

МАСТЕР-КЛАСС

Повышение уровня психологической культуры и компетентности педагогов и родителей: «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКА»

Борчанинова Анна Владимировна, педагог-психолог
МКОУ «Раскатихинская СОШ» Притобольного МО

Длительность: 30 минут

Аудитория: родители подростков и педагоги (5–30 человек)

1. ВВОДНОЕ СЛОВО И АКТУАЛЬНОСТЬ (3 минуты)

«Добрый день, коллеги и родители! Скажите честно, когда подросток приходит к вам расстроенный, злой или встревоженный, что вы делаете в первую очередь? Чаще всего мы начинаем либо успокаивать ("не переживай"), либо давать советы ("а ты сделай так"), либо обесценивать ("да ерунда, не обращай внимания"). А еще многие считают, что поддержать подростка - это сказать ему что-то ободряющее, типа "всё будет хорошо" или "ты справишься".

Но правильная, экологичная поддержка - это не про то, что мы говорим, а про то, попадаем ли мы в его состояние. Подросток и так живёт в эмоциональных качелях: гормоны, первая любовь, экзамены, поиск себя. И если мы со своими "правильными" советами лезем не вовремя, мы становимся не опорой, а дополнительным раздражителем: подросток закрывается, чувствует себя непонятым, бессильным, виноватым за свои переживания, грустит или злится ещё больше.

Почему? Потому что мы пропускаем самый важный шаг: мы не даём ему почувствовать, что его эмоции имеют право быть. Мы сразу пытаемся решить проблему или убрать чувство, а ему нужно сначала просто быть увиденным.

Сегодня мы разберём простой, но гениальный алгоритм из трёх шагов, который работает в любой ситуации: когда ребёнок плачет, злится, молчит или орёт. Этот алгоритм называется "**Озвучить - Принять - Поддержать**". Он не решает проблему за подростка, но создаёт условия, чтобы он сам справился.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК: ФОРМУЛА ПОДДЕРЖКИ (7 минут)

Шаг 1. Озвучить (назвать чувство)

Мы просто называем то, что видим, без оценки и вопроса. Не «Ты что, злишься?», а констатация: «Ты злишься». Это показывает подростку, что мы его видим и понимаем.

Примеры: «Ты расстроен», «Тебе обидно», «Ты сейчас очень зол», «Похоже, тебе страшно».

Важно: не стоит гадать, если не уверены - можно спросить мягко: «Какое чувство сейчас самое сильное?»

Шаг 2. Принять (нормализовать)

Мы даём понять, что с его чувством всё в порядке, оно естественно. Это снимает напряжение и стыд за «неправильные» эмоции.

Примеры: «Это нормально - злиться в такой ситуации», «Любой бы на твоём месте расстроился», «Да, у тебя есть причина обидеться в этой ситуации».

Важно: не перегибать в эмоциях. «Это ужасно!» - тоже оценка. Нам нужна нейтральная нормализация.

Шаг 3. Поддержать (предложить варианты на выбор)

Мы не навязываем помощь, а предлагаем выбор, возвращая подростку контроль над ситуацией.

Примеры:

- «Тебе нужно, чтобы я просто послушал? Или ты хочешь совет?»
- «Хочешь поговорить об этом или лучше отвлечёмся?»
- «Я могу помочь тебе разобраться, а могу просто посидеть рядом. Что для тебя лучше?»

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК: 3 УПРАЖНЕНИЯ (15 минут)

Упражнение 1. «Найди поддержку» (3 минуты)

Цель: Научить отличать поддерживающие фразы от неподдерживающих.

Инструкция: Я зачитываю фразы. Если фраза поддерживающая - хлопаем в ладоши. Если нет - топаем ногами (или просто молчим).

Список фраз:

- ✓ «Не плачь, всё будет хорошо». (Топаем)
- ✓ «Я вижу, как тебе обидно. Это действительно паршиво». (Хлопаем)
- ✓ «Я же говорила, что с этим другом ничего хорошего не выйдет». (Топаем)
- ✓ «Ты хочешь поговорить об этом или лучше я просто посижу рядом?»
(Хлопаем)
- ✓ «Выше нос! Бывает и хуже». (Топаем)
- ✓ «Я не знаю, как тебе помочь, но я рядом». (Хлопаем)

Обсуждение: Почему вторые варианты работают лучше? (Потому что они про чувства, а не про обесценивание).

Упражнение 2. «Переведи в поддержку» (5 минут)

Цель: Тренировка навыка переформулировать привычные токсичные фразы в поддерживающие.

Инструкция: Работаем в парах (или каждый про себя). Дана токсичная фраза, нужно придумать её поддерживающий вариант.

