

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»  
Федеральный центр развития программ  
социализации подростков

**С.В. Гани, Е.А. Павшенко,  
З.Р. Хайрова, Н.Ю. Антипенко**

# **МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА ПО РАБОТЕ с Подростками**



**Практическое руководство**

С.В. Гани, Е.А. Павшенко,  
З.Р. Хайрова, Н.Ю. Антипенко

# МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА ПО РАБОТЕ с Подростками

Практическое руководство



Москва  
2025

Рецензенты:

**Ульянина О.А.**, доктор психологических наук, кандидат социологических наук, член-корреспондент РАО, профессор департамента психологии факультета социальных наук ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

**Башкин Е.Б.**, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики, заместитель декана по учебной работе филологического факультета ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

Коллектив авторов:

**Гани С.В.**, кандидат психологических наук, руководитель отдела исследований Федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», заведующий сектором методического обеспечения деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования ФГБУ «Российская академия образования»

**Павшенко Е.А.**, кандидат педагогических наук, методолог отдела исследований Федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

**Хайрова З.Р.**, кандидат психологических наук, заведующий сектором координации и мониторинга деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования ФГБУ «Российская академия образования», старший преподаватель кафедры психологии и педагогики филологического факультета ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

**Антипенко Н.Ю.**, методолог отдела исследований Федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Г19 **Модель компетенций специалиста по работе с подростками:** Практическое руководство. Методическое пособие / Гани С.В., Павшенко Е.А., Хайрова З.Р., Антипенко Н.Ю. — Москва: Порт приписки, 2025. — 84 с.: илл.

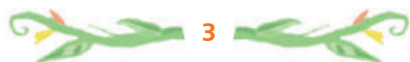
**ISBN 978-5-907779-79-2**

Модель компетенций специалистов по работе с подростками представляет собой системный инструмент, который помогает специалистам-практикам структурировать свою деятельность, развивать профессиональные навыки и создавать благоприятную среду для взаимодействия с подростками. Данное руководство предназначено для специалистов, работающих в сфере образования, социальной сфере, психологии и других областях, связанных с взаимодействием с подростками, а также руководителей организаций. Оно поможет внедрить модель компетенций в практическую деятельность, оценить уровень профессионализма сотрудников и разработать программы их развития. Модель включает ключевые компетенции, необходимые для успешного взаимодействия с подростками, их родителями и создания безопасной, доверительной среды. Руководство содержит описание компетенций, рекомендации по их развитию и применению, а также примеры практических кейсов.

УДК 159.19  
ББК 88.6

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ. ....                                                              | 4  |
| МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА, РАБОТАЮЩЕГО С ПОДРОСТКАМИ . . . . .         | 5  |
| Этапы разработки модели . . . . .                                           | 5  |
| Методология исследования . . . . .                                          | 5  |
| Триада эффективного взаимодействия (формула 3Д) . . . . .                   | 7  |
| ОПИСАНИЕ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ . . . . .                                       | 9  |
| ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ. ....                                       | 11 |
| Уважение к личности. ....                                                   | 11 |
| Поддержка. ....                                                             | 14 |
| Этичность. ....                                                             | 16 |
| Соблюдение границ. ....                                                     | 19 |
| ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА. ....                                                   | 22 |
| Искренность . . . . .                                                       | 22 |
| Эмпатия . . . . .                                                           | 25 |
| Эмоциональная устойчивость . . . . .                                        | 27 |
| Харизматичность . . . . .                                                   | 30 |
| БАЗОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ . . . . .                              | 33 |
| Знание возрастной психологии и физиологии . . . . .                         | 33 |
| Умение применять современные методики работы с подростками . . . . .        | 36 |
| Навыки организации безопасного пространства. ....                           | 38 |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ. ....                             | 41 |
| Знание социального контекста современного подростка . . . . .               | 42 |
| Навыки работы с родителями подростков. ....                                 | 44 |
| Навыки экстренного и кризисного реагирования. ....                          | 46 |
| МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ. ....                                                       | 50 |
| Коммуникативные навыки . . . . .                                            | 50 |
| Гибкость и адаптивность. ....                                               | 53 |
| Рефлексия . . . . .                                                         | 55 |
| Саморазвитие. ....                                                          | 58 |
| Цифровая компетентность . . . . .                                           | 61 |
| ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ . . . . .                             | 64 |
| Рекомендации по применению модели компетенций для специалистов. ....        | 66 |
| Рекомендации по применению модели компетенций для руководителей организаций | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .                                                        | 71 |
| ЛИТЕРАТУРА . . . . .                                                        | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МИФЫ О ПОДРОСТКАХ. ....                                       | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. «АНТИКОМПЕТЕНЦИИ» В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ . . . . .            | 75 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЕМЫ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ. ....                  | 78 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4. РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ . . . . .             | 81 |



## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст — это один из самых сложных и важных этапов в жизни человека. Это время стремительных изменений, когда тело, психика и социальная роль человека трансформируются с невероятной скоростью. Подростковый период можно сравнить с революцией: рушатся старые устои, пересматриваются авторитеты, а на смену детской непосредственности приходит бунт, мечтательность, максимализм и жажда свободы. Возрастные особенности подростков, а также неблагоприятные социальные факторы могут приводить к формированию и развитию различных форм отклоняющегося поведения: от экспериментов с психоактивными веществами до противоправных действий, что является деструктивными способами социализации [2; 4].

От того, каким образом социальная среда ответит на вызовы подросткового периода, будет зависеть дальнейшая социализация подростка, качество его взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, выбор жизненных стратегий [3]. Именно поэтому взаимодействие с подростками требует от специалистов особого подхода, основанного на глубоком понимании их потребностей, уважении к их личности и умении создавать безопасную и поддерживающую среду [1; 5; 6].

Представленная в методическом пособии модель компетенций специалиста по работе с подростками охватывает ключевые аспекты, необходимые для эффективного взаимодействия с этой возрастной группой. Она включает ценностно-смысловые, личностные, профессиональные и метакомпетенции, которые помогают специалистам не только решать текущие задачи, но и способствовать гармоничному развитию подростков, их социализации и подготовке к взрослой жизни.

Цель данной работы — предоставить практические рекомендации для специалистов, работающих с подростками и руководителей системы образования и социальной сферы по применению модели компетенций в практической деятельности.

# МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА, РАБОТАЮЩЕГО С ПОДРОСТКАМИ

## Этапы разработки модели

Исследование проводилось в 2 этапа (2024–2025 гг.)

**Цель исследования:** выявление ключевых профессиональных и личностных компетенций, обеспечивающих эффективность взаимодействия специалистов (педагогов, психологов, тренеров, сотрудников подростковых центров) с подростковой аудиторией 10–18 лет. На основе полученных данных разработана структурированная модель компетенций, применимая в практике отбора, оценки и обучения специалистов, работающих с подростками.

