



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

ДАЙДЖЕСТ

Родителям подростка



Подросток и учебная мотивация: стратегии родительской поддержки

Содержание

Типы мотивации

Причины НеМотивации

Прокрастинация или лень

Стратегии родительского поведения

Успех = $O^3 - Д$

Делегирование подростку ответственности

Модель ABC-чувства

Снизить собственную тревожность

Заключение

Введение. Типы мотивации

*Только успех поддерживает интерес ученика к учению»
К.Д. Ушинский*

Часто мы не можем заставить себя делать что-то, даже зная, как это важно и нужно. Следует ли себя принуждать и где источник той силы, которая побуждает нас действовать, - внутри нас или вовне?

Что побуждает нас к действию? Согласно теории самодетерминации основу мотивации составляют три базовые потребности:

- Потребность в автономии: мы хотим чувствовать себя инициаторами собственных действий (одно дело – идти в магазин, потому что подростку самому захотелось чего-то вкусного, и совсем другое – если родители настаивают на том, чтобы сходить в магазин за картошкой);
- Потребность к компетентности: мы хотим успешно справляться с тем, что делаем хорошо, чувствовать свое мастерство. Даже простая похвала педагогов, родителей или признание одноклассников удовлетворяет эту потребность хотя бы отчасти;
- Потребность в отношениях с другими людьми: нам хорошо, когда окружающие нас принимают, слышат, любят и не забывают об этом сообщать.

Удовлетворение этих базовых потребностей обеспечивает наше психологическое благополучие и служит стимулом к совершению любых действий. Награды и наказания далеко не всегда эффективны. Более того, они разрушают потребность в автономии, и негативные побочные эффекты этого нарушения намного серьезнее, чем нам кажется. Неважно, обещают ли нам пряник за наши действия или грозят ударить кнутом, если мы их совершим, - в обоих случаях инициаторами выступаем не мы сами.

Ученые выделяют три типа мотивации

Внутренняя мотивация

- Высокий уровень проявления воли;
- Принятие решений в поведении;
- Высокий уровень самооценки
- Эмоции связаны с внутренним состоянием

Внешняя мотивация

- Средний уровень проявления воли;
- Результат является причиной поведения;
- Более низкий, чем у внутримотивированного человека, уровень самооценки;
- Эмоции связаны с внешней ситуацией

Амотивация

- Низкий уровень проявления воли;
- Отсутствия взаимосвязи поведения и результата;
- Низкий уровень самооценки
- Эмоции блокируются

Типы мотивации

Прочины Немотивации

Прокрастинация или лень?

Стратегии поведения: Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения: Делегирование ответственности

Стратегии поведения: Модель ABC-чувства

Стратегии поведения: Снижаем тревожность

Заключение

Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку (например, похвала или оценка). Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе и преобладание в речи глагола «хочу» над «должен».

Свобода – основа нашей мотивации. Мы же пытаемся контролировать детей, родственников, подчиненных. Все это происходит почти незаметно и называется разными словами. Родители называют это заботой и воспитанием, учителя – обучением, а руководители – эффективным управлением. Но все это – контроль, который подрывает внутреннюю мотивацию.

По мере взросления мироощущение и потребности ребенка меняются, и то, что мотивировало учиться в начальной школе, к средней может перестать работать.

Подростковый возраст не может быть без проблем. Это аксиома.

Наш дайджест поможет вам, родителям, осознать те проблемы, которые переживаете вы сами в связи с подростковым возрастом ваших детей и поразмышлять над тем, что с ними делать...



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Известный психолог Людмила Петрановская в своей лекции «Воспитание с видом на будущее» обсуждает со слушателями парадоксы воспитания в условиях быстро меняющегося мира, прокомментирует необходимые личностные качества, которые будут нужны детям в будущем, объяснит какие устаревшие идеи родителей, которые внедряются подросткам в их головы, вредят взаимоотношениям. Людмила Петрановская ответит на такие вопросы, как «Почему мы не можем растить детей так, как растили нас?», «На какие знания можно опираться, если мы не знаем, к чему их готовить?», «Как бороться или не бороться с гаджетами?» и много другое.

