# Повышение школьной мотивации, советы психолога для родителей

* 1. Обсудите с ваши ребенком важность школы и образования. Это очень важно.
	2. Спрашивайте вашего ребенка каждый день, как прошел его день в школе. Удостоверьтесь, что он вам рассказывает подробности.
	3. Узнайте: задали ли ему домашнее задание или какой-либо проект в классе, который он должен сделать.
	4. Если у вашего ребенка нет никакого домашнего задания, удостоверьтесь, что они тратят по крайней мере 30 минут на изучение, просмотр и практику уроков.
	5. Прочтите и поговорите с вашим ребенком о каких-либо признаках его прогресса, который он делает дома. Если необходимо, поставьте какие-либо ограничения на его действия или сделайте что-либо по поводу его плохого поведения.
	6. Поощряйте позитивные действия. Не надо концентрировать ваше внимание только на его негативных действиях или плохом поведении.
	7. Поддержите вашего ребенка, если даже он плохо сдал какой-либо экзамен или тест.
	8. Если у вашего ребенка проблемы в учебе, ему необходима дополнительная помощь учителя, домашнего репетитора.
	9. Поговорите с его учителем о различных альтернативах или источниках, которые могут помочь вашему ребенку, если же у него или нее есть проблемы в учебе.
	10. Самое главное: регулярно будьте в постоянном контакте с учителями вашего ребенка, которые следят за успеваемостью и поведением вашего ребенка в школе.
	11. Чѐтко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.
	12. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).
	13. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. ( Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
	14. Чѐткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребѐнка в процессе всей работы (учѐбы).
	15. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
	16. Позитивно, регулярно поддерживайте ребенка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
	17. Формируйте положительный стимул для обретения новых знаний в школе.
	18. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребѐнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.
	19. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.

Психологи утверждают, что при обучении мотив в 2,5–3 раза важнее интеллекта. В теории мотивация – это побуждение человека к совершению осознанных или неосознанных действий, способность активно удовлетворять свои потребности, достигать поставленной цели. По факту – это упорство и целеустремлѐнность, без которых не может быть достигнута ни одна цель.

Как мотивировать ребѐнка на учѐбу, если он не хочет учиться, не выполняет домашние задания, на уроках часто отвлекается, его не беспокоит успеваемость? Когда класс и школа ассоциируется у него с психологическим дискомфортом, тревогами, скукой, никакие стимулы не помогут. Причин отсутствия мотивации может быть несколько.

1. Малыш просто не подготовлен к школе. Родители считают, что он развит не по годам, у него широкий кругозор. Однако первоклассник может быть психологически не готов подчиняться школьному распорядку, не может спокойно сидеть на уроке, слушать учителя. В таком случае, возможно, ему стоит ещѐ на год остаться в детском саду.
2. Причиной плохой успеваемости могут послужить конфликты с учителем или товарищами по школе. Разберитесь в ситуации и постарайтесь изменить еѐ.
3. Бывает, что желание заниматься отбивают непомерные амбиции родителей.

# Индивидуальный подход

Дети воспринимают новую информацию по-разному: одни зрительно, другие на слух. В зависимости от этого одному ученику, чтобы усвоить урок, предпочтительнее прочитать учебник, а другому выслушать объяснения учителя и дома повторить задание вслух. У одних склонности к точным наукам, другие – ярко выраженные гуманитарии, третьим учиться скучно, потому что они всѐ схватывают на лету, а кому- то надо больше времени и усилий, чтобы понять новый материал.

Когда трудности накапливаются, учащийся просто теряет интерес, без которого даже самый гениальный педагог не сможет передать знания в должной мере. К сожалению, программа общеобразовательной школы рассчитана на среднестатистического ученика и не учитывает этих нюансов. Давайте подумаем, как можно ненавязчиво, без давления повысить мотивацию к учѐбе.