## Методология исследования

**Первый этап исследования** базировался на принципах обоснованной теории (Grounded Theory) — качественной методологии, предполагающей поэтапное формирование теоретических конструктов на основе эмпирических данных [7]. В отличие от гипотетико-дедуктивного подхода, теория здесь выводится из анализа реальных практик и субъективных интерпретаций респондентов. Такой подход обеспечивает практическую значимость исследования, поскольку опирается не на умозрительные конструкты, а на анализ реальных успешных практик.

### **1** Выборка исследования

**Выборка** включает респондентов с различными профессиональными ролями, стажем и контекстами работы:

- 17 специалистов по работе с подростками, имеющих специальную профессиональную подготовку/ профильное образование, опыт не менее 5-7 лет, достигнувших значимых результатов в работе с подростками;
- 10 экспертов — признанных профессиональным сообществом специалистов по работе с подростками, имеющие опыт более 10–15 лет, являющихся авторами известных проектов или инициатив для подростков;
- 13 родителей подростков;
- 25 подростков в возрасте от 11 до 17 лет включительно.



## 2. Методы сбора данных

- Основной инструмент — полуструктурированное глубинное интервью, сочетающее заранее подготовленный гайд для каждой группы респондентов с возможностью гибкого уточнения значимых тем.
- Все интервью записывались (с письменного согласия респондентов), транскрибировались и подвергались тематическому анализу.
- Сбор интервью проходил в соответствии с принципами конфиденциальности и добровольности участия (этические нормы были закреплены в информированном согласии).

## 3. Анализ данных

- Тексты интервью были проанализированы через многоэтапное кодирование (открытое → осевое → селективное), что позволило:
  - » Выделить первичные категории (навыки, установки, кейсы).
  - » Определить ядро модели — ключевые компетенции, наиболее значимые для эффективной работы с подростками.
  - » Установить взаимосвязи между компонентами модели.
- На завершающем этапе была проведена верификация данных (перекрестная проверка интерпретаций, обсуждение в экспертной группе).

В результате была сформирована **модель компетенций — систематизированное описание знаний, навыков, умений и личностных качеств**, которые необходимы специалисту (педагогу, тренеру, психологу, вожатому и др.) для эффективной работы с подростками 10–18 лет.

На **втором этапе исследования** была проведена апробация модели компетенций с участием 112 специалистов, работающих с подростками, руководителей образовательных и досуговых организаций, представителей академического сообщества. Результаты апробации модели представлены в **Приложении 4**.

На основе данных, полученных в процессе апробации, первоначальная модель компетенций была доработана и уточнена, что позволило:

1. Верифицировать ключевые категории — подтвердить или скорректировать выделенные компетенции.
2. Выявить новые значимые аспекты — обнаружить компетенции, которые не были учтены в первоначальной версии, но оказались важными по мнению респондентов.



3. Устранить избыточные или нерелевантные элементы — исключить формулировки, не подтвержденные количественными данными
4. Детализировать индикаторы — конкретизировать, как именно проявляются те или иные навыки в работе.

## Триада эффективного взаимодействия (формула 3Д)

В результате анализа 55 глубинных интервью с психологами, педагогами, руководителями, экспертами, родителями и подростками были выделены **ключевые паттерны успешных практик**:

### • Доверие:

Большинство респондентов подчеркивали, что без доверия невозможно установить хороший контакт и взаимодействие с подростком.

*Цитата из интервью:*

*«Я постараюсь вызвать у него доверие, и тогда он (ученик - прим.) с проблемами своими подойдет ко мне и попросит у меня помощи. Если он это сделает, я считаю, что у нас с ним хорошие отношения, хорошее взаимодействие» (Гюнеш, учитель английского языка).*

### • Диалог:

Респонденты отмечали, что монологи, нотации вызывают у подростка сопротивление.

*Цитаты из интервью:*

*«Чтобы работать с подростками, надо убрать занудство и свою эмоциональность. И убирать нотации. Нотации и лекции здесь не работают» (Юлиана, клинический психолог, нейропсихолог).*

*«Он (учитель - прим.) не осуждает, даже курение, а объясняет» (Катя, 15 лет).*

### • Действие:

Практики говорили о том, что подростки лучше усваивают знания через деятельность.

*Цитата из интервью:*

*«Что важно - это организация и проведение уроков, которые будут интересны именно детям. Использовать в проведении уроков современные методики и технологии обучения, проекты» (Ольга, классный руководитель 6-го класса).*





Формула 3Д (Доверие → Диалог → Действие) — это эффективный подход к работе с подростками, который полностью согласуется с предложенной моделью компетенций. Разберем, как каждый из трех элементов формулы 3Д реализуется в модели компетенций специалиста.

**1** Доверие как фундамент:

- Ценностно-смысловые компетенции (честность, справедливость, последовательность) создают основу для доверительных отношений
- Личностные качества (эмпатия, искренность, эмоциональная устойчивость) позволяют установить эмоциональный контакт
- Навыки организации безопасного пространства обеспечивают психологическую защищенность

---

**Пример:** Совместная разработка и неукоснительное соблюдение правил группой подростков и специалистом формируют взаимное уважение и доверие.

---

**2** Диалог как основной метод:

- Коммуникативные навыки (активное слушание, умение разрешать конфликты через диалог)
- Гибкость и адаптивность в выборе форм взаимодействия
- Знание социального контекста для «разговора на одном языке»

---

**Пример:** Использование открытых вопросов вместо назиданий («Как ты считаешь, что здесь можно сделать?» вместо «Ты должен...»).

---

**3** Действие как результат:

- Современные методики работы (проектная деятельность, интерактивы)
- Цифровая компетентность для работы в актуальных форматах
- Навыки кризисного реагирования для практической помощи

---

**Пример:** **Вместо** лекции о здоровом образе жизни – создание подростками тематических подкастов в соцсетях.

---

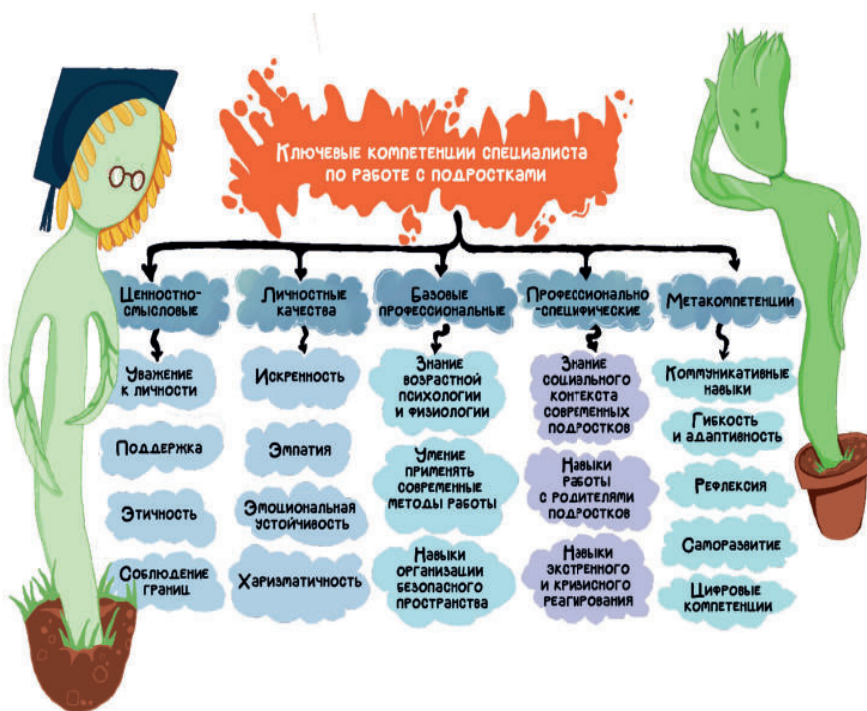
Триада эффективного взаимодействия служит смысловым стержнем модели компетенций, помогая специалистам выстраивать работу системно — от установления контакта до достижения результата.

