

Учимся вместе!

Безусловно, учебная организация несет свою долю ответственности за образование и воспитание детей, но многое зависит и от семьи.

Родители допускают ошибку, когда навязывают ребенку чрезмерный контроль, выполняют за него домашние задания или слишком строго относятся к оценкам. Однако совсем отстраняться от учебного процесса тоже было бы неразумно.



Хотите помочь ребенку с учебой? Следуйте нашим рекомендациям.

Удача — результат усилий

Интерес к знаниям у старшеклассников зависит прежде всего от атмосферы в школе, престижности образования среди друзей, планов самого подростка на будущее. Но есть важная область, где велика роль родителей. От нас зависит, как ребенок воспринимает причины своих успехов и неудач. Он может считать, что его успех —

это случайность (например, результат хорошего настроения учителя или того, что ему попалась знакомая тема), а неудачи объяснять отсутствием таланта... И зачем стараться, если от тебя ничего не зависит? «Очень важно показывать в общении с сыном или дочерью, что для стабильных успехов необходимы наши усилия, — говорит психолог Тамара Гордеева. — Но при этом учить ребенка гибкости: чем делать раз за разом то, что не получается, лучше поискать новую стратегию решения». Трудно признать ошибку и пойти дальше, если ребенок уверен в том, что он — невнимательный. Любой ярлык, «приставший» к подросткам, ограничивает их, мешает относиться к себе конструктивно. Говоря ребенку, что он неспособный, ленивый, мы вызываем у него беспомощность, огорчение, отчаяние; он не понимает, что ему делать. «И наоборот, когда подросток видит связь между результатом и избранной им стратегией, — продолжает Тамара Гордеева, — он начинает анализировать, что и почему он делает, с чего лучше начать в следующий раз



Преодолеть страх экзаменов

Непросто сохранить хладнокровие и не поддаться всеобщей панике, связанной со сдачей экзамена. «Родителей беспокоит

прежде всего результат, — говорит Тамара Гордеева. — **Манипуляция** чувством вины («Я так за тебя волнуюсь» или «Мы столько денег потратили на репетиторов, ты просто не можешь плохо сдать ЕГЭ»), возможно, и вызовет всплеск трудолюбия, но он будет недолгим. Интерес и желание готовиться к экзамену возникают у школьников, лишь когда взрослые ориентируют их на процесс поиска ответов, на содержание заданий, пусть и не всегда логичных и удачно составленных. Интеллект старшеклассников не уступает интеллекту взрослых. Однако при зубрежке и натаскивании на результат используется лишь **память**, что означает для ребенка отступление на более низкую ступень мышления. Такой метод не только ослабляет его мотивацию, но и истощает его силы». Родителям достаточно предлагать свою помощь, но не навязывать ее. Оставаться заинтересованными и верить в то, что ребенок справится с испытаниями (ведь тревожась, мы незаметно подрываем уверенность ребенка в своих силах — дети очень хорошо чувствуют нас).



Помочь подростку разобраться в себе

Чтобы определиться с планами на будущее, старшекласснику нужна помощь родителей. Не зная себя, он может не рассчитать силы и увлечься крайностями — заниматься сутки напролет или не

заниматься совсем. Отсутствие опыта пока не позволяет подростку быть объективным: ему трудно увидеть свои сильные стороны, разобраться в своих желаниях, приоритетах, вкусах и интересах.

Существует множество подходов к самоорганизации, но эффективным будет тот, который основан на знании себя. Какой я?

Мне легче запоминать на слух или конспектировать? Работать постепенно или штурмом? Именно в этом подростку могут помочь родители: посоветовать, показать разные варианты, рассказать о собственном опыте. «Говорите с ребенком открыто о том, на что он может рассчитывать после школы, — уточняет семейный психолог

Людмила Петрановская. — Планируйте вместе с ним будущее с учетом финансовых возможностей семьи. Например, на репетиторов или на курсы деньги есть, а на платное отделение — увы... Если этой ясности нет, он будет думать, что всемогущие родители каким-то образом решат все за него». Некоторые подростки долго не могут принять решение о своей будущей специальности. Если ребенок будет думать, что профессию выбирают один раз и на всю жизнь, это только усугубит его тревогу.

