

Рекомендації для батьків
щодо підвищення мотивації навчання учнів підліткового віку.

Процес мотивації дитини до навчання - це щоденна робота дорослих, в першу чергу батьків. Це постійне психологічне включення в життя дитини, в її інтереси і прагнення.

1 Поясніть дитині, як вона може самостійно розпланувати навчання, задавши їй непрямі запитання: «За яких предметів у тебе сьогодні завдання? З чого ти хочеш почати?» Перевіряйте завдання тільки тоді, коли дитина їх закінчить.

2. Вселяйте в дитину впевненість, що у неї все неодмінно вийде. Розповідайте про те, які проблеми у навчанні виникали у вас в дитинстві.

3.«Прив'яжіть» інтереси вашої дитини до того чи іншого шкільного предмету. Захоплюється комп'ютерами - запишіть на комп'ютерні курси. Подобається хімія - придбайте спеціальну літературу і ставте разом досліди в домашніх умовах. Любить експериментувати в одязі - віддайте на гурток стилю і дизайну. Легко дається вивчення іноземних мов - дивіться фільми в оригінальній озвучці і відвідуйте мовні табори. Підштовхніть дитину до того, щоб вийти за рамки шкільної програми і дізнатися про предмет її інтересу побільше. Інтернет на допомогу - читайте щось, що покаже школяреві його улюблений предмет з іншого боку, ходіть разом на публічні лекції, виставки щодо цікавої дитині тематиці. А після обов'язково обговорюйте враження.

4.Допоможіть відчути вашій дитині практичну користь від навчання вже сьогодні. Підліток хоче жити, а не готуватися до життя. Пам'ятайте, що рушійною мотивацією до процесу навчання є інтерес до нього, розуміння, навіщо воно потрібно і задоволення від проміжних результатів. Щоб це сталося важливо так організувати життя навколо предмета пізнання, щоб ця діяльність не обмежилася гуртком, книжкою чи репетитором. Це повинне бути справжнє життя - з емоціями, з працею, з подоланням перешкод, з реальною діяльністю, відповідальністю і результатом, оцінюваним ровесниками і експертами. Підліток повинен усвідомити цінність навчання. Сам. По справжньому.

5..Підтримуйте всі пізнавальні прагнення вашої дитини.

Не залишайте жодне питання дитини без відповіді. Ніколи не відмахуйтеся від її «чому», незалежно від вашої зайнятості. Використовуйте будь-які джерела для натхнення: навколишнє середовище, автобіографії великих людей, досвід друзів і знайомих, які досягли успіхів у області, що цікавить дитину. Детально і з цікавістю відповідаючи на всі її питання, ви формуєте в дитини установку, що процес пізнання нового - це цікаво, важливо, і ви, як батьки, це заохочуєте.

6.Цікавтеся атмосферою в школі, де вчиться ваша дитина.

Вже давно відомий той факт, що дитина може успішно вчитися тільки там, де вона відчуває себе в безпеці. Дослідження показали, що чим комфортніше психологічний клімат в класі, тим вище успішність його учнів. Під шкільним психологічним кліматом мається на увазі цілий комплекс параметрів. Серед них - стиль спілкування між дітьми і педагогами, ставлення учнів один до одного, задоволеність вчителів своєю роботою і їх очікування щодо успіхів учнів. Тому рука батьків повинна постійно лежати на пульсі і моніторити психологічний стан вашої дитини в зв'язку з атмосферою в школі. Для цього, як мінімум, відвідуйте батьківські збори і розмовляйте зі своєю дитиною не тільки про оцінки і домашні завдання, а й про те, як складаються її стосунки з вчителями та дітьми в класі, щоб вчасно підказати, захистити або підбадьорити.

7.Не реагуйте занадто бурхливо на погані оцінки вашої дитини.

Не порівнюйте успіхи дитини з братами - сестрами або однокласниками. Запам'ятайте: у будь-якій ситуації ви - її союзник. Обов'язково хваліть за хороші оцінки - створюйте позитивне підкріплення. Про погані цікавтеся: що завадило зробити краще. Потрібна допомога - допоможіть, але в рамках розумного. Погодьтеся, «допоможи» і «зроби за мене» - різні речі. Знайдіть правильний баланс схвалення і контролю.

8.Дозвольте вашій дитині не на словах, а на ділі відчуті «принадність» низькокваліфікованої праці.

Так-так, в цьому випадку часто допомагає трудотерапія. Наприклад, влітку можна дати вашій дитині можливість попрацювати розповсюдженцем рекламних листівок або кур'єром. Як годиться - 8 годин на день і зі стандартною (смішною) зарплатою. - Хочеш синку / дочка так все життя працювати і копійки рахувати? - Можеш більше не вчитися. А далі - нехай думає. Багатьох такий досвід дуже «протверезує» і мотивує взятися за голову.

9.Стати особистим прикладом людини, яка любить вчитися.

Діти дивляться на нас і, свідомо чи ні, копіюють нашу поведінку і привласнюють наші цінності. Нехай ваша дитина бачить, що ви постійно прагнете до отримання нових знань, розширення свого досвіду, підвищення кваліфікації та вдосконалення різних навичок. А головне, що все це приносить вам задоволення і безпосередньо впливає на якість вашого життя. Станьте прикладом в тому, що ви хочете домогтися від вашої дитини.

10.Забезпечте вашій дитині навантаження відповідне її реальним можливостям.

Як довго б у вас вистачило запалу і мотивації намагатися дострибнути до планки, яка встановлена об'єктивно вище ваших можливостей? Щоб ви відчували працюючи на межі своїх сил кожен день? А якби при цьому ви ще й постійно відчували б, що не виправдовуєте очікування своїх близьких? Пам'ятайте, дитина це насамперед особистість, а не об'єкт для задоволення ваших амбіцій. Якщо небажання дитини вчитися обумовлено дуже високим навантаженням - його необхідно знизити і надати можливість для дотримання балансу між відпочинком і навчанням.

11. Попіклуйтеся про наявність необхідних мікроелементів в організмі вашої дитини, які пов'язані з навчальною діяльністю.

Одна з причин, по яким підліткам важко вчитися, - дефіцит йоду. Йод не виробляється в організмі, не накопичується, він кожен день повинен надходити з їжею і витрачатися на синтез гормонів щитовидної залози. Ці гормони регулюють роботу всіх систем організму, в першу чергу, центральної нервової системи. Дефіцит гормонів - знижується пам'ять, погіршується наочно-образне мислення, розсіюється увага. Підліткам йоду потрібно більше, так як у них дуже висока швидкість всіх обмінних процесів. Одна з причин ліні і стомлюваності - це знову-таки брак йоду, який визначає не тільки інтелектуальну працездатність, але і фізичну. Використовуйте йодовану сіль.

12. Подбайте про себе і зберігайте внутрішній спокій.

Тільки внутрішньо урівноважений дорослий може служити позитивним прикладом і надійною опорою для своєї дитини, надихнути її і змусити повірити в свої сили, допомогти прожити непростий період підліткового віку. Намагайтеся не думати про глобальні катастрофи в перспективі: «стане наркоманом», «підє працювати двірником і т.д.» Розглядайте кожен конкретний день, плюси і мінуси вашого спілкування сьогодні. І обговорюйте їх, зберігаючи повагу один до одного.

*І пам'ятайте, школа рано чи пізно закінчиться,
а ваші відносини з дитиною на все життя.*

Джерело: Дронова Т.Н. Шкільні труднощі дітей// Психологія, 2021. №2. С. 14-17.