# Показываем пример

Вспомните свои школьные годы, поделитесь опытом. Что именно вас больше всего интересовало в том возрасте, в котором сейчас находится ваш сын или дочь? Расскажите, какие сложности вставали перед вами, как вы их преодолели. Школьнику необходимо почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях.

Оглянитесь на тех, кто находится рядом с вами. На примере людей, которые в жизни многого добились, объясните ребѐнку в доступной форме, что успех и благополучие сами по себе не приходят. Для этого необходимо очень постараться, добиться таких же результатов можно только благодаря полученным знаниям.

# Постановка цели

Вовремя и правильно поставленная цель стимулирует упорство и окрыляет, повышая самооценку. Разделите цели на перспективные (долгосрочные) и краткосрочные. Выделите в каждой категории самое привлекательное. Делайте эмоциональный акцент на промежуточных результатах, это поможет повысить желание заниматься, настроить на конечный результат.

# Пофантазируйте на тему «космонавтов» и «балерин»

Постарайтесь как можно раньше заставить малыша задуматься о выборе профессии. Кем он хочет стать, когда вырастет? Это глобальная цель, двигаться к которой необходимо уже сейчас, получая знания, без которых он не сможет обойтись в

дальнейшем. Пусть по мере взросления выбор профессии изменится, главное – понимание, что стыдно будущему космонавту не знать математики, а балерине и на сцене пригодятся знания физики.

# Результат, который можно увидеть уже сейчас

В младших классах детям понятнее то, что будет через день, через неделю. Заинтересуйте ребѐнка задачей на ближайшее время. Например, получить хорошую или отличную отметку по заданному материалу.

У каждой поставленной цели есть свой срок, что позволяет избежать неопределѐнности. Визуализация задачи облегчит выполнение, поэтому еѐ лучше записать. Она может состоять из нескольких этапов. Соответственно, каждый этап записывается отдельным пунктом и для каждого устанавливается свой срок.

# Про эффективность пряников

Эмоциональное, как и материальное, вознаграждение – движущий механизм, самый мощный побудитель к действию. Получение награды приводит к удовлетворению, пониманию, что всѐ сделанное было не зря. И чем больше труда затрачено, тем слаще успех. Так в сознании закрепляется мысль о положительном факторе результата тяжѐлого труда. Положительные эмоции подстегнут к дальнейшей работе, и на следующую цель не жаль будет потратить больше сил и времени.

Метод пряника действует гораздо эффективнее, чем стимул кнутом. Систематические наказания, принуждение делать уроки дадут обратный результат. Особенно это касается малышей начальных классов. Психологи рекомендуют подобрать для ребѐнка то, чему он, безусловно, обрадуется. Неплохо обговорить заранее, каков будет подарок. Не стоит поощрять его в процессе достижения результата. И разумеется, в случае провала о вознаграждении речи идти не должно.

Чем сложнее цель и чем больше усилий на неѐ затрачено, тем значительнее должно быть поощрение. Наметившийся прогресс, более высокие оценки в четверти – повод для поощрения. Что может послужить наградой – каждый решает сам.

Но не задаривайте ребѐнка подарками по любому поводу. Процесс получения знаний и хорошие оценки потеряют свою значимость.

# Увлечѐнность

Бесспорно, это одна из лучших мотиваций. Все школьные предметы одинаково любить невозможно. Но если некоторые из них (или даже один) заинтересуют школьника, то это существенно повысит эффективность процесса получения знаний по всем предметам. Увлечь учащихся помогают инновационные технологии, нестандартная подача учебного материала, тематические экскурсии. В младших классах практикуется игровая форма обучения.

Увлечѐнность предметом в значительной степени зависит от того, насколько доходчиво педагог объясняет изучаемый материал. Но и роль родителей тут далеко не последняя. Если вы вместе посещаете соответствующие возрасту ребѐнка театральные спектакли, музеи, выставки, интерактивные площадки, такие мероприятия расширяют его кругозор.

