

Как пережить подростковый кризис сохранив теплые отношения

мотивировать детей к учебе и осознанному выбору будущего

Педагог-психолог, профориентолог

Ян Ирина Александровна

Знакомо?

“Как будто живём с незнакомцем под одной крышей”

“Любое слово — как спусковой крючок”

“То тянется ко мне, то отталкивает”

“На учёбу мотивации ноль, зато телефон — всё”

“Говорю — не слышит, спрашиваю — молчит”

“Страшно упустить момент и потерять доверие”

“Раньше всё делали вместе, теперь — двери закрыты”

“Вижу потенциал, а он будто сам себя не слышит”

“Сверстники важнее семьи — и мне больно это признавать”

“Хочу помочь, но боюсь давить и оттолкнуть”

Вопрос к родителям

*Что вас привело сегодня на эту встречу?
Какие вопросы или ситуации в отношениях с
вашим подростком волнуют вас больше
всего и чего бы вы хотели получить от
сегодняшней встречи?*

~ 2 минуты

Часть 1. ЧТО происходит с подростком

**Изменение
тела**

**Изменение
психики**

**Изменение
мышления**

Изменение физического тела

Что изменяется	Что остаётся стабильным
Гормональная система — активизируются половые гормоны, щитовидная железа, гипофиз; меняется обмен веществ и уровень энергии. Пропорции тела — конечности растут быстрее туловища, из-за чего появляется неловкость, угловатость движений. Кожа и железы — усиливается работа сальных и потовых желез, появляются акне. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы — идут в догонку за ростом тела: сердце увеличивается, но иногда не успевает «под нагрузку», отсюда утомляемость и колебания давления. Эндокринная система — происходит перестройка гипоталамо-гипофизарного регулирования, которая напрямую влияет на настроение и эмоциональную стабильность.	Генетически заданный потенциал роста и развития — базовые параметры (длина тела, форма скелета) следуют индивидуальной наследственной программе, меняются только темпы. Основные физиологические потребности — сон, питание, движение, безопасность, потребность в любви и принятии остаются столь же важными, как и в детстве. Структура жизненно важных органов — мозг, сердце, лёгкие уже сформированы, идёт лишь функциональное «наращивание мощности» без перестройки структуры. Индивидуальные особенности темперамента и типа нервной системы — подросток становится эмоциональнее, но фундаментальные черты (чувствительность, активность, скорость реакций) сохраняются.

Изменение психики

Усиливаются

Острота и яркость эмоциональных переживаний: радость, гнев, обида, удивление, влюблённость ощущаются сильнее, чем в детстве или у взрослых.

Импульсивность, склонность к спонтанным поступкам и быстрой смене решений.

Потребность в самостоятельности, максимализм, критичность к себе и окружающим.

Влияние группы сверстников, стремление к признанию вне семьи, чувствительность к оценкам окружающих.

Интерес к глубинным вопросам смысла, ценностей, будущего.