- Мы готовимся к будущему, исходя из сегодняшних или вчерашних потребностей. Многие взрослые получили от родителей уже устаревшие убеждения и продолжают жить по ним сами и транслировать детям.
- Родители переживают из-за оценок потому, что это единственное, что они еще могут контролировать. Хотя ценность самих оценок уже давно нета.
- Дети, на которых давили родители, теряют пульт управления своей жизнью и становятся пассивными.
- Чтобы добиться успеха, не обязательно делать карьеру в корпорации. Достаточно быть компетентным в любимом деле.
- Но чтобы стать компетентным в своем деле, нужно уметь слушать себя, не слушать других и расставлять приоритеты.

Постоянное давление приводит к тому, что дети теряют контроль над своей жизнью. И как только ребенок узнает, что он может сказать «нет» и ему за это ничего не будет, он тут же ложится на диван. Бездействие и апатия — это способ вернуть контроль и идентичность, то есть ощущение себя.

Причины НеМотивации

Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку (например, похвала или оценка). Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе и преобладание в речи глагола «хочу» над «должен».

Свобода – основа нашей мотивации. Мы же пытаемся контролировать детей, родственников, подчиненных. Все это происходит почти незаметно и называется разными словами. Родители называют это заботой и воспитанием, учителя – обучением, а руководители – эффективным управлением. Но все это – контроль, который подрывает внутреннюю мотивацию.

По мере взросления мироощущение и потребности ребенка меняются, и то, что мотивировало учиться в начальной школе, к средней может перестать работать.

Подростковый возраст не может быть без проблем. Это аксиома.

Наш дайджест поможет вам, родителям, осознать те проблемы, которые переживаете вы сами в связи с подростковым возрастом ваших детей и поразмышлять над тем, что с ними делать...

Что же случилось?

Гормональная перестройка

Гормональные изменения могут стать причиной быстрой утомляемости. Ребенку становится тяжело учиться. Какие-то предметы вдруг даются с трудом, а сопротивляться и мотивировать себя ему пока не под силу.

Каким образом выработка тестостерона и эстрогена влияет на перепады настроения, а особенности развития лобных долей головного мозга, как очага цивилизованности или центра исполнительного функционирования, не позволяют подростку контролировать свое поведение, вы узнаете, посмотрев видеоролик Научпока [«Почему быть подростком трудно?»](#)

Цифровая реальность

Современная цифровая реальность открывает возможность получать информацию из интернета. Школьная программа не может вместить все то новое, что открывает наука каждый день. [В интервью Т.В. Черниговской «Чему и как учить детей в новой цифровой реальности»](#) телеканалу РБК поднимается проблема, как в эпоху невероятной скорости изменений в жизни, приспособиться к этой реальности, остаться личностью, которая влияет на развивающуюся растущую личность ребенка

Интерес обращен на себя

В видеоролике доктора псих. наук, профессора НИУ ВШЭ [Е. Поливановой «Проблемы мотивации учения»](#) вы узнаете о психофизиологических причинах преобладания внешней мотивации («учусь для того, чтобы...») над внутренней подростков и старшеклассников. Интерес подростка после 12 лет обращен на себя и выяснение: умнее ли я, красивее ли я и т.д. Оценка выполняет роль мессенджера родителям о том, что необходимо принять меры.

В статье [«Как вдохновить подростка учиться»](#) на образовательном портале Фоксфорд родителям предлагается выяснить, что именно подростка привлекает в учебном процессе и помочь осознать ему практическую пользу полученных знаний.

Подросток - «Борец за идею»

- ребенок «горит» идеями;
- часто берется за масштабные проекты;
- быстро увлекается, но также быстро меняет вид деятельности;
- романтик и фантазер

Как мотивировать

- важна поддержка и вера близких;
- ни в коем случае нельзя критиковать;
- важно разделять его интересы (даже если кажется, что идея неинтересная);
- включать в компанию единомышленников, где подросток вдохновляется историями старших товарищей или сверстников и вместе с ними узнает что-то новое

Подросток - «Душа компании»

- любит находиться в центре внимания;
- общительный;
- контактный;
- легко находит общий язык

Как мотивировать

- хвалить публично за успехи;
- подобрать кружки и секции, где главная цель - развитие и обучение;
- дать ему почувствовать себя нужным и принятым.

