

12+

Психология для родителей



Как помочь найти мотивацию, которая не гаснет

МОЙ РЕБЁНОК НАЧИНАЕТ И БРОСАЕТ

Руководство для родителей детей 7-12 лет

Максим Миронов

Максим Миронов

**Мой ребёнок начинает
и бросает. Как помочь найти
мотивацию которая не гаснет**

«Издательские решения»

Миронов М.

Мой ребёнок начинает и бросает. Как помочь найти мотивацию которая не гаснет / М. Миронов — «Издательские решения»,

Он снова бросил. Уговоры, награды, серьёзные разговоры — ничего не работает. И где-то внутри растёт вопрос: это лень — или что-то другое? Эта книга не о том, как заставить доводить до конца. Она о том, как помочь ребёнку найти то, ради чего захочется стараться.

© Миронов М.

© Издательские решения

Содержание

МОЙ РЕБЁНОК	6
Максим Миронов	7
Вступление. «Опять бросил»	7
ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ	8
ЧАСТЬ II. ОСТАНОВИТЬСЯ	9
ЧАСТЬ III. ДЕЙСТВОВАТЬ	10
Заключение. Не мотивация — а доверие	11
Вступление. «Опять бросил»	12
ЧАСТЬ I	13
Глава 1. Это не лень	14
— Неохота	14
История: Лёва и гитара	15
Задание	16
Главное из главы	17
Две разные мотивации	17
История: Лёва и рисование	18
Задание	19
Главное из главы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мой ребёнок начинает и бросает Как помочь найти мотивацию которая не гаснет

Максим Миронов

© Максим Миронов, 2026

ISBN 978-5-0070-8419-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МОЙ РЕБЁНОК НАЧИНАЕТ И БРОСАЕТ

Как помочь ему найти мотивацию, которая не гаснет

Руководство для родителей детей 7—12 лет

Серия «Психология для родителей»

Максим Миронов

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. «Опять бросил»

ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ

Глава 1. Это не лень

Глава 2. Внешняя и внутренняя мотивация

Глава 3. Что дети ищут на самом деле

Глава 4. Возраст имеет значение

ЧАСТЬ II. ОСТАНОВИТЬСЯ

Глава 5. Пять вещей которые убивают мотивацию

Глава 6. Похвала которая вредит

Глава 7. Когда помощь мешает

Глава 8. Зеркало для родителя

ЧАСТЬ III. ДЕЙСТВОВАТЬ

Глава 9. Разговор который меняет всё

Глава 10. Право на «не моё»

Глава 11. Среда важнее мотивации

Глава 12. Когда ребёнок наконец нашёл своё

Глава 13. Когда нужна помощь специалиста

Заключение. Не мотивация — а доверие

Вступление. «Опять бросил»

Они едут молча. За окном мелькает вечерний город — светофоры, магазины, лица незнакомых людей. В машине тепло, и от этого тишина ощущается ещё отчётливее.

Лёва сидит на заднем сиденье и смотрит в окно. Сегодня было последнее занятие в секции плавания. Третья секция за год. Первой была шахматы — три месяца, потом «неинтересно». Потом рисование — полгода, потом «не хочу». Теперь вот плавание. Четыре месяца. Тренер говорил — способный мальчик, схватывает быстро. Но Лёва сказал что больше не хочет. Просто не хочет, и всё.

Александр держит руль и молчит. Он думает о деньгах, потраченных на абонемент. О том, что говорила его мама когда он сам в детстве бросал. О том, что будет дальше. Он хочет сказать что-то важное — но не знает что. Злиться не хочется. Но что-то внутри сжимается.

Наталья сидит рядом с мужем и тоже молчит. Она думает о Лёве — не о секции, а о нём самом. Что он чувствует? Почему опять? Может, они что-то делают не так? Она хочет спросить — но боится что вопрос прозвучит как упрёк.

Лёва смотрит в окно. Он не думает ни о чём. Или думает о чём-то своём — о том что взрослым не видно.

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы знаете эту машину. Может быть, у вас она выглядит иначе — другая секция, другой ребёнок, другой возраст. Но молчание то же. И вопрос тот же: что происходит? И что с этим делать?

Эта книга написана для этого момента. Не чтобы осудить вашего ребёнка или вас. А чтобы помочь разобраться — спокойно, без паники, с пониманием того, как на самом деле работает детская мотивация.

