

Поради шкільного психолога батькам щодо сімейного виховання школярів

1. Пам'ятайте, що навчання – один з найважчих видів праці, а розумові здібності й можливості дітей неоднакові.

2. Не слід вимагати від учня неможливого. Важко визначити, до чого він здатний та як розвинути його розумові здібності.

3. Навчання не сприяє розвитку дитини, якщо воно вимагає від неї механічного заучування і не потребує напруження розумових сил, пізнавальної активності, мислення і дій.

4. Будьте милосердні до своїх дітей. Найпростіший метод «виховання», що не потребує ні часу, ні розуму – побити дитину і цим її образити, озлобити або й зламати. Усуньте опіку, крик, насилля і наказовий тон. Вони спричиняють опір у дітей, психічні травми, пригнічують бажання й інтерес до навчання, змушують шукати порятунку у брехні.

5. Розвивайте інтерес, інтелектуальні бажання, ініціативу й самостійність дитини у навчанні та в усіх її справах.

6. Запам'ятайте, що за науково обґрунтованими нормами над виконанням усіх домашніх завдань учні 1-го класу повинні працювати не більше 1 год., 2-го – 1,5 год., 3-5-х класів – до 2 годин, 6–7-х класів – до 2,5 год, 8 – х – до 3 год., а учні 9-11-х класів – до 4 годин. Навчіть дітей користуватися годинником і не дозволяйте їм сидіти над виконанням домашніх завдань більше встановленого часу, адже це позначиться на їхньому здоров'ї та розумовому розвитку.

7. Не примушуйте учня писати спочатку в чернетці й кількаразово переписувати виконане домашнє завдання – це призводить до перевтоми і відвертає дітей від навчання.

8. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина отримає за виконану роботу не таку оцінку, якої б ви хотіли. По-перше, оцінка відіграє виховну роль, а, по-друге, це не остання робота і не остання оцінка.

9. Дайте дитині можливість пережити радість успіху у навчанні, визначити індивідуальну стежку в розумовій праці.

10. Перевіряйте виконані дітьми домашні завдання, особливо на першому етапі навчання. Проте оцінюйте їх словами: «я задоволений», «я незадоволений». Додайте слово «дуже», і будьте певні – завтра ваша дитина дуже старатиметься, щоб ви були задоволені нею.

11. Здоров`я дитини – тендітна споруда, й тримають її три «атланти»: спадковість, спосіб життя й середовище. Тому організуйте для своєї дитини правильний режим – зарядка, раціональне харчування, навчання й відпочинок. Подбайте про позитивний вплив середовища, в якому перебуває дитина.

12. Організуючи різноманітні ігри й види відпочинку дітей, приділяйте увагу їх фізичному розвитку, особливо дрібних рухових м`язів (пальців, кистей рук). Від цього залежить почерк дитини, якість малювання, креслення, гри на музичних інструментах та ін.

13. Обов`язково помічайте і заохочуйте навіть найменші успіхи у навчанні та поведінці дітей.

14. Батько й мати – найкращі вихователі, які, за словами А.С.Макаренка, повинні впливати на поведінку своїх дітей навіть тоді, коли їх немає вдома. Пам'ятайте: дитина – це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так у дітях відбивається вся організація життя сім'ї, працьовитість, духовне багатство і моральна чистота матері й батька.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

1. Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із класним керівником, шкільним психологом.
2. Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.
3. Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
4. Допоможіть дитині вивчити імена нових учителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.
5. Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися за порадою до класного керівника, шкільного психолога.
6. Не слід відразу ослабляти контроль за навчальною діяльністю, якщо в період навчання в початковій школі вона звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона має сама збирати портфель, телефонувати однокласникам і питати про уроки тощо.
7. Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння.
8. Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.
9. Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.

10. У дітей настає криза, пов'язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з'являється страх перед невідомим дорослим життям.
11. Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.
12. Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду. Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.
13. Розширюється коло спілкування, з'являються нові авторитети.
14. Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.
15. У батьках підлітки хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів.

