



ФРАГМЕНТЫ МАТЕРИАЛОВ ИТОГОВОГО ТРЕНИНГА ПРОЕКТА «СТОП-ВЫГОРАНИЕ: РОДИТЕЛЬСКИЙ ИММУНИТЕТ»

*МАТЕРИАЛЫ КЕЙСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ
с педагогами или родителями подростков по анализу стиля родительского поведения
и профилактики конфликтных ситуаций в семье*

ОПИСАНИЕ КЕЙСА № 1 «БЛОГЕР ПРОТИВ ГЕОГРАФИИ»:

Вариант №1: ТОКСИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ

«20:00 часов, вечер. Сын/дочь 14 лет. Уроки не тронуты, в руках телефон.

На ваше напоминание ответ: "Отстань, это моя жизнь, всё равно я блогером буду, мне твоя география не сдалась".

Вы чувствуете, как закипает гнев и поднимается страх за его будущее».

Токсичный родитель (Стиль: «Подавление»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Я лучше знаю, как тебе жить!»
- ❖ **Движущая сила:** Страх за будущее ребенка и социальный стыд («Что люди скажут?»).
- ❖ **Границы:** Тотальный контроль и их нарушение (вход без стука, проверка телефона, многочасовые нотации).
- ❖ **Стиль общения:** Директивный. Использование обвинений, сравнений с другими («А вот сын маминой подруги...»), запугиваний («Будешь дворником») и обесценивания чувств подростка.
- ❖ **Язык тела и невербалика**
 - **Поза:** Нависает над ребенком, нарушая его личное пространство.
 - **Жесты:** Указующий, обвиняющий палец, сжатые кулаки.
 - **Лицо:** Гневная мимика, плотно сжатые губы, расширенные зрачки, лицо может краснеть.
 - **Голос:** Либо резкий крик, либо давящий «ядовитый» шепот.

СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «ТОКСИЧНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?



Алгоритм действий в конфликте токсичного родителя (Кейс «Блогер против географии»)

- 1. Факт (искажен нападками):** «Опять торчишь в этом дебильном телефоне! Ты на время смотрел, бездарь?»
- 2. Чувство (через обвинение ребенка):** «Ты меня позоришь! Мне перед учителями стыдно, что у меня такой лоботряс растет. Ты меня в грош не ставишь!»
- 3. Нужда/Граница (через силу):** «Пока я тебя кормлю и одеваю, ты будешь делать то, что я скажу. Блогером он будет! Сначала человеком стань, прежде чем рот открывать».
- 4. Договор (ультиматум):** «Даю тебе пять минут, чтобы учебник был открыт, или телефона не увидишь месяц. Живо марш за стол!»

Итог и последствия

- **Для родителя:** Быстрое эмоциональное выгорание от постоянной борьбы и контроля.
- **Для подростка:** Уход в глухую агрессию, «эмоциональная глухота» или развитие навыков виртуозной лжи. Доверие в отношениях полностью разрушено.
- **Реакция:** Ребенок ищет убежище в виртуальном мире или компаниях, где его «принимают».

Вариант №2: ФОРМАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

«20:00 часов, вечер. Сын/дочь 14 лет. Уроки не тронуты, в руках телефон.

На ваше напоминание ответ: "Отстань, это моя жизнь, всё равно я блогером буду, мне твоя география не сдалась".

Вы чувствуете, как закипает гнев и поднимается страх за его будущее».

Формальный родитель (Стиль: «Отстранение»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Делай что хочешь, только меня не трогай».
- ❖ **Движущая сила:** Собственная запредельная усталость, разочарование или убеждение, что «само перерастет».
- ❖ **Границы:** Слишком прозрачные или отсутствуют. Ребенок брошен на произвол судьбы, правил в доме фактически нет.
- ❖ **Стиль общения:** Отстраненный. Игнорирование проблем («Разбирайся сам»), сухие бытовые вопросы («Поел? Уроки сделал?»). Минимум эмоций.



❖ Язык тела и невербалика

- **Поза:** Стоит в дверях, не заходя в комнату, или сидит спиной к ребенку. Плечи опущены.
- **Жесты:** Вялые, часто держит в руках свой телефон или пульт.
- **Лицо:** Отсутствующий взгляд в сторону, мимика застывшая или выражающая скуку.
- **Голос:** Монотонный, тихий, безжизненный («на автомате»).

СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «ФОРМАЛЬНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?

Алгоритм действий в конфликте формального родителя (Кейс «Блогер против географии»)

- 1. Факт (через безразличие):** «Пришла? Географию так и не открыла? Ну, понятно».
- 2. Чувство (через жалость к себе):** «Ой, всё, не начинай. Делай что хочешь, я так устала, у меня нет сил на твои оправдания и споры».
- 3. Нужда/Граница (размыта):** «Это твои двойки, мне всё равно. Мне лишние проблемы в школе не нужны, разбирайся сама».
- 4. Договор (отказ от ответственности):** «Я пошла спать. Завтра сама будешь объяснять учителю, почему ты блогер, а не ученица».

Итог и последствия

- **Для родителя:** Потеря всякого влияния на ребенка. Жизнь в режиме «соседей по коммуналке».
- **Для подростка:** Ощущение ненужности («Я им безразличен»). Поиск «значимого взрослого» или поддержки в сомнительных компаниях и гаджетах.
- **Реакция:** Потеря ориентиров и усиление зависимости от виртуального мира.



Вариант №3: РЕСУРСНЫЙ РОДИТЕЛЬ

«20:00 часов, вечер. Сын/дочь 14 лет. Уроки не тронуты, в руках телефон.

На ваше напоминание ответ: "Отстань, это моя жизнь, всё равно я блогером буду, мне твоя география не сдалась".

Вы чувствуете, как закипает гнев и поднимается страх за его будущее».

Ресурсный родитель (Стиль: «Диалог»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Я на твоей стороне, даже когда я против твоего поведения».
 - ❖ **Движущая сила:** Любовь, внутреннее спокойствие и понимание возрастных особенностей подростка.
 - ❖ **Границы:** Четкие, но гибкие. Есть незыблемые правила безопасности, но оставлена «зона свободы» ребенка. Стук в дверь — обязателен.
 - ❖ **Стиль общения:** Диалог. Умение слушать, признавать чувства ребенка («Я вижу, ты злишься») и говорить о своих через «Я-сообщения».
 - ❖ **Язык тела и невербалика**
- **Поза:** Садится на уровне глаз ребенка (на стул или край кровати). Поза открытая, корпус чуть наклонен к собеседнику.
 - **Жесты:** Спокойные, открытые ладони, отсутствие резких движений.
 - **Лицо:** Контакт глазами, живое и сочувствующее выражение лица.
 - **Голос:** Спокойный, твердый, но теплый.

СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «РЕСУРСНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?

Алгоритм действий в конфликте ресурсного родителя (Кейс «Блогер против географии»)

- 1. Факт (объективно):** «Я вижу, что сейчас 8 вечера, учебник закрыт, а ты уже долго в телефоне».
- 2. Чувство (искренне):** «Я злюсь, потому что мы договаривались об уроках, и мне страшно, что из-за долгов у тебя будут проблемы в школе».
- 3. Нужда/Граница (через ценность):** «Я уважаю твое желание быть блогером, но мой родительский долг — дать тебе базу. Образование — это твоя страховка на будущее».
- 4. Договор (сотрудничество):** «Давай так: ты сейчас делаешь необходимый минимум по географии, а потом мы обсудим, как твой блог может помочь тебе в учебе».



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

Итог и последствия

- **Для родителя:** Сохранение «родительского иммунитета» и нервной системы. **Высокий авторитет.**
- **Для подростка:** Ребенок учится договариваться, брать на себя ответственность и знает, что дом — это безопасная гавань, а не поле боя.
- **Реакция:** Готовность к диалогу и постепенное принятие семейных правил.

ОПИСАНИЕ КЕЙСА № 2 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ_БЫТОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ»:

Вариант №1: ТОКСИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Суббота, 16:00. Вся семья дома. Ребенок в наушниках и с телефоном/планшетом уже три часа.

В комнате — полный хаос: на полу грязные носки, на столе гора крошек.

Родитель несколько раз просил: «Помоги пропылесосить» или «Разбери вещи». Ребенок кивал, говорил «сейчас», но не сдвинулся с места.

Когда родитель подходит и физически закрывает экран или вытаскивает наушник, подросток взрывается: «Ты всё портишь! У меня там важный момент/стрим/чат! Почему я должен делать это именно сейчас?!»

