

Как помочь подросткам повысить школьную мотивацию

Памятка для родителей и педагогов



ПОНИМАЙТЕ ПОДРОСТКА



- Проявляйте интерес к его жизни, мыслям и чувствам.
- Слушайте без осуждения, давайте возможность высказаться.
- Уважайте его мнение и право на самостоятельность.
- Замечайте и принимайте его чувства, даже если они отличаются от ваших.

СОЗДАВАЙТЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ АТМОСФЕРУ



- Больше доверия и меньше давления и критики.
- Верьте в его возможности, даже если есть временные неудачи.
- Поддерживайте инициативу и интересы подростка.
- Помогайте справляться со стрессом и перегрузкой.

ПОМОГАЙТЕ ВИДЕТЬ СМЫСЛ

- Обсуждайте, зачем нужны школьные знания в реальной жизни.
- Показывайте примеры, как образование помогает достигать целей.
- Говорите о профессиях, которые интересны подростку.
- Помогайте ставить личные цели и видеть шаги к их достижению.



РАЗВИВАЙТЕ ИНТЕРЕС К УЧЁБЕ



- Ищите то, что ему действительно интересно.
- Используйте современные и разнообразные форматы обучения.
- Привлекайте к участию в проектах, олимпиадах, кружках и волонтёрских инициативах.
- Поддерживайте любознательность и желание узнавать новое.

ПОМОГАЙТЕ РАЗВИВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ



- Учите планировать время и распределять нагрузку.
- Помогайте ставить реалистичные и достижимые цели.
- Развивайте навыки саморегуляции: как справляться с трудностями и не сдаваться.
- Поддерживайте самостоятельность в принятии решений.

ОТМЕЧАЙТЕ УСПЕХИ



- Замечайте даже небольшие достижения.
- Чаще говорите слова поддержки и веры в его силы.
- Сравнивайте подростка только с ним самим, а не с другими.
- Помогайте замечать собственный прогресс и ценить свои усилия.

ИЗБЕГАЙТЕ ТОГО, ЧТО СНИЖАЕТ МОТИВАЦИЮ

- Постоянная критика и сравнение с другими.
- Чрезмерный контроль и давление.
- Обесценивание интересов подростка.
- Страх наказания за ошибки.
- Отсутствие поддержки и внимания.



ПОМНИТЕ: ШКОЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ ФОРМИРУЕТСЯ ВМЕСТЕ



- Это процесс, который требует времени и терпения.
- Поддержка семьи и педагогов — важнейший ресурс.
- Ваша вера, внимание и уважение помогают подростку поверить в себя и свои возможности.
- Мотивированный подросток — это не только успешный ученик, но и более уверенный, счастливый и самостоятельный человек.



Поддержка, понимание и вера в подростка — лучший фундамент его личностного и учебного успеха!