ПАМ'ЯТКА КЛАСНОМУ КЕРІВНИКУ 5-х КЛАСІВ

- Працюйте над формуванням колективу через різноманітні доручення, змінюючи групи.
- Розвивайте почуття колективізму через спільну турботу про престиж класу (зовнішній вигляд, успіхи в навчанні, максимальна участь у святах, естафетах, конкурсах).
- Пріоритет віддавайте індивідуальній роботі (спостереження, бесіди, анкетування, доручення).
 - Уникайте «гострих» кутів, проявляйте стриманість, терплячість.
 - Пам'ятайте: діти потребують ласки, ніжності, співучасті, турботи.
 - Вчасно й мудро підтримуйте дитячу активність.
 - Не забувайте: формування класного, батьківського колективу не менш важливе, ніж дитячого. Ретельно готуйтеся до батьківських зборів, проводьте сімейні вечори, активно залучайте батьків і вчителів-предметників до життя класу.

ПАМ'ЯТКА ВЧИТЕЛЯМ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ У 5-х КЛАСАХ

- Відвідайте уроки в 4-му класі. Придивіться до своїх майбутніх учнів.

Познайомтеся з методикою викладання в початкових класах.

- Опрацюйте спеціальну психолого-педагогічну літературу.
- Пам'ятайте: легше з першого уроку викликати до себе довіру, любов дитини, ніж потім подолати недовіру.
 - Не змінюйте різко методи роботи, використовуйте ігровий матеріал, інструктажі, пам'ятки, алгоритми, картки-опори, зразки виконання.
 - Протягом уроку та додому давайте конкретні доступні завдання й домагайтесь їх чіткого виконання.
 - Щоденно перевіряйте письмові роботи учнів, домагайтесь систематичної роботи над помилками.
 - Ретельно обміркуйте заходи та прийоми розвитку мислення, усного та писемного мовлення учнів. Розробіть відповідний роздавальний матеріал.
 - Забезпечуйте систематичне повторення.
 - Уникайте перевантаження дітей.
- Відвідайте уроки колег, які викладають у 5-х класах

Рекомендації вчителям та батькам

по взаємодії з тривожними дітьми:

1. Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення батьків і педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів дитини, не ігноруйте почуттів дитини, якомога менше зауважень.
2. Враховуючи підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання тривожних дітей:
 - не акцентуйте уваги на невдачах;
 - давайте право на помилку;

- опитування тривожних дітей варто робити всередині уроку;
 - не порівнюйте дитину з оточенням, лише із самою собою, з власним результатом;
 - оцінюйте тільки дію, вчинок, а не всю особистість;
 - не соромте прилюдно, не принижуйте гідності, не вимагайте прилюдного каяття.
3. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини:
- частіше хваліть, але не за здібності, а за зусилля, старання;
 - частіше звертайтеся на ім'я;
 - не ставте завищених вимог;
 - введіть щоденний ритуал «Бюро гарних новин»;
 - заведіть у класі «Банк успіху», озвучуйте здобутки, досягнення учнів;
 - сприяйте підвищенню соціального статусу дитини серед однолітків;
 - створюйте педагогічні ситуації гарантованого успіху;
 - допомагайте виявляти себе, самостверджуватися в різних аспектах шкільного життя.
4. Забезпечте підтримку перед травматичними подіями і під час них:
- Заздалегідь обговоріть, як відбуватиметься контрольна, моніторинг;
 - Обирайте зручний для дитини спосіб перевірки знань (письмо чи на одинці з вчителем);
 - Частіше застосовуйте візуальну (погляд) і тактильну (дотик) підтримку;
 - Намагайтесь знизити значущість ситуації, відмовитися від порівняння себе з іншими і бажання бути вищим;
 - Зосередитися на завданні;
 - Намагайтесь скорегувати установку на надмірну вадливість успіхів у навчанні (перенесіть акцент з оцінки результату на процес як чергову сходинку до успіху);
 - Використовуйте позитивне підкріплення під час відповіді.
5. Уникайте виникнення зайвих, необов'язкових психотравматичних ситуацій (не примушуйте виступати на сцені, олімпіадах).
6. Не експлуатуйте надмірну відповідальність тривожних дітей, не давайте доручень, пов'язаних із підвищеною відповідальністю (особливо – за інших дітей).
7. залучайте тривожних дітей до корекційних занять з психологом .

