда мне отсюда идти?  
— А куда ты хочешь попасть?  
— А мне все равно, только бы попасть куда-нибудь.  
— Тогда все равно куда идти. Куда-нибудь ты обязательно попадешь.

Льюис Кэрролл

В дайджесте [«Как научиться учиться»](#) мы начали разговор о том, как освоить эту нужную и взрослым и детям компетенцию — учиться учиться. Мы поговорили о том, из каких элементов состоит этот процесс.

Два из них — это целеполагание и мотивация. В этом выпуске мы познакомим вас с ними поближе. Умение ставить цели и поддерживать энергию для движения вперёд важны не только в процессе познания. Это два важных навыка, которые помогают быть счастливей и достигать того, что наметил.

В новогодние праздники принято подводить итоги уходящего года, загадывать желания и ставить цели на будущий. Если в конце года остаются несбывшиеся мечты, скорее

всего, мы просто не поняли, чего именно хотим. Ведь когда не получается увидеть, как выглядит конечная цель, то и не получится найти к ней дорогу. В конечном счете, нам не все равно куда мы идем. Но не всегда мы можем справиться с маршрутом.

Надеемся, дайджест станет для вас практическим руководством, которое поможет ясно увидеть свои цели и найти источник силы для движения к ним. Путеводителем, который покажет, как проложить маршрут к мечте.

Описанные в дайджесте технологии эффективны для всех возрастов. Освойте их сами и помогите освоить ребёнку — направляя и поддерживая по дороге.

А теперь в путь, навстречу новогодним мечтам!





# ШАГ 1

## КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ. ПЯТЬ СОВЕТОВ СЧАСТЬЯ ОТ СЛАВЫ ПОЛУНИНА

Мы все мечтаем о счастье. Из года в год загадываем быть счастливыми и желаем счастья друзьям и близким. Стать счастливыми — самое естественное наше стремление. Но в мире офисов, экранов и вечной спешки ему как-то некуда и приткнуться. Нет у нас такой привычки — быть счастливыми, а путь к нему напоминает лабиринт Минотавра, который без клубка Ариадны не пройти.

Когда последний раз вы **НАСВИСТЫВАЛИ**, **НАПЕВАЛИ** или **ПОДПРЫГИВАЛИ**? Спортзал и занятия вокалом не в счет. Не помните? А ведь это три главных признака счастливого человека по Полунину.

Да, бессменный президент «Академии дураков», создатель волшебного «СНЕЖНОГО шоу», **Слава Полунин** — эксперт по счастью. К 65-ти годам он достиг всего, что можно пожелать: славы, успеха, признания. Его по праву называют «лучшим клоуном мира», а его волшебное шоу — «театральной классикой XX века». И всё это время Полунин был счастлив «...без пауз, с утра до вечера и круглосуточно. Без выходных, без отпусков, одно счастье сплошное.»



Об этом — двадцатиминутное [«Счастье дурака»](#). Его пять уроков, рецептов счастья, способные перевернуть жизнь, просты. Их может освоить каждый. Давайте попробуем сделать эти 5 первых шагов — а там и подпрыгнем, и засвистим!

### 1. Преображай себя

Самое важное — понять, кто ты такой. А когда понял — идти к новому себе, заполнять собой как можно больше пространства. Изнутри выходить наружу, двигаться вперед. Сначала в новую прическу, новый цвет одежды, потом в квартиру, друзей, новое пространство. Создать гармонию вокруг себя и раздвигать ее границы все дальше и дальше.

### 2. Учись у детей влюбленности в мир

Оставаться безоблачно счастливым в этом несовершенном мире можно, если каждый день быть в него безнадежно влюбленным. Как же его полюбить? Когда мы были детьми, всё было просто: мы захлебывались жизнью и восхищенным «ух ты-ы-ы» по любому поводу. А потом выросли и разучились. Чтобы вернуть этот забытый навык, давайте учиться заново — у своих детей, наших лучших учителей.

### 3. Составляй списки радости

«Не пиши список проблем. Копи радостное и прекрасное». Записывай и проживай всё, что получилось: каждое достижение, любой самый крохотный успех. На самом деле нам удается очень многое, просто за большими целями не видим маленьких побед. Двигайся от одной маленькой победы к другой — и вот он, праздник каждый день.

### 4. Соблюдай баланс

«Братся нужно только за то, что невозможно, потому что остальное сделают другие» (с). Большая красивая цель звездой освещает путь, вдохновляя и поддерживая в дороге. И дает повод по-настоящему гордиться собой, когда ее достигнешь. Но! В пути за невозможным всегда будь благодарен и цени каждый момент того, что уже имеешь. Только этот баланс способен удержать на плаву не только всю конструкцию достижений, но и ее создателя.

## 5. Следуй правилу «Ноги в воду»

Слава Полунин останавливается каждые 12 лет, чтобы сменить дело, которым занимается и найти то новое направление, в котором захочется идти. Для этого необходим перерыв, «ноги в воду». Посидеть месяц-другой, понять, куда тянет, чего хочется, и для чего хочется именно этого. Нельзя жить по инерции и механически заниматься тем, что больше не приносит радости. Чтобы найти свою внутреннюю мотивацию, требуется время — и торопиться в этом деле не нужно.

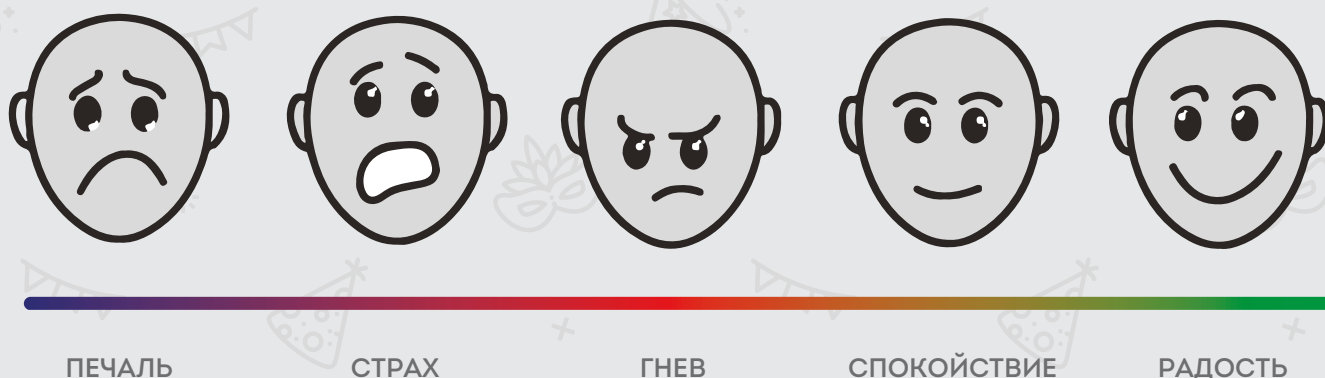
## МОНИТОРИНГ СЧАСТЬЯ

Давайте начнём путь к счастью с простых упражнений, которые помогут вам и детям стать более внимательными к своим эмоциям, научиться оценивать свое эмоциональное состояние, настроение.

Мы разделили все практические упражнения дайджеста на две группы: «Дети» и «Подростки и взрослые». Деление это носит рекомендательный характер: вы можете выбирать, пробовать и делать те упражнения, которые понравятся и подойдут вашим детям.

