

## Описание педагогического опыта

№ п/п	Критерий	Описание
1	Форма и тема опыта	Мастер-класс по теме: «Формула правильной психологической поддержки подростка»
2	Целевая аудитория	Педагоги и родители
3	Целевые ориентиры	Создать условия для повышения психолого-педагогической компетентности родителей подростков и педагогов: обучить владению простым и эффективным алгоритмом поддержки подростка в трудных ситуациях, научиться выстраивать диалог без обесценивания и давления.
4	Актуальность	<p>В настоящее время в России, по данным наблюдения и статистики, актуальны следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рост количества подростков с тревожными и депрессивными состояниями. Они нуждаются в поддержке, но часто не умеют о ней попросить;</li> <li>- кризис коммуникации в семье. Многие родители выросли в культуре, где чувства не обсуждали, а «правильное поведение» было важнее душевного контакта. Теперь они хотят быть ближе к детям, но не знают, как;</li> <li>- информационная перегрузка - наличие огромного количества информации и психологических советов, часто противоречащих друг другу.</li> </ul> <p>В условиях данных факторов умение экологично поддерживать становится не просто полезным навыком, а необходимостью. Родителям нужен четкий, простой алгоритм, который работает в реальных, а не идеальных условиях.</p>
5	Результаты	<p>Ключевые результаты для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Снижение тревоги и чувства вины («я делаю правильно»).</li> <li>● Укрепление контакта с подростком (он начинает больше доверять и открываться).</li> <li>● Появление понятного алгоритма действий в сложных эмоциональных ситуациях.</li> <li>● Возможность сохранять спокойствие и не разрушать отношения в моменты кризиса.</li> </ul>