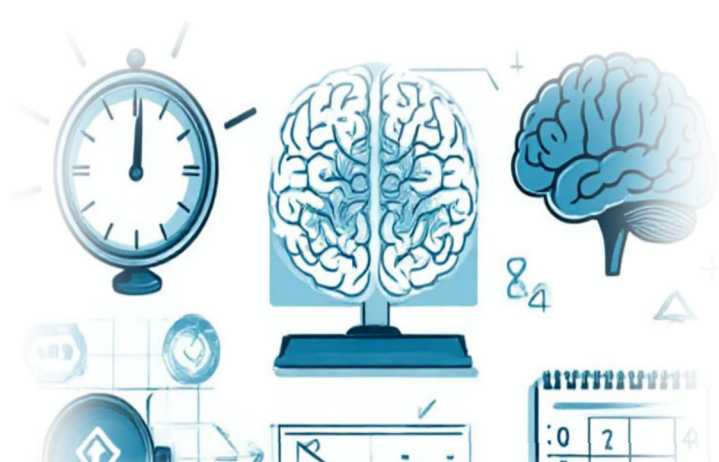
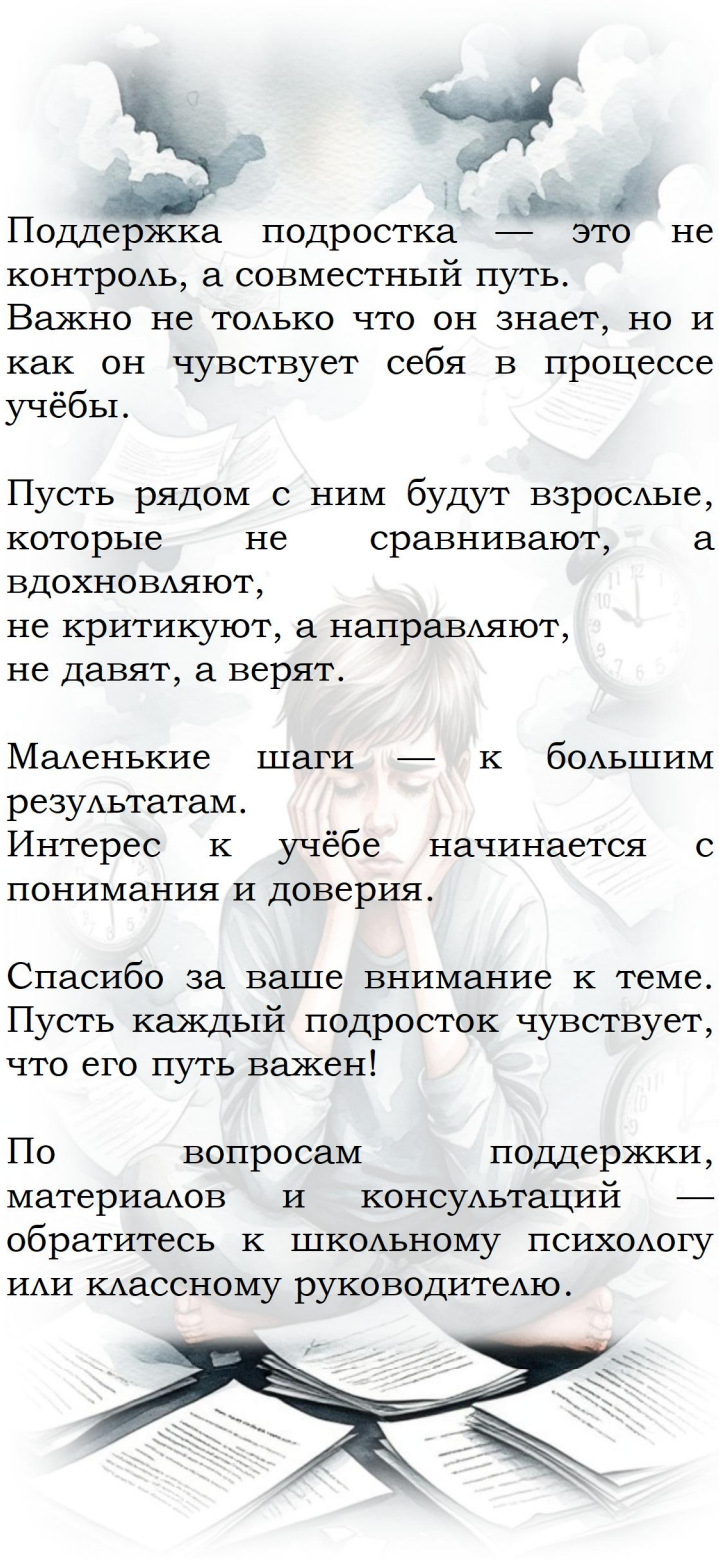




