



ГАЙД

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 15-25 ЛЕТ

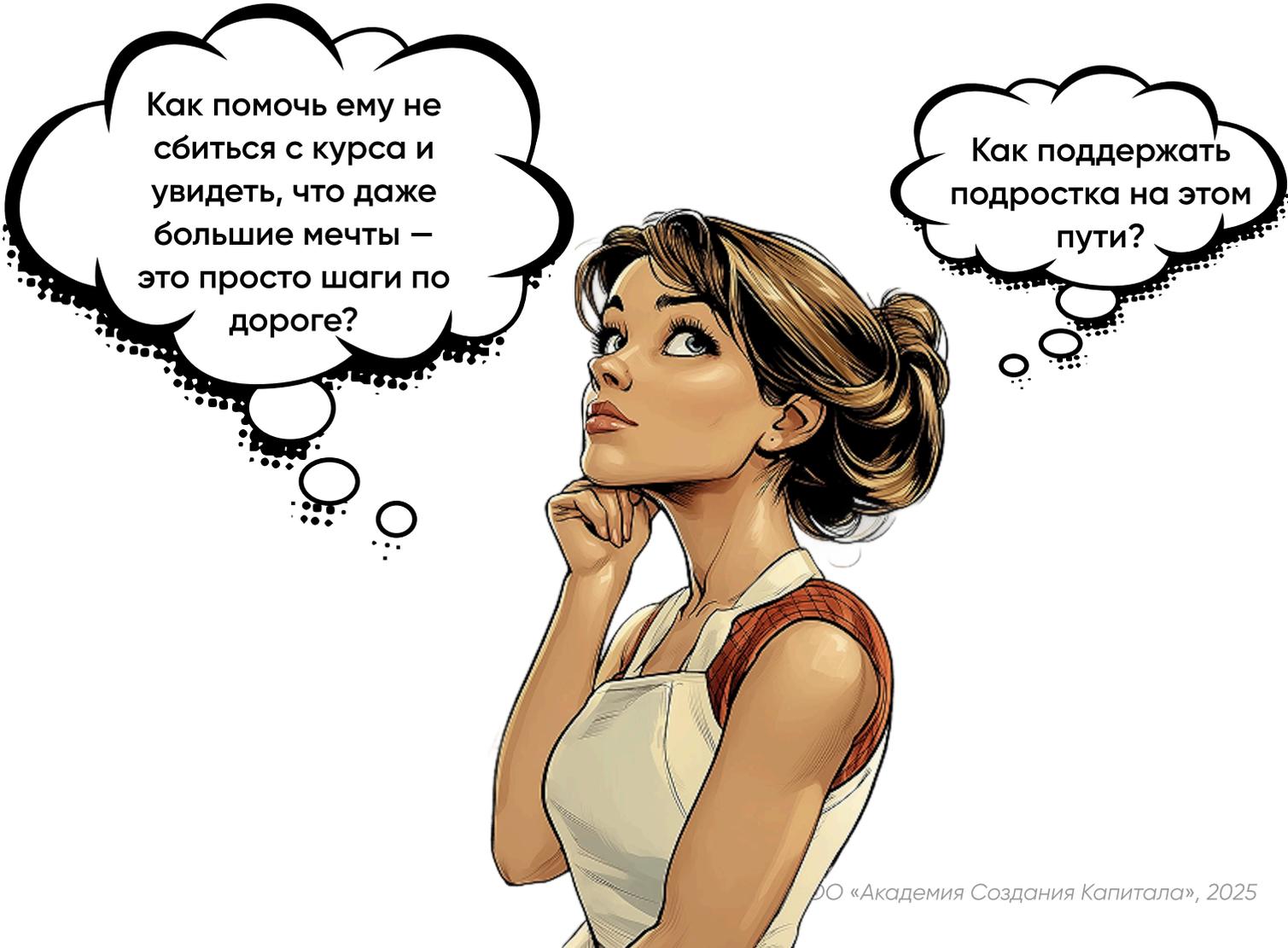
Взрослая жизнь начинается с плана: 10 подходов и 10 упражнений для подростков 15–25 лет. От хаоса к успеху: как родителям научить подростка 15–25 лет планировать

Инструкция для родителей, которым важно, чтобы их ребенок не просто «делал уроки», а учился ставить и достигать цели, двигаться к мечте и верить в свои силы.