### ДЕТИ

#### УПРАЖНЕНИЕ «ГРАДУСНИК ЭМОЦИЙ»



Предложите ребёнку поиграть в «Градусник эмоций». Возьмите за основу картинку из дайджеста или попросите ребёнка нарисовать шкалу из пяти забавных рожиц, каждая из которых означает определенную эмоцию, состояние: печаль, страх, гнев, спокойствие, радость. Можно оставить место, чтобы ребёнок записал и зарисовал свой вариант, если ни один не подойдёт.

Постарайтесь помочь ребёнку прислушаться к себе, осознать и назвать словом свое состояние, эмоцию, которую он испытывает. Чтобы было веселее, меняйтесь местами: предложите ребёнку «измерить» температуру счастья вам тоже.

Попробуйте повторять упражнение раз или два в неделю: фиксируйте текущее эмоциональное состояние ребёнка, а потом вспоминайте вместе — каким оно было вчера, на прошлой неделе, месяц назад?

Если играть регулярно, у ребёнка сформируется привычка отслеживать свои состояния и обращать внимание на свои эмоции. А вам будет легче следить за семейным благополучием и поддерживать его.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СЧАСТЬЕМ»

Если играть в «Градусник эмоций» ребёнку понравилось, предложите ему завести в начале года «Дневник наблюдений за счастьем». Попросите зарисовывать или записывать

в «Дневник» всё самое хорошее и радостное, что с ним происходит. Постепенно дневник станет копилкой счастливых моментов.

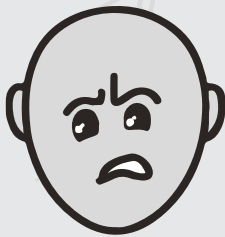
В конце года предложите вместе полистать дневник: посчитайте, сколько счастливых рожиц накопилось за год; вместе вспомните события, которые принесли больше всего радости: была ли это новая игра, поход в зоопарк с папой, хорошая оценка или уютный киновечер всей семьей. Если таких событий окажется не очень много, не расстраивайтесь: придумайте вместе план, как сделать, чтобы в следующем году их стало больше!

## ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ

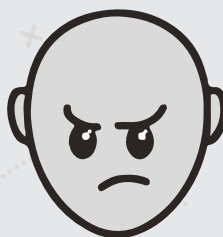
### УПРАЖНЕНИЕ «ГРАДУСНИК ЭМОЦИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»



ПЕЧАЛЬ



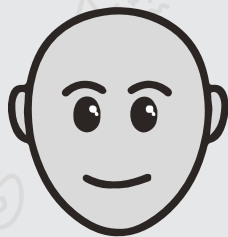
ОТВРАЩЕНИЕ



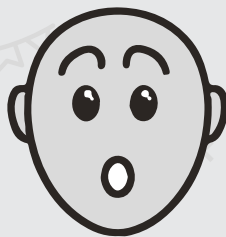
ГНЕВ



СТРАХ



СПОКОЙСТВИЕ



УДИВЛЕНИЕ



ИНТЕРЕС



РАДОСТЬ

Подросткам и взрослым не менее важно научиться оценивать свое эмоциональное состояние, поэтому «Градуcник счастья» пригодится и здесь. Перечень эмоций может быть разным, например, таким: печаль-отвращение-гнев-страх-спокойствие-удивление-интерес-радость.

Предложите подростку поучаствовать в новой семейной традиции: пару раз в месяц измерять друг другу «температуру» счастья, а потом вместе следить, как она меняется со временем. Или посоветуйте пользоваться «градусником» каждый раз, когда подростку сложно самому разобраться с эмоциями. Упражнение поможет отслеживать свой эмоциональный настрой, понимать, что на него влияет и помнить, как вернуть себя в состояние счастья.

Постарайтесь объяснить подростку, что счастье бывает разное: кто-то чувствует себя счастливым, когда его переполняет энергия — его счастье громкое и восторженное; для кого-то счастье в умиротворении и безмятежности, его счастье тихое, теплое, обволакивающие; а еще оно — увлеченное, восхищенное, доверчивое... Попробуйте вместе выяснить, какое оно — ваше счастье?

*При подготовке упражнений использованы материалы из программы «Социально-эмоциональное развитие детей», разработанной по инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».*



# ШАГ 2

- Шаг 1
- Шаг 2
- Шаг 3
- Шаг 4
- Шаг 5
- Шаг 6
- Шаг 7
- Шаг 8
- Шаг 9

## КАК ПОДВЕСТИ ИТОГИ ГОДА БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ. ТРИ ИСТОРИИ ОТ СТИВА ДЖОБСА

В конце каждого года мы традиционно оглядываемся на то, как год прошел. Радует успехам, сожалеем о несбывшемся и загадываем, чтобы новый год стал обязательно лучше. Радует, сожалеем и загадываем. Из года в год.

Давайте исключим сожаление. Точнее, не будем спешить расстраиваться, если что-то не получилось сделать в уходящем году. Основателя корпорации Apple **Стива Джобса** выгнали из его собственной компании, когда та была на вершине успеха. Казалось бы, вот повод для сожаления. Но нет! Неудача стала поворотной точкой, с которой началось новое восхождение и революционный прорыв, а компания Apple — стала тем культовым создателем макбуков, айфонов и айпадов, которыми мы так восхищаемся.




Перед тем как взяться за итоги года, запаситесь вдохновением и оптимизмом из [Стэндфордской речи](#) Стива Джобса. Пересматривайте каждый раз, когда нужно вспомнить, что любые неудачи не так страшны, как кажутся и могут вести прямо к успеху — нужно только верить себе и верить в себя.

## ПОДВОДИМ И ОЦЕНИВАЕМ ИТОГИ ГОДА

Переходим к практике! Превратите подведение итогов года в увлекательную семейную традицию. Выделите несколько спокойных вечеров, чтобы собраться вместе и не спеша вспомнить уходящий год. Не обесценивайте ошибки и не спешите ругать себя за то, что сделать не удалось. Психологи считают: если что-то не получилось реализовать, то скорее всего цель не была по-настоящему вашей.

### ДЕТИ

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ УХОДЯЩИЙ ГОД»

ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ 	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
ИЮЛЬ 	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ 	ДЕКАБРЬ

Пока взрослые составляют списки выполненных и невыполненных дел, попросите ребёнка нарисовать уходящий год в картинках. Пусть это будет всё-всё-все самое радостное и интересное, что случилось за год. Если ребёнку сложно начать самому, порисуйте вместе. Когда всей семьёй будете вспоминать, каким насыщенным и ярким был уходящий год,

поговорите о рисунке ребёнка. Попросите его рассказать, что больше всего порадовало в прошлом году и почему.

## ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ

При подготовке дайджеста мы попросили эксперта в области позитивной психологии, доктора психологических наук **Тамару Гордееву**, дать несколько практических советов. Получился чек-лист из пяти простых шагов. Он поможет оценить, насколько прошлогодние цели были действительно важными, и увидеть уходящий год в радостном свете.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОДВЕДИ ИТОГИ ГОДА»

**1. Напишите список всего, что удалось сделать за год. Начали бегать, проплыли первые 100 метров, занялись айкидо? Заносите в список!**

Стали проводить больше времени с ребенком: вместе рисовать, играть в шахматы, обсуждать фильмы и книги? Обязательно записывайте!

Не забывайте про прочитанные книги, творческие проекты и новые навыки. Сходили с друзьями в поход, научились кататься на скейтборде, запустили воздушного змея или прочитали всего Гарри Поттера? Это тоже важно.