Мы пойдём по порядку. Сначала разберёмся что стоит за «неохотой» и «бросанием». Потом честно посмотрим на то, что обычно делают родители — и почему это часто не работает. И наконец — построим среду, в которой мотивация вашего ребёнка начнёт расти сама.

Через каждую главу будет идти одна семья — Александр, Наталья и десятилетний Лёва. Вы будете видеть их ошибки, их разговоры, их открытия. Это не идеальная семья с готовыми ответами. Это обычная семья, которая разбирается — так же, как вы.

Начнём с самого частого родительского объяснения. С того слова, которое кажется исчерпывающим — но на самом деле ничего не объясняет.

ЧАСТЬ I ПОНЯТЬ

Почему ребёнок бросает — и что за этим на самом деле стоит

Глава 1. Это не лень

«Я не понимаю. Он же умный. Способный. Когда хочет — делает всё прекрасно. Но как только становится трудно — всё, исчезает интерес.»

— из письма мамы десятилетнего Лёвы

В субботу утром Александр зашёл в комнату сына. Лёва лежал на кровати и смотрел в потолок. Рядом — нетронутый учебник по английскому, который нужно было проработать ещё в пятницу. На столе — незаконченный рисунок, начатый три недели назад. В углу — гитара, к которой не прикасались уже месяц.

Александр посмотрел на всё это и почувствовал знакомое тяжёлое чувство. Не злость — что-то другое. Что-то похожее на тревогу.

Он сел рядом и спросил — спокойно, стараясь не давить:

— Лёва, ты чем занимаешься?

— Ничем.

— Английский сделал?

— Нет.

— Почему?

Пауза. Лёва повернулся к стене.

— Неохота

Александр встал. Вышел на кухню. Взял чашку кофе, которая уже успела остыть, и долго смотрел в окно. Потом сказал жене тихо:

— Он просто ленивый. Не хочет ничего делать.

Наталья промолчала. Она думала то же самое — и одновременно чувствовала что это объяснение что-то упускает. Что-то важное.

Почему «лень» — это не ответ

Слово «лень» кажется исчерпывающим объяснением. Оно удобное — короткое, понятное, и как будто ставит точку. Он ленивый. Вот и всё.

Но если присмотреться внимательнее — лень это не черта характера. Это симптом. Сигнал о том, что что-то не так. И вопрос не «почему он такой ленивый», а «почему именно здесь, именно сейчас у него нет сил двигаться вперёд».

Представьте взрослого человека который работает на нелюбимой работе. Каждое утро он встаёт через силу. Делает минимум необходимого. Его коллеги говорят — он ленивый. Но на самом деле он просто не понимает зачем. Смысл потерян — и вместе с ним ушла энергия.

С детьми работает та же механика. Только дети ещё не умеют это объяснить. Они просто говорят «неохота» — и это слово несёт в себе целый спектр смыслов, которые взрослому важно научиться расшифровывать.

Три разных «не хочу»

«Мне страшно не справиться»

Это самое частое и самое невидимое. Ребёнок не берётся за задание не потому что ему всё равно — а потому что боится провала. Попробует — не получится — будет стыдно. Лучше вообще не начинать. Внешне это выглядит как апатия. Внутри — это тревога.

Таких детей легко опознать по одному признаку: они охотно делают то в чём уже хороши. И избегают всего нового или трудного. Не потому что ленивые — а потому что очень боятся оказаться недостаточно хорошими.

«Это не моё»

Иногда ребёнок бросает не потому что трудно — а потому что это действительно не его. Родители записали в секцию которая казалась правильной, нужной, перспективной. Но ребёнок там чужой. Ему неинтересно. Он приходит — и каждый раз тратит усилие просто на то, чтобы находиться в этом месте.

Это не безволие. Это честность. Только без слов — потому что ребёнок ещё не умеет сказать «папа, это не моё» без страха расстроить родителя или показаться слабым.

«Я не понимаю зачем»

Третий вариант — отсутствие смысла. Английский нужен «для будущего». Математика — «чтобы поступить». Но ребёнок живёт в настоящем. Будущее для него абстракция. Ему нужно понимать зачем прямо сейчас — и если ответа нет, энергии тоже нет.

