

онлайн
школа
№1

ТОП-5

проблем с учёбой

и как их решать

В этом документе мы собрали несколько полезных материалов от наших психологов и методологов. Мы ориентировались на самые частые вопросы родителей, касающиеся мотивации, тревожности и отставаний от программы.



Что делать, если ребёнок всё время отвлекается?

Как помочь ребёнку не терять фокус и погрузиться в процесс обучения? Рассказываем, как создать комфортную учебную атмосферу, которая даст школьнику возможность сосредоточиться и раскрыть свои способности.

Почему ребёнок отвлекается?

- 1. Эмоциональные переживания.** Стресс может возникать от семейных проблем или конфликтов с одноклассниками. Для решения этой проблемы **важно установить контакт** с и обсудить переживания. В некоторых случаях может понадобиться помощь специалиста, который поможет ребёнку справиться с эмоциями.
- 2. Несоответствие требований.** Если задания слишком простые, они становятся скучными и невыносимыми. А если сложные, то могут вызывать тревогу и затруднять понимание. В таком случае полезно изменять подход и адаптироваться к индивидуальным особенностям ребёнка.



Что делать, если ребёнок всё время отвлекается?

3. Отсутствие учебных навыков. Часто ученик просто не знает, как организовать свое время или учебный процесс. До 18 лет у ребёнка только формируется навык концентрации, поэтому не стоит требовать от него уровень сосредоточенности, как у взрослого.

Что делать?

Если ребенок вновь отвлёкся, обратитесь к нему с вниманием и пониманием. Вместо упреков скажите: «Я вижу, что ты не спешишь приступить к математике. Всё в порядке? Как я могу тебе помочь?» Такой подход поможет создать доверительную атмосферу и откроет путь к поиску решения.

Вместо того чтобы создавать стрессовые ситуации, попробуйте ненавязчиво намекнуть, что время отдыха ждёт, но он должен сначала завершить свои задания. Говорите это спокойно, потому что напряжённый тон только усилит нежелание что-то делать.

Помните, что эффективная работа памяти и внимание становятся возможными лишь тогда, когда организм хорошо отдохнул и набрался сил. Продуктивность сильно зависит от хорошего физического состояния – так что обратите внимание на режим, активность и питание.

Как не переживать из-за оценок?

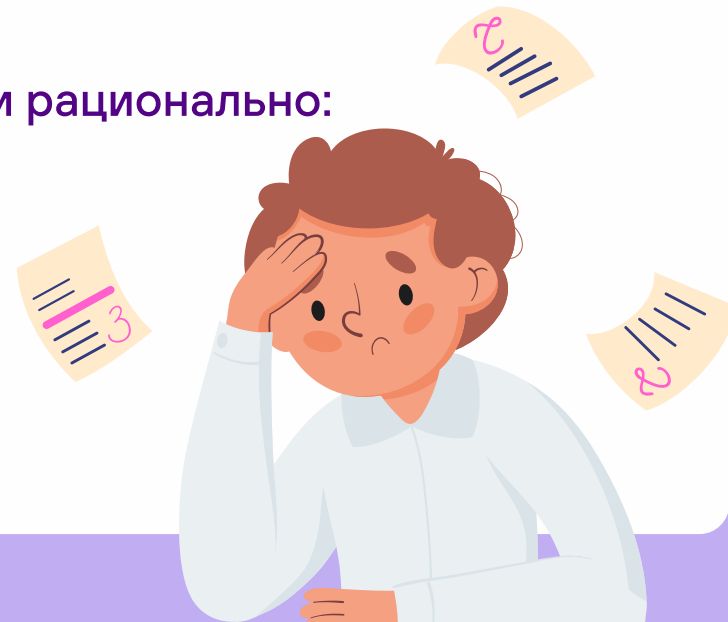
Есть школьники, которые принимают плохие отметки очень близко к сердцу. Если ваш ребёнок из этой категории, не нагнетайте, а помогите ему снизить переживания. Детская нервная система довольно хрупкая, и в глазах ребёнка двойка может выглядеть, как «конец света».

Собрали советы психологов, что можно сделать, чтобы школьник начал относиться к оценкам спокойно и рационально:

1. Как работают оценки

Расскажите ребёнку, что такое оценки и зачем их ставят в школе.

Цель учителя - не оценить личность ученика и сравнить его с одноклассниками, а **помочь улучшить свои навыки**. Объясните, что плохая оценка означает, что над темой нужно поработать, и балл можно превратить в высокий при должных усилиях.



Как не переживать из-за оценок?

