***Як покращити***

***успішність дитини у школі***

Успішність вашої дитини падає з року в рік або вона отримує лише середні оцінки, хоча, на вашу думку, могла би претендувати на вищий бал? Знаючи її здібності, ви впевнені, що вона може бути більш успішною у школі. І це не дає вам спокою, адже ви розумієте, як важливо добре вчитися зараз, щоби потім вступити в університет або просто гідно закінчити школу. Ви переживаєте, сваритесь і дорікаєте їй за лінь, відсутність мотивації й безвідповідальність. Ви просто не розумієте, чому дитині настільки нецікаво вчитись, і придумуєте різні способи додаткової мотивації. Але найчастіше ситуація не покращується, а стає лише гірше.

Нам, батькам, складно не турбуватися про академічні успіхи наших дітей, тому що ми знаємо, як це важливо для їхнього майбутнього. З нашої точки зору, той факт, що дитина цінує друзів або електронні гаджети більше, ніж навчання, просто абсурд. Правда полягає в тому, що більшість дітей насправді мотивовані, хоч і не тим, чим, на наш погляд, повинні. Спробуйте подивитись на це з іншого боку: коли справа доходить до чогось захоплюючого, такого як відеоігри, музика, соціальні мережі чи вибір крутих джинсів, дитина демонструє високу мотивацію й повну відсутність будь-якої ліні. Тут є один нюанс: якщо ви тиснете на дитину, щоб її мотивувати, ситуація зазвичай тільки погіршується.

Зрозумійте: діти повинні самі усвідомити цінність праці. Подумайте про це з точки зору власного життєвого досвіду. Ви чудово знаєте, що харчуватися треба правильно, але не завжди дотримуєтеся здорового харчування! Ваша дитина повинна сама усвідомити важливість академічних успіхів. Звісно, є й об'єктивні чинники, які можуть перешкодити отриманню хороших оцінок (наприклад, розумові або фізичні недуги, нездатність до навчання чи поведінкові розлади, сімейні проблеми та зловживання деякими шкідливими речовинами). Їх теж треба враховувати.

Є люди, в яких зосередились усі компоненти успіху – мотивація, відповідні навички, уміння досягати результату й отримувати максимальну користь. Але для більшості з нас шлях до мотивації й успіху значно звивистіше і тернистіше. Якщо подумати, не кожна дитина звертається по допомогу до вчителів, вчасно робить домашні завдання, щовечора повторює пройдений матеріал і відкладає вбік усе, що її відволікає від навчання. Тому що так діють діти, в яких більш розвинена передня частина мозку і яким, відповідно, притаманні так звані хороші виконавчі функції, саме вони відіграють значну роль у шкільних досягненнях.

[Виконавчі функції](http://childdevelop.com.ua/articles/develop/46/) головного мозку допомагають регулювати емоції, сприяють концентрації уваги, наполегливості та гнучкості. У багатьох дітей ці функції розвиваються пізніше – лише в підлітковому віці. І, звісно, батькам дуже важко бачити, як їхня дитина протягом довгого часу відстає в успішності. У це важко повірити, але такі діти не ледачі, не безвідповідальні й не відчувають відсутності мотивації. Якщо ви не згодні або не вірите в це, то, ясна річ, будете дратуватися, засмучуватись і гніватись у відповідь на гадану лінь дитини, що, у свою чергу, сприятиме її опору й боротьбі з вами. Далі пропонуються поради, які допоможуть вам уникнути подібного негативу.

**Зберігайте з дитиною відкриті, товариські й позитивні стосунки.** Завжди залишайтесь на боці дитини, не займайте позицію по той бік барикад. Це дозволить зберегти ваш авторитет і вплив, що є найважливішим інструментом виховання. Покарання, моралізаторство, погрози й маніпулювання приведуть у нікуди, зруйнують ваші стосунки й мотивацію дитини. Звісно, ваша фрустрація, почуття тривоги та страху нормальні і зрозумілі. Але реагувати на поведінку дітей подібним чином абсолютно неефективно. Пам'ятайте: ваша дитина поводиться так зовсім не для того, щоби зробити ваше життя нещасним, або тому, що вона нікчемна нероба. Наступного разу, коли ви відчуєте, що починаєте гніватися, спробуйте сказати собі: «Моя дитина просто ще не прийшла до цього». Пам'ятайте: ваше завдання – допомогти їй навчитись бути відповідальною. Якщо ви негативно налаштовані й перетворюєте це на моральну проблему, ваша дитина буде грубити вам, не намагаючись замислитись над змістом проблеми.

