

## **Консультация для родителей: МАДбординг дома. Создание доски Мотивации в домашних условиях.**

Наверняка, каждый родитель стремится дать своему ребенку максимум! Очень хочет, чтобы он как можно больше узнал, мог проявить себя, был самостоятельным и инициативным, достигал хороших результатов. И дело не всегда в дополнительной нагрузке в секциях, кружках и в рамках развивающих занятий! Ребенку важна и нужна ваша помощь прежде всего в понимании себя, своих чувств и эмоций. Говорите с ребенком? Здорово! Интересуетесь его жизнью в детском саду? Отлично! Обсуждаете трудности? Очень хорошо! Хвалите за старания? Великолепно!

А учите ли вы своих детей преодолевать препятствия? Например, если ребенок хочет чего-то получить? Не справляется с чем-то самостоятельно! Даете ли ему возможность сделать самому или предлагаете желаемое сразу?

Если всегда опережать действия ребенка или делать за него, он рискует не стать самостоятельным и не понять, что у него есть собственный потенциал (понимание того, что он может сделать намного больше, чем ему кажется).

А для этого ему также нужна понятная и четкая мотивация!

Без мотивации в наше время никуда. Пару десятилетий назад мы обходились словами: цель, целеустремленность, сила воли. Сейчас царь и Бог слово «мотивация».

Для этого нужно поддерживать свое дитя, верить в его возможности, но при этом учить его действовать самостоятельно. Для этого я предлагаю Вам создать МАДбординг дома, с детьми.

### **ЧТО ТАКОЕ МАДБОРДИНГ?**

МАДбординг – это процесс создания и использования трех видов досок: доски Мотивации, доски Атмосферы и доски Достижений. Доски могут быть разные. Создаваться на короткий или более длительный срок; одним ребенком или несколькими. Вы можете сделать одну доску на всю вашу семью! Представляете, как это вас сплотит между собой? Сегодня мы остановимся более подробно на доске Мотивации.

**Доска Мотивации или «Я ХОЧУ».** У родителей часто возникает вопрос, как научить ребенка, например, аккуратно складывать вещи? Вовремя ложиться спать? Ответ прост: поставить перед собой цель и придумать понятную мотивацию!

Мотивация – это заряд. Это сила, позволяющая преодолевать препятствия. Обычно, это сильная внутренняя потребность что-то получить или чего-то достичь. Желание – это настроение. Оно изменчиво и не является силой. Я убеждена, что наши желания не исполняются по взмаху волшебной палочки! Нужно уметь ставить цель, планировать этапы ее достижения, пробовать, ошибаться и получать то самый жизненный опыт! Идея создания различных досок мотивации для детей и взрослых не нова и распространена во всём мире.

Вы тоже наверняка слышали о карте желаний или о визуализации мечты! А может быть и сами занимались этим!

Но! Наша доска Мотивации намного глубже.

Очень важно, чтобы ребенок понимал, как он может ее достигать, создавал, к примеру, план дрессировок собаки и свое участие в этом. Что нужно делать, чтобы доска мотивации работала?

**Помочь ребенку правильно понять и сформулировать свою цель. Для этого:**

1. Определить её значимость. Попросите ребенка озвучить самые важные цели, которые ему нужно достичь. Для этого, помогите ему понять, что для чего это ему нужно и что конкретно должно произойти в итоге. Главные вопросы на этом этапе: «Чего я хочу»? «Для чего я это буду делать?» «Зачем мне это нужно?». Например, «Я хочу научиться дрессировать собаку, чтобы она получила медаль в соревнованиях».

2. Определить её конкретность. В данном случае нужно максимально подробно и точно описать желаемое в деталях, а не говорить об этом абстрактно. Например, «Я хочу научиться дрессировать маленького рыжего шпица по кличке Майлу».

3. Определить её измеримость. Это могут быть сроки достижения цели или показатели для измерения результата. Например, «Я хочу научиться дрессировать одного рыжего шпица по кличке Майлу, а для этого заниматься с ним три раза в неделю».

4. Определить её достижимость. Здесь необходимо понять и найти ответы на вопросы: «Могу ли я это сделать сам или мне нужна будет чья-то помощь», «Это вероятно или нет?», «Что мне нужно сделать, чтобы всё получилось?» и т.д. На нашем примере это может выглядеть так: «Чтобы научиться дрессировать шпица по кличке Майлу, мне нужна эта собака. Она стоит дорого, поэтому я могу попросить родителей подарить мне ее на день рождения».

5. Определить сроки ее достижения. Для может быть временной промежуток или конкретная дата. На данном этапе мотивации стоит постараться ответить на такие вопросы как: «Как я узнаю, что достиг своей цели? Что я буду видеть, слышать и чувствовать в результате ее достижения?» Например, если у меня появиться собака, то я хочу научиться ее дрессировать до конца 2021 года, тренируясь вместе с ней два раза в неделю. Поможет мне в этом календарь. Я буду очень рад, что делаю это!

## **ГДЕ РАЗМЕСТИТЬ ДОСКУ?**

Где угодно: лист бумаги, стена, холодильник ... Любая горизонтальная или вертикальная поверхность в вашем доме.

**СОВЕТ:** при ее выборе учитывайте, что она не должна быть вам нужна для ежедневных бытовых хлопот.

## **КАК СОЗДАВАТЬ ДОСКИ?**

### **ШАГ 1: ВЫБЕРИТЕ ИДЕЮ ДОСКИ**

Важно, чтобы при взгляде на вашу доску сложилась единая картина и была понятна главная мысль!

### **ШАГ 2: ВЫБЕРИТЕ ЦВЕТА**

Прислушайтесь к своему ребенку! Поверьте, он точно вас удивит своим выбором. Принимайте его! Обязательно спросите: почему именно этот цвет? Что он обозначает? Нет «плохих» цветов. Все цвета могут быть осмыслены по-разному и это прекрасно!

### ШАГ 3: ВЫБЕРИТЕ КАРТИНКИ

Их можно нарисовать, вырезать из журналов, склеить...Всё, что подскажет вам ваша фантазия. Лучше выбрать одну, две крупных, «главных» картинки и дополнить, раскрыть ее более мелкими.

### ШАГ 4: ОФОРМИТЕ ФРАЗЫ, СЛОВА

Задайте ребенку такие вопросы и запишите его ответы. Пишите печатными буквами «под диктовку» ребенка, поясняя, что именно вы пишете и зачем: «какие хорошие слова ты сказал. Мы их запишем, чтобы не забыть, и повесим на нашу доску!». Если ваш ребенок стремится писать сам- обязательно дайте ему это возможность. Но не требуйте! Есть еще один вариант: вы можете записать ребенку образец с его слов, а он потом перепишет его сам. Дети очень гордятся тем, что им доверяют такое «взрослое» дело.

### ШАГ 5: ПОДБЕРИТЕ ОБЪЕМНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Для создания полной картины и погружения в атмосферу можно добавить фактурные поверхности и любые предметы или детали для усиления ассоциаций. Все, что будет ассоциироваться у ребенка с темой доски.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Я очень надеюсь, уважаемые родители, что вдохновила вас на занятие МАДбордингом!

Воспитание и развитие детей никогда не было легкой задачей, вместе с тем я желаю вам делать всё возможное, чтобы с радостью и удовольствием проживать период дошкольного детства вместе. Слышать «Голос ребенка» и ценить время, прожитое вместе.