

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



ВКонтакте

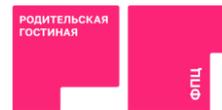


**Телеграм-
канал**



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР**

#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ



**РОДИТЕЛЬСКАЯ
ГОСТИНАЯ**

ПЛЦ



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР**

**Секреты успешной
мотивации: как
помочь подростку
найти интересное
дело.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Родители часто изо всех сил стараются побудить своих детей заниматься чем-то полезным. Однако мотивация - это не осязаемый предмет, который можно просто передать. Она уникальна для каждого человека и основана на двух основных факторах: интерес к процессу и стремление к результату.

Другие мотивирующие факторы, такие как привычка, рациональное осознание необходимости или выгоды, существуют, но они не являются истинной мотивацией. То, что мы делаем по привычке или по трезвому расчету, не вызывает в нас такой страсти и энтузиазма, как то, что нам нравится делать и что обещает желаемый результат.

1 Выбирайте интересные формы обучения

Превратите изучение школьных предметов в увлекательное занятие с помощью видеороликов, соревнований или практических экспериментов.

Создайте комфортную обстановку, обеспечьте подростка удобным рабочим местом, приятной музыкой и возможностью делать перерывы.

2 Используйте силу временного отстранения

Временный уход от привычной обстановки для сосредоточения на важных задачах называется "эффектом ретрита". Именно этот принцип лежит в основе популярных интенсивных курсов и выездных семинаров.

Находясь вдали от привычной среды, например, в библиотеке, у друга или даже в другом городе, подросток может полностью погрузиться в учебу без отвлекающих факторов. В результате информация усваивается более эффективно и запоминается надолго.

Даже если вы не можете отправить подростка на недельный ретрит, попробуйте реализовать этот принцип в более скромных масштабах. Занятия в местной библиотеке или совместная подготовка к контрольной у друга могут дать аналогичный эффект, улучшая концентрацию и запоминание.

3 Избегайте негативного общения

Ваша коммуникация с подростком оказывает значительное влияние на его восприятие процесса деятельности. Если вы постоянно упрекаете его в отношении будущей профессии, то она будет казаться ему скучной и тягостной обязанностью.

4 Устанавливайте поощрения

Вместо подкупа или шантажа вовлекайте подростка в процесс установления поощрений за прохождение этапов обучения. Эти поощрения могут выходить за рамки материальных благ и включать в себя приятные занятия или отдых.

Например, подросток может решить, что после получаса учебы он вознаградит себя десятью минутами просмотра любимого сериала. После часа физических упражнений он может позволить себе полчаса расслабления в теплой ванне. Таким образом, подросток сам контролирует свои поощрения, что повышает его мотивацию и ответственность.

5 Заключение

Мотивация подобна естественному газону. Вместо того чтобы пытаться создать искусственную мотивацию, лучше поддерживать и укреплять ту внутреннюю мотивацию, которая уже существует в ребенке.

Не подавляйте его интересы и увлечения. Предоставьте ему пространство и свободу для их развития. Поддерживайте его в его начинаниях и поощряйте его следовать своим мечтам.