



**STOP-**  
**ВЫГОРАНИЕ:**  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ

АНО Социально-психологический центр «Фокус»  
**STOP-Выгорание: Родительский иммунитет**

Проект победитель Конкурса грантов в форме субсидий на развитие гражданского общества в Чувашской Республике в 2025 году

**ВИДЕОЛЕКТОРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как помочь  
своему подростку  
и не выгореть?**

## главным институтом традиционной социализации детей



### **МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ:**

- ♥ покой ребенка;
- ♥ здоровый вид ребенка;
- ♥ нормальное развитие психики ребенка;
- ♥ формирование чувства ответственности у ребенка

### **ОТЦОВСКАЯ ЛЮБОВЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ:**

- ♥ ощущение особого эмоционально-психологического благополучия у ребенка;
- ♥ ощущение собственной неординарности ребенком;
- ♥ социальную адаптивность ребенка;
- ♥ богатый ролевой репертуар ребенка



**Принятие неизбежного и управление собой – ключ к успеху!**



## КОГДА РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ, КОГДА ОН ПОВЗРОСЛЕЕТ И КАК ЭТО ПЕРЕЖИТЬ?

Олден Альберт Нолан (Alden Nowlan) — канадский поэт, прозаик и драматург:

*"В тот день, когда ребенок понимает, что все взрослые несовершенны, он становится подростком;  
В тот день, когда он прощает их, он становится взрослым;  
В тот день, когда он прощает себя, он становится мудрым".*

*«В котле с кипящей водой нет холодного места»*

*(Китайская мудрость)*



# Понимание возрастных особенностей подростка (10 -11 лет, 11-15 лет, 15-17 лет или далее)



## 10-11 ЛЕТ ПРЕДПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС

1

- «Мотивационный вакуум»
- Кризис самооценки.
- Ломка старой системы взаимоотношений, смена всей структуры переживаний.
- Рефлексивный оборот на себя



11-15 ЛЕТ

## 2 СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ

### СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ

- Формирование сознательного отношения к себе как к члену общества
- Проявление индивидуальности
- Подростковая группа как психологическое пространство возникновения основных новообразований подростков

### ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Интимно - личностное общение сверстников (Д.Б. Эльконин.)
- Общение в общественно полезной деятельности (Д.И. Фельдштейн)

### ОБЩЕНИЕ

- Стремление занять удовлетворяющее положение в группе сверстников
- Подросток и взрослые: амбивалентность отношений, стремление к независимости и потребность в защите и поддержке



## 15-17 ЛЕТ КРИЗИС САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

3

- Психологическое отделение от родителей, обретение психологической независимости
- Поиск новых авторитетов в мире взрослых (не родителей)
- Принятие ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков
- Начало профессиональной ориентации, определение приоритетной области интересов
- Обретение устойчивого положения и статуса среди сверстников, поиск единства со сверстниками по интересам
- Начало разрешения проблем, связанных с физическим взрослением, принятие и освоение половой роли
- Активное познание и понимание себя, своих чувств и мотивов своих поступков



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Министерство образования и науки РБ



АДЦ "ПСИ"

# Важные родительские уроки

**STOP-  
ВЫГОРАНИЕ:**  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ



♥ **САМОЕ ТРУДНОЕ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ - ВОСПИТАНИЕ СЕБЯ**

Проверяйте, сделали бы вы то же самое, если были бы на равных с ребенком

♥ **ДЕТИ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ**

Действия учат, слова - лишь декорации. Представьте себе, что дети смотрят немое кино, где актеры - вы

♥ **ВЫ БУДЕТЕ И ПОТОМ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ СЕЙЧАС**

Прибегали на помощь, не предложив повзрослевшему ребенку с вашей помощью самому решить проблему - будете решать за него и во взрослости

♥ **ВЫ ВОСПИТЫВАЕТЕ ДЛЯ ВСЕХ**

Ребенок будет более восприимчив к людям, которые применяют те же способы воспитания, что и вы. Иногда - к тем, которые используют ровно противоположные вашим. Имейте это в виду, когда выбираете способы воспитания

♥ **КАК РЕБЕНКА НАЗОВЕШЬ, ТАК ОН И ПРОЖИВЕТ**

Есть два варианта развития событий: ребенок либо будет подтверждать ярлык, который вы использовали более 5 раз, либо делать все, чтобы доказать вам, что он не такой

## Ненормативные психические феномены или повреждающие психические дисфункции в современной детской среде



- **Нарушение привязанности**
- **Эмоциональная недостаточность**
- **Избегание трудностей**
- **Импульсивность в поведении**
- **Потребность в возбуждении**





- Ребёнок открыт для воспитательного воздействия со стороны взрослого, только если он очень сильно привязан к этому взрослому, стремится к контакту с ним, к близости.
- Истоки нарушений поведения целого поколения сегодняшних детей и подростков лежат в том, что воспитывающие их взрослые перестали быть для детей ориентиром.
- Дети, ориентированные на ровесников, более подвержены эмоциональным травмам, чем дети, ориентированные на взрослых.
- Внимание и интерес взрослого к ребенку являются мощными детонаторами привязанности.
- Привязанность – основа для воспитания.



