# Как повысить успеваемость у подростков

Успеваемость — степень полноты, глубины, сознательности и прочности знаний, умений и навыков, усвоенных учащимися в соответствии с требованиями учебной программы.

В определении успеваемости нет ни слова про оценки. Потому что по-настоящему важно, чтобы ребёнок знал предмет, а не просто получал по нему пятёрки. Помнить об этом так же важно, как и о том, что родитель не в состоянии повысить успеваемость ребёнка. Сделать это может только он сам, а всё, что в ваших силах, — оказывать ему всестороннюю поддержку. Выделяют различные причины школьной неуспеваемости, однако для современных подростков актуальны определенные:

# Возрастные особенности

Подростковый возраст — это выход на новый уровень социальных взаимоотношений, поиск себя и своего места в социуме. Важным в этот период является общение со сверстниками, формирование собственных ценностей и жизненных целей, что усиливает стремление к эмансипации от взрослых и их влияния. Также происходят гормональные и физиологические изменения в организме, которые влияют на эмоциональную нестабильность подростка [2].

Поэтому стремление к академическому познанию отходит на второй план, что негативно сказывается на учебной успеваемости и отношению к школе.

Этот этап нужно пережить! Как правило, личностные изменения стабилизируются к пятнадцати-семнадцати годам, и школьник уже на качественно новом уровне начинает проявлять интерес к знаниям.

* Как помочь
1. Спокойно говорить с подростком о необходимости учиться.
2. Давать четкие и предсказуемые требования в отношении учебной деятельности
3. Не подавлять самостоятельность подростка в принятии решений относительно школы.

# Гиперопека и чрезмерный контроль родителей

Часто бывает, что родители большую часть школьных обязанностей ученика берут на себя: вместе делают домашние задания, полностью контролируют учебный процесс своего чада, решают все школьные проблемы за него. Поэтому ребенок к подростковому возрасту просто не умеет принимать собственные решения, а обучение в средней и старшей школе требует определенной доли ответственности и самостоятельности ученика.

Также гиперопека со стороны родителей входит в конфликт с задачами подросткового возраста (стремление к независимости) и провоцирует протестное поведение подростка, что в значительной мере сказывается на учебе, так как чаще всего родители переживают именно за нее.

* Как помочь
1. Спокойно говорить с подростком о необходимости учиться.
2. Давать четкие и предсказуемые требования в отношении учебной деятельности
3. Не подавлять самостоятельность подростка в принятии решений относительно школы.

# Конфликт с учителем

Важно понимать, что любой подросток — это личность, со своим характером и интересами. Это правомерно и для личности учителя. Бывает несовпадение характеров, и тогда очень трудно наладить конструктивный диалог. Добавьте к этому возрастные особенности — и получается острый конфликт, который также не прибавляет желание ходить в школу и учиться [1].

Как помочь:

1 Разобраться в конфликтной ситуации. Попробуйте подойти к ней объективно, не занимая ничью сторону.

2 Поговорить с подростком про конструктивные способы выхода из конфликтной ситуации.

3 Наладить диалог с учителем. Покажите, что вы заинтересованы в решении конфликта и готовы помочь в этом.

# Конфликты с одноклассниками

Мы уже говорили, что ведущая деятельность подростка — это общение со сверстниками. А представьте, что его нет, или оно конфликтно. Вряд ли в такой обстановке нравится находиться. Следовательно, не хочется и идти в школу, что косвенно влияет на мотивацию к обучению. [3]

Как помочь:

1 Разобраться в конфликтной ситуации. Попробуйте подойти к ней объективно, не занимая ничью сторону.

2 Поговорить с подростком про конструктивные способы выхода из конфликтной ситуации.

3 Наладить диалог с учителем. Покажите, что вы заинтересованы в решении конфликта и готовы помочь в этом.

# Неадекватные нагрузки

В данном случае возможны два варианта:

1. чрезмерность нагрузки;
2. недостаток нагрузки.

Чрезмерная нагрузка провоцирует активизацию защитных механизмов психики — избегание. Недостаток нагрузки приводит к скуке. Оба варианта будут негативно влиять на стремление к знаниям и учебную мотивацию.

Как помочь:

1 Проанализировать нагрузку подростка, учитывая все дополнительные занятия и время, которое тратится на выполнение домашних заданий. Ежедневно должно быть не менее восьми часов на сон и не менее двух часов свободного времени, которым подросток распоряжается самостоятельно.

2 При необходимости оптимизировать нагрузки своего школьника.

# Личностные особенности

К личностным особенностям относятся незрелость эмоционально-волевой сферы, неблагоприятное эмоциональное состояние, трудности обучения, высокая тревожность, страхи, неадекватная самооценка и уровень притязаний, и многое другое.