2. Выясните причину

Научите ребёнка выяснять причину плохой оценки. Если понять ошибку не удаётся, ребёнку нужно спокойно и корректно попросить учителя дать обратную связь, а в идеале - ещё и рекомендации по исправлению оценки. **Задача родителей - научить не заикливаться на неудачах, а понимать причину, чтобы не повторять ошибку.**



3. Не обесценивайте эмоции

Фразы вроде «мне бы твои проблемы» и «нашёл из-за чего расстраиваться» не успокаивают, а обесценивают эмоции: они ухудшают самооценку и отдаляют ребёнка от родителей. Разделите со школьником переживания и признайте негативные эмоции. Скажите, что вы с ним и что любите его, несмотря на отметки.

Как не переживать из-за оценок?

4. Найдите сильные стороны

Обсудите сильные стороны ребёнка - это поможет укрепить его самооценку. Например, ребёнок прекрасно рисует, но регулярно приносит плохие отметки по математике, из-за чего сильно переживает. Чтобы снизить стресс, сравнивайте достижения ребёнка только с его предыдущими результатами, а не успехами других детей, и напоминайте ему про его сильные стороны.

5. Делитесь личным опытом

Детям постарше можно иногда показывать, что **мама и папа не идеальны**. Расскажите ребёнку максимально честно, как вы однажды заработали двойку по какому-то предмету. Признайтесь, как было стыдно рассказывать об этом родителям, и как вы перебороли себя и исправили оценку.



Что делать, если ребёнок постоянно тревожится?

Тревожность — нормальная эмоция, которую время от времени испытывают все дети. Однако у некоторых детей тревожность может проявляться более серьезно и мешать их повседневной жизни и учёбе. Это состояние вызвано рядом факторов, включая генетику, среду и характер.

Вместе со специалистами мы рассмотрели причины, симптомы и рекомендации по профилактике детской тревожности.

Причины

- **Генетические факторы** - тревожность может передаваться по наследству.
- **Факторы окружающей среды** - травматические события (насилие, потеря близкого человека), хронический стресс (проблемы в семье или школе).
- **Личностные факторы** - застенчивость, перфекционизм, низкая самооценка.



Что делать, если ребёнок постоянно тревожится?

Симптомы

- **Физические** - учащённое сердцебиение, повышенное потоотделение, дрожь, тошнота, головные боли и боли в животе.
- **Поведенческие** - чрезмерная привязанность к родителям, проблемы со сном, раздражительность, трудности с концентрацией.
- **Эмоциональные** - чрезмерный страх или беспокойство, грусть, низкая самооценка, чувство вины.

Корректировка

- **Терапия**
Для коррекции детской тревожности используют когнитивно-поведенческую терапию (КТП). Она учит распознавать и изменять негативные мысли.
- **Лекарства**
Часто используют селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Это антидепрессанты, которые помогают регулировать настроение и эмоции.
- **Образ жизни**
Помогут регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный сон. Критически важен распорядок дня.

Что делать, если ребёнок постоянно тревожится?

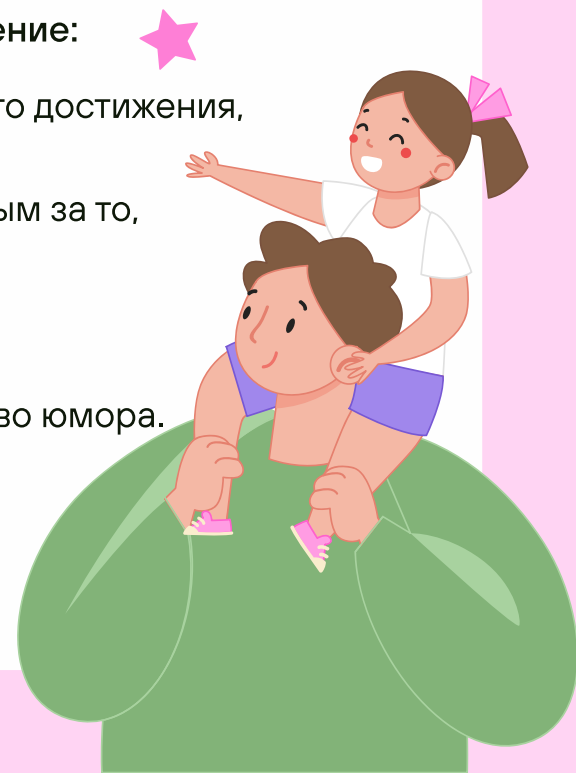
Профилактика

Создаём безопасную и поддерживающую среду:

1. Каждый день проводите время с ребенком.
2. Слушайте и принимайте его таким, какой он есть.
3. Отвечайте на его потребности.
4. Защищайте своего ребенка от вреда.
5. Похвалите ребенка за его достижения.
6. Помогите ему увидеть положительную сторону неудач.

Поощряем позитивное мышление:

1. Хвалите своего ребёнка за его достижения, большие и маленькие.
2. Научите его быть благодарным за то, что у него есть.
3. Поощряйте ребёнка ставить реалистичные цели.
4. Помогите ему развить чувство юмора.