Подросток - Лидер

- амбициозный, всегда хочет быть лучшим, первым и единственным;
- ориентирован на достижения;
- любая крупная неудача воспринимается фатальным ударом

Как мотивировать

- помочь расставить приоритеты и дать правильные ориентиры, направляя его энергию в мирное русло;
- не заикливаться на достижениях;
- важно развивать положительное отношение к окружающим и умение помогать другим

Подросток – «Исполнитель»

- покладистый и спокойный;
- усидчивый, внимательный к деталям;
- терпеливый;
- все делает по правилам;
- действует, если понимает, чего от него хотят;
- даже небольшие трудности воспринимает тяжело

Как мотивировать

- регулярно интересуйтесь его успехами
- поощряйте
- не критикуйте
- помогите в решении проблемы
- хвалите за старания

Подросток – «Бизнесмен»

- всегда ищет выгоду;
- за выполненное задание ожидает поощрение или успех

Как мотивировать

- по условиям договора с родителями подросток должен получить свою определенную выгоду. Выгода должна быть ощутимой и весомой (успех, любимая деятельность, желанный подарок - за конкретный результат)

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Прокрастинация
или лень?

Стратегии
поведения:
Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

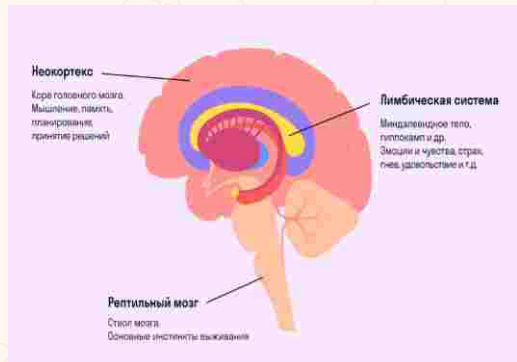
Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение

Прокрастинация или лень?

Английское слово procrastination переводится примерно, как «задержка», а в его основе лежит латинский корень cras, что означает «завтра». Если говорить простыми словами, прокрастинация - это склонность откладывать важные дела «на завтра» и все время отвлекаться на посторонние вещи



На сайте Онлайн-школа Skysmart в статье [**«Не сегодня и не завтра, а когда-нибудь потом». Что такое прокрастинация и как с ней бороться»**](#) описан биологический механизм прокрастинации: нарушена связь между миндалевидным телом головного мозга (лимбической системой), где формируются эмоции, и дорсальной зоной передней поясной коры, которая ответственна за принятие решений и выбор поведения в сложной ситуации.

В норме с помощью лимбической системы мы должны оценивать события на предмет их опасности, а префронтальная кора (неокортекс) помогает выбрать правильное поведение. Но у прокрастинатора эти структуры вступают в конфликт, в котором побеждает лимбическая система.

Что может вызвать прокрастинацию

Страх неудачи - появляется, если в прошлом подобные дела уже заканчивались провалом. В этом случае полезно вспомнить, что именно вы сделали для того, чтобы избежать повторения: получили новые знания, иначе выстроили дело, дали себе больше времени.

Работа из чувства долга - любое дело вызывает отторжение, если человек не видит в нем особого смысла и выполняет его из-под палки. Чтобы найти мотивацию, сосредоточьтесь не на процессе, а на результате. Ведь если вы не отказались от задачи, значит, ее выполнение вам что-то дает. Например, новые знания или опыт. Попробуйте заменить «я должен это сделать» на «я хочу это сделать, чтобы получить...»

Неумение планировать - обычная причина страха перед крупными, многоэтапными делами. Непонятно, как к ним подступиться, с чего начать, как выделить самое важное. Решение в том, что любую большую задачу можно разбить на множество мелких, и тогда она не будет казаться такой сложной.

