



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ: «РОЛЬ СООБЩЕСТВА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ: РЕСУРСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»

В рамках проекта «*STOP-Выгорание: Родительский иммунитет*» АНО Социально-психологический центра «Фокус»

Проект реализуется при поддержке: Фонда президентских грантов , Минэкономразвития Чувашии

ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА:

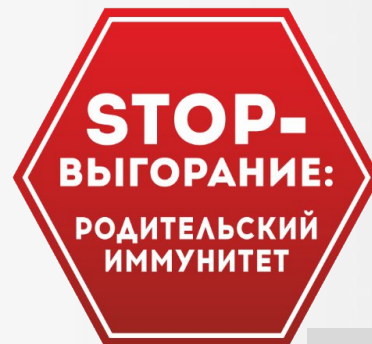
Министерство образования Чувашской Республики

Управление образования Администрации

г. Чебоксары

МБУ "Центр ППМСП "Содружество" г. Чебоксары

НА ПЛОЩАДКЕ: МАОУ «Гимназия №5» г. Чебоксары



ЧЕБОКСАРЫ
21.05.2026



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Когда школа открывает двери: Опыт родителей в проекте НКО

Демонстрация итогов и анализ
отзывов родителей, участников проекта
«STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

кто раньше чувствовал себя на 19% в группе высокого выгорания

- **ОТЗЫВ:**

«Честно говоря, в начале проекта я была просто уставшим человеком. Казалось, конфликты из-за телефона или уроков — это навсегда.

После тренингов я поняла: моя тревога — это не отсутствие любви к ребенку, а просто выгорание. Я научилась "заземляться". Теперь, когда сын хлопает дверью, я не бегу ругаться, а понимаю: ему сейчас 13, и ему тоже тяжело. Стало гораздо спокойнее жить».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я перестал воспринимать подростка как "проблему", которую надо решить. Я понял, что моя задача — не контролировать каждый шаг (как думали 35% родителей вначале), а быть рядом. Я стал меньше дергать ребенка по мелочам, и, странно, но он сам стал больше рассказывать».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

кто раньше чувствовал себя на 19% в группе высокого выгорания

- **ОТЗЫВ:**

«Я снова начал получать удовольствие от родительства. Раньше я чувствовал себя на "передовой" — постоянный стресс и усталость. Сейчас я понял, что мое спокойствие передается ему. Если мне хорошо, то и с ним хорошо».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я научился "заземляться". Вместо того чтобы кричать, когда он меня не слышит (26% родителей отметили проблему "нежелания делиться"), я делаю глубокий вдох и выхожу на кухню выпить чаю. Это спасает наши отношения».



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

о понимании психологии подростка: 89% поняли про идентичность,
83% — про автономию

- **ОТЗЫВ:**

«Самое главное, что я вынесла — это осознание, что 12-14 лет — это не период "порчи", а время, когда ребенок ищет себя. Раньше я думала, что он ленится или "плохо общается", а теперь вижу, что он просто пытается стать собой. Когда я перестала требовать, чтобы он был "удобным", у нас исчезли конфликты из-за досуга (которые выделили 54% родителей). Я просто спросила его: "Что тебе важно?", и он ответил».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я перестала быть "надзирателем" и стала скорее консультантом. Поняла, что друзья для него (71% в опросе) сейчас важнее моего мнения — и это нормально. Я не обижаюсь, а пытаюсь понять этот мир сверстников. Моя компетентность выросла не от того, что я стала больше знать правил, а от того, что стала больше понимать чувства».



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

о понимании психологии подростка: 83% — про автономию

- **ОТЗЫВ:**

«Я перестал видеть в самостоятельности подростка угрозу для наших отношений. Раньше, когда он закрывал дверь, я думал: "Он отдаляется, он меня больше не любит". Теперь я понимаю: ему просто нужно пространство, чтобы "остыть" и побыть собой».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я научилась советовать, а не приказывать. Поняла, что давление (которое отмечали 35% родителей как причину конфликтов) только закрывает ребенка. Теперь я говорю: "Я предлагаю такой вариант", а не "Ты должен сделать это"».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

о понимании психологии подростка: 89% про идентичность,

- **ОТЗЫВ:**

«Я перестал сравнивать сына с тем, кем я хотел бы его видеть, и начал замечать, кем он *хочет* стать. Это как будто я перестал смотреть на него через фильтр своих ожиданий и увидел живого человека». (которые были у 31% родителей по поводу профессии)

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я поняла, что его странные увлечения или выбор друзей (71% *считают это важным!*) — это не глупость, а способ построить себя. Я теперь спрашиваю: "Что тебе в этом нравится?", а не "Зачем тебе это нужно?"».



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



**Я перестал быть
"водителем" в его жизни и
стал "штурманом". Я не
кручу руль за него, а просто
подсказываю, где могут
быть ямы**



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

14% → 60% родители, кто перешел из среднего уровня родительской компетентности/ низкого уровня в высокий

- **ОТЗЫВ:**

«В начале проекта я чувствовала себя некомпетентной — казалось, все родители справляются лучше меня. Но цифры из исследования (что 74% были на среднем уровне) меня успокоили. Я не одна такая! Проект дал мне инструменты. Я теперь знаю, как реагировать, когда он не хочет делиться мыслями (эту проблему отметили 26%). Я не давлю, я просто открываю дверь в его комнату и оставляю чай. И это работает!»

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я перестала паниковать. Когда видишь, что 60% родителей после проекта чувствуют себя уверенно, понимаешь, что это реально. Я научилась отделять свои амбиции (31% думали о профессии) от реальных желаний ребенка. Мы стали командой, а не врагами».



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ,

Изменения в управлении конфликтами (Досуг и Оценки)

На основе данных: 54% конфликтов из-за досуга, 35% — из-за учебы;

- **ОТЗЫВ:**

«Мы перестали ругаться из-за телефона и игр. Я поняла, что его досуг — это не "потерянное время", а его способ общения и отдыха. Я теперь не вырываю из рук гаджет, а договариваюсь о времени. Конфликтов стало в разы меньше».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я перестала превращать уроки в поле битвы. Я поняла, что моя задача — поддержать его организованность, а не делать уроки за него или сходить с ума из-за оценок. Как только я "отпустила" контроль, он начал брать больше ответственности на себя».



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Смена роли с «Надзирателя» на «Надежную базу»)

- **ОТЗЫВ:**

«Я перестал быть "полицейским" в своем доме. Я теперь скорее "безопасный порт". Куда бы он ни поплыл в своем подростковом море, он знает, что у меня всегда можно найти поддержку, а не выговор».

- **АНАЛИЗ СВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ:**

«Я осознала, что "быть рядом" важнее, чем "воспитывать". Я просто начала чаще сидеть рядом, когда он что-то делает, не вмешиваясь. И он начал доверять мне больше».



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



«Проект помог нам перестать бороться с подростком и начать бороться за отношения с ним. Мы поняли: спокойный родитель — это счастливый подросток.

Цифры говорят о росте компетентности, но на деле это просто значит — мы стали дома улыбаться чаще, чем кричать».