Как родителю  
оставаться  
авторитетом,  
но при этом  
поддерживать  
подростка?

# Техники малого разговора с подростком

**STOP-**  
**ВЫГОРАНИЕ:**  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ

Цель малого разговора:

- создать благоприятную психологическую атмосферу, заложить основы взаимной симпатии и доверия
- восстановить эмоциональное равновесие, симпатию и доверие

## ❑ «ЦИТИРОВАНИЕ ПАРТНЕРА»

Вспомнить, что подросток говорил когда-то, ссылки на его рассказы о себе, своих занятиях, хобби и др.

## ❑ «ПОЗИТИВНЫЕ КОНСТАТАЦИИ»

Положительные высказывания о событиях в жизни подростка, о благоприятных событиях в жизни вообще, о сдвигах к лучшему, о достижениях подростка и чужих достижениях, о людях, не участвующих в разговоре, но известных обоим собеседникам и т. п.

## ❑ «ИНФОРМИРОВАНИЕ»

Сообщение информации, важной, интересной и приятной для подростка

## ❑ «ИНТЕРЕСНЫЙ РАССКАЗ»

Увлекательное, захватывающее повествование, неожиданное, приятное или пикантное и т. п.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Министерство образования и науки  
Республики Казахстан



АНО ЦП "ВОУС"

# Фаббинг как новая социальная норма современной коммуникации

**STOP-  
ВЫГОРАНИЕ:**  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ



- **ФАББИНГ** – это привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником
- **ФАББИНГ** является неизбежным последствием и нормой поведения при многозадачности
- **НО!** Отсутствие зрительного контакта при общении, перевод взгляда на телефон вместо партнера рождает в человеке ощущение «социального отвержения или наказания». Отведение взгляда невербально считается человеком как пассивная форма изоляции и сигнал незаинтересованности
- **Когда мы исключены**, активируются части нашего мозга, которые обнаруживают и регулируют душевную боль. Первоочередной заботой становится восстановление чувства принадлежности и включенности. Разные поколения делают это по-разному
- **Подростки поколения «Альфа»** могут не реагировать на такое игнорирование, вовсе не считая такое поведение «пренебрежением»

# Конструктивный контакт с подростком

Уровни задавания вопросов подростку



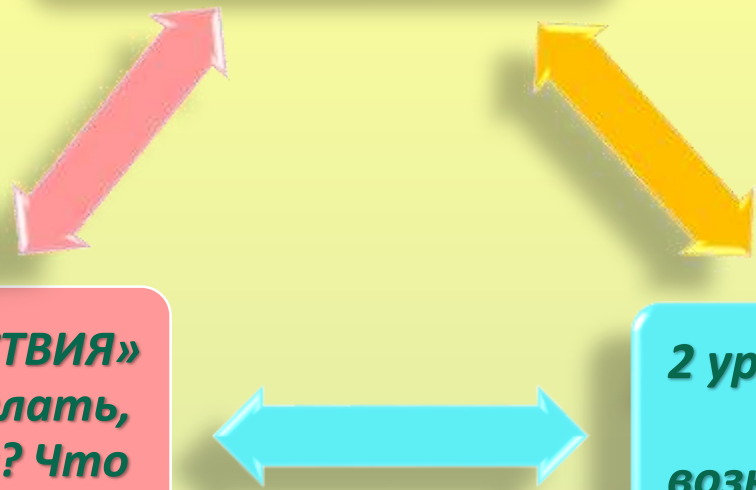
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



**1 Уровень: «МЫСЛИ»**  
**«Что ты думаешь об этом?»**

**2 уровень: «ЧУВСТВА»**  
**«Какие у тебя возникают чувства в связи с этим?»**

**3 уровень: «ДЕЙСТВИЯ»**  
**«Что можно сделать, какие варианты? Что ты будешь делать?»**



# Задачи родителей подростков и учет особенностей восприятия ими времени

**ЗАДАЧА № 1 при воспитании подростка 11-13 лет –  
ПОМОЧЬ НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО УНИКАЛЬНОМУ**



**ЗАДАЧА № 1 при воспитании подростка 14-17 лет –  
ОБЪЯСНЯТЬ СЛОЖНЫЕ ВЕЩИ, ПОМОГАТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**Важно! Парадокс восприятия времени у подростков:  
«1 ДЕНЬ» У ПОДРОСТКА ОТ 11 ДО 15 ЛЕТ РАВЕН В ВОСПРИЯТИИ «3 ДНЯМ». ПОЭТОМУ –  
ОБЕЩАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!!!**



# Позитивное родительство — это метод воспитания, в котором родители сочетают мудрый анализ того, что стоит за поведением подростка, и возможность создавать здоровые границы с ним



Мінска-смародзітні  
Чыталі



- ♥ *Занимайтесь саморазвитием и самоисследованием*
- ♥ *Принимайте и цените, что все дети разные*
- ♥ *Создавайте гибкое пространство и среду для раскрытия потенциала подростка*
- ♥ *Транслируйте мысль, что хотеть большего — можно и нужно*
- ♥ *Фокусируйте свое внимание не на плохом поведении подростка, а на том, почему он так реагирует и поступает*
- ♥ *Создайте для подростка персональный уголок безопасности, где он может быть наедине с собой*

