

ДОСТИГАТОРЫ

К полезным привычкам и большим целям маленькими шагами

Виталий Бабаев и Наталья Бабаева

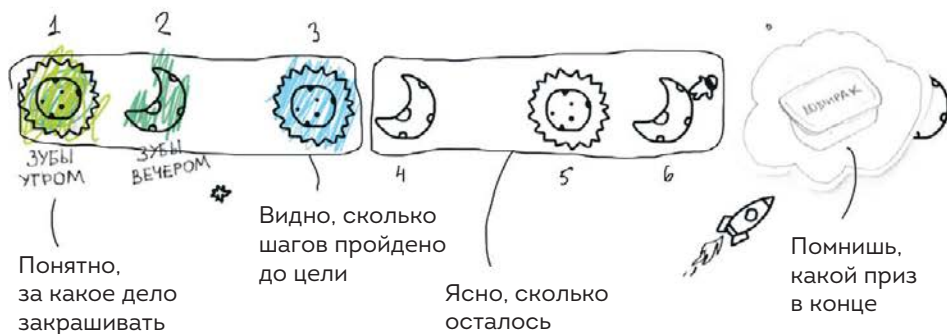
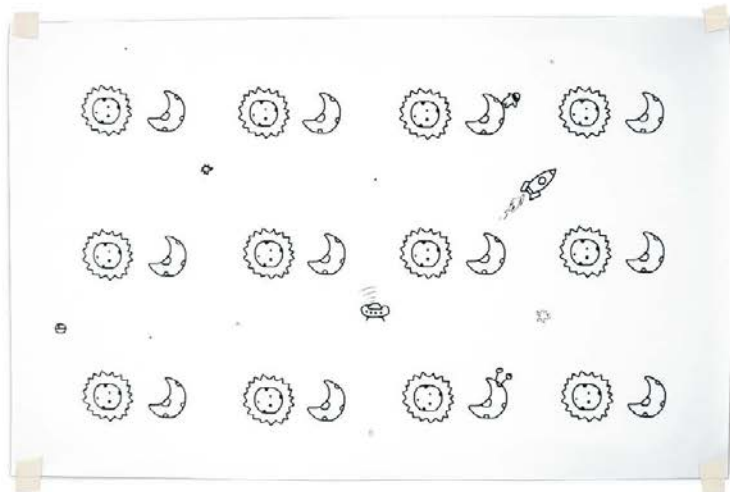
Сделал дело
закрась!

МИФ
ДЕТСТВО



ЧТО ТАКОЕ ДОСТИГАТОР?

Достигатор – это постер-раскраска, который вешают на стену. Сделал дело – раскрась одну картинку. Раскрасил все картинки – получи приз. Постер помогает ребёнку видеть, сколько шагов до цели он уже прошёл, а сколько осталось, и, главное, не забывать, что в конце его ждёт приз.



Трёхлетний Ярик привыкает **ЧИСТИТЬ** **ЗУБЫ**, раскрашивая солнце и луну



Когда Ярославу было три года, мы никак не могли приучить его чистить зубы. Он сопротивлялся, плакал, зажимал щётку зубами. Уговоры, слёзы, испорченное настроение – и так два раза в день.

Однажды в упаковке зубной пасты нам попался вкладыш. На нём были солнышки, луны и подпись: «Почистил зубы утром – раскрась солнышко. Почистил вечером – раскрась луну». Мы повесили вкладыш на дверь в ванную и пообещали Ярику купить машинку, как только он раскрасит первый ряд картинок.

И тогда нашим мучениям пришёл конец. «Пойдём закрасим солнце, чтобы на выходных купить машинку» работало куда лучше скучного «Пойдём чистить зубы, чтобы они были крепкими и здоровыми». Ярик вскакивал и бежал в ванную. В конце недели ребёнок получил машинку и выбрал ещё одну – на следующую неделю.

Когда вкладыш из зубной пасты был полностью раскрашен, папа нарисовал свою картинку. Мы добавили деталей и придумали название: «Достигатор». Теперь мы могли распечатывать новую раскраску, когда заканчивалась предыдущая.

Как-то раз мы поехали в гости с ночёвкой, а зубные щётки забыли дома. Узнав об этом, Ярослав расстроился, что не сможет закрасить луну. Мы удивлённо переглянулись. Раньше сын плакал, потому что нужно чистить зубы, а теперь – потому что не может этого сделать.

Однажды мы просто забыли распечатать новый достигатор. И обнаружили, что машинки Ярославу уже надоели, а привычка чистить зубы осталась.

! ЧТО МЫ УЗНАЛИ

1. Если не получается мотивировать ребёнка отдалённым результатом (здоровые зубы), а внедрить привычку необходимо, можно придумать цель попроще (машинку или другой приз).
2. Маленький шаг к цели кажется ребёнку более значимым, если отметить его – раскрасить картинку на достигаторе.
3. Когда привычка сформирована, от приза можно отказаться.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Человеческий мозг – чрезвычайно интересная штука. Несмотря на малую массу (в среднем два процента от массы тела), он потребляет очень много энергии. Эволюция научила мозг экономить её, не тратя на бесполезные занятия.

Что такое бесполезное занятие с точки зрения мозга? Это занятие, которое не приносит видимого и осязаемого результата в тот же момент. То есть чистка зубов в долгосрочной перспективе – полезная привычка. Но ведь эффекта не видно сразу!

Кстати, вы думаете, что зубная паста всегда пенится и была приятной на вкус? Как бы не так! Маркетологи предложили добавить эти «спецэффекты» как раз потому, что ни дети, ни взрослые не хотели чистить зубы регулярно. Пена и вкусовые добавки исправили ситуацию: теперь люди ощущают мгновенную отдачу. Мозг больше не считает чистку зубов бесполезной привычкой и даёт добро на её закрепление.

Детям не так уж важно свежее дыхание, а здоровье зубов их и подавно не беспокоит. Зато им нужен конкретный результат (например, закрашенная луна). И не страшно, если он не будет напрямую связан с процессом. Главное, чтобы мозг ребёнка выстроил цепочку: сделал дело (почистил зубы) – получил видимый и приятный результат (закрашенная луна).