Это не эгоизм и не инфантильность. Это возрастная особенность. Мозг ребёнка просто устроен иначе — система долгосрочного планирования созревает только к 20—25 годам. Требовать от десятилетнего работать ради отдалённого будущего — всё равно что требовать от него пробежать марафон без понимания что такое марафон.

История: Лёва и гитара

Год назад Лёва сам попросил записать его на гитару. Он видел как старший брат друга играл на вечеринке, и загорелся. Три месяца занимался с удовольствием. Потом что-то изменилось.

Преподаватель дал Лёве сложную вещь — первую настоящую пьесу, которая требовала отдельной отработки каждой руки. Лёва попробовал раз. Потом ещё раз. Получалось плохо. Он отложил гитару — «завтра». Завтра снова не взял. Через неделю сказал что больше не хочет заниматься.

Александр тогда настоял: «Ты сам просил». Ещё месяц Лёва ходил на занятия — молча, без интереса, делая минимум. Потом родители сдались. Гитара встала в угол.

«Он просто ленивый», — решил Александр. Но если смотреть внимательнее — Лёва столкнулся с первой настоящей трудностью. И никто не помог ему понять: трудно — это нормально. Через трудное и рождается настоящий интерес. Вместо этого трудность стала сигналом — «значит, это не моё». Это не лень. Это первый неудачный опыт встречи с препятствием.

Что видит родитель — и что происходит на самом деле

Родитель видит: лежит, ничего не делает, не слушается, не старается. Ребёнок чувствует: боюсь не справиться, устал, не понимаю зачем, хочу чтобы меня поняли, а не заставляли.

Эта пропасть между видимым и реальным — источник большинства конфликтов вокруг мотивации. Родитель реагирует на то что видит. И часто его реакция — давление, упрёки, сравнение с другими — попадает совсем не туда куда нужно.

Инструмент — Тест «Почему именно бросает ваш ребёнок»

Понаблюдайте за ребёнком в течение недели и отметьте что происходит чаще всего:

Что вы замечаете	На что это указывает
Охотно делает то в чём хорош, избегает нового и сложного	Страх провала — нужна поддержка в трудном
Говорит «не хочу» про конкретное занятие, но активен в другом	«Не моё» — нужен честный разговор о выборе
Спрашивает «зачем это нужно» и не получает ответа	Нет смысла — нужно объяснение понятное ребёнку
Начинает с энтузиазмом, гаснет при первой трудности	Нет навыка преодоления — нужна постепенная поддержка
Всё равно при любых обстоятельствах, ничто не зажигает	Не нашёл своё — нужно пространство для поиска

Запишите ответы — они станут основой для разговора с ребёнком который мы разберём в девятой главе.

Задание

На этой неделе — просто наблюдайте. Без оценок и вопросов. Только смотрите: когда ребёнок оживает, когда гаснет, что его зажигает, что тушит. Записывайте — даже коротко, два-три слова. Это наблюдение — самый важный шаг.

Главное из главы

- Лень — это не черта характера, это симптом. За ним всегда стоит что-то конкретное.
 - Три самые частые причины: страх провала, «это не моё», отсутствие смысла.
 - То что родитель видит снаружи и то что ребёнок чувствует внутри — почти никогда не совпадают.
 - Прежде чем действовать — нужно понять. Тест и наблюдение дают эту информацию.
- В следующей главе разберём кое-что неожиданное: почему поощрения и награды — одна из главных ловушек в работе с мотивацией ребёнка.*

Глава 2. Внешняя и внутренняя мотивация — в чём разница и почему это важно

«Мы попробовали всё: наклейки, деньги за оценки, привилегии. Работает — но только пока награда есть. Как только убираем — всё рассыпается.»

— из письма папы девятилетней Маши

Когда ребёнок не хочет заниматься, первое что приходит в голову родителям — сделать так, чтобы ему было выгодно. Получишь пятёрку — купим игру. Отзанимаешься месяц без пропусков — поедem в аквапарк. Это разумная логика. И она работает.

Но только пока награда есть. Как только она исчезает — исчезает и желание. И родитель оказывается в ловушке: нужно придумывать всё более весомые стимулы, чтобы поддерживать интерес. А ребёнок тем временем учится делать только то, за что платят.

Две разные мотивации

Психологи различают два принципиально разных типа мотивации. Внешняя — это когда человек делает что-то ради награды или чтобы избежать наказания. Оценки, похвала, деньги, привилегии — всё это внешние стимулы. Они работают. Но они не строят интереса. Они строят зависимость от поощрения.