Перфекционизм - тяга к совершенству может в корне испортить дело, если вы не готовы к средним результатам. Можно бесконечно править первую часть реферата и в итоге пропустить все сроки, а можно быстренько дописать его и оставить день на финальные правки. Когда вы видите проект целиком, проще понять, где на самом деле нужны исправления, а где вы просто тонете в мелочах.

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Прокрастинация
или лень?

Стратегии
поведения:
Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

В интервью журналу ПостНаука Леонид Чутко, доктор мед. наук, профессор, руководитель центра поведенческой неврологии института мозга человека им. Бехтерева РАН, объясняет разницу между ленью и прокрастинацией. В отличие от прокрастинации, во время которой человек испытывает 4 дефицита (энергии, мотивации, положительных эмоций и дефицит силы воли), лентяй, человек сохраняет свою зону комфорта, но за это проявление его осуждают окружающие.

Причины лени

- Усталость, загруженность;
- Нежелание брать ответственность;
- Страх неудачи

Методы борьбы с прокрастинацией и ленью

Ставить простые цели

Откажитесь от глобальных задач. Вместо этого ставьте перед собой более мелкие цели на месяц или на неделю, на день. Обязательно конкретизируйте каждую цель: вместо «я плотно займусь английским с понедельника» пусть будет «в понедельник я повторю Present Perfect, во вторник займусь неправильными глаголами» и т.д.

Использовать принципы тайм-менеджмента при планировании деятельности.

В электронной книге [Марианны Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей»](#)



описаны технологии, позволяющие невосполнимое время нашей жизни организовать в соответствии с нашими целями и ценностями. Автор считает, что цели ребенка неразрывно связаны с его семьей, его домом. А ценности ребенка – это, прежде всего, семейные ценности. Формируя семейные ценности и обсуждая их с ребенком, мы помогаем ему сделать первый большой шаг к нахождению своих целей и определению собственных ценностей. И на этой основе эффективно организовывать время своей уникальной, единственной и неповторимой жизни!

Использовать приложения для планирования времени, составления графиков и to-do листов

На сайте Онлайн-школа Skysmart [в статье «Лучшие приложения для учебы»](#) собрано Топ-20 бесплатных приложений для учебы школьникам и студентам, чтобы освоить учебный материал и правильно спланировать время.

Использовать правило 15 минут

Если с началом какого-то дела тут же хочется отвлечься на более интересные вещи, договоритесь с собой заниматься тем, чем надо, минимум 15 минут. Контролировать те самые 15 минут поможет таймер или заведенный будильник. Потом, если будет желание, вы сможете переключиться на что-то другое или продолжить работу, если она вас увлечет.

Чередовать виды деятельности

Переключайтесь с умственной работы на физическую, чтобы меньше устать. Например, полчаса вы занимаетесь решением уравнений по математике, а следующие полчаса - подметаете пол в комнате и вытираете пыль.

Мотивировать и поощрять себя

Отмечайте, насколько вы приблизились к цели, выполнив очередную задачу, обязательно хвалите себя и введите систему наград. Например, запланируйте, куда вы пойдете после очередного этапа работы или какой фильм посмотрите вечером. Стремитесь к тому, чтобы работать не отвлекаясь, а отдыхать - без мыслей о делах и чувства вины.

Заботиться о здоровье

Полноценный ночной сон (не менее 8 часов) помогает расслабиться, восстановить тело и психику. Физическая активность: пробежка, прогулка, активные игры или тренажерный зал. Здоровое сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, белков восполнит дефицит питательных веществ и сохранит здоровье во время стресса.

Акцентировать внимание на сильных сторонах подростка и позитивных моментах

Старайтесь как можно чаще хвалить подростка, выражать свое одобрение. Напоминайте о его сильных сторонах и качествах, которые можно использовать для решения проблем, напоминайте о его успехах и достижениях.

Включать в распорядок дня занятия, которые приносят радость

Позвольте подростку делать не только то, что нужно, но и то, что ему нравится. Например, слушать музыку, смотреть фильмы или играть в компьютерные игры, проводить вечера с друзьями. Поддерживайте его увлечения, касающиеся попыток искать себя в будущей профессии, даже если они кажутся вам бесперспективными.