Ребёнок быстро теряет интерес к занятиям

Бывает ли так, что ребёнок быстро загорается, а потом так же быстро теряет интерес?

Поддерживать стабильную мотивацию не всегда легко даже взрослым, а что говорить о школьниках!

Но выход есть - собрали рекомендации от психологов о том, как поменять подходы в учёбе, чтобы ребёнок оставался увлечённым. Даже если не получится зажечь или возродить интерес к учёбе с первого раза, попробуйте поэкспериментировать - рано или поздно правильный подход обязательно найдётся.

Слишком легко

По данным исследователей, 70% детей теряют интерес к деятельности, когда не видят в ней достаточную сложность. Например, если нужно повторять одно и то же упражнение или решать задачу по алгоритму, который ребёнок уже освоил.

Эффективнее всего в таком случае усложнить задание. Но если нужна многократная отработка, развлеките ребёнка - добавьте историю, персонажа, мем или переключите виды деятельности.



Ребёнок быстро теряет интерес к занятиям

Моноotonно

Монотонность может убить даже самый сильный интерес. Поэтому стоит подойти к занятиям с другой стороны – посмотреть документальные фильмы на тему или поиграть в познавательные игры.

Интересно будет геймифицировать сами занятия – отслеживать прогресс визуально и выдавать награды на разных этапах. Многие дети также любят квесты и квизы.

Нет мотивации

Иногда в случае отсутствия мотивации стоит **отступить на шаг назад**: возьмите то, что даётся ребёнку легко, и постепенно наращивайте уровень сложности. Можно раздробить задание на маленькие задачи, чтобы ребёнок быстрее видел результат.

Если на этапе усложнения ребёнок отказывается выполнять задания, введите внешний мотиватор – совместный поход в кино или желанная покупка*.

*Этот метод лучше применять только на начальном этапе, чтобы не поощрять внешнюю мотивацию.



Ребёнок быстро теряет интерес к занятиям

Адаптация или усталость

В первые пару месяцев обучения в новом месте не ставьте перед ребёнком больших академических задач. Главное – адаптироваться к новому месту, году, людям вокруг, учителям, войти в режим после каникул, включить свое внимание в то, что происходит.

Нет обратной связи

Дети часто теряют интерес, когда **не получают позитивной обратной связи** или поддержки от окружающих. Например, если учитель не обращает внимания на успехи ребёнка, последний может почувствовать, что его игнорируют – что приводит к снижению мотивации. Дети, которые чувствуют поддержку родителей, как правило, обладают более высокой мотивацией к учёбе.



Ребёнок не успевает за школьной программой

Фраза «отстал от программы» звучит тревожно. Но такое случается с каждым учеником, и в этом нет ничего стыдного – ребёнок может заболеть, отвлечься, поменять приоритеты, не понимать определенный предмет – мало ли что может произойти! Задача родителей – **мягко помочь школьнику наладить учёбу** и вернуться в комфортный ритм.

Для начала определите, **что стало причиной отставания** – были ли какие-то психологические потрясения?

Мог ли ребёнок переутомиться и от чего?

Был ли какой-то негативный опыт со школьным предметом, когда непонимание накапливалось, как «снежный ком»?

Всегда лучше сначала проработать причины, чем «лечить симптомы».



Ребёнок не успевает за школьной программой

Что делать?

Отдых – необходимый или пока профилактический. Небольшая пауза поможет в любом случае – если нет возможности пропустить учёбу, пусть это будут выходные со свободным временем или небольшой поездкой, о которой ребёнок давно мечтал.

Индивидуальный подход. Поможет план учёбы, временная или постоянная помощь репетиторов и даже разнообразие учебных материалов – например, проверьте, вдруг ваш ребёнок аудиал, а не визуал?



Встаньте на сторону ребёнка. Узнайте, как происходит общение в школе, нет ли давления на ребёнка со стороны учителей и одноклассников. Обеспечьте спокойную атмосферу для учёбы и поработайте вместе со школьником над его самооценкой, иногда совместно с психологом.

Нельзя работать только на внешней мотивации, но она поможет выйти из кризиса. Если есть возможность, **подключайте школьных друзей** – можно организовывать групповые занятия с обменом знаниями и помощью друг другу. Это повышает успеваемость каждого ученика – проверено исследованиями!

онлайн школа №1

Надеемся, что этот гид поможет вам справиться со школьными проблемами вашего ребёнка, сделать свою и его жизнь более комфортной, а учёбу - более эффективной!

Еще больше полезных материалов -
в нашем блоге и соцсетях:



[Блог](#)



[ВКонтакте](#)



[Telegram](#)



[YouTube](#)