Личность школьника и особенности ее развития оказывают огромное влияние на все сферы его жизни, в том числе и учебную мотивацию. В данном случае точнее будет сказать, что подросток не может учиться, что и влияет на снижение учебной мотивации. И ему необходима помощь взрослых в решении этих проблем.

Как помочь:

1 Проанализировать учебную деятельность своего ребенка. Какие его личностные характеристики могут мешать обучению в школе?

2 Проанализировать свое отношение к учебе сына или дочери. Адекватны ли ваши ожидания его возможностям?

3 Спокойно поговорить со своим чадом. Помогите ему разобраться в причинах школьных трудностей. Окажите поддержку и посильную помощь в их преодолении. Например, чаще хвалите, если у него заниженная самооценка.

# Проявления нежелания учиться

* открытый протест, отказ от посещения школы;
* прогулы;
* снижение успеваемости;
* невыполнение домашних заданий;
* психосоматика — повышение температуры, головная боль, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта и другие [4].

# Можно предложить обобщенные рекомендации для учителей и родителей, направленные на повышение успеваемость ребенка/подростка.

Следите за обучением ребёнка. Вы всегда должны быть в курсе его успехов и неудач, чтобы вовремя похвалить или указать, над чем стоит поработать серьёзнее.

Организуйте чёткий распорядок дня. Если время на уроки, еду, увлечения и сон будет регламентировано, ребёнок сможет лучше сосредоточиться на деле, а вам не придётся тратить нервы на споры и уговоры.

Научите ребёнка тайм-менеджменту. Планирование задач позволит эффективнее распределять нагрузку. Например, большое задание можно выполнить небольшими порциями за несколько дней. Записывать задачи на каждый день можно на стикерах, магнитной доске или в онлайн-планировщик. Умение назначать сроки и укладываться в них будет полезно ребёнку на протяжении всей жизни.

Организуйте удобное рабочее место. Для письменных работ школьнику необходимы правильно подобранная мебель и хорошее освещение.

Обеспечьте правильное питание и здоровый сон. Следите, чтобы ребёнок спал не менее восьми часов в сутки, обеспечьте его здоровым питанием дома и давайте на учёбу полезные перекусы — например, орехи или злаковые батончики.

Интересуйтесь школьной жизнью. Ходите на собрания, общайтесь с учителями, слушайте, что они говорят о вашем ребёнке. Так вы сможете помочь ему выстроить правильные отношения в школе и всегда будете в курсе событий.

Не ругайте школу. Даже если вы считаете, что учитель не прав или задание в учебнике кажется вам бессмысленным, оставьте критику при себе. Если вы подорвёте авторитет школы в сознании ребёнка, то о серьёзном отношении к учёбе можно забыть. Не стоит распространяться и о своём негативном школьном опыте: тот факт, что вы всегда ненавидели химию, едва ли поможет ребёнку полюбить этот предмет.

Подавайте личный пример. Чтобы ваш школьник полюбил читать, он должен регулярно видеть вас с книгой — бессмысленно требовать от ребёнка то, что не делаешь сам. [5]

Таким образом, снижение учебной мотивации, потеря интереса к школьным занятиям — это нормальные явления в развитии личности подростка. А вот отсутствие учебной мотивации, резкие изменения успеваемости, частые пропуски занятий по любым причинам — проблема, с которой стоит разобраться и при необходимости обратиться за помощью к специалисту.

#

# Список использованных источников

1. Попенкова Д. И., Николаева А. А. ИССЛЕДОВАНИЕ КОНФЛИКТА «УЧЕНИК - УЧИТЕЛЬ» В ШКОЛЕ // Вестник ГУУ. 2020. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-konflikta-uchenik-uchitel-v-shkole> (дата обращения: 29.05.2021).
2. Аршинская Елена Леонидовна, Корытова Галина Степановна Психологические особенности подростков с различными показателями учебной нагрузки // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkov-s-razlichnymi-pokazatelyami-uchebnoy-nagruzki> (дата обращения: 29.05.2021).
3. Фатхуллина Лилия Зинуровна Влияние характерных особенностей участников учебного процесса на конфликтогенность школьной среды // КПЖ. 2016. №6 (119). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-harakternyh-osobennostey-uchastnikov-uchebnogo-protsessa-na-konfliktogennost-shkolnoy-sredy> (дата обращения: 29.05.2021).
4. Смолеусова Татьяна Викторовна Поддержка интереса к знаниям - как сформировать мотивацию учения? // Народное образование. 2014. №8 (1441). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podderzhka-interesa-k-znaniyam-kak-sformirovat-motivatsiyu-ucheniya> (дата обращения: 29.05.2021).
5. Сарсенбаева Г.Х. Как помочь своему ребенку учиться // Педагогическая наука и практика. 2019. №4 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-pomoch-svoemu-rebenku-uchitsya> (дата обращения: 29.05.2021).