Рекомендації вчителям та батькам щодо зниження агресії дитини

1. Спокійне ставлення у разі незначною агресії. У тих випадках, коли агресія учня безпечна і зрозуміла, можна використовувати наступні позитивні стратегії: повне ігнорування реакцій - досить потужний спосіб припинення небажаної поведінки; вираз розуміння почуттів ("Звичайно, тобі образливо..."); перемикання уваги, пропозиція, або завдання ("Допоможи мені, будь ласка"); позитивне позначення поведінки ("Ти злишся тому, що ти втомився").

2. Акцентування уваги на вчинках (поведінці), а не на особистості. Після того як учень заспокоїться, доцільно обговорити з ним його поведінку. Слід описати, як він поведився під час прояву агресії, які слова говорив, які здійснював дії, не даючи при цьому ніякої оцінки. Критичні вислови, особливо емоційні, викликають роздратування і протест, і відводять від вирішення проблеми. Аналізуючи поведінку учня, важливо обмежитися обговоренням конкретних фактів, тільки того, що сталося "тут і зараз", не згадуючи минулих вчинків. Інакше в учня виникне відчуття образи, і він буде не в змозі критично оцінити свою поведінку. Замість поширеного, але неефективного "читання моралі", краще показати йому негативні наслідки його поведінки, переконливо продемонструвавши, що агресія найбільше шкодить йому самому. Дуже важливо також вказати на можливі конструктивні способи поведінки у конфліктній ситуації. Один з важливих шляхів зниження агресії - встановлення з учнем зворотного зв'язку. Для цього використовуються наступні прийоми:

- констатація факту ("ти поводишся агресивно");
- який констатує питання ("ти злишся?");
- розкриття мотивів агресивної поведінки ("Ти хочеш мене образити?", "Ти хочеш продемонструвати силу?");
- виявлення своїх власних почуттів по відношенню до небажаної поведінки ("Мені не подобається, коли зі мною говорять в такому тоні", "Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить");
- апеляція до правил ("Ми з тобою домовлялися!").

3. Контроль над власними негативними емоціями. Педагогічним працівникам необхідно дуже ретельно контролювати свої негативні емоції в ситуації взаємодії з агресивними учнями. Коли учень демонструє агресивну поведінку, це викликає сильні негативні емоції - роздратування, гнів, обурення, страх або безпорадність. Дорослим потрібно визнати нормальність і природність цих негативних переживань, зрозуміти характер, силу і тривалість почуттів. Коли доросла людина управляє своїми негативними емоціями, то вона не підкріплює агресивну поведінку учня, зберігає з ним хороші відносини і демонструє, як потрібно взаємодіяти з агресивною людиною.

4. Зниження напруги ситуації. Основне завдання майстра в/н, викладача, що стикається з агресією - зменшити напругу ситуації. Для цього необхідно

не підвищувати голос, не міняти тон на загрозливий; не демонструючи влади ("Буде так, як я скажу"); не кричати; не приймати агресивні пози і жести: перехрещені руки, розмова "крізь зуби"; не використовувати сарказм, насмішки, висміювання; не використовувати негативну оцінку особистості учня, його близьких або друзів; не використовувати фізичну силу; не втягувати в конфлікт сторонніх людей; не наполягати на своїй правоті; не читати нотації, проповіді; не робити узагальнення типу: "Ви всі однакові", "Ти, як завжди...", "Ти ніколи не..."; не порівнювати учня з іншими учнями - не на його користь.