**2. Проверьте список, отложите, вернитесь вечером или на следующий день — ничего не забыли?** Дополняйте любой приятной мелочью, которую вспомните! Год был длинным, и достижений, пусть небольших, наберётся тоже немало.

**3. Порадуйтесь, как много в списке оказалось дел!** В списке у каждого будет многое из того, о чем вы даже не мечтали в начале года, но всё равно смогли сделать. Порадуйтесь своим успехам и успехам близких. Почувствуйте, каким насыщенным и долгим был этот год для каждого и для всей семьи, сколько радости и тёплых воспоминаний он после себя оставил.

**4. Напишите список дел, которые планировали в начале года, но не выполнили.** Обратите внимание на приятную деталь: пунктов в нём окажется намного меньше, чем в первом.

**5. Оцените каждое из невыполненных дел по 5-ти критериям и сосчитайте баллы:**

1.	Как много усилий вы приложили, чтобы достичь цель? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.	1 балл – Не приложил(а) никаких усилий; 7 баллов – Приложил(а) все усилия, делал(а) все, что мог(ла).
2.	Как сильно хотелось цель достичь, вспоминали ли о ней каждый день? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.	1 балл – Нет, скорее забыл(а) о ней; 7 баллов – Да, сильно хотелось.
3.	Насколько были уверены в том, что добьётесь цели? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.	1 балл – Совсем не уверен(а); 7 баллов – Полностью уверен(а).
4.	Насколько важна была эта цель для вас тогда? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.	1 балл – Совсем не важна; 7 баллов – Очень важна.
5.	Насколько важна эта цель для вас сейчас? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.	1 балл – Совсем не важна; 7 баллов – Очень важна.

Если хотя бы одному из вопросов вы поставили 4 балла и ниже, то не стоит расстраиваться: скорее всего, это была не ваша цель или она была плохо поставлена.

Если цели, о которых вы мечтали год назад и не реализовали, остались важными до сих пор — начните список задач на новый год именно с них. О том, как ставить цели и загадывать желания, чтобы получилось их исполнить — следующий шаг дайджеста!





# ШАГ 3

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ, ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ ПУТЬ К МЕЧТЕ. ПЯТЬ СОВЕТОВ ПСИХОЛОГОВ

Итоги подведены, выводы сделаны, время устроиться поудобней и заняться целями на новый год. С чего же начать, чтобы в следующем году исполненных желаний стало больше, а список невыполненных дел стал короче?

Следуя рекомендациям психолога **Тамары Гордеевой**, мы составили небольшую инструкцию-руководство. Начните с неё — эти 5 простых правил помогут сократить путь к мечте уже в момент планирования.

**1. Ставьте важные для себя цели.** Если даже предвкушение цели вызывает радость и восторг, эта цель — «ваша».

**2. Ставьте конкретные цели.** Цель должна быть конкретным действием или событием (не «стать ветеринаром», а «получить диплом ветеринара»). Если цель большая — разбейте на последовательные небольшие шаги и продумывайте конкретные способы для достижения каждого из них.

**3. Ставьте достижимые цели.** Даже если цель важная и сложная, вы должны видеть, как её можно достичь и верить, что в ваших силах с ней справиться. Подбадривайте и поощряйте себя за любые даже маленькие шаги на пути к большой цели.

**4. Ставьте цели на короткие промежутки времени** (например, 2-3 месяца). Ваши приоритеты не успеют измениться, а цель останется актуальной. Достижение такой цели легче спланировать во времени, а постоянный прогресс будет придавать сил двигаться дальше.

**5. Контролируйте и корректируйте долгосрочные цели.** И обязательно их прописывайте (желательно на бумаге). Заведите специальный блокнот, файл или внесите в ежедневник. Правило «ноги в воду» **Славы Полунина** работает и здесь: время от времени останавливайтесь и проверяйте, осталась ли цель такой же важной, как в самом начале.

Не забывайте о содержании целей! Психологи предупреждают, что верный способ перестать радоваться жизни — это стремиться только к внешним целям (финансовый успех, признание, статус), забывая про цели внутренние (саморазвитие, отношения с близкими, помощь другим людям).

Внешние цели легко сравнить с пирожными, а внутренние — с яблоками. Не дайте соблазнить себя диете из одних пирожных! Загадывая желания на новый год, обязательно добавляйте к пирожным (внешним целям) свежие яблоки (цели внутренние). Баланс может сохранить душевное здоровье и благополучие.

## ВИЗУАЛИЗИРУЕМ МЕЧТЫ

Достичь цели легче, когда мы можем себе её представить. Есть немало популярных способов, которые помогают увидеть мечты, хотим познакомить с тремя из них.

Вечер загадывания желаний можно превратить в чудесный семейный праздник. Постарайтесь найти время, когда все дома и никуда не спешат; включите вдохновляющую музыку; зажгите новогодние гирлянды или свечи; заварите ароматный чай: попробуйте создать

обстановку, которая поможет забыть о повседневных проблемах и помечтать о самом вдохновляющем и важном.

## ДЕТИ

### УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ МЕЧТУ»

Расскажите ребёнку, что сегодня вечером все собрались, чтобы нарисовать общую семейную мечту. Объясните, что вы собираетесь делать и зачем это нужно, а потом предложите нарисовать свои мечты. Если ребёнку сложно самому, снова предложите нарисовать вместе. Старайтесь поддерживать и помогать в процессе.

Чтобы ребенок смог понять свои желания, попытайтесь создать особую атмосферу. Она должна располагать к мечтам и доверию взрослому. Для этого можно поиграть в игру, например, стать волшебным другом — посредником, который выполняет желания. Рассказывая о своих мечтах, ребёнок доверяет самое ценное и сокровенное. Старайтесь воспринимать мечты всерьёз и относитесь к ним, как сокровищу. Даже если когда-нибудь вы сильно рассердитесь на ребёнка, не забывайте, что говорить о его мечтах плохое нельзя.

Когда будет готова карта желаний семьи, включите детские желания в общий рисунок или оставьте самостоятельным листом желаний ребенка.

## ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ

### УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЕСО ЖИЗНИ ИЛИ КОЛЕСО БАЛАНСА»



Когда мы мечтаем, важно охватить все стороны жизни. Чтобы не забыть ни одной из них, начните с Колеса баланса. Эта методика помогает проанализировать, насколько сбалансирована ваша жизнь и что нужно изменить, чтобы сделать её более гармоничной, а себя — более счастливым.

### Как это работает:

Нарисуйте колесо баланса на листе бумаги.

1. Разделите на 6-8 секторов и впишите в них сферы жизни, которые для вас особенно важны: Семья, Здоровье, Учеба, Работа, Путешествия, Свободное время, Хобби и т.д.
2. Представьте себе, какой была бы ваша жизнь в идеале, если бы каждый из секторов был реализован на 10 баллов.
3. Оцените текущее состояние каждого сектора и проставьте баллы на шкале. 1-9 — внутри круга, 10 — на внешнем круге.
4. Соедините линией оценки каждого сектора. Вы увидите, что какие-то сегменты круга заполнены почти до конца, а другие едва дотягивают до середины. Со сферами жизни, которые набрали меньше всего баллов, и нужно дальше работать.
5. Чем равномернее и ближе к 10 баллам заполненные сегменты, тем гармоничнее ваша жизнь.



**УПРАЖНЕНИЕ «МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА (MINDMAP)»** — эта [методика визуализации](#) помогает наглядно упорядочить большие объемы информации, в том числе лучше увидеть цели и желания.