В возрасте 15–25 лет формируется уже **взрослый тип** удержания цели:

- подросток начинает осознанно выбирать, зачем он это делает
- учится управлять мотивацией на длинной дистанции
- сталкивается с реальностью последствий
- часто переживает кризисы смысла и самоопределения

И именно в этом возрасте важно научиться не просто ставить цели, но и идти к ним, несмотря на сложности и сомнения.



Как помочь ему не сбиться с курса и увидеть, что даже большие мечты – это просто шаги по дороге?

Как поддержать подростка на этом пути?

Вот несколько подходов, которые помогут подростку развить навык планирования и достигать своих целей:

01. УВАЖАЙТЕ ПРАВА ПОДРОСТКА НА ВЫБОР ЦЕЛИ

Важно, чтобы цель исходила от самого подростка, а не была навязана извне. Если подросток сам выбрал цель, он будет замотивирован ее достигать. Но ваша роль состоит в том, чтобы помочь сформулировать ее, задавая поддерживающие вопросы:

- Как ты представляешь свою жизнь через 5 лет?
- Какие сферы для тебя важны
- Что ты хочешь иметь в будущем?

Используйте визуальные инструменты, например, такие как доска желаний или карта смыслов, чтобы цели стали более конкретными и понятными.

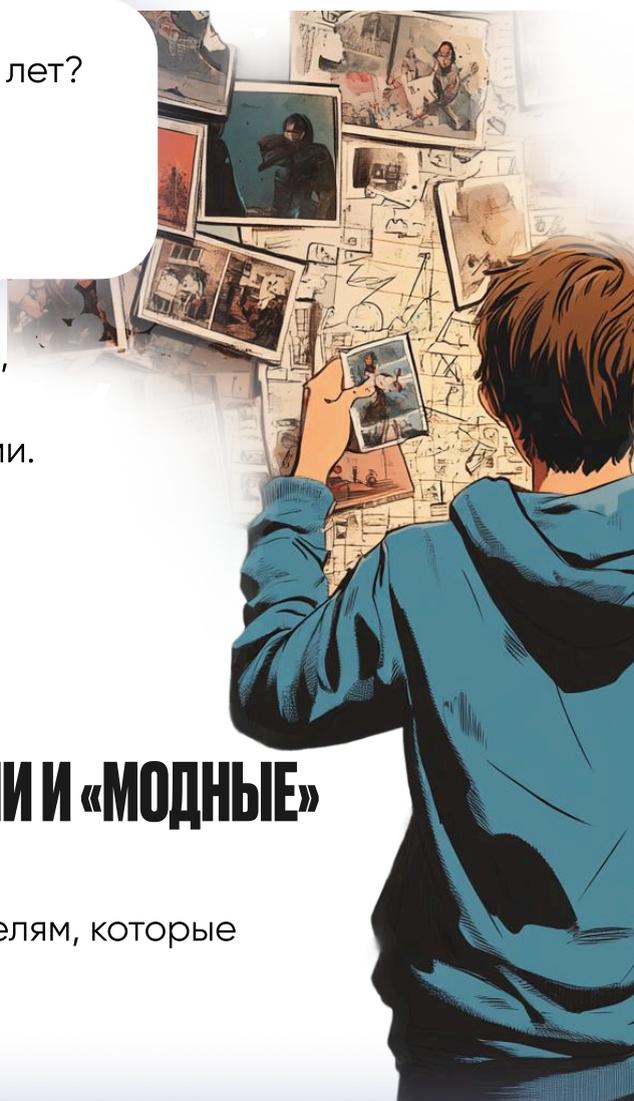
02. ПОМОГАЙТЕ РАЗЛИЧАТЬ «СВОИ» ЦЕЛИ И «МОДНЫЕ»

Очень важно, чтобы подросток не стремился к целям, которые актуальны только потому, что «все так делают».