Затухают

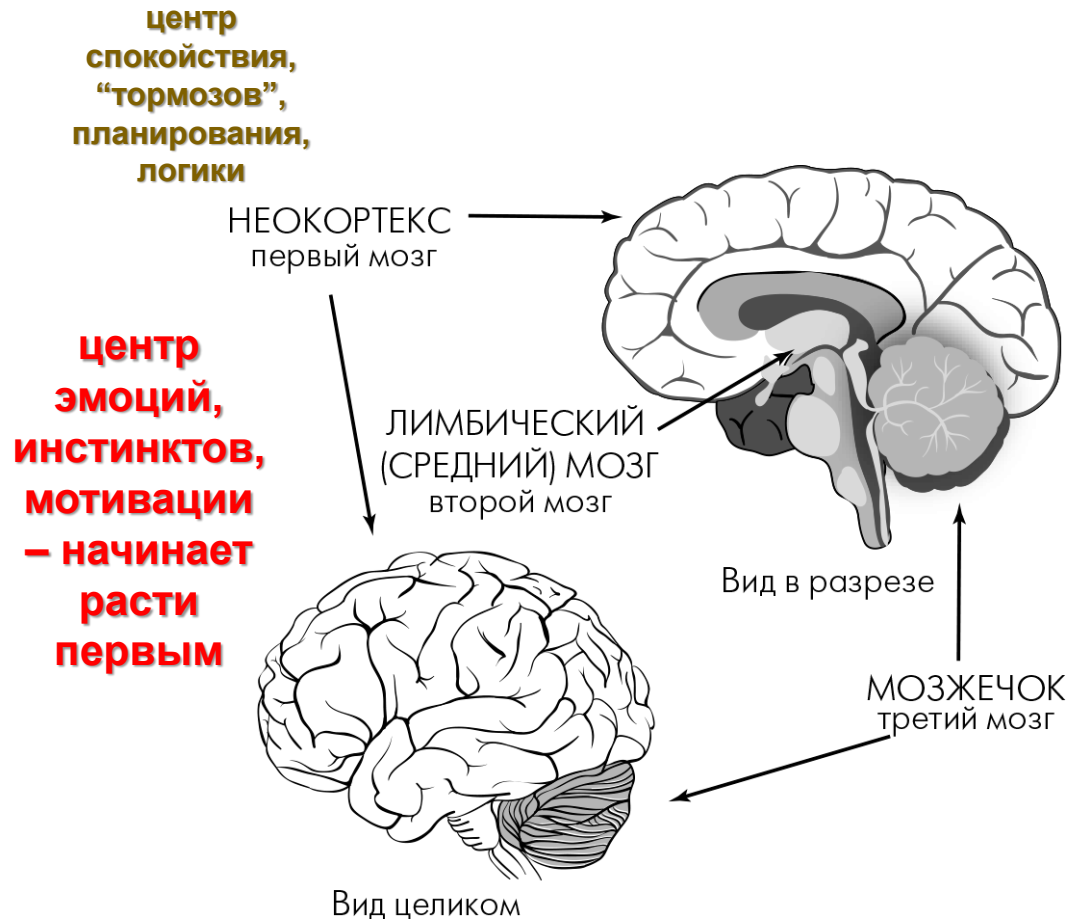
Открытая доверчивость и безусловное принятие авторитета взрослых — подросток начинает больше спорить, сомневаться, пробовать границы.

Простота эмоциональных реакций: чувства становятся сложнее, а выражать их иногда труднее.
Наивная вера в собственное всемогущество ("у меня всё получится само") постепенно сменяется фазами самокритики и сомнений.

Интерес к привычным детским формам досуга, играм, уходит на второй план, сменяясь поиском новых впечатлений и окружения.

Склонность делиться личными переживаниями с родителями зачастую временно уходит — подросток становится закрытее.

Нейробиологические изменения



Пик развития эмоциональной системы – 10-14 лет

Префронтальная кора, отвечающая за спокойствие, самоконтроль, умение доводить начатое до конца, **вырастает только к 22–25 годам**

Именно поэтому подростки:

- быстро вспыхивают и гаснут,
- могут делать что-то опасное или неправильное “на эмоциях”,
- забывают важные дела или бросают их на полпути,
- особенно нуждаются в дружеском сопровождении, а не в жёстком контроле.

Изменение мышления

Усиливаются

Развитие абстрактного, теоретического, формально-логического мышления: подросток начинает рассуждать не только о конкретных, но и о гипотетических ситуациях, строить прогнозы, делать сложные выводы и обобщения.

Появление способности к метапознанию: подросток начинает осмыслять, как именно он думает, анализировать собственные мысли и эмоции, планировать и строить стратегии.

Стремление проверять идеи и строить гипотезы: подростки становятся "исследователями", склонны к экспериментам, спорам и созданию новых концепций.

Повышение творческого и фантазийного компонента мышления: яркое воображение, интерес к философии, искусству, новым видам деятельности.

Рост самостоятельности мышления: подросток вырабатывает собственное мнение, иногда спорит "вопреки", учится критически относиться к информации.

Затухают

Наивная установка на "готовые" ответы и прямое следование авторитетам: подросток начинает сомневаться, искать нюансы, пересматривать прежние убеждения.