5. Обговорення вчинку. Аналізувати поведінку в момент прояву агресії не потрібно, цим варто займатися тільки після того, як ситуація вирішиться і всі заспокоються. В той же час, обговорення інциденту необхідно провести якнайшвидше. Краще це зробити наодинці, без свідків, і тільки потім обговорювати в групі або сім'ї (не завжди). Під час розмови важливо зберігати спокій і об'єктивність. Потрібно детально обговорити негативні наслідки агресивної поведінки, її руйнівність не тільки для оточуючих, але, перш за все, для самого агресора.

6. Збереження позитивної репутації учня. Для збереження позитивної репутації доцільно: публічно мінімізувати провину учня ("Ти не хотів образити його"), але в бесіді віч-на-віч показати істину; не вимагати повного підпорядкування, дозволити учню виконати ваші вимоги по-своєму; запропонувати учню компроміс, договір з взаємними поступками. Наполягаючи на повному підпорядкуванні (тобто на те, щоб учень не тільки негайно зробив те, що ви хочете, але і тим способом, яким ви хочете), можна спровокувати новий вибух агресії.

7. Демонстрація моделі неагресивної поведінки. Поведінка педагогічного працівника, що дозволяє показати зразок конструктивної поведінки і спрямована на зниження напруги в конфліктній ситуації, включає наступні прийоми: нерефлексивне слухання (нерефлексивне слухання - це слухання без аналізу (рефлексії), що дає можливість співрозмовнику висловитися. Воно полягає в умінні уважно мовчати. Тут важливі два слова. Мовчати - так як співрозмовнику хочеться, щоб його почули, і менше всього цікавлять наші зауваження; уважно - інакше людина образиться і спілкування припиниться або перетвориться в конфлікт. Все, що потрібно робити - підтримувати співрозмовника протягом мовлення, щоб він повністю виговорився.); пауза, що дає можливість заспокоїтися; навіювання спокою невербальними засобами; прояснення ситуації з допомогою навідних питань; використання гумору; визнання почуттів учня.

8. Попередження агресивних дій учнів. Ніколи не слід заохочувати учня за проявлену агресивність; у необхідних випадках такого учня дитини заспокоює тимчасова ізоляція з коротким поясненням причини;

9. Поведінка з учнем після агресивної поведінки: підшукати адекватну форму покарання після чіткого пояснення його провини; шукати вихід з переорієнтації його енергії в соціально правильному руслі; слід пам'ятати: часті покарання неефективні, а безкарність ще більше псує .

10. Навчання учня технікам і способам управління власним гнівом.

Розвиток контролю над деструктивними емоціями. Займатись спортом. Бити подушку або боксерську грушу. Тупотіти ногами. Написати на папері всі слова, які хочеться сказати, зім'яти і викинути папір. Втирати пластилін у картонку або папір. Порахувати до десяти. Найконструктивніше - спортивні ігри, біг. Вода добре знімає агресію.

12 порад, як підвищити самооцінку

Рівень самооцінки впливає на всі вчинки людини. Найчастіше самооцінка особистості буває занижена, тобто реальні можливості людини вище, ніж уявлення людини про свої можливості. Зазвичай це пов'язано з тим, що формування самооцінки відбувається, в основному, в дитинстві, коли можливості людини розвинені слабо. Крім того, серйозний вплив справляє негативне оточення. Звичайно, зустрічаються випадки, коли у людини завищена самооцінка, але, на мій погляд, це характерно тільки для дуже молодих людей. А для дорослих людей характерна зворотна ситуація.

Підвищити самооцінку цілком реально, хоча це часто досить повільний процес. Проте свідомі спроби у формуванні самооцінки можуть бути корисні практично кожному.

Тут 12 порад, які можуть допомогти підвищити самооцінку:

1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми. Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас і є люди, у яких цього менше, ніж у вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких ви не можете перевершити.

2. Припиніть лаяти і гудити себе. Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюєте негативні висловлювання щодо себе і своїх здібностей. Чи розмовляєте ви про свій зовнішній вигляд, свою кар'єру, відносини, фінансове положення або будь-які інші аспекти вашого життя, уникайте самоунічижувальних коментарів. Корекція самооцінки прямо пов'язана з вашими висловлюваннями про себе.

3. Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи "дякую". Коли ви відповідаєте на комплімент чимось на кшталт: "та нічого

особливого”, ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посиляєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи свої достоїнства.

4. Використовуйте афірмації (затвердження) для того, щоб підвищити самооцінку. Помістіть на якому-небудь часто використовуваному предметі, наприклад, пластиковій картці або гаманці затвердження на кшталт: "я люблю і приймаю себе" або "я приваблива жінка і заслуговую в житті самого кращого". Нехай це твердження завжди буде з вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетесь. Всякий раз, коли ви повторюєте афірмації, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином ефект впливу буде значно посилений.

5. Використовуйте семінари, книги, аудіо та відеозаписи, присвячені підвищенню самооцінки. Будь-яка інформація, що допускається вами в свій розум, пускає коріння там і впливає на вашу поведінку. Домінуюча інформація впливає на ваші вчинки домінуючим чином. Якщо ви дивитесь негативні телевізійні програми або читаете в газетах кримінальну хроніку, швидше за все ваш настрій буде схилитися в цинічний і песимістичний бік. Точно так само, якщо ви будете читати книги або слухати програми, позитивні по своїй природі і здатні підвищити самооцінку, ви будете купувати якості від них.

6. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими вас підтримати. Коли ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують вас і ваші ідеї, ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли вас беруть і заохочують, ви відчуваєте себе краще і ваша самооцінка особистості зростає.

7. Зробіть список ваших минулих досягнень. Це не повинно обов'язково складатися з чогось монументального. Список може включати невеличкі перемоги, наприклад: навчилися кататися на сноуборді, отримали водійські права, почали регулярно відвідувати спортзал і т.д. Регулярно переглядайте цей список. Читаючи свої досягнення, спробуйте закрити очі і знову відчути задоволення і радість, яку ви відчували в ті моменти.

8. Сформуйте список ваших позитивних якостей. Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Будьте до себе прихильні і запишіть по меншій мірі 20 своїх позитивних якостей. Як і з попереднім списком важливо переглядати цей список частіше. Багато людей

фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи там самим занижену самооцінку, і потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого ви хочете.

9. Почніть більше давати іншим. Я говорю не про гроші. Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими ви можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших. Коли ви робите щось для інших, ви починаєте відчувати себе більш цінним індивідумом, а ваші самооцінка і настрої підвищуються.

10. Намагайтеся займатися тим, що вам подобається. Важко відчувати щодо себе позитивні почуття якщо ваші дні проходять на роботі, яку ви зневажаєте. Самооцінка процвітає, коли ви зайняті роботою або якою-небудь іншою активною діяльністю, яка приносить вам задоволення і дає можливість відчувати себе більш цінними. Навіть якщо ваша робота не цілком влаштовує вас, ви можете присвятити вільний час якимось своїм захопленням, які приносять вам радість.

11. Будьте вірні собі. Живіть своїм власним життям. Ви ніколи не будете себе поважати, якщо не будете проводити своє життя так, як ви хочете його проводити. Якщо ви приймаєте рішення, засновані на схваленні ваших друзів і родичів, ви не вірні собі і у вас буде низька самооцінка.

12. Дійте! Ви не зможете розвинути в собі високий рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не приймати виникаючі перед вами виклики. Коли ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає ваше почуття самоповаги, ви відчуваєте більш приємні відчуття у відношенні до самого себе. Коли ж ви зволікаєте з діями через страх або якогось іншого занепокоєння, ви будете відчувати тільки розлад і сумнівні відчуття, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки.

