**Как повысить мотивацию к учебе у подростков**

Рекомендации для родителей

Потеря интереса, либо равнодушное отношение к школьным дисциплинам - одна из проблем, с которой все чаще сталкиваются родители подростков. В большинстве случаев воспринимается это как проявление лени, хотя за ней может скрываться отсутствие энергии и мотивации.

На что же расходуются энергия и ресурсы подростков? На активный рост, на изменение гормонального фона, на сопротивление взрослым при авторитарной модели воспитания, на компьютерные игры, на переживание сильных чувств (первая любовь, отверженность, предательство друзей), на поддержание своего авторитета в глазах окружающих сверстников… Сюда добавляются возрастные особенности подросткового возраста: рассеянное внимание, повышенная тревожность, эмоциональные вспышки, упадок сил.

**Первое**, чем можно помочь своему ребенку - это правильно распределить ресурсы. Обратить внимание на продолжительность и комфортность сна, на сбалансированность рациона питания, на расходование времени. Постараться создать по возможности комфортную обстановку дома, так чтобы туда хотелось возвращаться после трудного дня. Место, где тебя ждут любящие, понимающие и более терпимые люди помогает вернуть утраченное доверие. Составляйте вместе распорядок дня, пишите записки-напоминания с делами по дому, оставляя их на видном месте. Восполнить энергию помогает общение с друзьями, которое так важно в подростковом возрасте, в сочетании с занятиями любимым видом спорта, танцами.

**Второе** - разобраться в причинах нежелания учиться, узнать, как обстоят дела со школьными дисциплинами: какие даются с трудом, к каким подросток относится терпимо, какие не нравятся и почему. Часто дети не успевают даже по любимым предметам, т.к. им просто не хватает сил. Здесь важно научить их расставлять приоритеты. Можно воспользоваться психологическим приемом. Договориться с подростком: по ненавистным предметам получать тройки, по терпимым - четверки, а по любимым - пятерки. После того как ребенок станет успешен по некоторым предметам, повысится его самооценка, появится уверенность в своих возможностях, и он подтянется по остальным. Таким образом, попав в зону успеха, он начинает искренне считать, что это его самостоятельный выбор. А выбор это всегда свобода, которая так необходима для роста мотивации.

**Третье**- делать акцент на сильных сторонах своего ребенка, разобраться к чему у него способности и как это может повлиять на дальнейший выбор профессиональной деятельности. Важно задаться вопросом, кого мы хотим вырастить. В случае, если развивать слабые стороны, то шанс вырастить успешного, свободного человека снижается. Поэтому необходимо делать упор на сильных сторонах.

В подростковом возрасте дети часто уже знают, кем хотят стать. Но порой говорят, что не определились из-за боязни критики их выбора. Здесь важно вместе с ребенком выбрать предметы, необходимые для его будущей профессии и делать на них основной упор.

**И последнее** - если ваш ребенок уже давно находится в ситуации неудачи, то рекомендации свыше начнут работать не сразу. Возможно, он потерял веру в себя, устал от конфликтов и закрылся от взрослых. До ребенка необходимо донести, что на самом деле важно для родителей: оценки в школе или доверительные отношения с ним. И тогда подросток постарается сделать все возможное, чтобы родители им гордились.

Блягоз Назима Урусбиевна, педагог-психолог