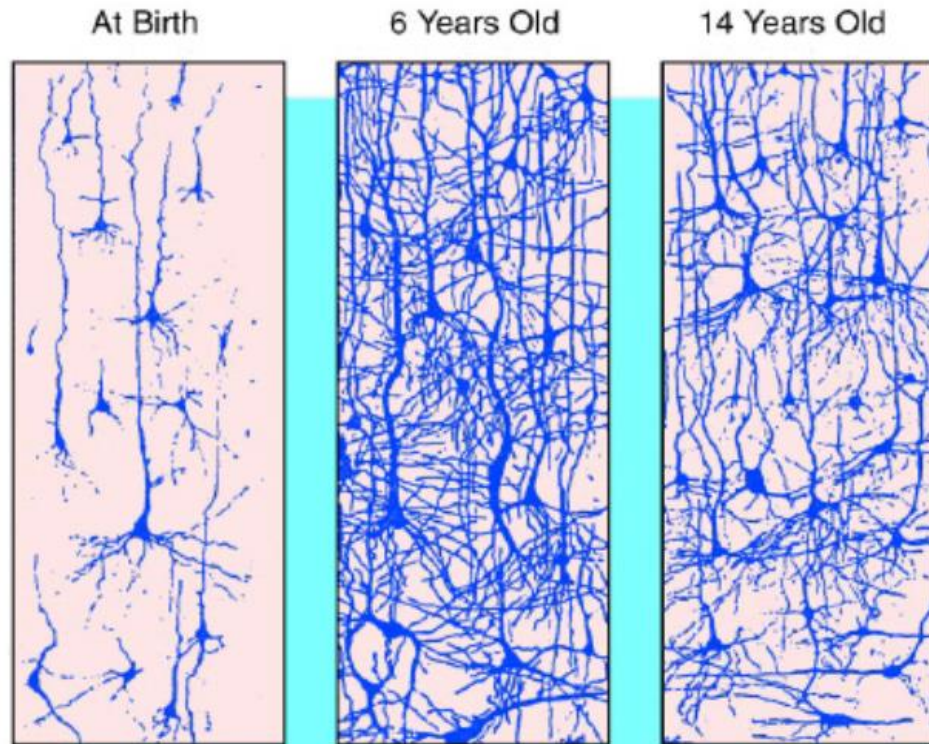
Интерес к исключительно конкретным, бытовым задачам, уход в область абстракции может приводить к снижению внимания к деталям и практическим мелочам.

Способность к одномоментной концентрации иногда временно снижается из-за перегруженности внутренними размышлениями и эмоциональными бурями.

Гибкость решений и готовность "менять курс" могут мешать оформлению устойчивых учебных привычек (интерес к новому выше, чем к повторяющимся заданиям).

Открытость для совместного интеллектуального поиска с родителями иногда ослабевает, если взрослые используют директивные/поучающие формулировки — подросток стремится осмыслять самостоятельно.

Нейробиологические изменения



Всё, что ребёнок реально делает, повторяет, тренирует в переходном возрасте, становится “главной дорогой” его мозга



«Между 'взрослым' телом и ещё не зрелым мозгом подростка возникает разрыв — это и есть источник многих конфликтов и недопонимания».