Помогите ему, задавая вопросы, например:

- Ты хочешь стать блогером, потому что тебе это интересно, или потому что это сейчас в тренде?
- Ты выбираешь университет по интересам или по статусу учебного заведения?

Помогите подростку разобраться, что для него важно, а что может быть временным трендом. Сами выбрали цель — значит, есть силы идти к ней!



03. РАЗБИВАЕМ ЦЕЛЬ НА 3 ГОРИЗОНТА

Большие цели могут пугать и подростка, и взрослого. Чтобы они стали более достижимыми, предложите ребенку разбить их на несколько этапов:

- Видение: стать независимым и свободным человеком.
- Цель на год: найти 10 клиентов как фрилансер.
- Шаг на неделю: обновить портфолио.

Это помогает увидеть путь, а не только заветную точку в конце. Даже самые амбициозные мечты становятся доступными, когда разбиваешь их на конкретные шаги.



04. РАБОТАЕМ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Прокрастинация — это чаще всего следствие потери связи с конечной целью. Как помочь ребенку вернуть мотивацию, когда кажется, что смысл цели потерян?

- Предложите ребенку напомнить себе: «Почему я начал это?» — 5 минут практики помогают восстановить фокус на целях.
- Сделайте вместе или предложите сделать ребенку визуальные триггеры, например, постер с напоминанием о цели.

Это очень полезная привычка: периодически возвращаться к основному смыслу, чтобы не сбиться с пути.

05. ТРЕНИРУЕМ НАВЫК ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ЦЕЛИ

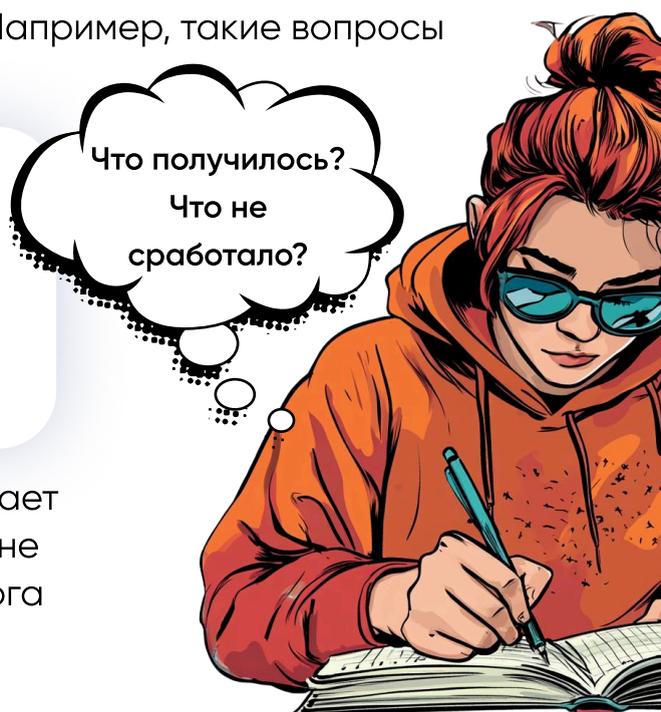
Достигать целей зачастую нелегко, и срывы – это нормально. Особенно в подростковом возрасте, когда эмоции сильные, а мотивация скачет. Важно не то, чтобы все шло идеально. А уметь возвращаться в цели. Напоминайте подростку:

- Ты не обязан быть идеальным. Главное – не терять себя.
- Один день вне фокуса – не значит, что все пропало.

Научиться не ругать себя, а разбирать, что пошло не так – мощный навык. Вместо самокритики – маленькая рефлексия. Например, такие вопросы помогают увидеть себя без осуждения:

- Что у тебя получилось на этой неделе?
- Где ты сбился и почему?
- Что ты можешь попробовать по-другому в следующий раз?

Этот навык – как внутренний компас. Он помогает не только в учебе, но и в жизни: понимать себя, не терять цель и не опускать руки, даже если дорога оказалась длиннее, чем казалось сначала.



