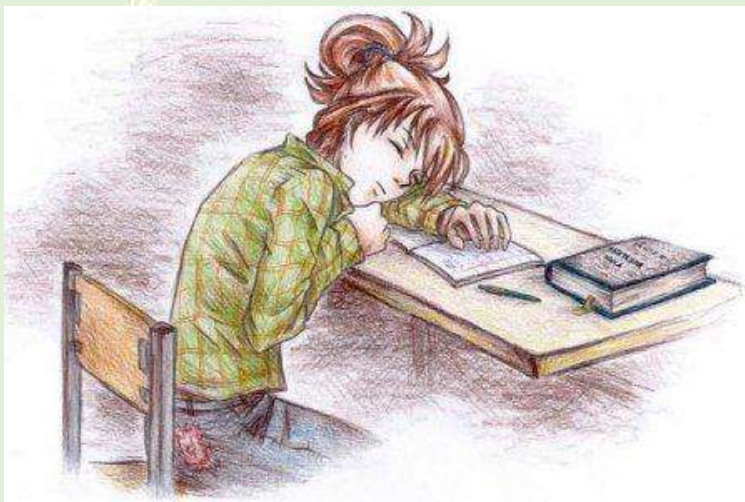


Как помочь себе и своему подростку справиться со школьными нагрузками

Угрозы, манипуляции, шантаж? Есть ли более мягкие способы договариваться с подростком по поводу учёбы? Эти подсказки помогут родителям старших школьников немного иначе взглянуть на процесс обучения своих детей и лучше находить с ними общий язык.

1. Ближе к началу старшей школы заданий становится больше, свободного времени меньше. Да и ребёнок уже неплохо разбирается в правилах, по которым нужно играть. Кто-то из учителей строг до буквы, кто-то никогда не проверяет письменные задания, но всегда спрашивает устно, кто-то ценит идеи и смелость мыслить, даже закрывая глаза на мелкие недочёты. Поэтому требовать идеально выполненного



домашнего задания по всем предметам не нужно. Это путь к удобному человеку, который старается никого не огорчить, но всегда берёт на себя лишнюю, а порой и вовсе непосильную нагрузку и от этого живёт с чувством собственной никчемности (я не могу всё, значит я плохой). У всех нас есть свои ограничения, так организм заботится о себе, а мы учимся расставлять приоритеты. Пусть сам решает, какие предметы делать лучше и качественнее, какие можно по верхам. И получает собственный опыт, если где-то вдруг просчитался и отнесся спустя рукава.

2. Если Вы будете фокусироваться только на оценках, без учёта его способностей и интересов к каждому предмету, ребёнок будет получать послание «тебя можно любить только за что-то». Спросите, как поживает его друг, какие есть новые слова в лексиконе подростков, посмотрите вместе иногда смешные видео. Заведите аккаунт в соц. сети, даже если Вам это не нужно, просто, чтобы лайкать любые странные фотографии своего ребенка. Это ещё один сигнал о том, что Вы принимаете его.

3. Обращайте внимание на общее количество нагрузок, с учётом кружков, секций или дополнительных занятий. Важен баланс умственной и физической деятельности, иначе дисбаланс приведёт к синдрому хронической усталости и апатии. Есть идея, что если ребёнок будет занят «правильными» делами, то у него не останется времени на глупости. Но это не так.

4. Избегайте двойных стандартов. Если папа после работы в телефоне и «он отдыхает», то почему ребёнок в телефоне – это «Опять бездельничаешь? Лучше займись чем-то полезным! ». Если Вы сами не любите читать и ребёнок видел Вас в лучшем случае с журналом рецептов, откуда у него будет любовь к чтению и почему плохо её отсутствие, если Вам можно? Показывайте своим примером, создавайте возможности и оставляйте право за ребёнком не выбирать то же, что нравится Вам.

5. «Мы совсем не учимся», «мы ничего не хотим», «мы прогуливаем», «мы не делаем уроки». Вы тоже не делаете? Гуляли вместе? Постарайтесь воспринимать

учёбу как личный процесс Вашего ребёнка. В этом возрасте гораздо большей катастрофой может казаться прыщ на носу и страх, что все его увидят, чем пропущенные уроки и возможные последствия. Спрашивайте, что произошло, почему ребёнок что-то сделал или не сделал. И услышав честный ответ «там неинтересно», постарайтесь принять. Всем ли было интересно в школе? Не стоит впадать в морализаторство, убеждать, что нужно уважать школу, а знания – это будущее. Это ребёнок, скорее всего, давно считал по тому, как Вы сами отзывались о школе и учителях. Но если Вы не принимаете и не понимаете его чувств, с Вами лучше не делиться – это самый простой вывод, который, скорее всего, и сделает ребёнок.

6. Если несколько дней подряд Вы замечаете подавленное настроение, поинтересуйтесь, нет ли проблем с кем-то из учителей, какие отношения с одноклассниками или, может быть, появилась первая любовь. Допрос устраивать не стоит: покажите, что к вам можно прийти с любой проблемой. Вы постараетесь понять и вместе с ним подумают, как можно это решить.

7. После 11-12 лет уж точно не стоит сидеть с ребёнком над уроками. Обычно это превращается в семейные скандалы с обидами друг на друга. Оценки нужны Вам или ему? Поступать Вам или ему? Обозначьте, что теперь это его ответственность, и Вы не будете проверять, контролировать, сделал ли уроки, собрал ли рюкзак. Если в семье в результате этого улучшится эмоциональный климат – это уже немало.

8. Ближе к окончанию школы обсуждайте с ребёнком перспективы. Если у него невысокий средний балл, предложите подумать, на какие профессии он может рассчитывать. Как правило, дети не готовы к физическому труду, и такие честные разговоры включают их амбиции и личную мотивацию. Когда чего-то хочешь и понимаешь зачем, найдутся силы разобраться и с ненавистной физикой, и подучить иностранный язык. Главное, покажите, что Вы готовы любить своего ребёнка независимо от его профессии или успешности.

Может показаться, что родители должны с радостью принять все причуды, ни в чём не отказывать, чтобы не нанести травму, стать «своим», давать деньги по первому требованию, пока чадо не найдёт себя в жизни. Нет, родителям важно оставаться взрослыми, ставить разумные ограничения и требовать их соблюдения. Обозначайте, как долго Вы готовы финансово поддерживать его, когда он начнёт взрослую жизнь.

Подросток должен ощущать, что рядом есть взрослый. И если что-то пошло не так, то к нему можно прийти, и он сначала поможет и постарается понять. И только потом будет читать морали, если нужно.

Лучше стать счастливым бариста или увлечённым гитаристом, чем невротиком-программистом. Когда мы делаем собственный выбор, нам хочется вкладывать в него свои силы.

Подборка материала:

педагог-психолог Семёнова Юлия

(по материалам сети Интернет)