Часть 2. Основная задача подросткового возраста

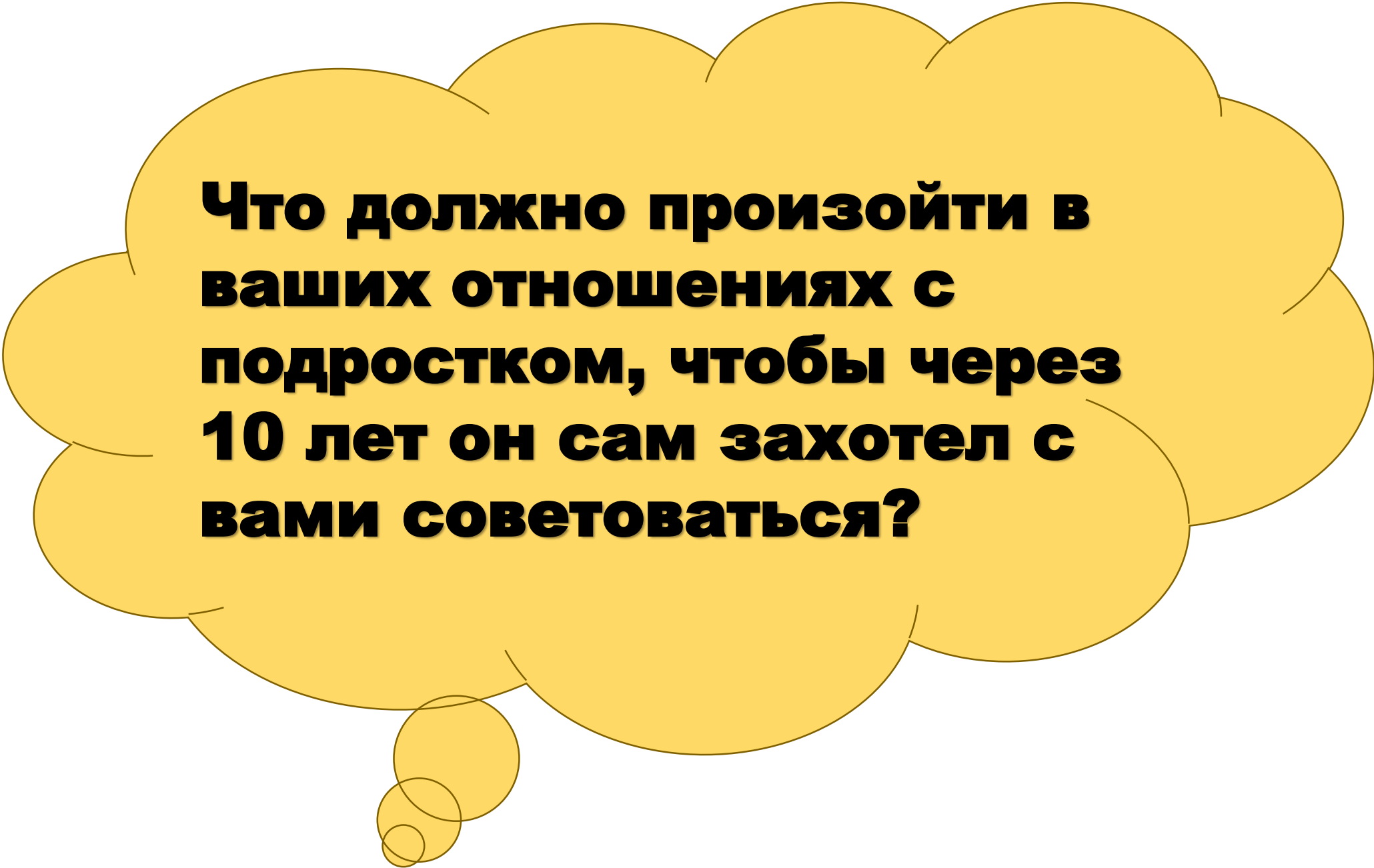
"Какой я?"

Каким я хочу быть?

**Как жить в этом мире на своих
условиях и брать за это
ответственность?"**



**“Ваша встреча с новым подростком
— не конец детства, а начало новой
семьи, где оба учатся быть
взрослыми”**



**Что должно произойти в
ваших отношениях с
подростком, чтобы через
10 лет он сам захотел с
вами советоваться?**

Личностные роли (эго-состояния)



РОДИТЕЛЬ



РЕБЕНОК



ВЗРОСЛЫЙ

Личностные роли (эго-состояния)



забота, контроль, нотации

бесконечные напоминания, критика, запреты

РОДИТЕЛЬ



РЕБЕНОК

ЭМОЦИИ, СПОНТАННОСТЬ

обиды на неудачи ребёнка,
переживания за оценки,
эмоциональные всплески



ВЗРОСЛЫЙ

**объективность,
спокойствие,
конструктивное решение
задач**

уважительный диалог,
совместное планирование,
поддержка решения задач,
обсуждение эмоций без
морализаторства