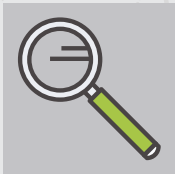
Это почти как нарисовать карту метро с разноцветными линиями, самыми важными станциями, иконками достопримечательностей и любимых кафе так, чтобы проложить оптимальный маршрут к мечте. Только вместо названий станций окажутся ваши цели и желания, а рисунки, образы и символы помогут их лучше понять. Особенно понравится всем, кто любит чиркать что-нибудь в блокноте или на полях конспектов — запаситесь разноцветными карандашами, ручками и маркерами.



**УПРАЖНЕНИЕ «ВИЗУАЛИЗИРУЙ ЭТО!»**  
**«Визуализируй это! Как использовать графику, стикеры и интеллект-карты для командной работы».** Эта книга написана **Дэвидом Сиббетом**, мировым экспертом по визуализации и работе с командой, а её цель — сделать совместные обсуждения весёлыми и эффективными, превратив их в «графическое шоу».

В ход идут рисунки, стикеры, наклейки, а в итоге каждый участник может легко и ясно донести свою точку зрения, и остальным будет несложно его понять.

Метод ориентирован на командную работу и отлично подойдет для семейных обсуждений — ведь семья это и есть ваша команда. Используйте его для составления карты желаний всей семьи или всякий раз, когда нужно прийти к единому решению, а мнения мамы, папы и детей сильно расходятся. Рисуйте разными цветами, наклеивайте фотографии и стикеры. Радуйтесь, наблюдая, как перед вами рождается карта желаний для всей семьи, где каждый был услышан и понят.




# ШАГ 4

## КАК НАЙТИ МОТИВАЦИЮ ДЕЙСТВОВАТЬ. ПСИХОЛОГ ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ О МОТИВАЦИИ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ

Скорее всего, вы замечали, что чем чаще повторяешь ребенку, чтобы он «наконец уже» убрался у себя в комнате, тем сильнее он будет упираться. Находить причины откладывать и забывать. Зато позовет и покажет комнату в идеальном порядке, когда вы меньше всего этого ждали.

Психологи, следующие теории самодетерминации, объясняют этот парадокс простым фактом: в основе мотивации лежит свобода. Свобода выбора и внутреннего порыва. А внешний контроль сводит на «нет» желание действовать. И уж точно лишает порывов и вдохновения.

Внутренняя мотивация даёт энергию достигать долгосрочных целей, лежит в основе саморазвития и помогает решать сложные творческие задачи. Внешняя мотивация всегда проще. Метод «кнута и пряника» работает только для решения сиюминутных, текущих задач и бессилён для решения задач стратегических.

 Почему это так, чем отличается внутренняя мотивация от внешней и почему люди вообще встают с кровати по утрам: о **«Качестве мотивации»** рассказывает доктор психологических наук **Дмитрий Леонтьев**.

## УЧИМСЯ ОТЛИЧАТЬ МОТИВАЦИЮ ВНЕШНЮЮ ОТ ВНУТРЕННЕЙ

Как можно отличить мотивацию внешнюю от внутренней? Сравнить ощущения, прислушаться к чувствам. Когда дело по-настоящему для нас важно, мы испытываем удовольствие даже не от результата, а от того, что просто им занимаемся: рисуем, поём, решаем сложную задачу по физике или смотрим на лунные кратеры в телескоп.

### ДЕТИ

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТОП-10 МОИХ ЛЮБИМЫХ ДЕЛ»

Постарайтесь найти свободный вечер, чтобы устроиться с ребенком поуютней и поговорить о его любимых делах. Расспросите, от каких занятий он чувствует себя счастливым, испытывает удовольствие? Какие занятия заряжают энергией так, что хочется заниматься ими бесконечно?

По итогам составьте вместе «Топ-10 моих самых любимых дел» (если наберется меньше, то Топ-5, Топ-6 и т.д.)

Скорее всего, в списке окажутся те занятия, которые ребенок делает, исходя из своей внутренней мотивации. Предложите ребёнку сохранить список и держать где-нибудь под рукой: он будет напоминать, какие занятия радуют и поднимают настроение.

1. Читать



2. Фотографировать



3. Гулять с друзьями



4. Играть на гитаре

и т.д.)

## ПОДРОСТКИ

В нашей жизни одновременно присутствует «хочу» и «надо», и от «надо» никуда не скроешься. Важно не только уметь отличать внутреннюю мотивацию от внешней. Важно научиться понимать, когда «надо» действительно бывает важно и почему эти дела тоже стоит делать.

### УПРАЖНЕНИЕ «КАК ОТЛИЧИТЬ «ХОЧУ» ОТ «НАДО»

Постарайтесь выбрать спокойный вечер и сначала предложите подростку составить список ежедневных дел: от мытья посуды до тренировки по айкидо.

Расскажите, что если спросить себя: «Что я чувствую, когда делаю это?», то почти наверняка можно определить, что тобой движет: «хочу» или «надо». Предложите потренироваться на делах из списка и сравнить ощущения, которые каждое из них вызывает.

Если занятие приносит радость, заряжает энергией и даже думаешь о нём с улыбкой — это занятие — «хочу». Если дело вызывает уныние и даже плечи немного опускаются при мысли о нём — скорее всего это занятие — «надо».

Поговорите о внутренней и внешней мотивации, чем они отличаются. Поделитесь, как вы справляетесь с делами, которые делать не хочется (например, будить ребенка в школу), но надо, что вам помогает. Например, включить музыку, чтобы сконцентрироваться или смотреть 5 минут в окно, чтобы «перезагрузиться». Поговорите о том, в каких случаях дела, которые делать «надо», тоже бывают важны и почему.



# ШАГ 5

## КАК ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ДЕТИ УЧАТСЯ. ПСИХОЛОГ КАТЕРИНА ПОЛИВАНОВА О МОТИВАЦИИ ПОЗНАНИЯ

Почему дети учатся? Потому что надо? Потому что знания — свет, а образование — будущее? На этом и стоим. Только вот если к подростку привычное «надо» еще как-то применимо, то у самых младших школьников мотивы совсем другие. Более радужные.

Учиться интересно! Психологи считают, что именно любознательность и есть главная основа мотивации учиться в начальной школе. В возрасте от 6-7 до 12-ти лет детям и так хочется все узнать: как устроен мир, какой он на самом деле, как расшифровать код из хаоса букв и цифр, за которым скрываются ответы на миллионы вопросов. Всё, что требуется от нас, взрослых — не отмахиваться, а отвечать на бесконечные «почему», пока ребенок их задаёт.



О том, как поддержать интерес ребёнка к предмету и что же скрывается за мотивацией познания, [рассказывает психолог Катерина Поливанова.](#)

## ПРЕВРАЩАЕМ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ

### ДЕТИ

Как лучше всего поддержать мотивацию познания у ребёнка? Представить себя на время живой энциклопедией, запастись терпением и стараться отвечать на бесконечные детские «почему?» и «зачем?». Когда не получается ответить сразу, можно сказать: «Извини, я сейчас занят(а), но непременно отвечу тебе (сказать, когда)». Когда не знаете ответа, можно честно признаться: «Слушай, я не знаю. Но обязательно посмотрю и скажу!» или сразу предложить: «А давай посмотрим вместе!».

### УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАЙ УЗНАЕМ ВМЕСТЕ»

Ребёнок хранит в запасе миллион вопросов, но можно попробовать опередить его на шаг и взять инициативу в свои руки!

