Инструкция по выживанию: как помочь себе и своему подростку справиться со школьными нагрузками

## 1. Ближе к началу старшей школы заданий становится больше, свободного времени меньше. Кто-то из учителей строг до буквы, кто-то никогда не проверяет письменные задания, но спрашивает устно, кто-то ценит идеи и смелость мыслить. Поэтому требовать идеально выполненного домашнего задания по всем предметам не нужно. Это путь к человеку, который старается никого не огорчить, но всегда берёт на себя лишнюю непосильную нагрузку и от этого живёт с чувством собственной никчемности (я не могу всё, значит я плохой).

## 2. Если вы будете фокусироваться только на оценках, без учёта его способностей и интересов, он будет получать послание «тебя можно любить только за что-то». Спросите, как поживает его друг, какие есть новые слова в лексиконе подростков... Заведите аккаунт в инстаграм, просто, чтобы лайкать фотографии своего ребенка. А вот комментарии «ну что за дурацкая подпись» можно оставить при себе. Нас с вами забыли спросить!?

## 3. Избегайте двойных стандартов. Если папа после работы - в телефоне и «он отдыхает», то почему ребёнок в телефоне – это «Опять бездельничаешь? » Если вы сами не любите читать и ребёнок видел вас в лучшем случае с журналом рецептов, откуда у него будет любовь к чтению!?

## 4. Если несколько дней подряд вы замечаете подавленное настроение, поинтересуйтесь, нет ли проблем с кем-то из учителей, какие отношения с одноклассниками или может быть появилась первая любовь. Допрос устраивать не стоит: покажите, что к вам можно прийти с любой проблемой.

## 5. После 11-12 лет уж точно не стоит сидеть с ребёнком над уроками. Обычно это превращается в семейные скандалы с обидами друг на друга. Оценки нужны вам или ему? Обозначьте, что теперь это его ответственность. Если в семье в результате этого улучшиться эмоциональный климат – это уже немало.

## Может показаться, что родители должны с радостью принять все причуды, ни в чём не отказывать, стать таким себе «своим чуваком» и другом и давать деньги по первому требованию. Нет, родителям важно оставаться взрослыми, ставить разумные ограничения и требовать их соблюдения. Подросток должен ощущать, что взрослый сначала поможет и постарается понять. И только потом будет читать морали, если нужно.

## 