

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ

### Рекомендации педагога-психолога родителям по установлению эффективного взаимодействия с подростками.

*Уважаемые родители, данные рекомендации помогут вам избежать конфликтов, ошибок в общении с подростками.*

#### Основные психологические особенности подросткового возраста:

1. обострение чувства взрослости;
2. желание вырваться из-под опеки родителей;
3. жажда общения со сверстниками – группирование.

#### Рекомендации:

##### Уважаемые родители,

- **как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так!** Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома»;
- **сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете.** Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же - раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать;
- **важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения;**
- **важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка.** Можно выразить свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?» ;
- **не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка.** Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо;
- **не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков.** Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам;
- **чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека,** уважайте ПРАВО выбора подростка;
- пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним;
- **соблюдайте простое, но важное правило.** Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.

## Как мотивировать подростка на учебу

Человеческой природе свойственна потребность в познании. Пубертатный период – очень ответственный этап становления личности. В это время происходит не только гормональная перестройка, но и перестройка во взаимодействии между интеллектом и эмоциями.

1. **Запрет – не панацея.** Одно из главных противоречий подростка заключается в том, что он хочет быть хорошим, но не любит, когда его воспитывают. Любые запреты и грубые вмешательства в его жизнь вызывают в нем бурное негодование, протест. Если категорично требовать от подростка что-то сделать, скорее всего, он пойдет наперекор. А если еще и подкреплять требование угрозами наказания, это лишь ухудшит ситуацию.

2. **С красным флагом в руках.** Дайте юному гражданину возможность почувствовать себя частицей коллектива. Именно социальная мотивация наиболее действенна в отношении подростков. Находясь в коллективе, человек испытывает ответственность перед обществом за свою деятельность. Рассказывайте ребенку о героях и о подвигах, о талантливых артистах и мастерах с «золотыми руками». Пусть он вдохновится идеей об идеальных достижениях, мысленно сравнивая себя с одним из героев. Мотивировать на учебу его будет стремление ощутить то сладостное чувство, когда коллектив отзывается о нем хорошо.

3. **Личным примером.** Хоть подросток и стремится показать свою независимость, он по-прежнему смотрит на вас и в некоторой степени вам подражает. Увлеченный ли вы человек? Если вы молча и угрюмо ходите на работу, а вечером «спите» перед телевизором с бутылкой пива, чему хорошему научится от вас подросток? Займите активную жизненную позицию сами, читайте книги, катайтесь на лыжах, играйте в волейбол, вышивайте крестиком. Вспомните, о чем вы сами мечтали в отрочестве, и попробуйте реализовать вашу мечту. Может быть, вы хотели выучить китайский язык? Поставить сценическую речь?

4. **Не вширь, а вглубь.** Внимательно отнеситесь к внутреннему миру подростка, его переживаниям. Он будет чувствовать себя несчастным и одиноким, если все вокруг будут только требовать, но никто не поинтересуется тем, чего он хочет и что его тревожит. Если вам кажется, что ребенок ведет себя плохо, попытайтесь выяснить причины плохих поступков. За кажущейся «ленью» подростка часто скрывается неудовлетворенность жизнью, личностный конфликт, отсутствие нормального контакта со сверстниками.

### *Памятка для родителей по повышению мотивации обучения у подростка.*

1. Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.
2. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).
3. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения.
4. Чёткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребёнка в процессе всей работы (учёбы).

5. Предъявляйте посильные требования к подростку. (Зато ты можешь ...).
6. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
7. Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
8. Формируйте положительный стимул. Наказание положительных эмоций не вызывает.
9. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребёнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.
10. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.

### **Как заинтересовать младших детей в учебе**

Познавательная мотивация или стремление к знаниям есть у каждого ребенка. Но у отличников она находится в актуальном состоянии, а у двоечников и троечников – в подавленном. И подавляют эту мотивацию чаще всего родители, и лишь изредка учителя. Если вы хотите заинтересовать ребенка учебной, надо менять собственное поведение. Есть несколько способов это сделать.

1. **Используйте лозунг «Знание – сила».** Вы должны убеждать ребенка в том, что знания делают его сильнее, добавляют ему возможностей управлять миром и получать желаемое. В дополнение к своим рассказам поищите литературные произведения, фильмы, в которых умники побеждают сильных. Ребенок должен понимать, что знания – основной способ добиться в жизни того, что хочешь.
2. **Запретите принижение интеллектуалов в семье.** Разговоры на темы вроде «Писал диссертацию по кибернетике, а теперь морковку продает на рынке» лучше вести не в присутствии ребенка. Знания, интеллект, диплом – это лишь средство, а не самоцель. И от того, что кто-то из ваших знакомых не смог ими воспользоваться, чтобы устроиться в жизни, знания не становятся менее ценными. Лучше приводите примеры успешных людей, которые при помощи хорошего образования и знаний смогли достичь многого в этой жизни.
3. **Переводите процесс обучения в игру.** Кроме глобального подхода к убеждению ребенка в ценности знаний, важно и на частном уровне заинтересовать его обучением. У каждого ребенка есть свои интересы. Кто-то увлечен лошадками, кто-то – динозаврами, кто-то – поездами. Можно использовать любимые объекты малыша для игр на тему обучения. Скажем, любитель лошадок может решать математические задачи про коней, писать про них же сочинения или составлять диалоги на английском.
4. **Хвалите стремления ребенка к знаниям.** Не отмахивайтесь раздраженно от вопросов, покупайте книги по интересующей его теме, смотрите вместе обучающие фильмы. Незачем ругать ребенка за промахи, говорите ему, что все совершают ошибки на пути к истине. Хвалите любые достижения, которые ребенок обрел на пути к знаниям. Это поможет вам еще больше заинтересовать его учебной.