Если подросшие дети считают, что определились со своей дальнейшей специализацией, то часто они начинают игнорировать непрофильные предметы. Важно объяснить, что это ошибка, которая в дальнейшем может привести к непредсказуемым результатам. Ведь каждый предмет школьной программы связан с реальной жизнью. Подберите примеры из повседневности, когда тот или иной

материал, изучаемый в школе, будет иметь практическую значимость. Найдите увлекательные книги, необычный материал по изучаемому вопросу.

# Самомотивация

Кто с детства привык ставить перед собой цели, тому и в дальнейшем проще будет овладевать новыми знаниями, ориентироваться в быстро меняющемся мире, делать карьеру, стать уважаемым и успешным. Вопрос особенно актуален для детей переходного возраста. У подростка может ослабеть желание учиться и понимание необходимости получения полноценного образования. Правильная и достаточная самомотивация:

* повышает интерес к учебному процессу;
* улучшает дисциплину;
* облегчает понимание и усвоение нового материала;
* повышает уровень оценок по всем предметам.

Не стоит ждать следующего понедельника, чтобы начать заниматься, искать отговорки, ссылаться на отсутствие желания, усталость, какие-либо другие причины. Надо сделать это прямо сейчас. Это может на время лишить комфорта, зато не будет повода для лени. Не стоит ждать, что проблема исчезнет в одночасье – со временем мозг адаптируется, усилий для самопринуждения потребуется всѐ меньше и меньше. Возможно, самая первая маленькая победа над собой станет предвестником дальнейшего взлета. Тем более что учеба в школе занимает не так уж и много времени.

Есть такое слово – «надо». Подчас оно лучше всяких уговоров и ухищрений со стороны родителей даѐт толчок к началу выполнения уроков. Дети это отлично знают. **Организация рабочего места и распорядок дня**

Правильная организация рабочего места играет не последнюю роль в обучении. Стол, за которым удобно сидеть, эргономичный стул, верно подобранное освещение, стеллаж или тумба для учебников, тетрадей, альбомов, яркие канцелярские принадлежности, обложки с красивыми картинками, любимое фото на стене. Внешний антураж влияет на желание учиться!

Не откладывайте задания на потом. Никто не знает, что случится дальше: отключат электричество, поднимется температура, зададут дополнительные уроки, появятся непредвиденные дела. Но и всѐ сразу делать не стоит. От переутомления понижается уровень концентрации внимания. Да и мотивация к учѐбе от этого заметно страдает. Лучше всего равномерно распределить нагрузку, ставить перед школьником реально выполнимые цели, соответствующие его возможностям.

# Заключение

У школьников изначально присутствует различная степень мотивации к обучению. Одни способны достаточно сильно мотивировать себя сами. Другим необходима помощь извне. Чем младше ребѐнок, тем проще пробудить у него интерес к учѐбе. Но и к уже подросшим детям можно найти подход.

Готовность трудиться, ставить всѐ новые и новые задачи всегда приводит к успеху. Ведь недаром в списке мотивации студентов Гарварда есть пункт: «Не попотеешь – не заработаешь».

# Школьная тревожность

***Школьная тревожность*** – проблема в наше время достаточно распространенная. За год работы психологического кабинета в нашем центре приблизительно треть

обратившихся за помощью родителей младших школьников пришла именно с этой проблемой. Жалобы звучали следующим образом: 

* Ребенок устраивает истерики по утрам, наотрез отказывается идти в школу (при этом в школе может вести себя хорошо, общаться с детьми, отвечать на уроках и создавать впечатление абсолютного благополучия) 
* Весь день не можем заставить ребенка делать уроки (играет, смотрит мультики, обещает что вот-вот сядет заниматься), а перед сном плачет, что не готов к занятиям и его будут ругать
* Панически боится получить двойку, несмотря на то, что хорошо усваивает школьную программу
* Снятся кошмары, связанные со школой и т.д. и т.п.
* Школьная тревожность может проявляться и на соматическом уровне – например, ребенок постоянно болеет, не успев выйти на учебу тут же заболевает вновь (на это стоит обратить особое внимание, если до поступления в школу/смены школы/смены класса/учителя и т.д. такого не замечалось).