06. УЧИМ ГИБКОСТИ: МЕНЯЕМ СТРАТЕГИЮ, НО НЕ САМУ ЦЕЛЬ

Когда цель становится труднодостижимой, нужно поддержать подростка. Важно объяснить ему, что нужно не сдаваться и не терять веру в свою цель. Вместо того чтобы думать, что все не получилось, попробуйте пересмотреть подход. Если одна дорога не ведет к цели, это не значит, что нужно отказаться от цели. Это просто знак, что нужно попробовать новый путь. Спросите подростка:

- Цель для тебя все еще важна?
- Какую стратегию ты можешь изменить, чтобы двигаться дальше?

Подобный подход помогает сохранить мотивацию и не терять уверенности, ведь всегда можно найти новый способ.

07. ОКРУЖЕНИЕ — ПОДДЕРЖКА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Наличие поддержки рядом — важнейшая часть успеха. Это может быть группа по интересам, друзья, учитель или наставник, с которыми можно идти к цели вместе. Когда есть кто-то рядом, кто верит в подростка и готов поделиться опытом, не так страшно столкнуться с трудностями.

Например, можно устроить вместе с ребенком небольшие спринты:

- Написать статью за 30 дней подряд
- Прокачать английский до уровня B1 за два месяца
- В течение месяца вместе ходить на тренировки по йоге 3 раза в неделю

Это не только мотивирует, но и помогает держать фокус, ведь ты не один в этом пути. Атмосфера поддержки играет важную роль в том, чтобы не сбиться с пути.

08. ФИНАНСОВАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

Если цель связана с деньгами, помогите подростку разделить ее на конкретные шаги. Так будет легче увидеть прогресс и двигаться дальше, не теряя уверенности. Например, вместо абстрактной «хочу зарабатывать» помогите ему определить более четкие задачи:

- Хочу закрыть три проекта до конца месяца
- Коплю на ноутбук → считаю бюджет → ищу подработку

Это не только помогает заработать деньги, но и развивает финансовую грамотность. А еще — дает уверенность в том, что подросток сможет сам принимать решения и достигать своих целей.



09. ДЕЙСТВУЙТЕ ПО СИСТЕМЕ

Цель не должна быть чем-то трудным, что требует ежедневного героизма. Наоборот, она должна стать частью привычек, системы, которая органично вписывается в повседневную жизнь. Регулярные действия – это гораздо проще, чем разовые усилия.

Помогите подростку запланировать:

- Утренний час для учебы
- Вечернее подведение итогов дня

Можно использовать цифровые инструменты, например, Notion или Google Calendar. Когда цель становится частью системы, она уже не вызывает стресса, а просто дает нужные результаты шаг за шагом. Примеры целей и как с ними работать:



Цель	Как удерживать фокус на цели
Поступить в университет	Разбить цель на шаги: исследовать университеты, подготовиться к экзаменам, выбрать программу. Создать план с дедлайнами, визуализировать результаты (например, картинка с желаемым университетом). Регулярно анализировать успехи, корректировать действия
Запустить проект	Разделить проект на этапы: придумать концепцию, создать план, организовать команду. Постепенно фиксировать достижения (например, завершение каждого этапа). Привлекать поддержку друзей – сообщать им о сроках и делиться успехами, чтобы не терять мотивацию
Развивать блог	Определить нишу, в которой есть интерес и уникальные идеи. Составить контент-план, который будет интересен для аудитории. Раз в неделю отслеживать метрики (например, количество подписчиков, вовлеченность). Размышлять, что можно улучшить
Стать финансово независимым	Четко определить, что означает финансовая независимость (например, покрывать все расходы). Создать конкретный план доходов и расходов, следить за выполнением. Найти взрослого, который поможет дать советы, поддержит в трудные моменты

ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОГАЕТ ПРОКАЧИВАТЬ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, САМООРГАНИЗАЦИЮ, ФОКУС И УСТОЙЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ 15-25 ЛЕТ?

