

Рекомендации по повышению мотивации подростков

ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЭНДОКРИНОЛОГА

Такое поведение принято объяснять поиском своего места в обществе. Подростки хотят получить права взрослых, но не спешат взять на себя их обязанности, да и не могут, потому что не готовы. Все это так. Но есть и другие причины – биохимические.

Любовь Самсонова, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии детского и подросткового возраста ГОУ ДПО РМАПО Росздрава:

– Одна из причин, по которым подросткам трудно учиться, – дефицит йода. Им страдают 80–90% населения России – те, кто живет вдали от моря. Йод не вырабатывается в организме, не накапливается, он каждый день должен поступать с пищей и расходоваться на синтез гормонов щитовидной железы. Эти гормоны регулируют работу всех систем организма, в первую очередь, центральной нервной системы. Недостаточно гормонов – снижается память, ухудшается наглядно-образное мышление, рассеивается внимание. Подросткам йода требуется больше, у них очень высока скорость всех обменных процессов. Безволие, лень, утомляемость – это опять-таки нехватка йода, он определяет не только интеллектуальную работоспособность, но и физическую.

Что делать родителям? Используйте йодированную соль. И обязательно давайте подростку йодид калия. Он должен получать не менее 200 мкг йода в сутки каждый день в течение всего полового созревания, то есть на протяжении 3–5 лет.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ ПСИХИАТРА

Анатолий Северный, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник НЦ психического здоровья РАМН, президент Ассоциации детских психиатров и психологов:

– У мальчика неустойчивый тип характера. Такие подростки зависимы, идут на поводу у окружения. Интересов, кроме как "потусоваться", у них нет. К тому же парень явно переживает кризис мотивации – состояние, которое у подростков отмечается часто, но, к сожалению, мало изучено. Ребенок обычно хочет того, чего хотят и ждут от него родители. Ему важно получить одобрение мамы и папы. В подростковом возрасте эта мотивация сменяется собственной. Теперь он должен реализовать то, что хочет сам. Но если родительская мотивация уже отвергнута, а собственная еще не созрела,

подростку ничего не хочется, он делает то, что делает его ближайшее окружение: идет за тем, кто позовет, живет "за компанию"...

Что делать родителям? Ждать, пока у ребенка возникнет собственная мотивация. Но не сложа руки, а постоянно предоставляя ему возможность попробовать себя в каком-нибудь деле.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Мария Радионова, кандидат психологических наук, доцент факультета психологического консультирования МГППУ:

- Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка, уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга, легче станет учиться. Но останавливайте любые проявления неуважения к себе! Не превращайтесь в безропотную жертву.
- Продолжайте любить ребенка, который ведет себя сейчас так скверно, всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки. Ему не менее трудно, чем вам.
- Как можно чаще говорите по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов сына или дочери, выслушайте чужую точку зрения.
- Старайтесь сохранять спокойствие. Потому что гарант спокойствия в отношениях с ребенком – именно вы, человек взрослый.
- Чтобы поддержать душевное равновесие, используйте прием "изменение видения". Не думайте о глобальных катастрофах в перспективе: "станет наркоманом", "пойдет на панель"... Рассматривайте каждый конкретный день, плюсы и минусы вашего общения сегодня. И обсуждайте их, сохраняя уважение к подростку.

Причины нежелания учиться у подростков

Многие родители, воспитывающие подростков, задаются вопросом, почему они не хотят учиться. Причин такого отношения к школе может быть множество, некоторые из них мы сейчас рассмотрим:

1. Подросток не хочет учиться, потому что не видит в этом смысла.

Рассказы о том, что если не будешь хорошо учиться, то ничего не добьешься в жизни, никаких результатов не дадут. Современные подростки осознают несправедливость действительности и хорошо знают примеры того, что можно «хорошо устроиться» и без учебы.

Совет: В таком случае нужно как можно чаще показывать на доступных примерах, что знания и образование делают жизнь увлекательнее и интереснее, расширяя границы и открывая новые горизонты.

2. У подростка нет желания учиться из-за того, что ему неинтересно.

Некоторые довольно способные или одаренные дети скучают на однообразных и неинтересных уроках в общеобразовательных школах.

Порой учителю сложно найти индивидуальный подход к каждому ученику из класса, и поэтому «акцент» делается на средний уровень, уделяя вниманием «особенных» детей. Иногда в такой ситуации ребенка, который стремится задавать много вопросов и как-то выделяется из массы, делают «белой вороной», что еще больше настраивает его против школы.

Совет: Для одаренного ребенка нужно создать оптимальные условия для его развития: смените обычную школу на специализированную, где он будет полностью загружен. Поговорите с учителем про поднятие мотивации – участие в олимпиадах, школьных викторинах. Подумайте над вопросом, не как заставить подростка учиться, а как сделать так, чтоб он сам с удовольствием тянулся к знаниям.

3. Подросток не хочет учиться из-за конфликтов в школе. Конфликт может возникнуть по многим причинам: переход в новую школу, неудавшаяся попытка завоевать лидерство, противоречия с учителем.

Совет: поговорите с ребенком «по душам», никогда не ругайте его за его признания (даже если он неправ), попытайтесь понять его чувства и поступки. Разговаривая с ребенком, не давайте ему рекомендаций и советов о том, что нужно делать, ведь в ситуации выяснения отношений мы действуем так, как чувствуем. Поэтому попытайтесь поговорить с ребенком о его чувствах. Поступки могут быть правильными и неправильными, а чувства – это реальность и переживания. Главное, дать ребенку поддержку, чтобы у него были силы самостоятельно справиться с конфликтом. Можно поделиться примером своих детских трудностей, это поможет подростку почувствовать, что он не одинок в своей проблеме.

Как мотивировать подростка на учебу?

Чтобы повысить мотивацию подростка к учебе, родителям необходимо следовать правилам:

- никогда не сравнивайте своего ребенка со сверстниками, которые добиваются больших успехов, особенно, если кто-то из одноклассников вызывает у вашего сына/дочери антипатию;
- никогда не ругайте в присутствии подростка школу и учителей, потому что таким образом вы подавляете авторитет и только усиливаете нежелание учиться;
- акцентируйте внимание на хороших поступках подростка, хвалите его и меньше указывайте на недостатки;
- не рассказывайте подростку негативных примеров о том, то может быть, если он/она будут плохо учиться – лучше окажите подростку поддержку и оптимистично стройте вместе планы;
- не давите на подростка, вызывая у него чувство вины и жалости – это прямой путь к замкнутости, лучше расскажите положительные примеры о том, кто благодаря школе много добился в жизни.

Подытоживая все вышесказанное, можно сделать вывод, что если подросток не хочет учиться, то первое, что нужно сделать, это выяснить причину такого поведения. Ваша поддержка и любовь обязательно помогут ребенку переосмыслить ситуацию и принять правильное решение.