## ОПИСАНИЕ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Модель компетенций представлена на **Рисунке**.

Она включает **5 взаимосвязанных блоков компетенций**, которые образуют целостную систему эффективной работы с подростками:

- Ценностно-смысловые компетенции (основа доверия)
- Личностные качества специалиста (основа для контакта)
- Базовые профессиональные компетенции (инструментарий)
- Профессионально-специфические компетенции (контекстная работа)
- Метакомпетенции (гибкость и развитие)



**Модель компетенций**

### Как связаны блоки компетенций?

- Ценности и личные качества **создают основу для доверительных отношений**, хорошего контакта с подростком.
- Профессиональные компетенции **дают конкретные инструменты для работы**.
- Метакомпетенции позволяют **гибко адаптировать** все остальные блоки под конкретные ситуации.

В результате **модель работает как система** — без ценностей нет контакта, без профессиональных навыков нет результата, без метакомпетенций нет развития.

Описание каждого блока компетенций включает краткую характеристику всех компетенций, входящих в данный блок:

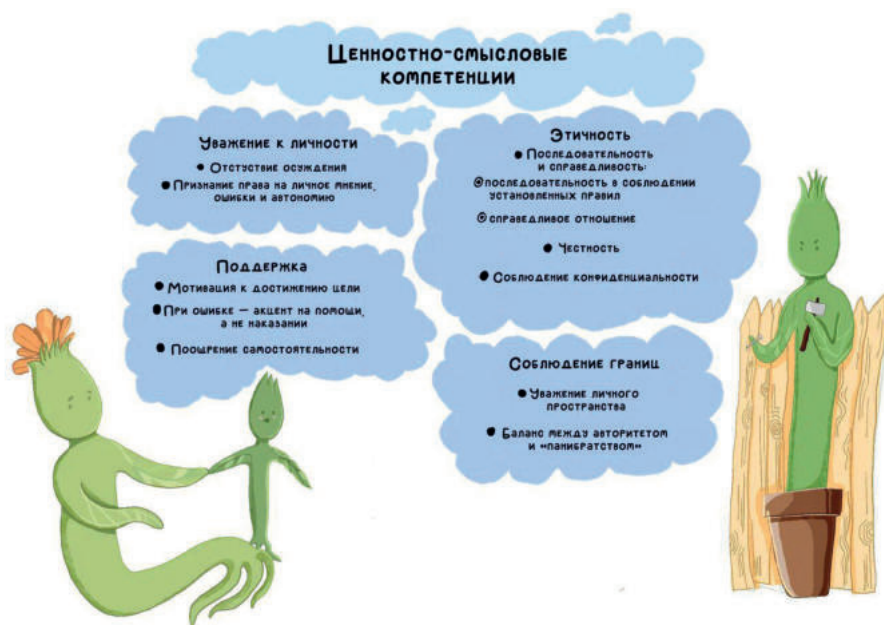
1. Название — краткое обозначение ключевого навыка/качества.
2. Описание — суть компетенции и ее значение в работе.
3. Рекомендации — практические советы по развитию и применению.
4. Практический кейс — конкретная ситуация, иллюстрирующая использование компетенции.

Насколько это возможно, представленное описание компетенций является конкретным и практическим — это позволяет определить, что именно специалисту нужно делать для реализации компетенции.



# ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Ценностно-смысловые компетенции специалиста, работающего с подростками, играют ключевую роль в построении доверительных и продуктивных отношений с детьми этой возрастной группы. Подростковый возраст — это период активного формирования личности, поиска себя и своего места в мире, поэтому подход специалиста должен быть основан на уважении, поддержке и соблюдении этических норм.



## Уважение к личности

Уважение к личности подростка — это фундаментальная ценность, которая проявляется в признании уникальности, достоинства и значимости каждого молодого человека. Специалисту, работающему с подростками, необходимо уметь демонстрировать это уважение через свои действия, слова и отношение.

## **1. Отсутствие осуждения**

**Описание:** Способность специалиста воздерживаться от критики, морализаторства и навешивания ярлыков, даже если поведение или взгляды подростка кажутся неприемлемыми или непонятными.

### **Практическое применение:**

- » Практикуйте активное слушание. Это поможет подростку почувствовать, что его слышат и понимают, а не оценивают.
- » Избегайте обобщений и навешивания ярлыков, даже если поведение подростка вызывает у вас беспокойство.
- » Вместо того чтобы критиковать поведение подростка, помогите ему осознать последствия его действий.

## **2. Признание права на личное мнение, ошибки и автономию**

**Описание:** Способность специалиста уважать стремление подростка к независимости, формированию собственных взглядов, принятию решений и умение поддерживать подростка в его поисках.

### **Практическое применение:**

- » «Нормализуйте» право на ошибку: «Ошибки — это нормально. Они помогают нам учиться.»
- » Помогайте подростку самостоятельно анализировать ситуации, задавать вопросы и находить решения, вместо того чтобы давать готовые ответы.
- » Помогайте подростку в осознании ответственности за свои действия.

## **Практический кейс**



Алексей, 14 лет, на уроке в школе высказал резкое мнение, которое вызвало неоднозначную реакцию учителя и одноклассников. Он заявил, что считает домашние задания бесполезными и отказался их выполнять. Учитель воспринял это как вызов и начал критиковать Алексея, что привело к конфликту. По настоянию классного руководителя Алексей обратился к школьному психологу.



Действия специалиста, демонстрирующие уважение к личности подростка:

### **1. Отсутствие осуждения.**

Психолог начинает разговор с нейтральной и доброжелательной позиции:

- » «Алексей, я понимаю, что ты чувствуешь. Давай обсудим, что произошло. Мне очень важно услышать именно твое мнение о произошедшей ситуации».

Это позволяет подростку почувствовать, что его не осуждают, а хотят понять.

