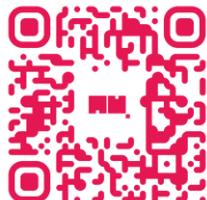


БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



**ВКонтакте**



**Telegram-канал**



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР**



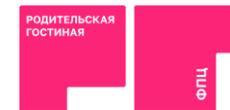
**ВКонтакте**



**Telegram-канал**

### НАЗВАНИЕ ЦЕНТРА

-  <https://ссылка на центр в ВКонтакте>
-  адрес центра
-  <https://ссылка на сайте центра>
-  <https://ссылка на телеграм-канал>



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР**

## КАК МОТИВИРОВАТЬ ПОДРОСТКА?

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Поддержание детской мотивации — это вопрос, который важно держать в фокусе внимания

**Мотивация** — побуждение к деятельности для удовлетворения внутренних потребностей

Что сделать для того, чтобы подростку хотелось учиться, чтобы он с горящими глазами шел

в школу, старался взять больше от процесса учебы? Единого рецепта для этого нет, но есть несколько советов для поддержания внутренней мотивации ребенка к обучению или другой деятельности

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОДРОСТКА И БЫТЬ ЕМУ НАСТАВНИКОМ, ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:**

## **1** ИЩИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ И СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Хорошо, когда есть среда, в которой ребенку хочется развиваться и чего-то добиваться

## **2** СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Возможно, нужно найти кружки с повышенной сложностью, чтобы подростку не было скучно

## **3** ПООЩРЯЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Давайте возможность расставлять приоритеты, позволяйте ориентироваться в том, что интересно. Можно подключить психолога, другого значимого взрослого, который с помощью вопросов сможет натолкнуть подростка на размышления

## **4** СЛЕДИТЕ ЗА СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРОЙ

Важно помочь подростку управлять своими эмоциями и реагировать на стрессовые ситуации, развивать навыки социальной адаптации. В первую очередь это пример родителей — начинаем с себя

## **5** КОГДА ХВАЛИТЕ, ПОДЧЕРКИВАЙТЕ АКТИВНУЮ РОЛЬ ПОДРОСТКА

Не «Я тобой довольна», а «Ты, должно быть, так горд собой сейчас!»

## **6** ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИТУАЦИИ, КОГДА ПОДРОСТОК ПРИНЯЛ ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ, СДЕЛАЛ ВЫБОР

Говорите подростку: «Да, смотри как это круто! Это взрослая позиция»

## **7** ОБСУЖДАЙТЕ С ПОДРОСТКОМ ЕГО ПЕРСПЕКТИВЫ И ЦЕЛИ — КАК БЛИЗКИЕ, ТАК И ОТДАЛЕННЫЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ

При обсуждении стоит делать акцент на том, какие личностные качества и навыки необходимы для той или иной профессии, не оценивая при этом личность. «Давайте обсудим, какие навыки и свойства характера необходимы для того, чтобы стать хорошим программистом» вместо «Профессия программиста тебе точно не подойдет, там ведь нужно хорошее внимание и усидчивость, а еще у тебя «3» по алгебре»

## **8** ИЗБЕГАЙТЕ СРАВНЕНИЙ

Не сравнивайте подростка с его одноклассниками в плане внешнего вида, личностных качеств, успеваемости, причем как в лучшую, так и в худшую сторону

## **9** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Вместо того чтобы критиковать за плохие оценки или невыполненные домашние задания, поощряйте за усилия и прогресс. Например, можно похвалить ребенка за то, что он потратил много времени на подготовку к контрольной работе, даже если результаты не самые лучшие

## **10** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЫЗОВЫ

Подросток может принять вызов и сделать что-то новое и интересное. Например, каждый день учить новое слово на иностранном языке или дать обещание читать одну книгу в месяц. Такие вызовы помогут улучшить учебные навыки и ощутить удовольствие от достижения поставленных целей

## **11** ПОКАЖИТЕ, ЧТО У ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

Полученная за контрольную двойка или неаттестация в четверти — это не приговор. Обсудите, что привело к такой ситуации и совместно продумайте пути ее решения, при необходимости подключив внешних специалистов (например, психологов)