**Если подросток не хочет учиться....**

**Точка зрения эндокринолога**

**Такое поведение принято объяснять поиском своего места в обществе. Подростки хотят получить права взрослых, но не спешат взять на себя их обязанности, да и не могут, потому что не готовы. Все это так. Но есть и другие причины — биохимические.**

**Любовь Самсонова, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии детского и подросткового возраста**

**"Одна из причин, по которым подросткам трудно учиться, — дефицит йода. Им страдают 80-90% населения России — те, кто живет вдали от моря. Йод не вырабатывается в организме, не накапливается, он каждый день должен поступать с пищей и расходоваться на синтез гормонов щитовидной железы. Эти гормоны регулируют работу всех систем организма, в первую очередь, центральной нервной системы. Недостаточно гормонов — снижается память, ухудшается наглядно-образное мышление, рассеивается внимание. Подросткам йода требуется больше, у них очень высока скорость всех обменных процессов. Безволие, лень, утомляемость — это опять-таки нехватка йода, он определяет не только интеллектуальную работоспособность, но и физическую."**

**Что делать родителям?**

**Используйте йодированную соль. И обязательно давайте подростку йодид калия. Он должен получать не менее 200 мкг йода в сутки каждый день в течение всего полового созревания, то есть на протяжении 3-5 лет.**

**Точка зрения психиатра**

**Анатолий Северный, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник НЦ психического здоровья РАМН, президент Ассоциации детских психиатров и психологов:**

**"У мальчика неустойчивый тип характера. Такие подростки зависимы, идут на поводу у окружения. Интересов, кроме как "потусоваться", у них нет.**
**К тому же парень явно переживает кризис мотивации — состояние, которое у подростков отмечается часто, но, к сожалению, мало изучено. Ребенок обычно хочет того, чего хотят и ждут от него родители. Ему важно получить одобрение мамы и папы. В подростковом возрасте эта мотивация сменяется собственной. Теперь он должен реализовать то, что хочет сам. Но если родительская мотивация уже отвергнута, а собственная еще не созрела, подростку ничего не хочется, он делает то, что делает его ближайшее окружение: идет за тем, кто позовет, живет "за компанию"...**

**Что делать родителям?**

**Ждать, пока у ребенка возникнет собственная мотивация. Но не сложа руки, а постоянно предоставляя ему возможность попробовать себя в каком-нибудь деле.**

**Cоветы психолога**

**Мария Радионова, кандидат психологических наук, доцент факультета психологического консультирования МГППУ:**

**Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка, уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга, легче станет учиться. Но останавливайте любые проявления неуважения к себе! Не превращайтесь в безропотную жертву. Продолжайте любить ребенка, который ведет себя сейчас так скверно, всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки. Ему не менее трудно, чем вам. Как можно чаще говорите по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов сына или дочери, выслушайте чужую точку зрения. Старайтесь сохранять спокойствие. Потому что гарант спокойствия в отношениях с ребенком — именно вы, человек взрослый.**

**Чтобы поддержать душевное равновесие, используйте прием "изменение видения". Не думайте о глобальных катастрофах в перспективе: "станет наркоманом", "пойдет на панель"... Рассматривайте каждый конкретный день, плюсы и минусы вашего общения сегодня. И обсуждайте их, сохраняя уважение к подростку**