## **2. Признание права на личное мнение**

Психолог не пытается сразу переубедить Алексея или навязать свою точку зрения:

» «Ты считаешь, что домашние задания бесполезны. Это твое мнение, и оно на чем-то основано. Можешь рассказать, почему ты так думаешь?»

Это показывает, что специалист признает право подростка на собственное мнение, даже если оно отличается от общепринятого.

## **3. Активное слушание**

Психолог внимательно слушает Алексея, задает уточняющие вопросы и показывает, что его точка зрения важна:

» «Ты говоришь, что домашние задания занимают много времени и не помогают тебе лучше понимать материал. А что, по-твоему, могло бы помочь?»

Это помогает подростку почувствовать, что его слышат и понимают.

## **4. Признание права на ошибки**

Если в ходе разговора выясняется, что Алексей был слишком резок в своих высказываниях или не учел мнение других, психолог не критикует его, а помогает осмыслить ситуацию:

» «Иногда мы можем быть слишком эмоциональными, и это нормально. Возможно, твои слова могли обидеть учителя. Как ты думаешь, как можно было бы выразить свое мнение по-другому?»

Это позволяет подростку осознать свои действия без чувства вины и страха наказания.

## **5. Поддержка самостоятельности**

Психолог помогает Алексею самостоятельно прийти к решению:

» «Ты можешь подумать, как лучше выразить свои мысли в следующий раз? Может быть, стоит обсудить с учителем, как сделать домашние задания более полезными для тебя?»

Это поощряет подростка к самостоятельному поиску решений и развивает его ответственность.

## **6. Создание безопасной среды**

Психолог завершает разговор на позитивной ноте, подчеркивая, что Алексей всегда может обратиться за помощью:

» «Спасибо, что поделился своими мыслями. Если у тебя будут еще вопросы или сложности, я всегда готов тебя выслушать и помочь».

Это укрепляет доверие и показывает, что подросток ценен как личность.

### Результат:

- Специалист, демонстрируя уважение к личности подростка, создает условия для его личностного роста.
- Подросток чувствует, что его мнение важно, его не осуждают за ошибки, а помогают их исправить. Это способствует развитию уверенности в себе, ответственности и способности конструктивно выражать свои мысли.

## Поддержка

Способность специалиста создавать эмоционально безопасную среду, чтобы подросток чувствовал себя принятым и уверенным. Поддержка включает умение слушать, оказывать помощь в трудных ситуациях и быть надежным взрослым, чтобы подросток мог раскрыть свой потенциал.

### I Мотивация к достижению цели

**Описание:** Умение специалиста вдохновлять подростка на постановку и достижение личных, учебных или социальных целей.

#### Практическое применение:

- » Помогайте подростку в определении четких, достижимых и измеримых целей, которые отвечают его интересам и возможностям.
- » Помогайте в поиске ресурсов и стратегий для достижения целей, даже в условиях неудач или сомнений.
- » Замечайте и хвалите даже небольшие успехи, чтобы укрепить уверенность подростка в своих силах.

### II При ошибке – акцент на помощи, а не наказании

**Описание:** Подход, при котором специалист фокусируется на конструктивном анализе ошибок, а не на критике или наказании.

#### Практическое применение:

- » Помогайте подростку в анализе ошибок и поиске путей их исправления.
- » Обучайте подростка тому, как извлекать уроки из своих ошибок и принимать ответственность за свои действия.
- » Будьте рядом, когда подросток сталкивается с неудачами, чтобы помочь ему справиться с эмоциональными последствиями неудачи.

### III Поощрение самостоятельности

**Описание:** Способность специалиста развивать у подростка навыки самостоятельного принятия решений, ответственности и инициативности.

### Практическое применение:

- » Развивайте способность подростка анализировать свои действия, эмоции и мотивы, чтобы он мог самостоятельно управлять своей жизнью.
- » Учите подростка извлекать позитивные уроки из неудач.
- » Развивайте в подростке устойчивость к трудностям, сохраняя при этом его самооценку и уверенность в себе.

### Практический кейс



Иван, 13 лет, учится в 7 классе. Он увлекается программированием и мечтает создать свою игру, но в последнее время у него начались трудности с математикой. На последней контрольной работе он получил «двойку», что сильно его расстроило. Иван начал сомневаться в своих способностях к математике и думает бросить занятия программированием, так как считает, что без хороших знаний математики в этой области у него все равно ничего не получится. Учитель математики замечает его подавленное состояние и решает поговорить с ним после урока.



Действия педагога, демонстрирующие умение оказывать поддержку:

#### 1. Поддержка мотивации к достижению цели

Учитель начинает разговор с позитивного настроя:

- » «Иван, я знаю, что ты увлекаешься программированием и хочешь создать свою игру. Это очень крутая цель! Математика действительно важна для программирования, и я уверен, что у тебя есть все способности, чтобы справиться с возникшими трудностями».

Это помогает Ивану почувствовать, что его цель важна и достижима.

#### 2. Акцент на помощи, а не наказании

Учитель не критикует Ивана за низкую оценку, а предлагает помощь:

- » «Я вижу, что последняя контрольная работа была для тебя сложной. Давай разберем, где именно возникли трудности. Я еще раз объясню тебе эти темы, и ты сможешь переписать контрольную».

Это показывает, что педагог заинтересован в успехе ученика.

#### 3. Поощрение самостоятельности

Учитель предлагает Ивану самому найти способы улучшить свои знания:

- » «Как ты думаешь, что могло бы помочь тебе лучше понять материал? Может быть, дополнительные задания, видеоуроки



или работа с одноклассниками? Я могу предложить тебе ресурсы, но выбор за тобой».

Это формирует у подростка чувство ответственности и самостоятельности.

#### **4.** Эмоциональная поддержка

Учитель подчеркивает, что ошибки — это часть обучения:

- » «Не расстраивайся из-за одной плохой оценки. Все мы иногда ошибаемся, и это нормально. Главное — не сдаваться и продолжать работать. Я верю, что у тебя все получится».

Это помогает Ивану справиться с разочарованием и сохранить мотивацию

#### **5.** Поощрение небольших достижений

Когда Иван начинает показывать прогресс, учитель хвалит его:

- » «Ты отлично справился с этими задачами! Вижу, что ты стараешься, и это здорово. Продолжай в том же духе, и скоро ты заметишь, как математика станет проще».

Это укрепляет уверенность Ивана в своих силах и поддерживает его мотивацию к достижению поставленной цели

#### **6.** Поддержка интереса к программированию

Учитель связывает математику с увлечением Ивана:

- » «Знаешь, многие задачи в программировании основаны на математике. Например, чтобы создать движение персонажа в игре, нужно использовать координаты и векторы. Если ты разберешься в этих темах, ты сможешь применять их в своих проектах»

Это помогает Ивану увидеть практическую пользу от изучения математики и поддерживает его интерес к программированию.