В возрасте 15–25 лет у молодых людей активно формируются важнейшие привычки и умения, которые потом будут определять, как они будут строить свою жизнь, справляться с трудностями и двигаться вперед.

Эти годы – не просто период взросления, а время, когда нужно учиться управлять собой и своим временем.

01. ЦЕЛЬ + ПЛАН + СИСТЕМА (ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ)

Цель: держать фокус на важной цели, а не теряться в суете

Как использовать:

1. Предложите подростку определить главную цель недели (конкретно и измеримо):
 - Выполнить 2 модуля на платформе
 - Сделать презентацию и отправить резюме
1. Разбейте цель на 3–5 шагов, например, по дням. В конце недели предложите подростку ответить на вопросы:
 - Что получилось?
 - Что не сработало?
 - Что можно улучшить?



02. 3 ВОПРОСА НА ВЕЧЕР

Цель: развивать самонаблюдение и отслеживание прогресса.

Как использовать:

Каждый вечер предложите подростку задавать себе 3 вопроса:

1. Что я сегодня сделал(а) важного?
2. Что я сделал(а) бессмысленно или по привычке?
3. Что завтра хочу сделать иначе?

5 минут в день, и это поможет почувствовать, как появляется ощущение опоры.

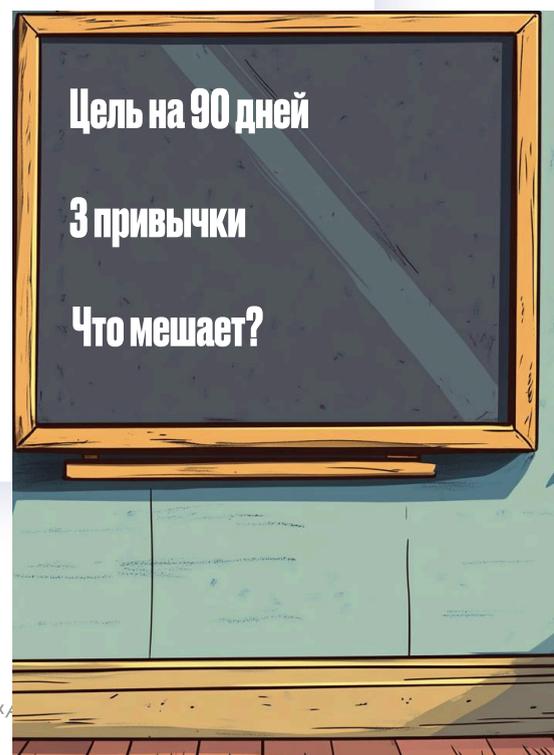
03. 90-ДНЕВНЫЙ СПРИНТ

Цель: структурировать личный рост по кварталам.

Как использовать:

Каждый вечер предложите подростку задавать себе 3 вопроса:

1. Выберите вместе с подростком 1 главную цель на 90 дней (работа, учеба, здоровье, проект).
2. Пропишите основные критерии:
 - Как я пойму, что цель достигнута?
 - Какие 3-4 привычки нужно ввести?
 - Что может отвлечь от достижения цели?
3. Ведите отчеты раз в неделю. Отслеживайте:
 - Прогресс
 - Барьеры
 - Что стоит изменить



04. ОЦЕНКА СФЕРЫ ЖИЗНИ (РАЗ В МЕСЯЦ)

Цель: увидеть, где есть баланс, а где нужно подтянуть.

Как использовать:

Предложите подростку оценить каждый из следующих аспектов по шкале от 1 до 10:

- Учеба / работа
- Финансы
- Физическое здоровье
- Энергия / сон
- Отношения
- Хобби / реализация
- Эмоциональное состояние
- Саморазвитие

После этого предложите ему задать себе 3 вопроса:

1. Где хочу прибавить баллы?
2. Что могу изменить на этой неделе?
3. Кто может меня поддержать?

05. ПЯТИМИНУТНАЯ СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПАУЗА (1-2 РАЗА В ДЕНЬ)

Цель: вернуть внимание к важному в суете дня.

