



Подростки.

Новая реальность.

Прохождение кризиса в условиях пандемии

## Особенности подросткового возраста:

- Гормональный взрыв
- Питание – много нарушений (перерывы, вредная еда) – болезни ЖКТ
- Головные боли
- Меняется нервная система – чувствительность, уязвимость
- Манифест психических заболеваний
- Угловатость, неловкость – тело все время меняется, не успевают привыкнуть



# Возрастные задачи:

- Укрепление и расширение границ
- Поиск своего места в социальной иерархии
- Освоение навыков межличностного общения со сверстниками своего и противоположенного пола, расширение сферы социальных отношений
- Становление независимых отношений в семье (сепарация как сближение)
- Потребность в свободе
- Формирование системы ценностей
- «Найди своих и успокойся»



A stylized illustration of a hand holding three glowing lightbulbs. The hand is rendered in a dark teal color with visible brushstrokes. The lightbulbs are white with yellow filaments and are surrounded by radiating lines to indicate they are lit. The background is a dark teal color with a subtle pattern of small white stars and a larger, faint starburst pattern.

Развитие возможно  
в безопасности!

???

А не останавливаю ли я развитие  
ребенка, когда я тревожусь?



# Новая реальность

1. Большое количество непредсказуемости и тревоги
2. Потребность быстро адаптироваться, либо получать новые навыки
3. Высокая конкуренция
4. Необходимость анализировать увеличившиеся потоки информации
5. Нарушение границ
6. Потеря ориентиров и смена ценностей

# Что происходит с детьми?

- Физическая и эмоциональная усталость
- Потеря значимых контактов (как реально, так и по ощущениям)
- Большое количество изменений и много тревоги
- Постоянное нарушение границ
- «Захват территории» в социальных сетях
- Злость и напряжение



Но ведь и родители  
испытывают похожие  
чувства!

(и стали видимы и уязвимы)

# Как подростки справляются с тем, что происходит?



## Активная стратегия

- Злится
- Кричит
- Разрушает вещи



## Пассивная стратегия

- Уходит в себя

## Как говорить с подростком, чтобы быть услышанным?

1

Отзеркалить

---

И это может выглядеть странно

2

Подтвердить  
смысл

---

Потому что для подростка это,  
правда, имеет значение

3

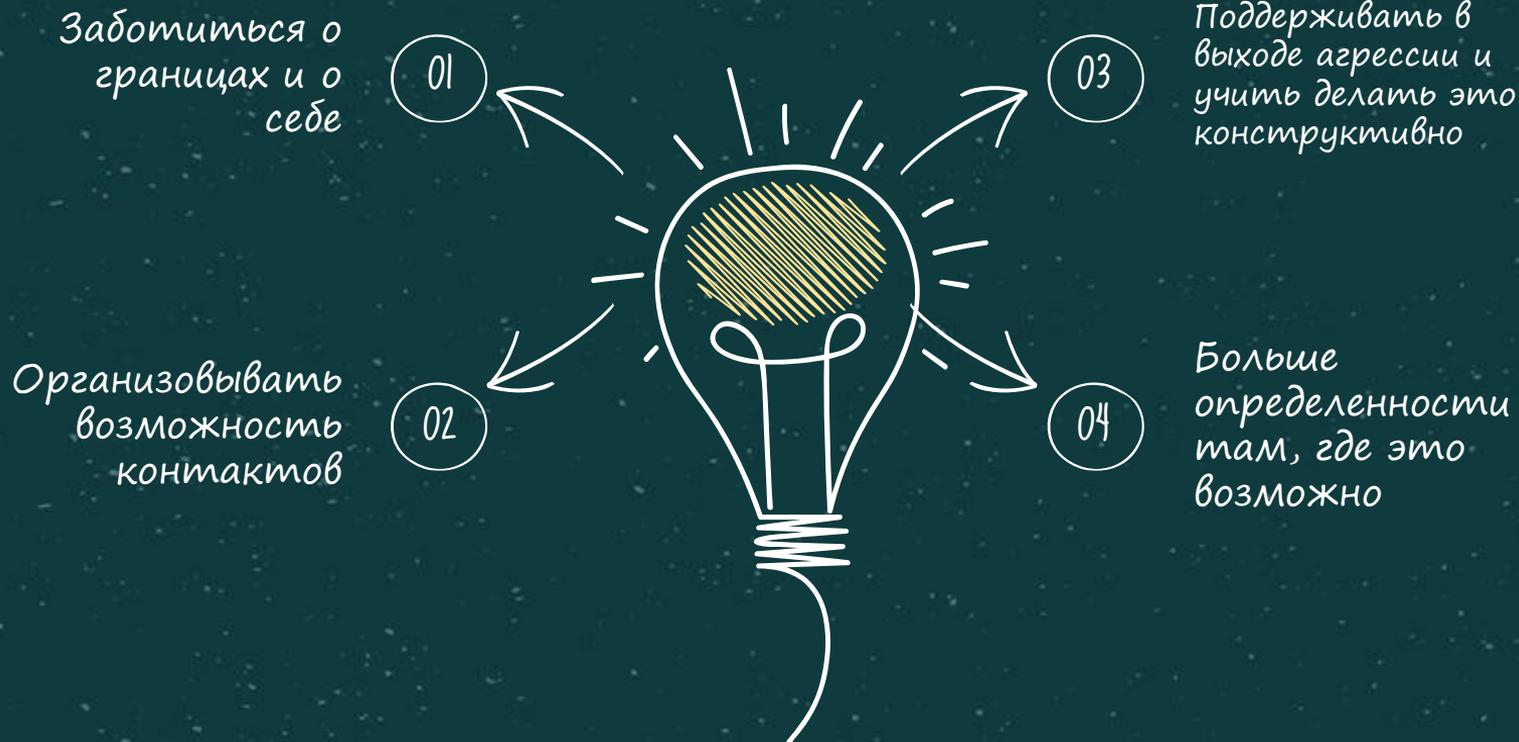
Предположить  
чувства

---

И помочь таким образом высказаться  
или понять, что внутри.

Принять эти чувства.

## Что мы можем делать в новой реальности?





Что меня  
наполняет?



Спасибо!

☆  
 $\sqrt{123}$



☆ Татьяна Гилёва ☆

[9410090@mail.ru](mailto:9410090@mail.ru) ☆

[www.tgileva.ru](http://www.tgileva.ru)

☆ CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.

Please keep this slide for attribution.

☆ + x ÷