Ви унікальна особистість, з величезними можливостями, з величезним потенціалом. У міру того, як ваша самооцінка буде рости, ваші справжні здібності будуть розкриватися. Ви почнете приймати на себе більший ризик і не боятися відмови; ви не будете орієнтуватися на схвалення інших людей; ваші взаємини будуть набагато корисніші як для вас, так і для інших, а ви будете робити те, що приносить вам радість і задоволення. Що найбільш важливо, висока самооцінка принесе вам душевний спокій, і ви дійсно по справжньому оціните самого себе.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ:

- При низькій мотивації дитина прагне не до досягнення успіху, а до уникнення невдачі. Поясніть дитині її невдачі не низькими розумовими здібностями, а неоліком прикладених зусиль.
- Не допускайте відволікання учня - не ганяйте його виносити сміття в розпал роботи.
- Успіх вигодовує успіх. Допоможіть дитині, якщо вона не знає, що робити далі, похваліть, якщо домоглася успіху, розумною критикою дайте їй поштовх для подальшого розвитку. Говоріть їй, що помилки роблять всі, і це абсолютно нормальне явище - на помилках вчаться. Найкраще джерело мотивації неуспішного учня – це свідомість того, що у нього щось виходить.
- Уникайте особистісних порівнянь з однокласником! Це збільшить в дитині ступінь непевності. Батьки повинні стежити не тільки за тим, як вони коментують дії своїх дітей, але і як вони оцінюють інших. Слова «Ганечка така розумна!» Або «Діма справжній вундеркінд!» Можуть створити у вашої дитини статичне негативне уявлення про себе.
- Поясніть дитині, як вона може самостійно розпланувати навчання, задавши їй непрямі запитання: «За яких предметів у тебе сьогодні завдання? З чого ти хочеш почати?»-« Як ти будеш вчити вірш? ». Перевіряйте завдання тільки тоді, коли дитина їх закінчить.

Потрібно встановити для дитини наступні правила, які стосуються школи:

- Відвідування школи - обов'язок дитини, як і робота по дому, про яку ви з дитиною домовилися. Дитина повинна сама вчасно вставати вранці і збирати всі необхідні йому в школі речі.
- Питання про виконання домашніх завдань поза обговоренням. Як і коли вони повинні виконуватися, ви можете вирішити разом з дитиною.
- Про оцінки дитина повинна повідомляти. Завжди можна спокійно все обговорити і, в разі невдачі, накидати план щодо поліпшення ситуації.
- Правильно працювати над помилками. Замість того щоб нескінченно переживати через погано написану роботу з англійської, розумніше подумати, чому так вийшло, і наступного разу домогтися кращих результатів.

Якщо правила порушені, ви повинні послідовно відреагувати. Якщо дитина, наприклад, не дотримується час, призначений для уроків, прийміть відповідні заходи. Вони повинні бути розумними, логічними і зрозумілими дитині. Наприклад: «Якщо ти через десять хвилин не вимкнеш комп'ютер і не сядеш за уроки, не підеш гуляти після обіду». Залишайтеся непохитними у

своєму рішенні, навіть якщо іноді це складно.

- Надмірний тиск на дитину з боку батьків може пригнічувати її мотивацію, ставлячи перед нею занадто високі і практично недосяжні завдання. Якщо до дитини постійно висувують завищені вимоги, вона вчиться без радості.
- Коли батьки регулярно відвідують батьківські збори, підтримують контакт з класним керівником, сильно не втручаючись при цьому в процес навчання, це позитивно позначається на ставленні дитини як до школи, так і до навчання в цілому. Батьківський страх заважає дітям стати самостійними.
- Найбільшу потужну атаку мотиваційна система дитини зазнає в період статевого дозрівання, коли «Не хочу вчитися!» Стає головним девізом у житті. Побачення замість занять фізикою, комп'ютерні ігри замість вивчення англійської мови - ось на чому школяр зосереджує енергію і увагу. Поки у дитини ще є стимул зайнятися чимось корисним у вільний час, зустрітися з друзями або навіть позайматися з деяких предметів, батьки можуть бути відносно спокійні. Але варто задуматися, якщо апатія затягується. Якщо підліток, як в школі, так і у вільний час демонструє відсутність бажання займатися чим-небудь і до всього байдужий, за цим можуть ховатися серйозні психічні або фізичні хвороби проблеми.