Например, вы читаете вместе книгу или смотрите фильм и встречаете упоминание незнакомой птицы или редкого животного. Название слышали, но не знаете, как этот представитель фауны выглядит. Это может стать хорошей ситуацией, чтобы предложить ребёнку провести совместное мини-расследование: найти фотографию или даже видеозапись и узнать, кто же скрывается под этим именем. И не останавливаться на этом! Заодно можно выяснить массу увлекательных фактов, связанных с героем исследования: о природных зонах и климате, в которых он обитает; о странах, в которых часто встречается или даже охраняется, их истории и традициях. Подключить к задачке по биологии знания из географии, истории или обществознания. Главное в этом упражнении — чтобы вам обоим было интересно!

## Подростки

### УПРАЖНЕНИЕ: «ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ»

Любознательность и желание исследовать мир после 12-ти лет мотивируют уже в меньшей степени. Поэтому превратить любую ситуацию в образовательную для подростка скорее всего не получится. Период с 11-12 лет – время стремительного роста и взросления. Родителям на этом этапе особенно важно постараться услышать и поддержать взрослеющего ребенка. Это время, когда на внутреннюю мотивацию подростка сильнее всего влияет приобретение автономии. Дайте подростку больше свободы и пространства для самостоятельной деятельности, и он почувствует больше уверенности в своих силах.



Мы понимаем, как страшно ослаблять контроль и начинать давать больше свободы. Чтобы вам легче было преодолеть страх и проще разобраться, что же происходит с подростками, эксперты из Smart Course подготовили подробную памятку для родителей [«Переходный возраст»](#). В ней психологи рассказывают о потребностях подростка, настоящих мотивах его поступков и о том, на что обращать внимание родителям, чтобы понять подростка и сохранить с ним контакт.





# ШАГ 6

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ. МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Мы уже познакомились с мотивацией познания у детей. По мнению психологов, в основе желания ребёнка учиться лежит ещё один важный вид мотивации: мотивация достижения.

Мотивация достижения знакома каждому, кто хотя бы однажды старался изо всех сил сделать какое-то дело как можно лучше. Делал, потому что считал очень важным для себя лично. Преодолевал и даже заставлял себя, но радовался ощущению собственного выбора и получал удовольствие от самого процесса.

Следуя советам психологов о том, как поддержать желание ребёнка учиться, мы составили небольшой чек-лист. Надеемся, он поможет понять, как можно поддержать у ребёнка мотивацию к учебе:

### 1. Постепенно давайте ребёнку больше автономии и свободы

Слишком жесткий контроль за выполнением домашних заданий может вызвать неуверенность в себе, своих силах («не могу сделать сам») и ощущение, что это «им, а не мне надо». Во всех случаях, когда есть возможность выбора: времени на подготовку домашнего задания, темы сочинения, способа подготовки (письменно или устно), книги для изучения — старайтесь постепенно передавать право выбора ребёнку. Ощущение, что ты сам принимаешь решения и отвечаешь за них, придаёт веру в себя, стимулирует любознательность и желание справляться с задачами.

Когда выбор невозможен, а предмет обязателен и совсем неинтересен, поддержите ребёнка, разделив его чувства: признайте, что задание и впрямь довольно скучное, но что делать — чтобы успешно сдать экзамены потом и стать тем, кем мечтаешь, нужно постараться и выполнить работу сейчас.

### 2. Поддерживайте чувство компетентности

Чтобы не пасовать перед трудными задачами, важно верить в себя, свои способности. Поддержать у ребёнка чувство компетентности можно, если давать ему позитивную обратную связь, замечать успехи и помогать преодолевать трудности (при этом не упрекать его за помощь). Стараться решать не за него, но — с ним. Создавать ощущение, что его успех заслужен. Компетентность рождается только в процессе деятельности, причем той, которая является вызовом для ребенка, позволяет расти. Обратная связь тоже очень важна. Ребёнку нужен ваш искренний интерес, поддержка, одобрение выполненных им задач.

### 3. Помогите организовать учебный процесс

Правильно поставленные цели могут направлять и поддерживать в процессе учебы. Составьте вместе план занятий, покажите, как ставить напоминки в телефоне. Стремитесь, чтобы ребёнок умел сам ставить учебные цели, и они были четкими, конкретными и ясными (чем больше деталей и красок, тем лучше). Если нужно, вместе с ребенком разбейте большие цели на вспомогательные, которые будет легче достичь (и попутно порадоваться каждому пройденному шагу).

Старайтесь оставлять за ребёнком возможность самому определять цели, их порядок и приоритетность, не заставляйте его действовать по указке.



#### 4. Поддерживайте желание прилагать усилия

Перефразируя Томаса Эдисона, скажем, что успех — это 1% вдохновения и 99% пота. Старайтесь поддерживать веру ребёнка в необходимость усилий и труда, а не врожденных способностей и талантов. Стремитесь показывать в общении с ним, что для стабильных успехов нужно прилагать усилия, а если что-то не получается, то не отчаиваться, а искать новую стратегию решения задачи. Когда подросток видит связь между результатом и избранной им стратегией, он анализирует, что и как делает, опираясь на свои способности и понимает, с чего лучше начинать следующий раз.

#### 5. Покажите, как с оптимизмом реагировать на неудачи и преодолевать сложные ситуации

Старайтесь не расстраиваться из-за плохих оценок ребёнка, будь то текущая оценка или оценка за экзамен. Помните, что школьные баллы — всего лишь показатель текущих знаний, но не ребёнка как личности. Покажите ребёнку, что неудачи можно воспринимать спокойно и с юмором. Реально оценивать их причины, рассматривать как вызов себе и своим способностям, а не фатальность. Необходимо извлечь уроки, понять, чего не хватило для нужного результата и наметить шаги для исправления ситуации. Это поддержит в ребёнке желание продолжать учиться, верить в свои силы и активно искать выходы из сложной ситуации.

Рекомендации психологов о том, как ещё можно повлиять на желание ребёнка учиться, можно прочесть в статьях:



- [Начальная школа: безопасность и любопытство](#)
- [Средняя школа: самостоятельность и поощрение](#)
- [Старшие классы: гибкость и выдержка](#)



# УКРЕПЛЯЕМ ВЕРУ В СЕБЯ И СВОИ СПОСОБНОСТИ

## ДЕТИ

Мы все хвалим и ругаем своих детей. Однако делать это можно по-разному: так, чтобы наши слова укрепляли веру ребёнка в себя и свои сильные стороны, вдохновляли и поддерживали или... приводили к обратным результатам. Мы собрали рекомендации психологов, которые помогут разобраться в этом тонком вопросе.

### УПРАЖНЕНИЕ «КАК ХВАЛИТЬ И РУГАТЬ РЕБЁНКА»

#### КАК ХВАЛИТЬ

- ✓ Старайтесь хвалить поступок, действие, а не самого ребенка («Мне понравилось, как ты ловко начистил(а) картошку»).
- ✓ Стремитесь выражать похвалу через описание того, что вы видите («Вижу, что сегодня ты поработал(а) на славу – ни одной ошибки»).
- ✓ Когда хвалите, будьте искренни и не забывайте говорить о своих чувствах («Я очень рада, что ты помог своему брату собрать обратно машинку»).
- ✓ Хвалите усилие, а не результат («Представляю, как тебе было сложно не съесть весь бабушкин мед. Спасибо, что оставил»).
- ✓ Пробуйте подытожить похвальное поведение ребенка каким-нибудь ободряющим словом («Ты помог одеться сестренке. Вот это ловкость рук! Вот что я называю терпением!»).
- ✓ Старайтесь искренне и регулярно интересоваться тем, что делает ребенок. Радоваться вместе с ним успехам, гордиться усилиями и поддерживать в неудачах. Это самая действенная похвала, которая будет постоянно его поддерживать.