Тем более что эпоха, когда многие всю жизнь работали на одном месте, ушла в прошлое. Так что пусть смело делает свой первый выбор!



Ваш ребенок утратил интерес к учебе, если...

...хотя бы три из следующих проблем проявляются в течение нескольких недель.

- Он регулярно опаздывает на уроки и иногда их прогуливает.
- Он замыкается или раздражается, как только вы задаете ему вопрос о школе.
 - Он часто делает задания в последний момент.
- Случалось, что во время контрольной работы он не мог ничего написать и сдавал пустой лист.
 - Ему трудно сосредоточиться.
- Ему трудно планировать свои занятия заранее, он не знает, что будет делать через три дня.
- Он часто говорит: «Подумаешь, выпускные экзамены, их все сдают».
 - Он не любит задумываться о своем будущем.
 - Он болеет в дни контрольных.
- У него нет друзей, или он общается целыми днями, забыв об уроках.
- Он забросил свое хобби или, наоборот, увлекся им в ущерб всему остальному.



Научите основам тайм-менеджмента

Умение управлять своим временем и привычка все делать к сроку значительно упростят учебный процесс. Покажите школьнику, как разработать реалистичный график, и объясните, почему важна организованность. Ниже — несколько правил планирования.

1. Когда времени мало, а дел много, полезно составить список того, что должно быть завершено в течение следующего дня или недели. Потом следует обозначить наиболее актуальные пункты в списке, чтобы не тратить время на менее важные.
2. Для управления временем нужно научиться говорить «нет» тому, что может помешать выполнению приоритетных задач.

3. Добавляя крупные задания в список дел, стоит разделить их на три или четыре части и шаг за шагом продвигаться вперед. Тогда огромное задание покажется выполнимым и не таким страшным.

4. Желательно каждый день соблюдать определенный порядок действий, чтобы он вошел в привычку.

5. Когда у подростка слишком много задач, это вызывает сильное напряжение. Для поддержания мотивации необходимо планировать не только важные дела, но и регулярные перерывы.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок повзрослел, не поддавайтесь искушению все делать за него. Он должен уметь самостоятельно планировать свои действия так, чтобы времени хватало и на домашние задания, и на подготовку к экзаменам, и на отдых. Вам нужно научить его этому и отойти в сторону.



Помогите справиться со стрессом

Учебный процесс создает множество стрессовых ситуаций: контрольные работы, тесты, экзамены, доклады, да и просто ответы у доски — все это заставляет изрядно понервничать. Чрезмерное напряжение ведет к целому комплексу неприятных последствий: оно мешает сосредоточиться, ухудшает когнитивные способности, снижает шансы добиться хороших результатов и, конечно, вредит здоровью.

Вот несколько простых способов помочь ребенку справиться с тревогой и стрессом.

1. Если учащийся плохо высыпается, его организму будет тяжело бороться с напряжением. Ночной отдых крайне важен, поэтому следите, чтобы ребенок всегда ложился вовремя и спал не меньше девяти часов. Мозг лучше отдохнет, если выключить электронные устройства (телевизор, ноутбук, планшет, мобильный телефон) примерно за час до сна.
2. Боязнь провала, волнение по поводу результатов, неуверенность в своих способностях — это типичные переживания многих учащихся. Объясните ребенку, что нет смысла накручивать себя. Вместо этого нужно трезво оценить обстоятельства. Насколько оправданы страхи? Что конкретно можно сделать, чтобы опасения не сбылись? Оборвать цепь тревожных мыслей нетрудно, для этого достаточно всего лишь изменить подход к ситуации.
3. Расскажите учащемуся о методах релаксации. Например, чтобы быстро успокоиться, можно послушать любимую музыку, помедитировать, в деталях представить свой будущий триумф, совершить мысленное путешествие в безопасное место, заняться творчеством, принять ванну, прогуляться по ближайшему парку.

4. Грамотное планирование — это тоже один из способов спастись от стресса. Очень важно соблюдать баланс между учебой и развлечениями. Полезно включать в график занятия спортом и любимыми делами, общение с друзьями.

5. Не судите слишком строго и не зацикливайтесь на плохих оценках. Все совершают ошибки: это неотъемлемый элемент обучения. Объясните ребенку, что неудача — это не катастрофа, а повод подумать, как улучшить результаты в следующий раз.