### *Результат:*

- Педагог, проявляя умение оказывать поддержку, помогает подростку справиться с трудностями, сохранить мотивацию и развить самостоятельность.
- Иван чувствует, что его цели важны, его не осуждают за ошибки, а помогают их исправить.
- Это постепенно укрепляет уверенность подростка в себе и мотивирует на достижение успеха.

## **Этичность**

Способность специалиста действовать в соответствии с профессиональными и моральными нормами, уважая права, достоинство и интересы подростков. Это включает в себя соблюдение принципов справедливости, честности и конфиденциальности в профессиональной деятельности.

## **I Последовательность и справедливость**

Способность специалиста действовать логично, предсказуемо и беспристрастно.

### **а) Последовательность в соблюдении установленных правил**

**Описание:** Специалист должен уметь четко следовать установленным нормам и правилам, демонстрируя подросткам их важность. Это включает в себя не только формальное соблюдение, но и объяснение логики и смысла правил, чтобы подростки понимали их необходимость. Очень важно, чтобы часть правил, регулирующих поведение в группе, устанавливались специалистом и подростками коллегиально.

#### **Практическое применение:**

- » Разработайте четкие правила взаимодействия в классе или группе, объясните их значение и обсудите с подростками.
- » Будьте последовательны в их соблюдении: если правило нарушено, реагируйте сразу, но спокойно и аргументированно.
- » Показывайте личный пример: если вы требуете от подростков пунктуальности, сами приходите вовремя.

### **б) Справедливое отношение**

**Описание:** Способность специалиста объективно оценивать ситуации и действия подростков, избегая предвзятости. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого подростка и стремиться к балансу между строгостью и поддержкой.

#### **Практическое применение:**

- » При оценке поведения подростка учитывайте контекст (например, семейные обстоятельства, его эмоциональное состояние).
- » Избегайте сравнения подростков между собой — это может вызвать чувство несправедливости.
- » Используйте индивидуальный подход: например, если подросток нарушил правило, обсудите с ним причины и предложите пути исправления.

## **II Честность**

**Описание:** Способность специалиста быть искренним и последовательным в своих словах и действиях, что формирует доверие со стороны подростков.

#### **Практическое применение:**

- » Открыто признавайте свои ошибки, если они были допущены в работе с подростком.
- » Говорите правду, даже если она может быть неприятной, но делайте это в тактичной форме.
- » Не давайте обещаний, которые невозможно выполнить.

### III. Соблюдение конфиденциальности

**Описание:** Способность специалиста сохранять в тайне личную информацию, полученную от подростка, и использовать ее только в профессиональных целях.

#### Практическое применение:

- » Не разглашайте информацию о проблемах подростка его родителям, учителям или сверстникам без его согласия.
- » При обсуждении случаев на супервизиях или с коллегами используйте анонимные данные.
- » Объясняйте подростку границы конфиденциальности (например, если информация касается угрозы его здоровью и/или жизни, а также безопасности других людей).

### Практический кейс



В группе из 10 подростков 14–15 лет, работающих над общим проектом, возник конфликт. Двое участников (Саша и Марина) обвиняют третьего (Илью) в том, что он распространяет о них ложную информацию в социальных сетях. Илья отрицает это, утверждая, что его аккаунт взломали. Конфликт дошел до того, что Саша и Марина начали игнорировать Илью, а другие участники группы разделились на два лагеря. Групповая динамика нарушена, и это мешает проведению занятий.



**Действия педагога, направленные на разрешение ситуации, с опорой на принципы честности, справедливости, последовательности и конфиденциальности:**

**1** Педагог начинает с того, что напоминает группе о правилах уважительного общения, которые были установлены в начале работы. Он подчеркивает, что каждый имеет право быть услышанным, и осуждаться может только поведение, а не личность.

- » Он последовательно следит за тем, чтобы эти правила соблюдались во время обсуждения конфликта. Например, когда Саша начинает перебивать Илью, педагог останавливает его и напоминает о правилах.
- » Педагог избегает выражения личных симпатий или антипатий к кому-либо из участников конфликта, демонстрируя нейтралитет и уважение ко всем.

**2** Педагог организует обсуждение, в котором каждый участник конфликта может высказать свою точку зрения. Он задает нейтральные вопросы, чтобы понять мотивы и чувства каждого.

» Педагог не принимает чью-то сторону, даже если ему кажется, что один из участников прав. Вместо этого он помогает группе найти решение, которое будет справедливым для всех. Например, он предлагает Илье проверить его аккаунт на предмет взлома и изменить пароли, а Саше и Марине – временно воздержаться от постов в социальных сетях, чтобы снизить накал конфликта.

**3.** Педагог честно говорит группе, что конфликт мешает их прогрессу в проекте, и что его необходимо разрешить. Он не скрывает, что это может занять время и потребовать усилий от всех участников

» Педагог также открыто признает, что не может гарантировать, что все сразу станет идеально, но обещает поддерживать группу в процессе разрешения конфликта.

**4.** Педагог напоминает участникам группы, что все, что обсуждается в рамках занятий, должно оставаться внутри группы. Он подчеркивает, что это важно для создания безопасной среды, где каждый может быть искренним.

» Педагог также не обсуждает детали конфликта с другими взрослыми (например, родителями или учителями) без согласия участников, за исключением случаев, когда есть угроза их безопасности.

#### *Результат:*

Педагог помогает группе разрешить конфликт конструктивно:

- Илья соглашается проверить свой аккаунт и изменить пароли.
- Саша и Марина соглашаются временно воздержаться от обсуждения ситуации в социальных сетях.
- Группа совместно разрабатывает правила общения в социальных сетях, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем.
- Педагог проводит несколько дополнительных занятий на тему конфликтов и их разрешения, чтобы укрепить групповую динамику.

## **Соблюдение границ**

Способность выстраивать и поддерживать профессиональные, этические и психологически безопасные отношения с подростками, четко определяя и уважая как свои личные, эмоциональные и физические границы, так и подростков.

### **1. Уважение личного пространства**

**Описание:** Умение специалиста выстраивать взаимодействие с подростком, не нарушая его границ, и создавать комфортную атмосферу для общения.

### Практическое применение:

- » Не настаивайте на разговоре, если подросток не готов обсуждать что-то личное.
- » Спрашивайте разрешения перед тем, как войти в личное пространство подростка (например, взять его вещь или прочитать личные записи).
- » Учитывайте физическую дистанцию при общении, чтобы подросток чувствовал себя комфортно.

### **II Баланс между авторитетом и "панибратством"**

**Описание:** Способность выстраивать доверительные отношения с подростком, сохраняя при этом профессиональную дистанцию и авторитет.

### Практическое применение:

- » Проявляйте открытость и дружелюбие, но не допускайте фамильярности или чрезмерного сближения (например, обращения к вам подростка на «ты»).
- » Устанавливайте четкие правила и границы в общении, но при этом учитывайте индивидуальные особенности подростка.
- » Поддерживайте подростка, но не пытайтесь заменить ему друга или родителя.