Как использовать:

1. Предложите подростку поставить будильник на определенное время дважды в день (например, в 13:00 и 18:00).
2. На 5 минут отключаться от всего и задавать себе вопросы:
 - Что я делаю сейчас? Это ведет к моим целям?
 - На что я хочу переключиться?
 - Как я себя чувствую?

Это помогает вернуться в момент и вернуть контроль над вниманием.

06. ПРОЕКТНАЯ ДОСКА В NOTION / TRELLO

Цель: научиться управлять задачами и не перегружаться.

Как использовать:

На доске должны быть:

- Цели / проекты
- Краткие задачи (to-do лист)
- Этапы: идея → в работе → тест → готово
- Блок "не сейчас" (архив отвлекающих идей)

07. МОЯ СИСТЕМА (ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ)

Цель: помочь подростку осознать, как он живет, и от чего зависит его результат. Подросток сидит перед доской и внимательно на ней что-то пишет, фиксирует свои цели

Как использовать:

Предложите подростку себе 5 вопросов:

1. Как я начинаю свой день?
2. Что я делаю каждый день, даже если не хочу?
3. Какие привычки приносят мне результат?
4. Что работает – а что сливает энергию?
5. Что я поменяю в своей системе на следующую неделю?



08. СПИСОК 100 ЖЕЛАНИЙ (РАЗ В ПОЛГОДА)

Цель: выйти за пределы ограничений и увидеть, чего ты реально хочет ребенок

Как использовать:

Предложите ему написать все свои цели, а затем ответить на вопросы:

1. Что для меня сейчас важно?
2. Какие желания уже можно начать реализовывать?

Этот список дает мотивацию и энергию, а также помогает планировать из состояния «хочу», а не «надо».

09. ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН НА МЕСЯЦ

Цель: сформировать навык управления деньгами

Как использовать:

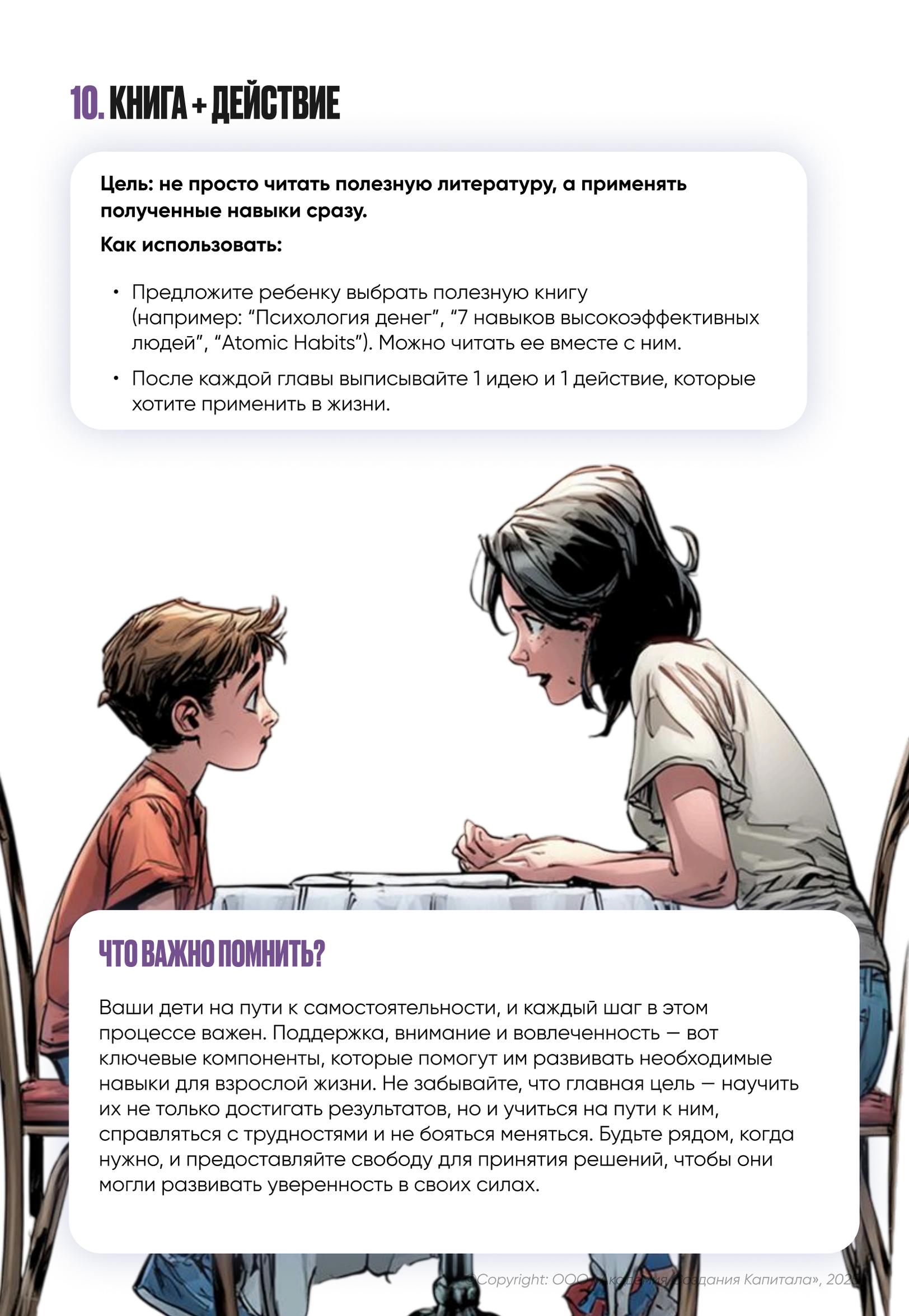
1. Предложите подростку выписать все источники дохода (даже мелкие).
2. После этого предложите ребенку выписать регулярные расходы и разделить их на:
 - обязательные
 - для удовольствия
 - для роста (обучение, здоровье и т.д.)
3. А после этого предложите подростку поставить 1 финансовую цель на месяц (например, накопить 10000 рублей)