Внутренняя мотивация — это когда человек делает что-то потому что ему это важно, интересно или приносит удовольствие само по себе. Ребёнок читает книгу не потому что задали — а потому что хочет узнать что будет дальше. Рисует не потому что похвалят — а потому что видит в голове образ и хочет его воплотить. Это совсем другое состояние.

Внутренняя мотивация — это то что мы хотим развить в ребёнке. Потому что именно она работает в долгую. Именно она ведёт людей к настоящим достижениям — не потому что за это заплатят, а потому что это важно.

Как внешние поощрения убивают внутренний интерес

В 1970-х годах психолог Эдвард Деси провёл эксперимент который перевернул представления о мотивации. Он разделил детей, которые любили рисовать, на две группы. Одной группе пообещали награду за рисование. Другой — нет. После эксперимента наблюдали кто и сколько рисует в свободное время.

Результат удивил всех. Дети которым обещали награду — рисовали значительно меньше, чем те кто рисовал просто так. Само занятие, которое раньше приносило радость, превратилось в работу. А работу без оплаты делать не хочется.

Это явление называется «эффект сверхоправдания». Когда мы начинаем платить за то что человек делал из интереса — мы переключаем его восприятие. Он начинает думать: раз мне за это платят, значит само по себе это неинтересно. Значит, я делаю это ради денег. И как только деньги уходят — уходит и смысл.

История: Лёва и рисование

Лёва в восемь лет рисовал часами. Просто так — роботов, машины, странных существ из своей фантазии. Наталья радовалась. Александр решил поддержать интерес — и предложил: за каждый законченный рисунок Лёва получает маленькое вознаграждение.

Первую неделю Лёва рисовал больше чем обычно. Потом темп выровнялся. Потом он начал рисовать быстрее — меньше деталей, меньше усилий, главное закончить и получить. Через два месяца Александр отменил систему — решил что уже не нужна.

Лёва рисовал ещё неделю. Потом карандаши исчезли в ящике. На вопрос «почему не рисуешь?» пожал плечами: «Неинтересно».

Наталья вспомнила этот эпизод много позже — когда прочитала про эффект сверхоправдания. И поняла: они сами погасили огонь которого так боялись не зажечь.

Что это значит на практике

Это не значит что поощрения плохи вообще. Они работают — для скучных, рутинных задач которые ребёнок никогда не полюбит сам. Чистить зубы, убирать комнату, делать неинтересное домашнее задание — здесь внешний стимул уместен.

Но там где уже есть искра интереса — поощрение её гасит. И вопрос родителя должен быть не «как мотивировать» а «как не демотивировать». Как не мешать тому что уже работает.

Когда внешние поощрения уместны	Когда они вредят
Рутинные задачи без интереса	Занятие которое ребёнок любит сам
Формирование новой привычки	Творческая деятельность
Краткосрочные цели	Развитие долгосрочного интереса
Когда ребёнок совсем застрял	Когда есть хоть немного своего желания

Инструмент — Карта мотивации вашего ребёнка

Ответьте на вопросы по каждому занятию ребёнка:

- 1.** Он начал это сам — или мы предложили / настояли?
- 2.** Он занимается этим когда никто не смотрит и не хвалит?
- 3.** Он говорит об этом сам, без того чтобы его спрашивали?
- 4.** Он расстраивается когда не получается — и пробует ещё раз?

Если на большинство вопросов ответ «нет» — занятие держится на внешней мотивации. Это не катастрофа — но сигнал что нужно либо искать способ зажечь внутренний интерес, либо честно принять что это не его.

Задание

Выберите одно занятие которое сейчас вызывает конфликты. Напишите: за что именно вы хвалите или поощряете ребёнка в связи с этим занятием — за результат, за процесс, за то что не бросил? Это покажет на чём держится его мотивация прямо сейчас.

Главное из главы

- Внешняя мотивация работает краткосрочно. Внутренняя — строит настоящий интерес.
- Поощрения за то что ребёнок любит сам — убивают этот интерес. Это доказано экспериментально.
- Поощрения уместны для рутины. Для творчества и любимых занятий — они вредят.
- Вопрос не «как мотивировать» а «как не демотивировать».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.