### Практический кейс



15-летний Артем по настоянию классного руководителя обратился к школьному психологу за помощью. Артем переживает развод родителей, что сильно повлияло на его эмоциональное состояние. Он стал замкнутым, часто пропускает школу и проводит много времени в одиночестве. Артем согласился на встречи с психологом, но ведет себя настороженно и неохотно делится личными переживаниями.



### Применение компетенций специалиста:

#### **I Соблюдение границ:**

- » Психолог четко обозначает рамки своей работы с Артемом. На первой встрече он объясняет, что их общение будет проходить в определенное время (1 раз в неделю по 45 минут) и в специально отведенном месте (кабинет психолога). Он также уточняет, что за пределами этих встреч он не будет инициировать общение с Артемом, чтобы не нарушать его личное пространство.
- » Психолог избегает навязчивых вопросов о личной жизни Артема. Вместо этого он задает открытые вопросы, например: «Как ты себя чувствуешь в последнее время?» или «Что тебе помогает справляться с трудностями?»

Это позволяет Артему самому решать, чем он готов поделиться.

**2. Уважение личного пространства:**

- » Психолог не настаивает на том, чтобы Артем сразу раскрывал свои чувства. Он дает подростку время привыкнуть к обстановке и к нему как к специалисту. Например, на первых встречах он предлагает Артему нейтральные темы для обсуждения, такие как увлечения, школа или планы на будущее.
- » Психолог также уважает физическое пространство Артема: не подходит слишком близко, не пытается обнимать или иначе нарушать личные границы, даже если видит, что подросток расстроен.

**3. Баланс между авторитетом и «панибратством»:**

- » Психолог поддерживает дружелюбный, но профессиональный тон общения. Он не пытается быть «другом» для Артема, но и не ведет себя как строгий учитель. Например, он может пошутить, чтобы снять напряжение, но избегает фамильярности.
- » Психолог демонстрирует авторитет, устанавливая четкие правила и границы. В то же время он показывает, что готов выслушать и поддержать Артема, не осуждая его.

**Развитие ситуации:**

На первых встречах Артем почти не говорит о своих переживаниях, ограничиваясь односложными ответами. Психолог не давит на него, но продолжает создавать безопасную и доверительную атмосферу. Он использует техники активного слушания, такие как жесты согласия, повторение ключевых фраз («Ты говоришь, что тебе сложно сосредоточиться на учебе») и паузы, чтобы дать Артему возможность продолжить.

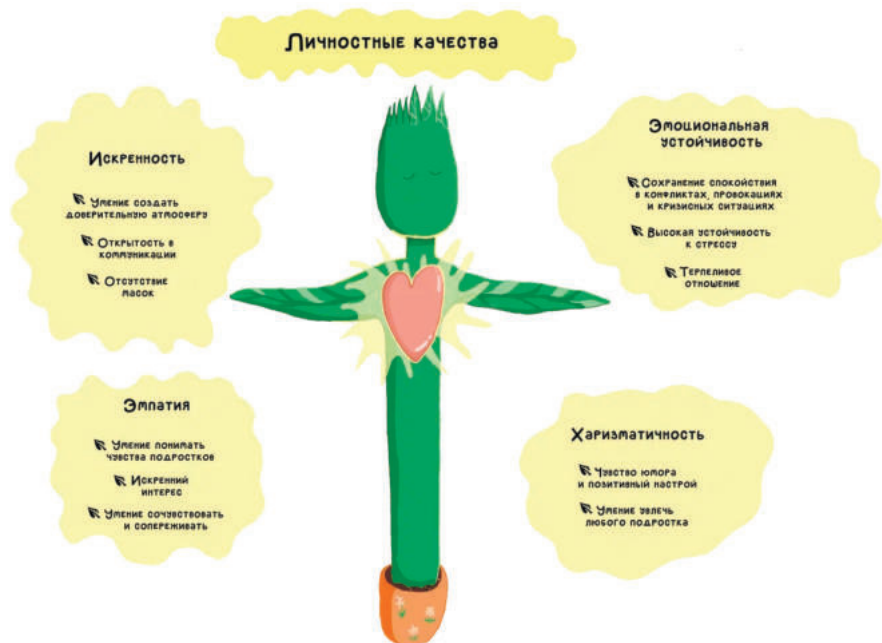
Через несколько недель Артем начинает открываться. Он рассказывает, что чувствует себя брошенным из-за развода родителей и злится на них. Психолог продолжает соблюдать границы: он не дает советов, которые выходят за рамки его компетенции (например, не вмешивается в отношения Артема с родителями), но помогает подростку выразить свои чувства и найти способы справляться с ними.

**Результат:**

- Артем начинает доверять специалисту и регулярно посещает встречи.
- Подросток учится выражать свои эмоции и находить конструктивные способы справляться с трудностями.
- Артем постепенно возвращается к учебе и начинает восстанавливать отношения с друзьями.

## ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

Личностные качества специалиста напрямую влияют на эффективность взаимодействия, уровень доверия и результаты работы с подростками. Без таких качеств, как искренность, эмпатия, терпение, чувство юмора даже высокий уровень профессиональных знаний и навыков может оказаться недостаточным для достижения поставленных целей.



### Искренность

Способность специалиста быть честным, естественным и эмоционально открытым в общении с подростками, что помогает установить доверительные отношения.

#### **Умение создать доверительную атмосферу**

**Описание:** Способность специалиста создавать безопасное и комфортное пространство для общения, где подросток чувствует себя принятым и понятым.

#### Практическое применение:

» Используйте «открытые» позы, доброжелательный тон голоса и поддерживающие жесты.

» Давайте подростку возможность высказаться, не перебивая и не осуждая.

» Избегайте фальши или наигранности в поведении.

### III Открытость в коммуникации

**Описание:** Готовность специалиста к честному и прозрачному диалогу, где обе стороны могут свободно выражать свои мысли и чувства.

#### Практическое применение:

» Обсуждайте с подростком цели и задачи вашего взаимодействия, чтобы он понимал, чего ожидать.

» Будьте готовы отвечать на вопросы подростка, даже если они кажутся неудобными.

» Используйте ясный и понятный язык, избегая сложных терминов или двусмысленностей.

### III Отсутствие «масок»

**Описание:** Способность специалиста быть самим собой, не играя роли или меняя образы, что может оттолкнуть подростка или вызвать недоверие.

#### Практическое применение:

» Не пытайтесь казаться «крутым» или «своим в доску», чтобы понравиться подростку.

» Будьте естественным в своих реакциях и поведении, не играя роль «идеального взрослого».

» Признавайте свои слабости или недостатки, если это уместно.

## Практический кейс



Екатерина, специалист по работе с молодежью, ведет тренинг по профориентации в группе из 8 подростков 15–16 лет. На одном из занятий она замечает, что группа не заинтересована в занятии: подростки отвлекаются, разговаривают между собой и не проявляют интереса к теме. Екатерина понимает, что нужно восстановить контакт с группой и вернуть их внимание.