10. КНИГА + ДЕЙСТВИЕ

Цель: не просто читать полезную литературу, а применять полученные навыки сразу.

Как использовать:

- Предложите ребенку выбрать полезную книгу (например: "Психология денег", "7 навыков высокоэффективных людей", "Atomic Habits"). Можно читать ее вместе с ним.
- После каждой главы выписывайте 1 идею и 1 действие, которые хотите применить в жизни.

An illustration showing a woman with dark hair, wearing a light-colored t-shirt, leaning forward over a table. She is looking towards a young boy with brown hair, wearing an orange shirt, who is also leaning forward. They appear to be in a conversation or reading together. The background is plain white.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ?

Ваши дети на пути к самостоятельности, и каждый шаг в этом процессе важен. Поддержка, внимание и вовлеченность — вот ключевые компоненты, которые помогут им развивать необходимые навыки для взрослой жизни. Не забывайте, что главная цель — научить их не только достигать результатов, но и учиться на пути к ним, справляться с трудностями и не бояться меняться. Будьте рядом, когда нужно, и предоставляйте свободу для принятия решений, чтобы они могли развивать уверенность в своих силах.

ВЫВОД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Финансовая грамотность — это не только про деньги. Это про мышление, силу воли, ответственность. И в этих двух суперспособностях — терпении и финансовом мышлении — кроется фундамент для взрослой, уверенной, свободной жизни вашего ребёнка.

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок не просто знал, что такое деньги, **а стал финансово грамотным взрослым в будущем** — «**Финомика**» создана для этого. Это не сухая теория, а интересный курс, где деньги перестают быть чем-то скучным и сложным. Детей ждет яркая энциклопедия в комиксах и играх, интересные уроки и мультфильмы, а также карточки для самопроверки и рефлексии.



Уже во время курса ребенок научится принимать разумные финансовые решения и управлять деньгами. Каждый урок — как новая суперсила, которая остаётся с ребёнком на всю жизнь.

Если вы хотите не просто дать знания, а вырастить финансово грамотного ребенка — **подарите ему «Финомику»**. Это одно из лучших вложений, которое вы можете сделать.

