

# МЫ ПРОВЕРЯЕМ, РАБОТАЮТ ЛИ ДОСТИГАТОРЫ В ДРУГИХ СЕМЬЯХ

Папа Виталик пошёл на очередной дизайнерский курс, а в качестве дипломного проекта взял сайт о достигаторах. Преподаватели засомневались: «А вдруг достигаторы работают только с вашими детьми?» Тогда мы решили провести эксперимент.



Я спросила в соцсетях, кто хочет попробовать достигаторы. Откликнулись восемнадцать человек – некоторые участвовали целыми семьями. Они использовали достигаторы в течение двух недель. Мы общались в «Скайпе» и были на связи в группе «Фейсбука».

Разбирая проблемы участников, я пришла к неприятному выводу. Люди, которые впервые используют достигаторы, допускают немало ошибок. Вот самые распространённые из них.

1 Слишком резко стартовать. Некоторые родители рассчитывали в первый же день использования достигатора получить идеального ребёнка. Они с ходу замахивались на звёздочки, пытались добиться выполнения пяти заданий сразу, и выбирали для лучиков самые нелюбимые занятия детей: чистить зубы, заправлять кровать, убирать игрушки, мыть посуду, делать уроки. Мы советовали начинать с одного максимально простого задания.

2 Ругать ребёнка за пропущенную картинку. Достигатор не должен стать источником стресса. Если картинка пропущена, лучше посочувствовать малышу, ведь он получит свой приз на день позже.



3

Использовать достигатор как инструмент наказания: «Если ты не закрасишь все луны на этой неделе, то никаких друзей в выходные». Достигатор даёт возможность получить больше, но ни в коем случае не должен ставить под угрозу привычное.

Слишком рано пустить всё на самотёк. Некоторые участники считали, что достаточно объяснить ребёнку правила игры – и он будет неукоснительно их выполнять. Обычно детям не хватает самоорганизованности, а энтузиазм улетучивается при столкновении с первыми же препятствиями (впрочем, как и у взрослых). На начальных этапах детям очень нужна ваша поддержка. Иногда важно завести будильник, чтобы провести занятие вовремя. В другой раз – напомнить ребёнку, как сильно он хотел приз и как будет здорово, когда он его получит. В тяжёлый день смягчите правила или придумайте мини-версию занятия.

4

До конца двухнедельного эксперимента продержались одиннадцать участников из восемнадцати. Большинство сказали, что продолжают использовать достигаторы и после закрытия группы.



## ЧТО МЫ ПОНЯЛИ

1. Достигаторы работают не только в нашей семье. Но приучить к ним детей не так просто, как ожидают некоторые родители.

2. Выбатывать новые привычки сложно даже взрослым. Важно поддерживать ребёнка, помогать ему сохранять позитивный настрой, иначе достигатор станет не другом, а врагом.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Действительно, формирование новых привычек – интересный, но не слишком простой процесс. Чтобы преуспеть, важно тщательно подготовиться. Вот несколько рекомендаций.

1

Организируйте пространство. Например, если вы хотите, чтобы ребёнок чаще занимался рисованием, заведите для этого отдельный столик и положите туда всё необходимое. А вот вещи, которые могут его отвлечь от процесса, наоборот, желательно убрать подальше. Например, на время припрятать игрушки в шкаф.

2

Начинайте с малого. С очень-очень-очень малого. Не нужно сразу приучать ребёнка к двухминутной чистке зубов. Начните с десяти секунд. Пусть ребёнок почистит всего один зуб – для начала этого вполне достаточно. А может, просто возьмёт зубную щётку в руки и поставит её на место.

3

Помните о радости. Сделайте всё возможное, чтобы процесс доставлял ребёнку настоящее удовольствие. Поддерживайте себя и ребёнка – как лучшего друга, которому что-то не удаётся. Вряд ли вы скажете ему: «Ну ты и тряпка. Иди пробуй ещё раз вместо того, чтобы ныть». Лучше подойдёт что-то вроде: «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело. Но не всё получается с первого раза. Это совершенно нормально, справимся». Станьте лучшим другом себе и ребёнку. Стойте рядом, улыбайтесь, хвалите и подбадривайте – и всё получится!



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

