

**Рекомендации для родителей**  
**«Пять способов поддержать саморазвитие подростка»**

*Симонова Е.С.,  
Педагог-психолог ГБПОУ ЛПК*

**1. Поддерживайте автономию и ответственность**

- Давайте подростку возможность самостоятельно планировать расписание, выполнять задания и принимать решения — это развивает навыки самоорганизации.
- Предлагайте помощь только по запросу, избегайте гиперопеки.
- Обсуждайте последствия решений: пусть студент учится отвечать за выбор.
- Помогите составить недельный план с учётом учёбы, отдыха и хобби.

**2. Создавайте поддерживающую среду**

- Обеспечьте комфортное место для занятий: тихое, хорошо освещённое, оснащённое всем необходимым.
- Поощряйте здоровый режим дня: достаточный сон, питание, физическую активность.
- Минимизируйте бытовые стрессы (например, помогите с организацией пространства или транспортом), чтобы освободить силы для учёбы и развития.
- Поддерживайте связь с куратором или преподавателями (с согласия студента) для общей картины прогресса.

**3. Мотивируйте через интерес и цели**

- Обсудите с подростком его долгосрочные цели: куда хочет двигаться, какие навыки развивать.
- Свяжите текущие учебные задачи с этими целями: покажите, как знания пригодятся в будущем.
- Отмечайте прогресс, а не только итоговые оценки: хвалите за усилия, улучшение навыков, завершённые проекты.
- Делитесь вдохновляющими историями (из жизни, биографий) о людях, добившихся успеха через саморазвитие.

**4. Расширяйте возможности для роста**

- Рассказывайте о полезных ресурсах: онлайн-курсах, мастер-классах, научных конференциях, студенческих конкурсах.
- Поощряйте участие в кружках, клубах по интересам, волонтерских проектах — это развивает софт-скиллы и расширяет круг общения.
- Помогайте находить стажировки или подработки по специальности (если студент готов).
- Организуйте посещение профориентационных мероприятий или встреч с профессионалами.

**5. Будьте эмоциональной опорой**

- Регулярно беседуйте в спокойной обстановке: спрашивайте не только про оценки, но и про впечатления, сложности, идеи.
- Проявляйте эмпатию: если студент расстроен из-за неудачи, сначала выслушайте и поддержите, затем предложите разбор ситуации.
- Избегайте сравнений с другими: фокусируйтесь на индивидуальном прогрессе.
- Напоминайте о прошлых успехах в трудные моменты — это укрепляет веру в себя.
- Подавайте пример: делитесь собственным опытом обучения, ошибок и достижений.