**Введіть правило «коли».** Один з уроків життя свідчить: ми отримуємо задоволення тоді, коли робота завершена. Якщо ви тренуєтеся забивати гол, то в результаті набираєте більше балів, і команда виграє. За роботу теж платять після її виконання. Тому почніть казати наступним чином: «Коли закінчиш заняття, можеш піти в гості до Дмитрика». Або: «Коли зробиш домашнє завдання, можемо разом подивитись той фільм, про який ти згадував». Введіть це правило й дотримуйтесь його. Якщо ваша дитина ще не здатна самостійно планувати й ініціювати, наполегливо дотримуйтеся цього правила. Тим самим ви допоможете їй навчитись робити те, що її власний мозок поки що не може забезпечити, – навчите її структурувати час.

**Долучайтесь до навчального процесу.** Якщо ваша дитина погано вчиться і її успішність падає, вам доведеться долучитись до навчального процесу. Вам необхідно підключитися превентивно й допомогти їй створити оптимальну структуру занять, яку сама дитина створити ще не може. Ця структура передбачає продуманий розклад із зазначенням часу, відведеного для занять, і часу на відпочинок. Вам доведеться простежити за його дотриманням. Наприклад, вимикайте комп'ютер і кажіть: «Жодних відеоігор або телевізора, доки не виконаєш домашнє завдання». Також треба буде подумати й вирішити, яку кількість часу дитина повинна присвятити навчанню. Протягом цього часу не допускайте використання електронних пристроїв (телефон, планшет тощо), оскільки ніщо не повинно відволікати увагу дитини. Ви можете ввести таке правило: навіть якщо дитина виконала всю домашню роботу, а навчальний час не пройшов, вона повинна продовжувати вчитись. Нехай повторює, читає або перевіряє помилки. Введіть правило «Півтори години тиші» – без електронних пристроїв, лише навчання. Деякі діти краще вчаться, слухаючи музику, але під час навчання будь-які інші електронні пристрої необхідно вимкнути. Ці правила не повинні нагадувати покарання, вони покликані допомогти дитині виробити ефективний робочий режим і зосередитись на шкільних предметах.

**Запитуйте вчителя.** Якщо оцінки та працездатність вашої дитини не на висоті, ви можете разом з її вчителями розробити план порятунку ситуації. Наприклад, учитель може перевіряти, чи забрала дитина все необхідне зі школи, а ви перевіряйте, чи добре вона зібрала портфель до школи. Як тільки ви побачите, що дитина почала краще розпоряджатись і керувати своїм часом, виконувати домашні завдання, повторювати матеріал перед контрольними роботами, це буде сигналом про те, що вам час трохи відступити.

**Визначте місце для занять.** Можливо, вам треба буде посидіти біля дитини, доки вона робить домашню роботу або, принаймні, перебувати поруч з нею, щоб у потрібний момент допомогти їй. Може, дитині знадобиться тихе місце для занять, подалі від галасливих братиків і сестричок. А може, навпаки, дитина буде краще займатись у спільній кімнаті з усіма членами сім'ї. Допоможіть їй перевірити це на практиці. Але як тільки ви визначите, яке місце для занять буде кращим, нехай дитина знаходиться саме там. Не треба виконувати домашню роботу замість дитини. Ваша допомога може полягати в тому, щоби перевірити виконане завдання й розпитати дитину, як вона засвоїла той чи інший матеріал.

**Розділяйте великі завдання на дрібні частини.** Разом з дитиною подумайте й вирішіть: можливо, буде краще, якщо ви розділите завдання на невеликі частини, і вона буде виконувати їх щодня. Для запису щоденних завдань можна використовувати великий настінний календар або білу дошку. Ви можете також залучити допомогу вчителя або найняти репетитора.