Токсичный родитель (Стиль: «Подавление»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Я лучше знаю, как тебе жить!»
 - ❖ **Движущая сила:** Страх за будущее ребенка и социальный стыд («Что люди скажут?»).
 - ❖ **Границы:** Тотальный контроль и их нарушение (вход без стука, проверка телефона, многочасовые нотации).
 - ❖ **Стиль общения:** Директивный. Использование обвинений, сравнений с другими («А вот сын маминой подруги...»), запугиваний («Будешь дворником») и обесценивания чувств подростка.
 - ❖ **Язык тела и невербалика**
- **Поза:** Нависает над ребенком, нарушая его личное пространство.
 - **Жесты:** Указующий, обвиняющий палец, сжатые кулаки.
 - **Лицо:** Гневная мимика, плотно сжатые губы, расширенные зрачки, лицо может краснеть.
 - **Голос:** Либо резкий крик, либо давящий «ядовитый» шепот.



СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «ТОКСИЧНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?

Алгоритм действий в конфликте токсичного родителя (Кейс «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ_БЫТОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ»)

1. **Диалог:** «Ах, важный момент?! А носки грязные — это не важный момент? Ты в свинарнике живешь, и тебе плевать! Я в твои годы уже всю квартиру убирал!»
2. **Нужда/Граница:** «В этом доме всё моё, включая этот планшет. Раз ты не понимаешь по-хорошему, будешь жить без интернета неделю. Живо за пылесос!»
3. **Итог:** Конфискация гаджета под крики и плач. Уборка делается с ненавистью и некачественно.
4. **Последствия:** Нарастание ответной агрессии. Ребенок начинает прятать гаджеты, пользоваться ими тайком ночью. Доверие падает до нуля.

Итог и последствия

- **Для родителя:** Ощущение «пирровой победы» — уборка сделана, но ценой грандиозного скандала и подорванного здоровья (давление, головная боль).
- **Для подростка:** Закрепление ненависти к домашнему труду. Гаджет становится «запретным плодом», за который нужно сражаться.
- **Реакция подростка:** Вспышка ярости: «Я тебя ненавижу! Ты всё портишь!». В дальнейшем — **САБОТАЖ:** намеренная порча пылесоса или еще больший беспорядок назло.



Вариант №2: ФОРМАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Суббота, 16:00. Вся семья дома. Ребенок в наушниках и с телефоном/планшетом уже три часа.

В комнате — полный хаос: на полу грязные носки, на столе гора крошек.

Родитель несколько раз просил: «Помоги пропылесосить» или «Разбери вещи». Ребенок кивал, говорил «сейчас», но не сдвинулся с места.

Когда родитель подходит и физически закрывает экран или вытаскивает наушник, подросток взрывается: «Ты всё портишь! У меня там важный момент/стрим/чат! Почему я должен делать это именно сейчас?!»

Формальный родитель (Стиль: «Отстранение»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Делай что хочешь, только меня не трогай».
 - ❖ **Движущая сила:** Собственная запредельная усталость, разочарование или убеждение, что «само перерастет».
 - ❖ **Границы:** Слишком прозрачные или отсутствуют. Ребенок брошен на произвол судьбы, правил в доме фактически нет.
 - ❖ **Стиль общения:** Отстраненный. Игнорирование проблем («Разбирайся сам»), сухие бытовые вопросы («Поел? Уроки сделал?»). Минимум эмоций.
 - ❖ **Язык тела и невербалика**
- **Поза:** Стоит в дверях, не заходя в комнату, или сидит спиной к ребенку. Плечи опущены.
 - **Жесты:** Вялые, часто держит в руках свой телефон или пульт.
 - **Лицо:** Отсутствующий взгляд в сторону, мимика застывшая или выражающая скуку.
 - **Голос:** Монотонный, тихий, безжизненный («на автомате»).

СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «ФОРМАЛЬНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?

Алгоритм действий в конфликте формального родителя (Кейс «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ_БЫТОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ»)

1. **Диалог:** «Ну и сиди. Вечно ты в этом телефоне. Я просила три раза, тебе всё равно. Не хочешь помогать — не надо, я сама всё сделаю, как всегда».
2. **Нужда/Граница:** Размыта. Родитель забирает пылесос и начинает демонстративно убираться сам, гремя щеткой по углам и вздыхая.