Осваивать навыки саморегуляции

Навыки саморегуляции - управление своим психоэмоциональным состоянием через воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Помогите подростку познакомиться с ними и освоить техники дыхания, медитации, визуализации, нервно-мышечной релаксации.

Любой метод борьбы с ленью требует регулярности, а результат появляется спустя время

Стратегии родительского поведения

1. Успех = O^3 - Д

В бестселлере **Найджел Латта «Пока ваш подросток не свел вас с ума»**, психолога с 20-летним стажем, отца двоих сыновей и признанного специалиста



по «безнадежным» случаям, вы найдете целую серию родительских стратегий взаимодействия с растущими тинейджерами с учетом их особенностей: одними подростками нужно управлять, а другим требуется больше самостоятельности.

Центральной идеей книги является тезис о том, что подростку нужен человек, который понимает, что иногда лучший способ защитить того, кто для тебя важен, – позволить ему ободрать коленки. Родители делают то, что друзья не могут и не станут делать. Родители принимают трудные решения, и родители могут сказать «нет».

Успех = O^3 - Д

(O) Отношения – это клей, которым можно подлатать трещинки нашей жизни. Что посеешь на поле отношений, то и пожнешь.

(Д) Дисциплина в любой системе держится на прочных взаимоотношениях. Без этого у вас не будет никаких методов воздействия.

Настоящее общение подразумевает, что собеседники понимают друг друга; только с помощью понимания можно чего-то достичь. Это не значит, что ваши беседы с детьми всегда должны быть глубокими и серьезными; таких моментов, скорее всего, будет немного. Ловите те краткие мгновения, когда налаживается настоящая связь, когда происходит что-то действительно важное. Это может быть шутка, объятие, просто обмен улыбками или даже минутка тишины, когда слова были бы лишними и только всё испортили бы.

Вот примеры нескольких точек соприкосновения, которые работают на формирование отношений:

- везти сына в школу и слушать по дороге музыку, которая ему нравится, но не выражать недовольство;
- сделать дочери такую же прическу, какую она увидела по телевизору;
- посидеть вместе на крыльце: не разговаривать, а просто посидеть;
- один из родителей просит прощения за какой-то поступок;
- один из родителей говорит, что не жалеет о том, что произошло;
- посмотреть в глаза;
- вовремя кивнуть;
- вместе перекусить рыбой с жареной картошкой;
- выбрать удачный момент для объятия;
- стоя под дождем, смотреть, как дочь играет в баскетбол;
- подать гаечный ключ;
- купить дочери туфли;
- поговорить.

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Прокрастинация
или лень?

Стратегии
поведения:
Успех = O^3 -Д

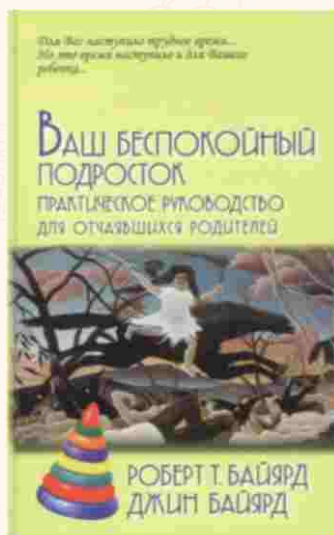
Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение

2. Делегирование подростку ответственности



Практическое руководство для отчаявшихся родителей «Ваш беспокойный подросток» Роберта Т. Байард и Джин Байард поможет вам, выстроить взаимоотношения со своими детьми-подростками. Однако в действительности оно предназначено прежде всего для преобразования вашего собственного внутреннего мира.

Авторы предлагают поразмышлять родителей над вопросом «В чем же состоит ваша цель, к чему вы стремитесь, чего хотите добиться для сына или дочери?» Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно из двух:

Авторы предлагают поразмышлять родителей над вопросом «В чем же состоит ваша цель, к чему вы стремитесь, чего хотите добиться для сына или дочери?» Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно из двух:

1. Вы определенно не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берете на себя труд руководить жизнью своего ребенка, что являетесь уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребенка.