#### КАК РУГАТЬ

- ✓ Стремитесь критиковать поступок или действие, но не самого ребенка («Не люблю, когда у тебя штаны все в грязи»).
- ✓ Старайтесь говорить о своих чувствах, когда вы видите/сталкиваетесь с неприятным вам поведением («Мне не нравится, когда обижают малышей»).

## ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ

По мнению психологов, веру в себя и свои способности поддерживает наличие чувства компетентности. Понимания, что ты в состоянии справиться с задачей сам. Такая уверенность в своих силах рождается в процессе достижения сложных целей, которые позволяют расти над собой. Это — теория. Для практики мы подготовили план-шаблон — попробуйте пройти его вместе с подростком один раз, и у него в руках окажется универсальный инструмент для преодоления трудностей и решения сложных жизненных задач.

### УПРАЖНЕНИЕ «ДВИГАЙСЯ К ЦЕЛИ»

- ✓ Выберите вместе с подростком дело, которое ему хочется и обязательно нужно сделать, но никак не удастся. То, которое он сам пытался сделать много раз, но безуспешно. Предложите помощь — упражнение будет работать, если подросток сам согласен принять помощь и пройти вместе с вами все шаги.

✓ Помогите определить и четко сформулировать цель — как должен выглядеть конечный результат.

✓ Поговорите о том, какие шаги нужно пройти, чтобы достичь цели. Дробите (пока дробится) все действия на маленькие шажки. Попросите записать список шагов в виде чек-листа.

✓ В самом начале пути постарайтесь договориться, что подросток выполнит это задание, не бросит на половине пути. После этого предоставьте полную свободу и старайтесь больше о чек-листе не напоминать. Только скажите заранее, что вы готовы сразу помочь, если подросток сам попросит.

✓ Прогресс на пути к цели вдохновляет и даёт силы идти дальше. Объясните подростку, что если в чек-листе проставлять галочки (или плюсики, или вычеркивать уже сделанное), это поможет следить за прогрессом и радоваться пройденным шагам.

✓ Старайтесь обращать внимание на состояние ребёнка в процессе. Поддерживайте в период трудностей, помогайте справиться со стрессом. Если он(а) начинает слишком переживать и огорчаться из-за трудностей, пробуйте успокоить и сориентировать на действие: «Да, это неприятно... но давай подумаем, что можно сделать ещё, как справиться», «Похоже, ты сделал(а) всё, что мог(ла). Может быть стоит пока отложить этот этап и перейти к другому пункту, который можно выполнить прямо сейчас» и т.п.

✓ Когда путь пройден и дело сделано, выберите спокойный вечер, чтобы отпраздновать победу и заодно поговорить. Попросите подростка рассказать, как он чувствовал себя в самом начале пути, что менялось по мере приближения к цели, как он чувствует себя сейчас. Побеседуйте о стратегии: какие этапы давались легче, какие — сложнее и как получилось их преодолеть.





# ШАГ 7

## КАК УПРАВЛЯТЬ МОТИВАЦИЕЙ УЧИТЬСЯ. ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ОТ АМЕРИКАНСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Даже когда у нас есть заветная мечта, не всегда хватает мотивации, чтобы её исполнить. Будем откровенны: учёба в школе или вузе не всегда похожа на дорогу к мечте. Как быть, когда нет сил и желания учиться, потому что конкретная задача кажется слишком сложной или откровенно скучной?

Психологи рекомендуют учить школьников и студентов управлять собственной мотивацией. Внутренние ценности и потребности у всех разные, поэтому мотивация не работает одинаково. Одного сильнее мотивирует желание стать лучшим студентом курса, а другого — процесс поиска решения задачи и удовлетворение от полученного результата.

### **ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ, МЕНЯТЬ ИЛИ УСИЛИВАТЬ СВОЮ МОТИВАЦИЮ, НУЖНО:**

- ✓ Оценить свой уровень мотивации. Понять, насколько сильно вы заинтересованы в результате и нужно ли усилить мотивацию, чтобы решить учебную задачу без перерасхода усилий и времени.
- ✓ Знать, какие стратегии в принципе можно использовать, чтобы повысить свой интерес в достижении результата.
- ✓ Знать себя и понимать, какие стратегии мотивации работают для вас лично, а какие — нет.

Когда чувствуете, что мотивации для решения текущей задачи не хватает, пора переходить к выбору стратегии! Ведь одно дело понимать, что важно получить хорошую оценку за экзамен в конце года, а другое — заставить себя сесть готовиться, когда на улице яркое солнце и друзья зовут на пикник.

Авторы книги *Handbook of Motivation at School* (Справочник по мотивации в школе) под редакцией Дэвида Миле изучили стратегии, которыми пользуются студенты для решения текущих учебных задач.

### **Мы отобрали для дайджеста основные из них:**

1. Если задача требует усилий и усидчивости — пообещайте себе награду или пригрозите наказанием (если осилю еще две главы, то вечером куплю себе упаковку любимых чипсов, а если отложу на завтра — никаких компьютерных игр в субботу!). Да, «кнут и пряник» не работают для долгосрочных задач, но отлично помогают, когда нужно преодолеть небольшой, но трудный этап.
2. Если задача скучная — сделайте её более интересной. Превратите в игру или сфокусируйтесь на том, что нравится и приносит удовольствие. Не делайте задания подряд, а чередуйте скучные с интересными или оставьте всё интересное «на сладкое».
3. Если задача сложная и кажется неподъемной, разбейте на простые этапы или распланируйте выполнение на более длинный срок.

4. Когда времени в обрез (нужно сдать доклад уже утром), используйте внутреннее подбадривание. Исследования показывают, что оно повышает уверенность в своих силах, снижает беспокойство и даёт энергию довести дело до конца. Скажите себе: «Это не так сложно, как кажется. Если захочу, у меня точно получится. Я даже могу сидеть всю ночь, если нужно».

5. Если задача не кажется важной, попробуйте повысить её ценность для себя. Подумайте, почему она важна в долгосрочной перспективе или увяжите с личными интересами вне учебы (сейчас выучу страдательный залог в английском, зато потом смогу читать «Улисса» в оригинале);

6. Если от задачи отвлекает привлекательная альтернатива (нужно готовиться к семинару, но очень хочется провести время с друзьями), используйте одну из двух стратегий. Организуйте процесс так, чтобы ограничить соблазны (готовьте доклад в самом дальнем углу библиотеки, где шансы встретить друзей минимальны) или совмещайте «хочу и надо»: зовите друзей в гости, чтобы готовиться к семинару вместе.

7. Если способ выполнения задачи вызывает сложности, посмотрите, можно ли его заменить на более подходящий вам лично. Кто-то лучше осваивает информацию на слух или в процессе обсуждения, а кому-то требуется сначала увидеть решение в виде схемы. Мотивация повышается, когда выбранный способ обучения соответствует вашим сильным сторонам и индивидуальным особенностям. Знайте свои сильные стороны и опирайтесь на них.

Скорее всего, эти стратегии вам знакомы: мы проделываем что-то подобное каждый день, не задумываясь, что управляем мотивацией. Конечно, они не универсальны. Но выбирая, сочетая и адаптируя стратегии мотивации, можно найти самую эффективную для себя.