**Будьте добрими, але непохитними.** Робіть усе можливе, щоби бути добрими, корисними, послідовними батьками, і непохитно чиніть опір спокусі покарань, надмірного втручання й контролю. Після кожної негативної взаємодії з дитиною спробуйте створити десять позитивних. Постарайтеся зробити акцент на підтримці й заохоченні дитини замість неспокою та претензій. Коли ви починаєте рефлексувати й думати, що академічна успішність вашої дитини є відображенням вас самих або якості вашого виховання, і що саме ви й тільки ви несете відповідальність за його результат, то, як наслідок, опиняєтесь на місці дитини, а не на своєму, батьківському місці. А це шкідливо й неефективно.

**Відсутність мотивації чи тривожність?** Іноді відсутність мотивації (або те, що виглядає як безвідповідальність) насправді може бути тривогою дитини чи соромом за неуспішність у предметах, або невиконання домашнього завдання. Більшість людей тривожаться із приводу виконання якихось справ та уникають їх, як чуми. Іноді діти просто не можуть цього пояснити, бо не завжди усвідомлюють свої хвилювання, тривоги, страхи й занепокоєння. Ось типовий випадок. Припустимо, дитина каже вам, що сьогодні їй не задали жодної домашньої роботи, хоча це не так. Брехня змушує вас турбуватись. І якщо ви реагуєте криком і критикою, ваша дитина під впливом тривожних емоцій ще більше дистанціюється і від вас, і від домашньої роботи. Незначний прояв тривоги здатний мотивувати людину, але занадто сильний її прояв блокує здатність дитини думати, а також ту частину мозку, яка відповідає за мотивацію. Тримайте свої емоції під контролем, пам'ятайте про те, що тривога (страх) дитини – це не лінь. Ваша мета як батька/матері полягає в тому, щоби стримувати свої емоції і правильно реагувати на хвилювання дитини.

Іноді почуття сорому, неповноцінності або тривоги, яке відчуває ваша дитина, може хибно тлумачитись вами, і ви можете прийняти його за негативне ставлення до навчання, відсутність мотивації та безвідповідальність. Ігнорування таких емоційних реакцій дитини може призвести до її протидії, замкнутості, відмови або демонстративної непокори. Пам'ятайте: те, що відбувається зараз, може виглядати зовсім по-іншому, коли ваша дитина подорослішає. А поки що в позитивній формі допоможіть їй оптимально структурувати навчальний процес. І, розуміючи всю картину того, що відбувається, заспокойтеся самі.

**Навчіть дитину знайти баланс інтересів.** Не забувайте тримати в голові загальну картину того, що відбувається. Замість того щоби гніватися з приводу оцінок вашої дитини, допоможіть їй знайти життєвий баланс між дружніми стосунками, навчанням, волонтерською роботою й сімейними заходами. Візьміть участь у шкільних справах дитини, проявіть інтерес до шкільних проектів.

**Не проектуйте майбутнє.** Коли ми бачимо, що наша дитина нічим не цікавиться в житті, легко почати проектувати таку поведінку на майбутнє. Якщо в неї немає жодних інтересів, крім відеоігор і друзів, ми думаємо, що вона ніколи не досягне успіху й навіть навряд чи зможе самостійно функціонувати в суспільстві. Це збільшує наше занепокоєння і страх. Але правда полягає в тому, що ми не можемо передбачити майбутнє. Якщо ви акцентуєте свою увагу на негативі, це лише посилює напругу у стосунках між вами й дитиною. Краще зосередьтесь на її позитивних рисах і допоможіть дитині розвивати їх. Вона товариська, завжди поспішає на допомогу або любить тварин? Зосередьтесь на тих якостях, які виховують розвинену, успішну людину, а не тільки на шкільних оцінках. Допоможіть дитині розвиватися соціально, творчо, емоційно.

Коли дитина відстає в навчанні, батьки настільки турбуються, що найчастіше за все це призводить до постійних сварок, але успішність так і не покращується. Якщо ви заспокоїтесь і зрозумієте, що причина слабкої успішності не тільки в поганому ставленні до навчання й відсутності мотивації, а ще й у тому, що ви не можете примусити дитину бути вмотивованою, то станете краще до неї ставитись і допомагати дитині, коли вона цього потребуватиме. Пам'ятайте: ваша мета – зупинити розвиток негативної реакції й вирішити проблему.