1 шаг: Составить список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего подростка. Например,

- слишком много сидит в интернете;
- валяется целыми днями, слушая музыку или просматривая социальные сети;
- не делает уроков;
- не ходит в школу;
- плохо учится;

2 шаг: Выберите из составленного списка все то, что имеет вполне определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас: перечень событий жизни ребенка. Все «школьные» пункты следует смело внести в этот перечень.

3 шаг: Теперь у вас есть отдельный перечень тех поступков ребенка, которые не влияют на вашу жизнь:

во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты.

во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие.

- Отрепетируйте обращение к ребенку, в котором вы как бы передаете ему ответственность за данный пункт перечня. Это обращение может звучать примерно так:
- «Витя, я беспокоилась и сердилась из-за того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда. Я долго думала об этом и теперь понимаю, что поступала глупо. Я не могу заставить тебя делать что-либо, и, кроме того, все это действительно твое дело, так как влияет прежде всего на твою жизнь.
- Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения относительно занятий в школе.
- С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным.
- Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело».

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Проакративная
или лень?

Стратегии
поведения:
Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение

3. Модель ABC-чувства



В книге **Вольфа Дориса и Меркле Рольфа «Как преодолеть страх перед экзаменами»** предлагается несколько психологических стратегий для тех, кто недостаточно настроен на обучение и не может самостоятельно эффективно мотивировать себя на обучение, для тех, кому страх мешает достичь определенных успехов. Авторы подробно описывают стратегию, основанную на анализе мыслей, поведения и эмоций (Модель ABC-чувства), которая направлена на повышение мотивационной готовности к деятельности.

До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее. Следовательно, используя модель ABC-чувства, следует научиться поддерживать своего ребенка, подсвечивая его сильные стороны, акцентировать внимание на позитивной оценке ситуации.

Модель ABC-чувства можно представить в схеме

	Ситуация	Ситуация	Ситуация
A	Негативная оценка: это плохо, невыносимо	Нейтральная оценка: это ни хорошо, ни плохо	Позитивная оценка: это хорошо, приятно
A	Негативное чувство: страх, печаль, депрессия, ярость	Нейтральное чувство: спокойствие, уравновешенность	Позитивное чувство: любовь, радость, счастье

Почему все дети занимаются, а ты только сидишь с книжкой? Хочешь школу со справкой закончить?

Я знаю, что ты хочешь и можешь подготовиться к экзаменам и закончить учебный год. Но иногда переживаю, потому что не понимаю твой план. Но я знаю, что ты можешь ускориться в самый напряженный момент и все сделать. А еще знаю, что ты читаешь много и даже больше, чем нужно, потому что знаешь, что тебе помогут дополнительные знания. Давай ты расскажешь, как ты хочешь готовиться в последние три недели, а я могу тебе подсказать, как это лучше сделать.

Правильно Мария Ивановна говорит, что тебе только в дворники возьмут!

Мне тоже не хотелось особо учиться в твоём возрасте. Но у меня была большая мечта — стать инженером и построить космический корабль. Я понимал, что без физики это невозможно сделать, поэтому я поднажал, сдал экзамен и поступил в вуз. И хоть корабль я еще не построил, а строю дома — мне это очень нравится! Наверняка ты тоже о чем-то мечтаешь?

Почему ты все время спишь? Экзамены на носу, соберись уже!

Я переживаю, что у тебя появились проблемы со сном. Кажется, они мешают тебе не только готовиться к экзаменам, но и влияют на твое самочувствие и настроение. Давай мы вместе попробуем настроить твой режим дня, чтобы тебе было легче со всем справляться? Как думаешь, что можно для этого сделать?

Типы мотивации

Процисинны Немотивации

Прокрастинация или лень?

Стратегии поведения: Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения: Делегирование ответственности

Стратегии поведения: Модель ABC-чувства

Стратегии поведения: Снижаем тревожность

Заключение

4. Снизить собственную тревожность

«...нет особой причины для родителей беспокоиться о том, что им важно дать какой-то «старт» ребенку: в современном мире жизненный успех мало коррелирует со школьной успеваемостью»

Людмила Петрановская,
психолог, педагог, публицист

Существует одна главная причина, связанная с ребенком – это страх за его будущее. Он происходит из устаревшей установки, что хорошая учеба гарантирует хорошее будущее. Остальные причины связаны с личностью самого родителя.

