

БК: @child__psychology

ТГ: @to_be_better_childpsychology

«Не хочу учиться!»:

как вернуть ребенку интерес к школе
без скандалов и угроз



Для начала разберитесь: а что именно «не так»?

Мотивация не пропадает просто так. Это всегда симптом какой-то проблемы. Задайте себе вопросы:

- Ребенку скучно и неинтересно, потому что он уже все знает или, наоборот, не понимает и давно запустил тему?
- У него не складываются отношения в классе или с учителем? Школа — это в первую очередь социальная среда.
- Он устает физически? Не высыпается, слишком загружен кружками, много сидит за гаджетами?
- У него нет энергии из-за стресса или нехватки поддержки?

Прежде чем «мотивировать», нужно найти корень проблемы. Иногда одного этого шага достаточно, чтобы все наладить.



Свяжите учебу с реальной жизнью и увлечениями ребенка

Ребенок не понимает, зачем ему эти формулы и правила. Покажите практическое применение!

- Любит компьютерные игры? Объясните, что для создания своей игры нужны математика (физика объектов), логика и английский (язык программирования).
- Обожает короткие видео? Предложите сделать образовательный блог! Чтобы снять ролик про опыт с электризацией шарика, нужно сначала разобраться в физике.
- Хочет новый телефон? Дайте копилку и научите высчитывать, сколько недель копить на половину суммы. Это и математика, и планирование.

Когда учеба становится инструментом для достижения его целей, пропадает вопрос «зачем?».



Создайте правильную среду для учебы: не контроль, а поддержка

Ваша роль — менеджер и вдохновитель.

- Организуйте удобное рабочее место вместе с ребенком. Пусть он сам его обустроит так, как ему нравится.
- Спрашивайте «как?», а не «что?». Не «Что тебе задали?», а «Как ты будешь подходить к выполнению задания? С чего начнешь?».
- Интересуйтесь процессом, а не оценками. «Что сегодня было самого интересного на истории? О чем спорили?» вместо «Какую оценку получил?».

Это смещает фокус с результата (оценки) на сам процесс познания, который может быть очень увлекательным.



Работайте с ошибками и сложностями правильно

Страх ошибки — главный убийца мотивации.
Переформатируйте отношение к ним.

- Хвалите за усилия, а не за ум. *«Я вижу, как ты старался решить эту задачу!»* вместо *«Ты у меня такой умный!»*.
- Разрешите ошибаться. Расскажите о своих ошибках и о том, чему они вас научили. Объясните, что ошибка — это не провал, а ценный сигнал, куда нужно направить силы.
- Не делайте работу за него. Если задача сложная, не решайте ее, а задавайте наводящие вопросы: *«На какую тему это задание? Давай посмотрим в учебнике? С чего можно начать?»*.



Используйте игровые техники и современные инструменты

Скучные домашние задания можно геймифицировать.

- Используйте таймер Pomodoro: 25 минут работы — 5 минут перерыва. Это помогает концентрироваться и не переутомляться.
- Найдите обучающие каналы и документальные фильмы по теме. Зрительный ряд усваивается легче, чем сухой текст учебника.
- Скачайте образовательные приложения по предметам, где материал подается в форме квестов и интерактивных заданий.

Для современного ребенка это часто работает лучше, чем зубрежка.



Самое главное — ваши отношения с ребенком

Школа закончится, а ваши отношения останутся. Не становитесь надсмотрщиком за уроками.

- Не ругайте за плохие оценки. Вместо этого предложите помощь: *«Я вижу, ты расстроен из-за двойки. Давай разберемся, что непонятно?»*.
- Покажите, что любите его любого: и с пятерками, и с двойками. Его ценность не измеряется в баллах.
- Проводите вместе внеучебное время. Ходите в походы, смотрите фильмы, болтайте о разном. Это дает ему силы и уверенность, что дом — это надежный тыл.

Когда ребенок знает, что его принимают любого, у него появляются внутренние ресурсы справляться со сложностями, в том числе и учебными.



Когда нужна помощь? Не бойтесь обращаться к специалистам

Если вы перепробовали все, а мотивация не появляется, возможно, дело глубже:

- Дислексия, дисграфия: ребенку физически трудно читать и писать.
- СДВГ: проблемы с концентрацией и усидчивостью.
- Высокая тревожность или депрессия.

Консультация у хорошего нейропсихолога или детского психолога может дать ответы и помочь найти правильный подход. Иногда это лучшая инвестиция в образование ребенка.