Дошкольник

Младший школьник

Подросток

Студент



Трансформация эго-состояний родителя в период взросления ребенка

**объективность,
спокойствие,
конструктивное решение
задач**

уважительный диалог,
совместное планирование,
поддержка решения задач,
обсуждение эмоций без
морализаторства



ВЗРОСЛЫЙ



РОДИТЕЛЬ

~~**контроль, нотации**~~

~~бесконечные напоминания, критика, запреты~~

**Заботливый Родитель (поддержка,
забота, участие)**



РЕБЕНОК

~~**ЭМОЦИИ**~~

~~обиды на неудачи ребёнка,
переживания за оценки,
эмоциональные всплески~~

**Радоваться простым
вещам, делать что-то по
настроению, искренне
выражать свои эмоции
и придумывать новое
без страха показаться
глупым.**

Ситуация 1. Подросток опоздал домой

Эго-состояние родителя	Типичная реакция и посыл
Критикующий Родитель	"Где тебя носило?! Нормальные люди предупреждают! Мне всё равно, почему — наказан!" → цель — контроль через страх.
Заботливый Родитель	"Ты, наверное, устал и замёрз. Я так переживала! Пообещай, что больше не будешь так делать" → цель — защитить, но лишает ответственности.
Взрослый	"Я волновалась, когда ты не пришёл вовремя. Давай обсудим, как можно было предупредить, чтобы и ты чувствовал свободу, и я спокойствие" → цель — договорённость и совместная ответственность.

Ситуация 2. Ребёнок получил плохую оценку

Эго-состояние родителя	Типичная реакция и посыл
Критикующий Родитель	"Опять двойка! Сколько можно! Ничего толком не делаешь!" → сообщение: "Ты плохой, когда ошибаешься".
Заботливый Родитель	"Не расстраивайся, с репетитором, всё решишь" → снимает ответственность, формирует зависимость.
Взрослый	"Кажется, тебе было трудно с этой темой. Что ты понял, а что нет? Как можем помочь, чтобы в следующий раз получилось лучше?" → совместное решение без давления.

Ситуация 3. Подросток отвечает грубо

Эго-состояние родителя	Типичная реакция и посыл
Критикующий Родитель	"Со мной так не разговаривают! Пока не научишься уважать – можешь идти!" → вызывает эскалацию.
Заботливый Родитель	"Ты, наверное, устал, поэтому и сорвался... ладно, потом поговорим" → избегание конфликта, но без границ.
Взрослый	"Тебе сейчас злит что-то, но я не готова выслушивать в таком тоне. Когда сможешь говорить спокойно — я рядом" → уважение к себе и ребёнку.

Ситуация 4. Подросток не выполняет обещание

Эго-состояние родителя	Типичная реакция и посыл
Критикующий Родитель	"Ты опять подвёл! Я на тебя больше положиться не могу" → формирует чувство вины и дистанцию.
Заботливый Родитель	"Ничего страшного, я сделаю сама — ты ведь забыл случайно" → обесценивает ответственность.
Взрослый	"Мы договаривались, и ты не сделал. Что тебе помешало? Как можем договориться, чтобы в следующий раз это сработало?" → развивает ответственность и партнёрство.

Ситуация 5. Ребенок систематически не делает уроки

Эго-состояние родителя	Типичная реакция и посыл
Критикующий Родитель	"Сколько можно лениться?! Ты вообще собираешься когда-нибудь учиться? Никакой ответственности!" Результат — формирование чувства вины, сопротивление или скрытность.
Заботливый Родитель	"Ты ведь устал... Ладно, я помогу тебе и найду репетитора, чтобы было проще. Не волнуйся, я всё улажу." Результат — уход от ответственности, формирование зависимости.
Взрослый	"Я вижу, что тебе трудно регулярно делать уроки. Как ты думаешь, почему это происходит? Что поможет тебе справиться с этим по-другому?" Результат — приглашение к самостоятельному анализу и поиску решений, развитие ответственности.

Часть 3. Почему мотивация к учёбе у подростков часто ослабевает? Почему привычные способы — напоминания, наказания, поощрения — почти перестают работать?

