# Мотивация и интерес к занятиям: как поддерживать без давления

Если ваш ребёнок учится дома, вы наверняка знакомы с ситуацией: уроки через «не хочу», «потом», «мне тяжело». Важно знать: это не лень и не ваша ошибка в воспитании. Мотивация - не черта характера, которая «есть или нет», а состояние, которое зависит от среды, усталости и ощущения успеха. И её можно поддерживать мягко и без давления.

**Почему пропадает интерес**

У детей с ОВЗ и инвалидностью мотивация часто «проседает» не потому, что ребёнок не хочет, а потому, что ему **тяжело**. Задание кажется слишком большим, инструкции непонятными, а опыт неудач накапливается быстрее, чем опыт успеха. Дистанционный формат добавляет своё: меньше живого общения, больше экрана, размытые границы между учёбой и домом.

**Что помогает: 5 опор**

1. **Маленькие шаги и «видимый» успех.** Разбивайте большое задание на короткие шаги - один шаг за раз. Задача родителя - не «дожать», а сделать так, чтобы успех случился сегодня, сейчас и ребёнок его заметил: «Вот, видишь, у тебя получилось!» Похвала должна быть конкретной: не «молодец вообще», а «ты сам начал делать уроки».

**2. Выбор и опора на интересы.** Позвольте ребёнку выбирать: с чего начать, с какого предмета, каким способом ответить (написать, рассказать, показать). Где есть выбор, там есть ощущение «это моё», а не «это мне сделали». Выявляйте интересы ребёнка и учитывайте их: математика на примере любимой игры работает лучше любых уговоров.

**3. Предсказуемость и режим.** Для детей с РАС и ЗПР это особенно важно: расписание дня, таймер, привычный порядок - мотивирует учебу. Предсказуемость является эмоциональной опорой - это работает и для взрослых.

**4. Не сравнивайте ни с кем - кроме него самого.** Единственное справедливое сравнение - с ним же вчерашним: «Вчера ты написал два предложения, сегодня - три». Такой ребёнок растёт в уверенности, что он продвигается, а не «хуже других».

**5. Право на усталость.** Усталость у детей с ОВЗ наступает быстрее, чем у сверстников, и это нормально. Короткий отдых - не слабость и не «манипуляция», а необходимая часть учебного процесса. Ребёнок, у которого есть право на паузу, возвращается к занятиям спокойнее.

**Чего делать не стоит**

- Не сравнивать с другими детьми - это работает только на снижение самооценки.
- Не наказывать учёбой и оценками («не сделаешь - не дам телефон), так учёба становится полем борьбы за власть.
- Не делать за ребёнка, если он может сделать это сам. Ваша помощь нужна для «шага», а не вместо него.
- Не требовать «большого рывка» сразу после болезни, обострения или стресса, необходимо время, чтобы вернуться в ритм.

**Если интерес пропал надолго**

Если ребёнок отказывается от занятий, теряет интерес не только к учёбе, но и к тому, что раньше радовало - это повод не давить, а разобраться в причинах. Часто за «не хочу учиться» стоит усталость, тревога или что-то, о чем ребёнку сложно проговорить словами.

Мотивация там, где ребёнок чувствует: «мне по силам», «меня видят», «меня принимают вместе с трудностями». Ваша вера в ребёнка и спокойный тон - это больше, чем любые «правильные» методы. Будьте рядом, а не над ребенком.