Ситуация	Типичная фраза (не ок)	Поддерживающий вариант (ок)
Ребёнок получил двойку	«Ты совсем не учишь! Сколько можно!»	«Ты расстроен? Хочешь разобрать эту тему вместе?»
Поссорился с другом	«Помирись, ерунда это всё»	«Ссоры - это больно. Я рядом, если хочешь выговориться».
Не хочет идти в школу	«Соберись, не выдумывай!»	«Похоже, там что-то случилось. Расскажешь?»
Грубит в ответ	«Не смей так со мной разговаривать!»	«Ты сейчас очень зол. Давай поговорим, когда остынешь».

Ситуация	Типичная фраза (не ок)	Поддерживающий вариант (ок)
Бросил кружок, который любил	«Вечно ты бросаешь начатое!»	«Видимо, у тебя были важные причины для этого. Я могу как-то тебе помочь?»

Обсуждение: Что было самым трудным? (Обычно - не давать совет и не оценивать).

Упражнение 3. «Собери фразу» (5 минут)

Цель: Тренировка в построении поддерживающих высказываний по алгоритму.

Инструкция: Работаем в парах добровольцев в формате тренинга - Подросток и Взрослый. Дана ситуация (для обоих героев, на карточках), Взрослому нужно построить фразу из трёх шагов, Подросток сначала вводит в контекст ситуации, дает эмоциональную реакцию, а после поддерживающей фразы - обратную связь.

Ситуация	Пример ответа по алгоритму
Подросток получил двойку, сидит мрачный	«Я вижу, ты расстроен (озвучить). Обидно получать плохие оценки, когда стараешься (принять). Хочешь разобрать эту тему или тебе нужно время? (поддержать)»
Поссорился с лучшим другом	«Ты злишься и, наверное, грустишь (озвучить). Ссоры с близкими - это всегда больно (принять). Тебе нужно выговориться или хочешь, я помогу подумать, что делать? (поддержать)»
Кричит: «Отстань, ничего не хочу!»	«Ты сейчас очень раздражён (озвучить). Иногда хочется, чтобы все отстали - это нормально (принять). Я могу уйти и вернуться через 10 минут, или хочешь чай? (поддержать)»
Плачет из-за несчастной любви	«Тебе очень больно (озвучить). Когда любовь не взаимна, это кажется концом света (принять). Я рядом. Хочешь обниму или просто посижу? (поддержать)»

Ситуация	Пример ответа по алгоритму
Бойтся идти на контрольную	«Ты волнуешься (озвучить). Перед важными делами все переживают, это нормально (принять). Давай подумаем, что поможет тебе успокоиться? Может, подышим вместе? (поддержать)»

Обсуждение: Какой шаг даётся сложнее всего? (Обычно - поддержка без навязывания, чистое присутствие).

4. ОБЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (2 минуты)

Где применять этот навык:

Дома: когда ребёнок пришёл из школы расстроенный, перед сном, в момент ссоры.

В школе: если ученик не справляется с заданием, если видите слёзы или агрессию, на перемене.

С собой: ту же формулу можно применять к себе — «я сейчас устала, это нормально. Мне нужен отдых или совет?»

Важно: Поддержка не решает проблему. Она создаёт условия, чтобы подросток сам нашёл решение. Вы не берёте его ношу, вы просто идёте рядом.

Когда мы лезем с советами, мы говорим: "Я умнее, я знаю лучше".

Когда мы поддерживаем, мы говорим: "Я верю в тебя. Ты справишься, а если нет - я рядом".

Подростку не нужны идеальные родители и учителя. Ему нужны взрослые, которые не паникуют, не обесценивают и не учат жить, а просто остаются рядом, даже когда он ошибается, злится или молчит.

Это и есть самая сильная поддержка. Спасибо за участие!

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ (памятка):

Алгоритм экологичной поддержки

«Озвучить - Принять - Поддержать»

1.Озвучь: Назови чувство, которое видишь (злость, грусть, страх, обиду). Без вопроса, без оценки.

Прими: Скажи, что это чувство нормально в такой ситуации. Не драматизируй, но и не обесценивай.

Поддержи: Предложи варианты помощи на выбор. Не навязывай своё решение, дай возможность выбрать.

2 .Примеры фраз:

«Ты злишься. Это нормально, когда нарушают границы. Хочешь поговорить или побей подушку?»

«Тебе грустно. Расставания - это всегда больно. Я могу просто посидеть рядом, или хочешь чай?»

«Ты устал и молчишь. Иногда нужно побыть одному. Я рядом, если что».

Запрещённые приёмы:

- Не говори «не плачь», «не злись», «не бойся».
- Не обесценивай: «ерунда», «подумаешь».
- Не давай советов, пока не попросят.