- **Физическая усталость, недомогание, перегрузка**
- **Другие интересы, увлечённость хобби или общением**
- **Эмоциональные трудности и стрессы**
- **Сложности с самостоятельностью и организацией**
- **Трудности с пониманием материала**
- **Нет понимания смысла: "Зачем мне это учить?"**



“В этом возрасте главная мотивация — не оценки, а признание и поиск своего места среди других”

«Три составляющие успеха во взрослой жизни: знания, отношения и адаптивность»

(РБК «Образование и карьера», апрель 2025 года).

- 1.** **Профессиональные знания и умение учиться постоянно** — навык непрерывного обучения («lifelong learning») становится основным критерием конкурентоспособности.
- 2.** **Социальный интеллект и коммуникация** — умение выстраивать отношения, понимать других людей, договариваться и работать в команде.
- 3.** **Гибкость мышления (адаптивность)** — способность быстро перестраиваться в условиях неопределённости, обновлять мышление и видеть взаимосвязи.

Что делать родителям, чтобы ребенок захотел учиться



Говорите о мечтах — не о планах, а об образах будущего.

Пусть подросток ответит: “О чём я мечтаю? Каким хочу стать? Какие вещи мне по-настоящему интересны?” Совместно обсуждайте разные сценарии, даже самые фантастические.



Связывайте учебу с мечтой:

Вместо “Ты должен учиться, чтобы...”, скажите: “Какие знания и навыки приблизят тебя к твоей мечте или цели?” Покажите реальные профессии, интересные курсы, людей, которые пришли к своей мечте через обучение.



Давайте пространство для самостоятельных решений:

Спросите: “Какой предмет, проект или хобби ты бы точно выбрал сам? Что тебе реально нравится узнавать или делать?” Позвольте подростку самостоятельно выбрать один курс, секцию, кружок — пусть почувствует право на выбор.



Используйте вопросную позицию:

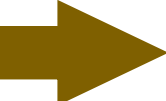
“Что поможет тебе приблизиться к желаемому будущему?”

“Какие навыки тебе пригодятся? Где их можно получить?”

Поддержите диалог — не давайте готовых рецептов, а стимулируйте размышления.



Учиться не “для школы или родителей”, а для себя, своих целей, мечты и будущих возможностей.



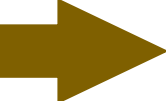
Мечты подростка — хрупкий, но мощный внутренний двигатель.

Даже если мечта кажется несбыточной, именно она даёт подростку энергию учиться, пробовать новое и преодолевать трудности.



Родительская вера — источник устойчивости и самооценки ребёнка.

Когда подросток чувствует: “в меня верят, мне доверяют, верят в мой выбор”, у него появляется опора идти вперёд и пробовать себя в жизни.



Вопросная позиция (“а как ты думаешь?”, “что тебе поможет?”)

не только развивает самостоятельность, но и приближает по-настоящему взрослый-взрослый диалог между родителями и детьми. Именно в такой атмосфере подросток учится слышать себя и доверять взрослым, с которыми можно быть настоящим.

Вопросы для настоящего диалога

«О чём ты мечтаешь?»

«Какие знания приблизят тебя к этой мечте?»

«Что тебе кажется важным для будущего?»

«Какие качества ты ценишь в себе больше всего?»

«Что тебя вдохновляет и почему?»

«Какие люди в твоей жизни для тебя пример?»

«Какой совет из будущего ты бы дал самому себе сейчас?»

«Что ты хочешь достигнуть в следующем году?»

«Что вызывает у тебя гордость?»

«Какие навыки ты бы хотел развить?»

«Что тебе помогает справляться с трудностями?»

«Какой момент из жизни ты бы хотел повторить?»

«Как ты видишь себя через 5-10 лет?»

«Что для тебя значит быть взрослым?»

«Какие вещи тебя огорчают или пугают сейчас?»



«Переходный возраст у подростков не имеет четких временных границ... но он заканчивается»



**Ваша вера в ребёнка
— это крылья,
которые помогут ему
взлететь. А ваша
любовь и поддержка
— тот дом, куда ему
всегда захочется
возвращаться**

Профориентация в гимназии

Благодарю за внимание!