Совместные шаги (для взрослых)

- ✓ Вести еженедельный учебный план с ребёнком.
 - ✓ Задавать вопросы о чувствах и трудностях, а не только об оценках.
 - ✓ Радоваться вместе маленьким победам.
 - ✓ Не избегать темы ошибок — они часть роста.
 - ✓ Обсуждать — что работает, а что стоит изменить.
 - ✓ Создать ритуалы поддержки (чай перед учёбой, «слово поддержки», совместный отдых).
- 



Поддержка подростка — это не контроль, а совместный путь. Важно не только что он знает, но и как он чувствует себя в процессе учёбы.

Пусть рядом с ним будут взрослые, которые не сравнивают, а вдохновляют, не критикуют, а направляют, не дают, а верят.

Маленькие шаги — к большим результатам. Интерес к учёбе начинается с понимания и доверия.

Спасибо за ваше внимание к теме. Пусть каждый подросток чувствует, что его путь важен!

По вопросам поддержки, материалов и консультаций — обратитесь к школьному психологу или классному руководителю.



КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ УЧИТЬСЯ С ИНТЕРЕСОМ И БЕЗ СТРЕССА

Что помогает учиться лучше?

- ✓ Режим сна и отдыха.
- ✓ Уютное и организованное рабочее место.
- ✓ Четкий план на день / неделю.
- ✓ Поддержка, а не давление.
- ✓ Развитие навыков саморегуляции.
- ✓ Умение работать с информацией.
- ✓ Уважение к индивидуальному темпу и стилю учебы.

Роль педагога и родителя

- ✓ Помогайте формировать адекватную самооценку.
- ✓ Не сравнивайте — поддерживайте.
- ✓ Предлагайте альтернативы, а не ультиматумы.
- ✓ Используйте язык поддержки, а не давления.
- ✓ Разговаривайте, слушайте и слышите.

! Не говорите:

- «Сколько можно лениться!»
- «Если не будешь учиться — будешь дворником!»
- «Я в твои годы...»

✓ Лучше:

- «Хочешь, вместе подумаем, как сделать легче?»
- «Ты стараешься — и это уже важно»
- «Давай подумаем, как можно по-другому»



Советы в помощь подростку

- ✓ Правило 20/5: учись 20–25 минут, потом 5 минут отдыхай.
- ✓ Раздели задачи: не «сделать всю математику», а «решить 5 примеров».
- ✓ Оформляй красиво: пользуйся маркерами, наклейками, блокнотами.
- ✓ Чек-лист успеха:
 - Сделал — похвалил себя.
 - Узнал что-то новое.
 - Спросил, что было непонятно.
- ✓ Работай в своём стиле: слушай, читай, пересказывай, рисуй.
- ✓ Полезные привычки:
 - Завести учебный трекер.
 - Не учить ночью.
 - Отключать телефон на время учёбы.
 - Не бояться просить помощи.



Подростковый возраст — время больших перемен.

Учёба становится сложнее, а внутренняя мотивация и навыки саморегуляции ещё формируются.

Что мешает подростку учиться?

- ✗ Отсутствие чёткого режима дня.
- ✗ Переутомление и перегруз.
- ✗ Страх ошибок и оценки.
- ✗ Незнание техник запоминания и саморегуляции.
- ✗ Конфликты с родителями / учителями.
- ✗ Низкая мотивация или вера в себя.

Роль взрослых — помочь выстроить личную стратегию учёбы и поддержать веру в собственные силы.

Поведение подростка — не всегда лень. Часто за ним скрываются тревога, усталость, низкая вера в себя.