

Мотивація без тиску: як допомогти підлітку зосередитись на навчанні



Підлітковий вік: час змін і випробувань

Інтенсивний фізичний, емоційний і когнітивний розвиток. Важливо розуміти труднощі, які впливають на навчання.



Що відбувається у підлітків?

Перебудова мозку: планування, аналіз та передбачення наслідків, контроль імпульсів - префронтальна кора (аналітичний центр мозку) дозріває пізніше. Тому у підлітків іноді складно вибудовується зв'язок між вчинками та наслідками.

Соціальні стосунки стають дуже важливими. На перше місце в житті підлітків виходить соціальне життя та спілкування з друзями. Іноді цінності компанії формують світогляд підлітка та його інтереси, а також ставлення до навчання.

Підлітки більш вразливі до стресу та тривоги.

Захисні механізми підліткової психіки - часте уникання проблем. Навіть, якщо проблема з навчанням складно вирішується, підлітки все одно не просять дорослих про допомогу.

Проблеми зі сном та режимом. У підлітків відсутня культура піклування про себе: ненормований сон та втома, дисбалансоване харчування, майже відсутня можливість відпочинку та відновлення, не налаштування детоксу від гаджетів.



Основні виклики у навчанні

- Стрес і тривожність, прокрастинація (відкладання справ на потім), втома і порушення режиму сну, труднощі з плануванням часу
- Складність створення власної стратегії навчання
- Відсутність навички тайм-менеджменту (розподілення власного часу між навчанням та іншими справами)
- Дискомунікація між підлітками та вчителями, підлітками та батьками, між батьками та вчителями про навчальний процес та його проблеми
- Складність командної роботи «вчителі - батьки - підлітки» для створення покрокової навчальної стратегії для підтримки підлітків у школі
- Розуміння сенсу та цінності навчання для самих підлітків. Відсутність можливості бачення перспективи на власне майбутнє

Мотивація без тиску: як допомогти підлітку зосередитись на навчанні



Прокрастинація: чому діти відкладають справи?

- Страх помилок і невдач
- Низька самооцінка
- Перевантаження інформацією та відволікання гаджетами
- Брак навичок самоорганізації

Важливо! Прокрастинація — не лінь, а складний психологічний процес.



Як допомогти підлітку?

Організація часу: спільно плануйте розклад, чергуйте навчання та відпочинок, створіть комфортне робоче місце.

Емоційна підтримка: підтримуйте, а не контролюйте, хваліть зусилля, а не тільки результат, допомагайте ставити реалістичні цілі та розбивати завдання на маленькі кроки. Створіть разом з підлітками систему реагування у вигляді заохочення, можливості поради за позитивні результати підлітків в навчальному процесі, які вже у них виходять.

Робота з емоціями: говоріть про страхи та переживання, уникайте порівнянь і тиску, за потреби звертайтеся до психолога.



Чого слід уникати?

- Надмірного контролю
- Припинення чи знецінення зусиль
- Ігнорування емоційної вразливості підлітка



Коли звертатись до фахівця?

- Тривала апатія.
- Постійна тривожність.
- Проблеми зі сном.
- Замкнутість.
- Втеча від реальних проблем та їх вирішення з допомогою батьків.

У такому випадку психолог може допомогти створити медіацію - спілкування між підлітком та його батьками. Ця спільна медіація може стати базовою підтримкою та супроводом підлітка у навчальному процесі.

**Іспити минуть. Ваші стосунки з дитиною залишаться.
Будьте опорою, а не джерелом стресу. Підтримуйте!**