# Почему это происходит именно сейчас?

Наше время характеризуется, во-первых, очень стресогенной, нестабильной, тревожной обстановкой в мире, а во-вторых, высокой доступностью информации об этих самых опасностях. Посудите сами, что мы видим в новостях чуть ли не каждый день (а вместе с нами и наши дети): разбился самолет, террористы захватили школу, взорвался автобус, найдена очередная жертва серийного маньяка, мир под угрозой очередной войны, машина сбила насмерть пешехода и многое, многое другое. А ведь детская психика гораздо более хрупкая, ранимая, чем взрослая, - остается только представлять, какие картины после получения подобной информации рисует себе богатое детское воображение!

Увы, уже давно позади то время, когда дети могли одни целый день гулять во дворе, открывать дверь квартиры, будучи без родителей дома и заходить в лифт с незнакомым взрослым. А советские фильмы, в которых дети запросто, непринужденно общаются со случайными прохожими взрослыми и могут зайти к ним пообедать, уже больше похожи на сказку.

Все это ведет к тому, что у детей (впрочем, как и у взрослых) повышается *базовый уровень тревожности,* и уже на этом фоне частое возникновение школьной тревожности вполне закономерно, к тому же, в наше демократическое время при большом выборе общеобразовательных учреждений нередко возникает ситуация, когда ребенок, оправданно или нет, «скачет» из одной школы в другую (это может быть связано с переменой места жительства, недовольством родителей качеством образования/учителями и т.д.). В итоге нередко ребенок просто не успевает выработать необходимых *навыков адаптации к новой среде,* что также зачастую приводит к школьной тревожности.

# Каковы причины школьной тревожности?

Некоторые причины школьной тревожности были упомянуты, выше, поэтому сейчас попробуем собрать их все воедино и рассмотреть поподробнее:

* 1. Ребенок не готов к школьному обучению эмоционально. В таком случае даже самая доброжелательная учительница и самый удачный детский коллектив могут восприниматься ребенком как нечто враждебное, чуждое ему. Учеба будет восприниматься как долг, что приведет к протестным реакциям, возможно к

конфликтам с родителями и учителями и одно только упоминание школы не вызовет у ребенка ничего кроме тревоги и неприязни. Конечно, такой исход возникает не всегда, и довольно часты случаи, когда ребенок, попав в хороший класс, к понимающему учителю, «дозревает» по ходу учебы.

* 1. Ребенок не готов к школе интеллектуально, а это зачастую означает, что как бы ни стремился ребенок быть учеником, получать знания, ходить в школу, его интеллектуальной базы еще не хватает для того, чтобы постигнуть материал, который дают на уроках. Как результат – ребенок быстро утомляется, не поспевает за классом, переживает свою неуспешность и в качестве защиты разочаровывается в школьных ценностях. И в этом случае школа не вызывает ничего кроме острой тревоги.
	2. Ребенок по характеру всегда был очень ранимым, впечатлительным и застенчивым. Для таких детей поступление в школу/смена школы и т.д. заведомо является стрессогенным фактором, это может усугубиться не очень удачным школьным коллективом, эмоциональным/жестким преподавателем, а также наличием дополнительным факторов, перечисленных в п.1 и 2.
	3. Ребенок часто переходит из школы в школу, из класса в класс, часто меняются учителя и т.д. Как уже было сказано выше, это нередко приводит к тому, что ребенок не осваивает необходимых для успешной адаптации в новой среде навыков, не успевает почувствовать себя «своим». А чем дальше, тем сложнее влиться в уже сложившийся коллектив (вспомните себя – как легко вам давалось найти друзей в дворовой песочнице, и как все труднее и труднее становится это сделать сейчас, будучи взрослым человеком). Ведь очень много настоящих друзей остается именно со школьных и институтских времен!
	4. Любой стресс, даже не связанный со школой (развод родителей, утрата близкого человека, получение травмы и тд.), может сильно отразиться на учебе и восприятии школы, ведь психика у ребенка одна и сложно, получив удар в одной сфере жизнедеятельности, не получить отклика в другой.