#### Действия, помогающие разрешить ситуацию:

##### 1 Искренность:

» Екатерина решает начать с открытого разговора. Она говорит: «Я вижу, что сегодня вам сложно сосредоточиться. Может



быть, вы устали или что-то вас беспокоит? Я хочу, чтобы наши встречи были полезными для вас, поэтому мне важно знать, что вы чувствуете».

- » Она не пытается скрыть свое разочарование или сделать вид, что все в порядке. Вместо этого она честно делится своими наблюдениями и чувствами, показывая, что ей небезразлично, как проходит занятие.

## **2.** Умение создать доверительную атмосферу:

- » Екатерина предлагает группе небольшое упражнение для восстановления контакта. Она говорит: «Давайте начнем с чего-то простого. Каждый может поделиться одним словом, которое описывает его настроение сегодня. Я начну: мое слово — «забота». Я забочусь о том, чтобы наши встречи были для вас полезными».
- » Она использует мягкий тон голоса и открытые жесты, чтобы создать комфортную атмосферу. Подростки постепенно включаются в процесс, делясь своими словами: «усталость», «скука», «радость».

## **3.** Открытость в коммуникации:

- » Екатерина открыто обсуждает с группой, что можно сделать, чтобы занятия стали интереснее. Она задает вопросы: «Что бы вы хотели изменить в наших встречах? Какие темы вам интересны?».
- » Она не боится признать, что не все идет идеально, и готова адаптировать программу под интересы группы. Например, когда один из подростков говорит, что темы кажутся слишком «детскими», Екатерина благодарит его за честность и предлагает вместе выбрать более актуальные темы.

## **4.** Отсутствие «масок»:

- » Екатерина ведет себя естественно и не пытается казаться «идеальной». Она признается, что иногда тоже чувствует неуверенность или усталость, но это нормально. Например, она говорит: «Иногда мне тоже бывает сложно, особенно когда я вижу, что вам не интересно. Но я верю, что мы можем найти способ сделать наши встречи лучше».
- » Она не использует «профессиональную маску» всезнающего эксперта, а вместо этого показывает, что она такой же человек, который может ошибаться и учиться.

## Эмпатия

Способность понимать и разделять эмоциональные переживания подростка, ставить себя на его место, чтобы лучше понять его чувства и потребности.

### I Умение понимать чувства подростков

**Описание:** Способность распознавать и интерпретировать эмоциональные состояния подростков, даже если они не выражены явно, и учитывать их в работе.

#### Практическое применение:

- » Используйте активное слушание: задавайте открытые вопросы, уточняйте, что подросток чувствует — это поможет вам лучше понять его эмоции.
- » Если подросток выражает чувства через агрессию или сарказм, реагируйте не на форму выражения эмоций, а пытайтесь понять их причину.
- » В групповой работе обращайтесь внимание на эмоциональный климат и вовремя принимайте меры, если кто-то чувствует себя неуютно.

### II Искренний интерес

**Описание:** Способность проявлять настоящий интерес к жизни, мыслям и чувствам подростка, что помогает установить с ним доверительные отношения.

#### Практическое применение:

- » Проявляйте интерес к подростковым увлечениям и проблемам, даже если они кажутся вам незначительными.
- » Постарайтесь помнить важные детали из предыдущих разговоров с подростками и возвращается к ним: «Как прошел тот концерт, на который ты так хотел попасть? «
- » Проявляйте интерес к мнению подростка: «Что ты думаешь по этому поводу? « или «Как бы ты поступил на моем месте? «

### III Умение сочувствовать и сопереживать

**Описание:** Способность не только понимать чувства подростка, но и эмоционально поддерживать его, показывая, что его переживания важны и значимы.

#### Практическое применение:

- » Старайтесь внимательно слушать подростка, используя вербальные и невербальные сигналы (кивки, поддерживающие фразы), чтобы показать, что его чувства важны и понятны.

- » Используйте эмпатичные формулировки, выражайте понимание и поддержку через фразы вроде: «Я вижу, как тебе тяжело», «Это действительно обидно, я понимаю твои чувства», чтобы подросток чувствовал, что его переживания признают.
- » Не обесценивайте переживания: фразы вроде «Это ерунда, забудь» могут оттолкнуть, спровоцировать негативную реакцию или желание подростка замкнуться в себе.

## Практический кейс



Классный руководитель 16-летней Кати обратила внимание на то, что девушка стала замкнутой, перестала общаться с подругами. Выяснилось, то Катя переживает из-за конфликта с лучшей подругой, которая начала распространять о ней слухи в школе. Катя чувствует себя преданной, одинокой и не знает, как справиться с ситуацией. Она также признается, что у нее ухудшились отношения с родителями, которые не понимают ее переживаний и считают, что она сама виновата в сложившейся ситуации.



### Действия педагога, помогающие разрешить ситуацию:

1. Педагог внимательно слушает Катю, не перебивая. Она замечает, что Катя говорит с дрожью в голосе и часто смотрит в пол. Она понимает, что Катя чувствует себя униженной и беспомощной.

- » Педагог использует техники активного слушания, чтобы показать, что понимает ее чувства. Например, говорит: «Я вижу, что тебе очень больно из-за того, что произошло. Ты чувствуешь, что тебя предали, и это действительно тяжело»

2. Педагог задает Кате вопросы, которые показывают ее искренний интерес к ее ситуации. Например: «Как ты справлялась с подобными ситуациями раньше?» или «Что для тебя самое сложное в этой ситуации?».

- » Педагог также интересуется ее увлечениями и хобби, чтобы лучше понять, что помогает ей справляться со стрессом. Например, он спрашивает: «Ты говорила, что любишь рисовать. Помогает ли тебе это отвлечься?».

3. Педагог выражает искреннее сочувствие. Она говорит: «Мне жаль, что ты переживаешь это. Я понимаю, как важно чувствовать поддержку друзей, особенно в трудные моменты».

- » Педагог также делится своим опытом, чтобы показать, что понимает чувства Кати. Например, она говорит: «Когда я была подростком,

у меня тоже был похожий конфликт с другом. Я помню, как это было больно и сложно».

4. Педагог обсуждает с Катей несколько возможных стратегий поведения в сложившейся ситуации:

- » Написать письмо подруге (не обязательно отправлять), чтобы выразить свои чувства.
- » Обсудить ситуацию с родителями, используя «я-высказывания» (например, «Я чувствую себя одиноко, когда меня не понимают»).
- » Найти новые увлечения или группы по интересам, где она сможет почувствовать себя принятой.

#### *Результат:*

- Катя начинает чувствовать себя более уверенно и постепенно справляется с ситуацией:

- Она пишет письмо подруге, что помогает ей выразить свои эмоции и почувствовать облегчение.

- Она пробует обсудить свои чувства с родителями, и, хотя это не сразу приводит к полному взаимопониманию, отношения начинают улучшаться.

