

## **Мотивация подростка к учебе. Рекомендации родителям**

С наступлением подросткового возраста учебная мотивация претерпевает серьёзный кризис. Снижение тяги учиться у подростков вызвано, прежде всего, изменением интересов в этом возрасте. Самым важным у подростков становится общение со сверстниками, и им уже совсем не до учёбы. Гормональные изменения, весна за окном, зовущая во двор, любовь, общение с друзьями или же сильные переживания от взаимоотношений, депрессивные состояния и страдания, значительное снижение эмоциональной регуляции, вызванное возрастом, отбивают у подростков желание учиться.

### **Что делать при низкой учебной мотивации у подростков**

#### **1. Обеспечить дома зону релакса.**

Возрастные особенности пубертатного периода: рассеянное внимание, повышенная тревожность, эмоциональные всплески, упадок сил.

Из-за частых эмоциональных скачков, подросток не находит понимания в окружающих взрослых, которые предъявляют повышенные требования, не учитывая, что становление нового гормонального фона забирает массу энергии, а ресурсов может не хватать на усвоение школьного материала.

Часто родители это воспринимают как проявление лени. В психологии нет понятия лени и как с ней бороться. Зато есть конкретные проблемы – это отсутствие энергии и отсутствие мотивации.

И первое, чем мы можем помочь нашему ребёнку – это правильно распределить энергетический ресурс.

Энергии всегда столько сколько есть в конкретном человеке, и она расходуется, нужно понимать куда.

И куда же она может утекать, если на учебу не остаётся?

На активный рост, на изменения гормонального фона, на сопротивление взрослым (при авторитарной модели воспитания), на компьютерные игры, на переживания сильных чувств (первая любовь, отверженность, предательства друзей и т.д.), на усилия к саморегуляции, на поддержание своего авторитета в глазах окружающих сверстников, на переработку junk food (мусорная еда или «пустые калории» (перекусы на ходу) ЭТО ВАЖНО!). И это далеко не полный список! Она утекает и утекает.

Просмотрите, что крадет его силы и обеспечьте ребёнка всем необходимым. Это расписание на видном месте, записочки-напоминалки с делами по дому, программа-таймер для включения и отключения компьютера, сбалансированный рацион и т.д.

Как ещё можно восполнить энергию? В простом общении с друзьями, в комфортной обстановке дома, спорт.

Дом должен стать местом куда хочется приходить после трудного дня. А когда и дом становится «полем боя», то... утекает и утекает...

## **2. Узнать причину нежелания.**

После того как дом стал наполнен понимающими, любящими и более терпимыми людьми, возвращается доверие.

Правила этикета в диалоге помогут узнать какие предметы ребёнок не любит, к каким относится терпимо, а какие нравятся и почему.

Часто дети не успевают даже по предметам которые любят, потому что не хватает сил. Здесь важно расставить приоритеты!

Есть один психологический трюк! Разрешить по ненавистным предметам задание на три, по терпимым на четыре, но по любимым на пять. После того как ребёнок станет успешен по некоторым предметам, он окрыляется и подтягивается по остальным.

Попадает в зону успеха и искренне считает, что это его выбор, а выбор – это свобода, которая так необходима подростку для роста мотивации.

## **3. Сделать упор на сильные стороны.**

Опять вопрос приоритетов. Кого мы хотим вырастить?

Каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны. Развивать нужно сильные.

Если подтягивать слабые, то сильные упадут. Таланта не будет, а будет средняя успеваемость.

Посредственных людей в жизни очень много – это те люди, которым не позволили раскрыть свой потенциал.

Когда упор делается на сильные стороны мир получает талантливого, свободного и успешного человека.

Например, по химии три (предмет не нравится), а по истории четыре, почти пять (предмет нравится). Какого надо нанять репетитора? А какого чаще наймут родители?

## **4. Профориентированность.**

В четырнадцать лет ребёнок чаще знает кем хочет стать, а если говорит, что ещё не определился, значит боится критики своего выбора.

В этом моменте больше всего родители совершают стереотипных ошибок.

Нужно понимать, что успешным счастливым человек может стать с абсолютно любой профессией, и важно не настаивать на своём, а уважать, и главное, поддержать выбор вашего, почти, взрослого человека.

Определите, вместе с ним, какие предметы необходимы для будущей профессии, на них и упор!

## **5. Контроль-помощь.**

Чаще у родителей позиция контроль-давление. Например: «делай уроки!!! Ты сделал уроки? Делай! Будет двойка пеняй на себя!», вместо: «с чем ты сам справился? Молодец! Тебе нужна моя помощь? В чем трудность? Давай вместе разберёмся?»

## **6. Положительное закрепление.**

Если ребёнок уже давно находится в ситуации неудачи, то рекомендации выше начнут работать не сразу.

Он потерял веру в себя и устал от скандалов дома. Он закрылся в своей черствой скорлупке.

До ребёнка следует донести мысль, что: «мне не важно какие оценки ты получаешь в школе, мне важно какие у нас с тобой отношения. Мне важно чтобы между нами была любовь и понимание».

Знаю возражения многих родителей: «что значит не важно? Мне важно!», тогда определите для себя, что важнее – хорошая война или худой мир?

\*\*\*\*\*

Каждый ребёнок уникален и проблемы в неуспеваемости могут возникать от ряда многих других проблем.

Это могут быть не выявленные зависимости, серьезные проблемы со здоровьем, различные страхи и комплексы.

Подростковый период – сложен для каждого ребёнка и его родителей. В ваших силах сделать так, чтобы он прошёл легче и интересней, не навредил учёбе. Помогите своему ребёнку. Он будет вам благодарен.

Если вам не хватило информации, или ваш случай не подходит под общее описание. Или, может быть, вы хотели обсудить лично вопросы, связанные с плохой учебной работой ваших детей. Я жду вас на консультацию. Вы можете мне позвонить или написать личное сообщение в контакте.

Педагог-психолог: Докучаева Наталья Анатольевна 89536962869