**5. Разговор по душам.** Многие любят говорить, что разговорами многого не добьешься, но на самом деле это не так, ведь с помощью именно разговора можно донести до другого человека свою точку зрения и, возможно, изменить его. Постарайтесь объяснить ребенку значение хорошей учебы в его жизни. Ведь именно школа закладывает фундамент знаний, над которым уже дальше надстраивают остальные этажи университет, работа, книги и так далее. Ребенок должен понимать это уже с первых классов школы.

**6. Место для учебы.** Частью мотивации является и подготовленное особое место для работы. Можно выделить специальный уголок в комнате, где поставить удобные стол и стул. Главное – ничего лишнего, никаких отвлекающих факторов вроде телевизора или компьютера. Это место должно быть комфортным и настраивать на рабочую волну. Кроме того, что для ребенка это просто будет удобно – разграничение веселья и работы, такой метод хорош для подсознания – на подсознательном уровне, видя свое рабочее место, ребенок будет сразу же настраиваться на учебу.

**7. Система поощрений.** Это, пожалуй, самый распространенный метод мотивации среди родителей. «Вот сделаешь это и куплю тебе шоколадку» или что-то в этом роде. Такой способ, конечно же, очень действенный, но использовать его нужно аккуратно, так как ребенок должен понять, что учеба нужна ему самому, а не делать что-то исключительно ради обещанного подарка.

**8. Найдите правильный баланс одобрения и контроля:** пусть ребенок знает, что вы любите его всегда, с любыми оценками, но в то же время вы хотите, чтобы вам с ним было, чем гордиться.

**9. Интересуйтесь не только оценками ребенка,** а темами и содержанием уроков: показывая свой интерес к тому, что происходит в классе, вы формируете интерес к этому и у ребенка; рассказывая об этом вам, он и материал лучше запомнит, и поймет, что процесс важнее, чем результат любой ценой.

**10. Не скрывайте и не отрицайте свои собственные ошибки:** ошибаться свойственно всем, и ребенок не должен думать, что его родители идеальны – тогда и он не будет драматизировать свои ошибки, а будет с вашей помощью их исправлять.

**11. Установите режим и следите за дисциплиной:** если у ребенка каждый день в одно и то же время будет делать уроки, это, в конце концов, войдет в привычку и перестанет быть проблемой и предметом для споров.

**12. Найдите вместе с ребенком то, что будет ему интересно вне учебы:** эмоциональное удовлетворение от любимых занятий придает сил для выполнения учебных обязанностей.

## ***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, которые хотят помочь своим детям в выполнении домашних заданий.***

### **Выполнение распорядка дня**

Многим детям помогает соблюдение четкого распорядка дня. Для ребят слишком велико бремя ответственности, если им приходится самостоятельно решать, когда приниматься за выполнение домашней работы. Детям надо заранее решить, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или, например, после ужина. Однако, после того как примерное время выполнения домашних заданий определено, нужно придерживаться расписания настолько четко, насколько это возможно. Четкое выполнение распорядка дня поможет справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Заметим, что время, отведенное на ее выполнение, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное может подождать, пока работа не будет завершена.

Вечером родителям следует обязательно проверить выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, боясь принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Такое поведение взрослых порождает у ребенка ощущение завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также формирует чувство безопасности и уверенности, что задания выполнены без ошибок. Эту уверенность школьник принесет с собой в класс, а значит, будет чувствовать себя спокойнее, когда станет выполнять классную работу. Однако если ребенок не понял какой-то определенный материал, то родителям нужно сообщить об этом учителю.

### **Распределение заданий по степени сложности.**

Для некоторых детей является проблемой сделать выбор, с какого задания начинать выполнение домашней работы.. Целесообразно предложить им начинать выполнение заданий с самых легких. Таким образом, у ребят оказывается выполненными большее количество задач и упражнений, что порождает чувство удовлетворенности.

### **Родителям не следует сидеть рядом с ребенком все время, пока он делает уроки.**

Многие родители скажут, что их дети не умеют самостоятельно работать и им приходится сидеть рядом с ними. На самом деле это не так. Видя, что родители готовы постоянно находиться рядом, дети сознательно решают ничего не делать самостоятельно. Кое-кто просто перестает работать, как только родитель отходит. Часто такие несамостоятельные школьники не справляются с классной работой, принося недоделанные задания домой.

Если вы уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно менять установившийся порядок вещей. Надо двигаться постепенно. Несколько дней подряд взрослым целесообразно садиться как можно дальше от ребенка, выполняющего

домашнее задание. Постепенно родителям следует увеличивать расстояние между собой и школьником, пока он не станет работать полностью самостоятельно.

### **Сначала проверить то, что выполнено правильно.**

Как правило, родители в первую очередь обращают внимание на ошибки своих детей. Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо школьник выполнил те задания, которые сделаны без ошибок. А относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться несколько другой ответ». Это побудит ученика вернуться к заданию без отвращения и чувства бессилия. Если родитель начнет проверку домашнего задания с разбора ошибок, да еще и рассердится, то ребенок, вместо исправления недочетов, будет переживать, что вызвал неудовольствие взрослого.

Иногда целесообразно проверять домашнее задание по частям, сразу после того как школьник решил задачу, выполнил упражнение. Для многих детей важно немедленно получить подтверждение, что все сделано без ошибок или как можно быстрее исправить погрешности в работе. Таким образом, ребенок достаточно быстро может получить обратную связь относительно хода выполнения уроков. У него возникает желание хорошо выполнить следующее задание. Если же ребенок начал что-то делать неправильно, то он имеет возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку. Это означает, что школьнику не придется потом переделывать все задание целиком.