Эмоциональный симбиоз

Родитель не может эмоционально отделить себя от ребенка и все его сложности переживаются как собственные. Такой родитель не может помочь ребенку справляться с его эмоциями

Страх осуждения окружающими

В первую очередь учителями и своими собственными родителями

ТРЕВОГА ЗА СЕБЯ

Страх школы у родителя

Особенно присущ тревожным, высокочувствительным, неуверенным родителям, которые боятся отпускать ребенка в школу, где не поймут, не полюбят, обидят.

Ощущение себя «плохим родителем»

Восприятие успеваемости как критерия родительской успешности

Предлагаем воспользоваться алгоритмом поведения, когда накрывают сильные эмоции и хочется накричать на ребенка, предложенным в руководстве для родителей [Детской академии развития успешной личности Ukids](#)

- Прервите контакт при первых признаках сильной ярости, гнева – выходите из контакта, буквально выходите из комнаты. Повторите про себя: «Прямо сейчас я ничего не решаю, сначала надо успокоиться».
- Почувствуйте свое состояние. Обратите внимание на своё дыхание и руки. Руки могут быть напряжены, горло сжато, а дыхание поверхностное и быстрое.
- Расслабьтесь. Важно расслабить тело: сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабить руки, потрясти кистями, сделать несколько глотков воды.
- Возьмите тайм-аут на 5 минут не принимать никаких решений, отвлечься от ситуации.

Уважаемые родители!

Помните, что взрослый — Вы. **Спокойствие и рассудительность** – Ваш конек, который может противостоять бьющей через край эмоциональности ребенка.

Прекратите говорить и **начните слушать**. Внимательное слушание поможет не только больше узнать о сыне или дочери, но и расположит их к вам. А еще сэкономите на психотерапии для ребенка.

Уважайте границы подростка, и четко обозначьте свои. Если вы не знаете, где границы вашего ребёнка, или не уверены, что правильно их понимаете (например, они не менялись с восьмилетнего возраста) — самое время обсудить это с ним.

С вниманием отнеситесь к его интересам. Не стоит приходить в восторг от вида новой компьютерной игры, если вы не фанат, но послушать любимого человека с уважением и интересом всегда полезно.

Придумайте общие дела, традиции: пусть у вас будет время, которое вы проводите семьей. Над поддержанием привязанности нужно работать: попытайтесь найти время, которое каждый из родителей проводит наедине с ребенком. Это может стать моментом, когда вы искренне делитесь своими чувствами, мыслями, переживаниями.

Не критикуйте. Ищите и подчеркивайте плюсы и достижения вашего ребенка.

Обсуждайте и **ищите решение проблем** на семейном совете. И не только проблем ребенка: сложности могут возникать и у взрослых, а дети иногда могут дать хороший совет.

Четко **оговорите обязанности** каждого члена семьи по дому. Человек должен знать, что от него ждут и согласиться на это заранее.

Будьте рядом, поддерживайте и принимайте, а в тяжелые минуты сомнений откройте томик Сервантеса и перечитайте «Дон Кихота». Санчо Пансо тоже было непросто.



В книге В. Резниченко «50 секретов для родителей. Воспитание подростка» Вы найдете в ней пошаговые инструкции, связанные с обучением, и глубокие жизненные наблюдения о ценности взаимного доверия. Книга написана живым, эмоциональным языком и содержит множество поучительных историй из реальной жизни.

© Алтайский краевой центр ППМС-помощи, 2023

© Кузнецова Алла Игоревна

© Филоненко Ирина Сергеевна

Типы
мотивации

Причины
Немотивации

Проактивность
или лень?

Стратегии
поведения:
Успех = ОЗ-Д

Стратегии поведения:
Делегирование
ответственности

Стратегии пове-
дения: Модель
АВС-чувства

Стратегии пове-
дения: Снижаем
тревожность

Заключение