# ОПРЕДЕЛЯЕМ, КАКАЯ СТРАТЕГИЯ ОБУЧЕНИЯ РАБОТАЕТ ДЛЯ РЕБЁНКА

Сохранить интерес и концентрацию внимания школьнику помогают методы учебы, подобранные с учетом его сильных сторон и индивидуальных способностей. Чем легче ребёнку понимать и обрабатывать информацию, тем легче и интереснее учиться.

В зависимости от органов чувств выделяют 3 канала восприятия: визуальный, аудиальный и тактильный. Упражнения, которые мы предлагаем, помогут определить, какой канал является ведущим у вашего ребёнка. Зная это, можно пробовать подбирать и комбинировать наиболее подходящие методы обучения для него.

## ДЕТИ



### УПРАЖНЕНИЕ «КИНЕСТЕТИК, АУДИАЛ И ВИЗУАЛ»

1. Попробуйте с помощью [Методики определения способа познания \(ведущего канала восприятия\)](#) у дошкольников и младших школьников, определить, является ли ребенок аудиалом, визуалом или кинестетиком.
2. В зависимости от полученного результата постарайтесь учитывать в общении и при подборе методов учебы следующие рекомендации психологов:

#### КОГДА РЕБЁНОК — ВИЗУАЛ



Все, что относится к зрительному восприятию, работает с таким ребёнком ярче и эффективнее. Слова-обращения: «Наблюдай, смотри, присмотри». Объясняя новое, старайтесь акцентировать внимание на цвете, форме, размере — всем том, что ребенок может увидеть. Решаем задачу про яблоки? Не тушуемся и рисуем эти яблоки, да еще и раскрашиваем. Проверяем задания или пишем конспект — подчеркиваем яркими карандашами или разбиваем на схемы/картинки/диаграммы. Так материал запомнится и усвоится лучше.

#### КОГДА РЕБЁНОК — АУДИАЛ



Ваши верные помощники — все, что задействует слуховое восприятие. Слова-обращения: «Слушай, выслушай, что слышно». При разговоре и объяснениях пробуйте менять темп, громкость, ритм речи, вставлять паузы, хлопать в ладоши — это поможет удерживать внимание ребенка. Такие дети с удовольствием слушают длинные объяснения и сказки (даже без картинок). Но именно их отвлекает шум и посторонние звуки, поэтому во время учебы аудиалам необходима полная тишина. Выполняя домашнее задание или заучивая конспект, они повторяют его шепотом (или хотя бы шевелят губами), а новую информацию лучше воспринимают на слух.

#### КОГДА РЕБЁНОК — КИНЕСТЕТИК



Полный простор для тактильного восприятия. Слова-обращения: «Попробуй, коснись, понюхай». Внимание легко привлечь упоминанием веса, температуры, фактуры (ткани, поверхности). Кинестетики очень чувствительные и ранимые, поэтому с ними нужно чуть больше терпения, чем с остальными. Их можно и нужно хвалить, и не следует ругать за то, что для них лишь продолжение тактильного восприятия (старый, но приятный к телу свитер, невозможность усидеть на месте).

## ПОДРОСТКИ

### УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖИ О МЕЧТЕ»

Предложите подростку вместе выяснить, кто из вас визуал, аудиал или кинестетик. Объясните, что это может помочь при подготовке уроков: может быть, чтобы лучше понять задачу по физике, её условия нужно просто зарисовать в виде схемы разноцветными маркерами?

Попробуйте сделать упражнение сначала для подростка, а потом поменяйтесь местами — взрослым тоже полезно знать, каким способом они лучше воспринимают информацию.

Чтобы выполнить упражнение, попросите ребёнка рассказать, как бы он хотел провести каникулы мечты. Затем посмотрите, в какую сторону он отвел глаза, прежде чем ответил. В зависимости от направления взгляда можно сказать, какие образы создает человек: визуальные, аудиальные или кинестетические (тактильные).

✓ Если взгляд направлен вверх, значит, формируются зрительных образов, человек рисует в воображении картинки — скорее всего, он визуал.

✓ Если взгляд направлен вниз, значит, человек пытается прислушаться к своим чувствам и ощущениям — скорее всего, он кинестетик.

✓ Если взгляд направлен прямо, влево или вправо без смещений вверх-вниз (как бы в сторону ушей), значит, человек уже слышит шум прибоя или музыку любимой группы, создаёт звуковые образы — скорее всего, он аудиал.

Для более точного результата поговорите о каникулах подробнее, расспросите о деталях. Для упражнения можно беседовать о любом важном событии из прошлого или воображаемом событии из будущего. Вот несколько вопросов для примера: «Вспомни самое радостное событие за последний месяц», «Как прошел концерт в школе? Что больше всего запомнилось?», «Как бы ты хотел отметить Новый год?», «Какой сериал советуешь посмотреть?», «Куда мечтаешь поехать?» и т.д.

Обращайте внимание, какие слова использует для ответа подросток, они и будут индикаторами:

✓ Если преобладают описания мест, ситуаций, людей, видов, пейзажей и другие зрительные образы, то скорее всего ребёнок – визуал. Слова-индикаторы: лазурное море, желтый песок, фиолетовые горы, вид на город из окна, красная черепица.

✓ Если преобладают описания ощущений, то скорее всего ребёнок — кинестетик. Слова-индикаторы: теплый бриз, запах моря, горячий песок, влажный воздух, карабкаться в горы, загорать на пляже.

✓ Если преобладают описания звуков (или их отсутствия), то скорее всего ребёнок — аудиал. Слова-индикаторы: шум волн, тишина на рассвете, крик чаек, зажигательная музыка, свист ветра.



# ШАГ 8

## КАК УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ И ЭМОЦИЯМИ НА ПУТИ К МЕЧТЕ. «МАЙНДСАЙТ» ДЭНИЭЛА СИГЕЛА

Двигаясь к цели, важно не терять её из вида и не отвлекаться на перепады настроения или сиюминутные задачи.

Удерживать цель в фокусе, проверять в пути, не перестала ли она быть важной, помогут практики внимательности. Способность управлять эмоциями не даст опустить руки в минуты хандры, поможет сохранять оптимизм и рабочий настрой.



О том, как фокусировать и направлять внимание на свою цель — [интервью](#) детского нейропсихиатра, основателя межличностной нейробиологии **Дэниэла Сигела**.

## ПРАКТИКУЕМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ

### ДЕТИ

#### УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ «СЛОВА ВОКРУГ»

Есть упражнения, с помощью которых внимательность можно тренировать в любое время и в любом месте, было бы желание. В эту версию игры «В слова» играют где угодно: по дороге домой, в длинной очереди или дома в дождливый вечер. Правила просты: участник называет любое слово, а второй отвечает словом, которое начинается на последнюю букву первого. Но с одним условием! Называть можно только то, что видите вокруг. Попробуйте сыграть в неё с ребёнком. Когда запас очевидных слов иссякнет, возможно вы удивите друг друга неочевидными и неожиданными деталями, подмеченными вокруг.



#### УПРАЖНЕНИЕ НА УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ «МОЗГ КАК ДОМ».

Когда дети злятся или дерутся, эмоции охватывают их мгновенно. Дети не понимают, что с ними происходит, поэтому им сложно свои эмоции отследить, на них повлиять и даже о них говорить. Взрослый может не только помочь ребёнку узнавать эмоции (как в упражнении «Градусник счастья»), но и объяснить в игровой форме, откуда эмоции берутся, что с ребёнком происходит — это придаст ребёнку сил и поможет реагировать на происходящее.

### ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ

#### УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ «СДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ ИНАЧЕ»

Может ли одно маленькое изменение в наших привычках повлиять на весь образ жизни? Предложите проверить подростку и попробуйте узнать сами: постарайтесь выполнить упражнение, и вы найдете ответ.

Для начала вспомните свои привычки: как одеваются, чистите зубы, закрываете дверь и т.д. Если какие-то из привычек мешают, кажутся не очень удобными и хочется их изменить — попробуйте сделать что-нибудь иначе. Предложите проделать то же самое подростку.



Постарайтесь понаблюдать, что произойдет с вами в результате. Как начнете себя ощущать, какие мысли будут приходить. Узнаете ли что-то новое о себе и о мире, который окружает. Испытаете ли удовольствие, если начнете делать что-то по-новому? Или почувствуете сопротивление? Попросите подростка проделать те же наблюдения и поговорите о выводах, к которым каждый из вас пришёл.

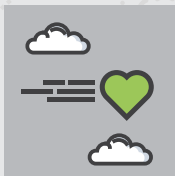
### УПРАЖНЕНИЕ НА УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ «ПРАВИЛО ЧЕТЫРЁХ СЕКУНД»

Четыре секунды — это время, за которое можно сделать вдох и выдох. Но этого короткого промежутка хватает, чтобы посмотреть на ситуацию со стороны и изменить автоматическую реакцию. Конечно, это не просто — ведь нужно приложить усилие (а не накричать на того, кто раздражает).

Каждый раз, когда вы чувствуете возмущение, гнев или даже тревогу, просто старайтесь делать глубокий вдох и выдох. Это первый шаг к управлению эмоциями. Когда упражнение станет привычным, контролировать автоматические реакции станет намного легче.

Попробуйте освоить упражнение сами, а потом покажите или расскажите о нём подростку.





# ШАГ 9

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ. МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ О СОСТОЯНИИ ПОТОКА

Мы начали путь к мечте с советов счастливого человека Славы Полунина и возвращаемся к теме счастья снова. **Михай Чиксентмихайи**, один из основоположников позитивной психологии, занимаясь поисками истоков человеческого счастья, открыл уникальное явление, известное как «состояние потока».

Самые яркие и наполненные моменты нашей жизни случаются в минуты физической и умственной концентрации, когда мы сосредоточены на достижении трудной, но важной для нас цели. Состояние потока — это полная поглощенность тем, что мы делаем и радость от своей деятельности. Состояние, в котором мы обретаем контроль над собственной жизнью. И не важно — искали мы в этот момент формулу для задачи по химии, писали симфонию или читали Шекспира в оригинале.



Это переживание и есть наиболее близкое к тому, что мы обычно называем «счастьем». О том, что такое состояние потока и как можно в него попасть, [рассказывает](#) сам **Михай Чиксентмихайи**.

## КАК ИСПЫТАТЬ СОСТОЯНИЕ ПОТОКА ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Дети и подростки прекрасно умеют жить в состоянии потока, поэтому упражнения этого раздела — скорее для взрослых. Надеемся, они помогут вам не только заметить и пережить у детей радостное состояние полной поглощенности и увлеченности процессом, но и пережить это состояние вместе с ними.

### ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗЬМИ МЕНЯ В ИГРУ»

Когда ребёнок увлечён игрой, он «в потоке», для него не существует ничего вокруг, он погружен в процесс. Попробуйте в этот момент подключиться к игре ребёнка.

Постарайтесь вспомнить себя в его возрасте или «отпустить» в себе взрослого. Теперь правила и сюжеты игры предлагает ребёнок, а вы просто им следуете!

Когда время совместной игры подходит к концу, прислушайтесь к своим чувствам: что ощущаете? Вам радостно? Появилось чувство легкости, удовлетворения, удовольствия? Или прилив энергии?

Если появилось, попробуйте запомнить это чувство. Старайтесь вспоминать это состояние, когда будете заниматься своими любимыми делами.

### ВЗРОСЛЫЕ И ПОДРОСТКИ

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗЬМИ МЕНЯ В ПОТОК»

Понаблюдайте за подростком: чем он бывает настолько увлечен, что забывает обо всё вокруг, а сам светится от радости и восторга? Это и есть состояние потока: подростки уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому входят в поток всё ещё легко.

Старайтесь проявлять искренний интерес к тому, чем живёт ребёнок: обсуждайте прочитанное или посмотренное, рассказывайте о том, что показалось вам интересным, просите подростка объяснить то, в чем он разбирается лучше вас. Сыграйте вместе в компьютерные игры.

Предложите поговорить о занятиях, которые больше всего радуют подростка и дают ему энергию. Расскажите о состоянии потока, о том, что оно зависит только от нас самих.

Радость и энергия — приятные темы для разговора. Но о перепадах настроения и периодах апатии, свойственных подросткам, тоже нужно разговаривать. Вдохновение и полет — это здорово, тоска и апатия — не очень, но тоже не так страшно, как кажется. Потому что есть состояние потока, и в него можно научиться попадать. Поговорите об этом с ребёнком. Поделитесь, как вы сами переживаете поток, какие дела и занятия помогают его испытать.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Этот дайджест — универсальный путеводитель, к которому можно возвращаться снова и снова весь год. Он поможет и взрослым, и детям. Проведёт по пути к большим мечтам и покажет тропинки для решения ежедневных задач.

Мотивация, внимательность, и умение ставить цели помогают сохранять желание заниматься тем, что мы делаем: взрослым — работать, детям — учиться, всем нам — жить с радостью.

Если вам интересно больше узнать о мотивации, внимательности, потоке и пути к мечтам — на последней странице мы подготовили список книг. Надеемся, они будут полезны.

Сохраните дайджест где-нибудь в быстром доступе и открывайте, когда у вас или ребёнка вдруг пропадает энергия двигаться к цели: возможно, требуется изменить шаги, а может быть — скорректировать саму цель.






Надеемся, что этот Новый год станет для вас особенным, потому что мечты после него будут сбываться чаще!

Желаем вам хорошего семейного отдыха, общайтесь и познавайте новое вместе и с удовольствием — так Вы выстраиваете конструктивные взаимоотношения в семье, формируете продуктивный стиль воспитания, помогаете ребёнку стать увереннее и успешнее в будущем!



**Дайджест подготовлен при экспертной и методической поддержке специалистов Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее». Фонд реализует программу «Учить учиться», нацеленную на выявление, разработку и распространение лучших практик развития у детей желания и умения учиться.**

# ЧТО МОЖНО ПОЧИТАТЬ

1. Кэрол Дуэк [Гибкое сознание](#)
2. Мартин Селигман [Ребёнок-оптимист](#)
3. Тамара Гордеева [Психология мотивации достижения](#)
4. Кэрол Вордерман [Как научить ребёнка учиться](#)
5. Томас Армстронг [Ты можешь больше, чем ты думаешь](#)  
*для подростков от 10-ти лет*
6. Михай Чиксенмихайи [Поток. Психология оптимального переживания](#) 
7. Стивен Кови [Семь навыков высокоэффективных людей](#) 
8. Ицхак Адизес [Развитие лидеров](#) 
9. Дэниел Гоулман [Эмоциональный интеллект](#) 
10. Дэвид Льюис [Управление стрессом](#) 
11. Майкл Армстронг,  
Анжела Бэрн [Управление результативностью](#) 