3. **Итог:** Подросток на пару минут чувствует вину, но быстро возвращается в игру. Уборка сделана родителем.
4. **Последствия:** Подросток привыкает, что просьбы можно игнорировать — «поворчит и сама сделает». Ответственность за быт не формируется.

Итог и последствия

- **Для родителя:** Роль «обслуживающего персонала» при ребенке. Накопленная обида, которая позже выльется в холодный упрек или депрессию.
- **Для подростка:** Инфантилизация. Убеждение, что его комфорт — обязанность окружающих. Отсутствие навыка сопереживания усталости матери/отца.
- **Реакция подростка:** Краткое «Ой, ну ладно тебе, сейчас сделаю» (не сдвигаясь с места). Полное **игнорирование** присутствия родителя, как «фонового шума».

Вариант №3: РЕСУРСНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Суббота, 16:00. Вся семья дома. Ребенок в наушниках и с телефоном/планшетом уже три часа.

В комнате — полный хаос: на полу грязные носки, на столе гора крошек.

Родитель несколько раз просит: «Помоги пропылесосить» или «Разбери вещи». Ребенок кивал, говорил «сейчас», но не сдвинулся с места.

Когда родитель подходит и физически закрывает экран или вытаскивает наушник, подросток взрывается: «Ты всё портишь! У меня там важный момент/стрим/чат! Почему я должен делать это именно сейчас?!»

Ресурсный родитель (Стиль: «Диалог»)

Общая характеристика

- ❖ **Девиз:** «Я на твоей стороне, даже когда я против твоего поведения».
 - ❖ **Движущая сила:** Любовь, внутреннее спокойствие и понимание возрастных особенностей подростка.
 - ❖ **Границы:** Четкие, но гибкие. Есть незыблемые правила безопасности, но оставлена «зона свободы» ребенка. Стук в дверь — обязателен.
 - ❖ **Стиль общения:** Диалог. Умение слушать, признавать чувства ребенка («Я вижу, ты злишься») и говорить о своих через «Я-сообщения».
 - ❖ **Язык тела и невербалика**
- **Поза:** Садится на уровне глаз ребенка (на стул или край кровати). Поза открытая, корпус чуть наклонен к собеседнику.
 - **Жесты:** Спокойные, открытые ладони, отсутствие резких движений.
 - **Лицо:** Контакт глазами, живое и сочувствующее выражение лица.
 - **Голос:** Спокойный, твердый, но теплый.



СОЗДАНИЕ ФОРМУЛЫ «РЕСУРСНОГО» РОДИТЕЛЯ

- ❖ **Слова:** что именно говорит родитель? Прямые цитаты
- ❖ **Поза и тон:** Как он стоит, как смотрит?
- ❖ **Цель:** Чего он хочет добиться в моменте?

Алгоритм действий в конфликте ресурсного родителя (Кейс «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ_БЫТОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ»)

1. **Диалог:** «Я вижу, у тебя там что-то очень захватывающее, и мне жаль прерывать. Но я просила о помощи трижды, и сейчас мне обидно, что мои слова проигнорированы».
2. **Нужда/Граница:** «Чистота в твоей комнате — это наше общее правило. Мне важно, чтобы мы закончили с уборкой до ужина, чтобы потом вместе отдохнуть».
3. **Договор:** «Окей, сколько тебе нужно времени, чтобы закончить этот стрим или уровень? 10 минут хватит? Давай договоримся: через 10 минут телефон откладывается, и мы приступаем».
4. **Итог:** Ребенок получает время на «завершение цикла», градус конфликта снижается. Уборка начинается без боя.
5. **Последствия:** Укрепление договора. Подросток учится планировать время и уважать чужие просьбы.

Итог и последствия

- **Для родителя:** Сохранение авторитета. Родитель показывает, что его слово имеет вес, но он при этом остается «человечным» и понимающим.
- **Для подростка:** Опыт **тайм-менеджмента**. Умение вовремя остановиться и переключиться с удовольствия на обязанность без внешнего принуждения.
- **Реакция подростка:** Сначала ворчание: «Ну вот, на самом интересном месте...». Затем принятие: «Ладно, ещё 5 минут и иду». Постепенный переход к **самоконтролю**.