# В ком возрасте возникает школьная тревожность?

Исходя из перечисленных выше факторов становится ясно, что школьная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения! Ведь смена коллектива/учителя может произойти в любом классе. Проблемы усвоения материала также могут возникнуть как на начальном этапе, так и на более поздних (все зависит от того, где в интеллектуальной деятельности у ребенка «слабое звено»). Также и стрессовая ситуация в жизни ребенка может возникнуть в любом возрасте, к сожалению, никто от этого не застрахован. Конечно, риск появления школьной тревожности у разных детей разный – это зависит от типа темперамента, от характера, от того, насколько стрессоустойчива семья в целом (ведь способы реагирования на окружающую действительность ребенок во многом перенимает у своих родителей).

Также следует отметить, что в младшем школьном возрасте риск появления школьной тревожности все же выше, чем в дальнейшем, ведь в это время ребенок осваивает основы школьного распорядка и правил, примеряет на себя роль школьника и получает извне оценку своей состоятельности как ученика. Для ребенка, успешно прошедшего этот период, дальнейшие трудности уже не будут непосильными, и рядовые обстоятельства не выведут его из равновесия, не заставят испытывать чрезмерную тревогу.

# Как преодолеть школьную тревожность?

При возникновении у ребенка сильной школьной тревожности лучше всего обратиться к специалисту, чтобы как следует разобраться во всех ее причинах и запланировать адресную помощь, направленную на преодоление конкретных проблем. Работа психолога по преодолению школьной тревожности может осуществляться в следующих взаимосвязанных и взаимовлияющих **направлениях:**

1. обучение школьника методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью
2. создание «запаса прочности», подразумевающее расширение возможностей школьника (например, в случае школьной тревожности, возникающей вследствие проблем с освоением материала, необходимо определить причины этой неуспешности

– проблемы внимания, памяти, мышления и т.д. - и заниматься развитием именно этого выявленного «слабого звена»)

1. в некотором роде «перестройка» особенностей личности ребенка, прежде всего повышение самооценки и изменение мотивации.

***Общие советы, которые могут помочь Вам и ребенку преодолеть возникшие трудности:***

1. Очень серьезно отнеситесь к вопросу поступления ребенка к школе раньше 7 лет. Тщательно взвесьте все плюсы и минусы, постарайтесь максимально учесть интересы ребенка, главный из которых заключается в следующем: ***нагрузка должна быть адекватна актуальным возможностям ребенка!***
2. Если *тревожность, боязливость, застенчивость* – это черта характера ребенка, старайтесь как можно деликатнее готовить его к школе морально. Создавать положительный образ школы можно как в доверительных беседах, так и в совместном рисовании, игре в куклы. Такие детки нуждаются в особенно частом проявлении любви, признаниях в любви просто так, выражении радости от того, что он просто есть в семье. Также для того чтобы облегчить страхи ребенка, снять тревожность, Вы можете обратиться к психологу не дожидаясь поступления в школу. Особенно полезны для таких деток групповые занятия.
3. Не менее серьезно следует отнестись к вопросу *смены школы*. Ребенка к такой перемене следует готовить заранее, опять-таки создавая позитивный образ предстоящего события, раскрывая для ребенка все его преимущества и обсуждая как справиться с недостатками, если ребенок говорит о них. Чем старше ребенок, тем в большей степени это должно быть вашим *совместным решением* в противном случае подросток может просто изначально настроиться негативно.

# Помните, что проблема школьной тревожности – очень важная проблема, заслуживающая вашего пристального внимания! Чем раньше Вы займетесь ее преодолением, тем проще ребенку будет в дальнейшем справляться с возникающими трудностями и тем более радужные воспоминания останутся у него о чудесных школьных годах!!!