- Катя записывается на курсы рисования, где находит новых друзей и восстанавливает уверенность в себе.

## **Эмоциональная устойчивость**

Способность сохранять внутреннее равновесие и контролировать свои эмоции в сложных или напряженных ситуациях.

### **■ Сохранение спокойствия в конфликтах, провокациях и кризисных ситуациях**

**Описание:** Умение оставаться хладнокровным, не поддаваться на провокации и действовать рационально в условиях эмоционального напряжения или конфликта.

#### **Практическое применение:**

Не поддавайтесь на провокации, сохраняйте ровный тон голоса и нейтральную позу, даже если подросток проявляет агрессию.

В конфликте между подростками выступайте как медиатор, не принимая чью-либо сторону, помогайте найти компромисс.

В кризисной ситуации (например, истерика или угроза самоповреждения) действуйте четко и спокойно, следуя протоколу.

## II. Высокая устойчивость к стрессу

**Описание:** Способность эффективно справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, не теряя работоспособности и концентрации.

**Практическое применение:**

- » Не переносите свои личные проблемы на работу и оставайтесь сосредоточенным на задачах, даже в напряженных условиях.
- » В ситуациях, когда подростки проявляют негативные эмоции, не принимайте их на свой счет и не реагируйте слишком эмоционально.
- » Используйте техники саморегуляции (например, глубокое дыхание или паузы), чтобы справляться с эмоциональными перегрузками.

## III. Терпеливое отношение

**Описание:** Умение проявлять понимание и выдержку, давая подросткам время на адаптацию, принятие решений или изменение поведения, без давления или раздражения.

**Практическое применение:**

- » Не торопите подростка с ответами или решениями, давайте время на обдумывание.
- » В случае, если подросток нарушает правила, спокойно объясняйте последствия, вместо того чтобы сразу реагировать наказанием.
- » Терпеливо работайте с подростками, которые недостаточно быстро прогрессируют в какой-либо деятельности, поддерживая их и отмечая даже небольшие успехи.

## Практический кейс



Ольга, педагог дополнительного образования молодежного центра, ведет занятия в группе подростков 15–16 лет в рамках проекта по развитию коммуникативных навыков. Во время одного из занятий между двумя участниками (назовем их Даниил и Анна) возникает ссора. Даниил обвиняет Анну в том, что она намеренно игнорирует его идеи во время групповых заданий. Анна, в свою очередь, говорит, что Даниил ведет себя агрессивно и не дает ей высказаться. Конфликт быстро накаляется: подростки начинают кричать друг на друга, а остальные участники группы либо молчат, либо подливают масла в огонь, выбирая чью-то сторону.



## Действия педагога, помогающие разрешить ситуацию:

1 Сохранение спокойствия в конфликтах и провокациях:

- » Ольга сразу же вмешивается, но делает это спокойно и уверенно. Она не повышает голос и не показывает раздражения. Вместо этого она говорит: «Я вижу, что ситуация стала напряженной.

Давайте остановимся и попробуем разобраться, что происходит».

- » Она не принимает чью-то сторону, даже если один из участников пытается вовлечь ее в конфликт. Например, когда Даниил говорит: «Вы же видите, что она специально меня задевает!», Ольга отвечает: «Я понимаю, что ты злишься, но давай попробуем понять, что чувствует Анна».

## **2.** Устойчивость к стрессу:

- » Несмотря на то, что ситуация эмоционально заряжена, Ольга сохраняет самообладание. Она глубоко дышит, чтобы не поддаваться стрессу, и сосредотачивается на том, чтобы помочь группе справиться с конфликтом.
- » Она не позволяет себе реагировать на провокации. Например, когда Анна говорит: «Вы вообще понимаете, что происходит?», Ольга не воспринимает это как личный выпад, а спокойно отвечает: «Я стараюсь понять. Давайте разберемся вместе».

## **3.** Терпеливое отношение:

- » Ольга дает каждому участнику возможность высказаться, не перебивая. Она терпеливо слушает, даже если подростки говорят эмоционально и не всегда конструктивно.
- » Она не торопит группу с решением относительно конфликта. Вместо этого она предлагает упражнение для снятия напряжения: «Давайте сделаем паузу. Каждый может сказать, что он чувствует сейчас, одним словом. Я начну: мое слово — «спокойствие»».

## **Развитие ситуации:**

После паузы и упражнения напряжение в группе немного снижается. Ольга предлагает Даниилу и Анне обсудить конфликт с использованием «я-высказываний». Она объясняет, что это поможет им выразить свои чувства, не обвиняя друг друга.

### **Например:**

Даниил говорит: «Я чувствую себя обиженным, когда мои идеи не замечают».

Анна отвечает: «Я чувствую себя некомфортно и небезопасно, когда на меня повышают голос».

Ольга направляет диалог, помогая подросткам услышать друг друга. Она также вовлекает остальных участников группы, спрашивая: «Как вы думаете, что можно сделать, чтобы такие ситуации не повторялись?».

### Результат:

- Даниил и Анна приходят к взаимопониманию и извиняются друг перед другом.
- Группа совместно разрабатывает правила общения, которые помогают предотвратить подобные конфликты в будущем (например, «не перебивать», «использовать «я-высказывания»»).
- Подростки учатся выражать свои чувства и слушать других.

## Харизматичность

Способность привлекать внимание, вдохновлять и мотивировать подростков благодаря уверенности, обаянию и умению устанавливать эмоциональную связь.

### ■ Чувство юмора и позитивный настрой

**Описание:** Умение использовать юмор для создания легкой и комфортной атмосферы, а также поддерживать оптимистичный подход даже в сложных ситуациях.

#### Практическое применение:

- » В напряженной ситуации используйте юмор, чтобы разрядить обстановку.
- » Поддерживайте позитивную атмосферу, отмечая успехи подростков.
- » Используйте шутки для установления контакта: «Кто тут у нас эксперт по мемам? Давай посмотрим твою коллекцию!»

### ■ Умение увлечь любого подростка

**Описание:** Способность заинтересовать подростков, вовлечь их в деятельность или общение, учитывая их индивидуальные интересы и потребности.

#### Практическое применение:

- » Предлагайте подростку выбрать тему для обсуждения или активности, исходя из его интересов: «Ты любишь музыку? Давай поговорим о том, как тексты песен влияют на настроение».
- » Используйте интерактивные методы (игры, квесты, творческие задания), чтобы вовлечь даже самых пассивных подростков.
- » Учитывайте интересы подростка: «Я слышал, ты увлекаешься спортом. Как думаешь, спорт может помочь справляться со стрессом? «

## Практический кейс



Психолог Алина проводит тренинг для группы из 12 подростков 14–15 лет на тему «Цели и мечты: как достичь желаемого». Группа собрана из подростков, которые учатся в одной школе, но не знакомы друг с другом. Многие пришли по настоянию учителей или родителей и не проявляют никакого интереса к занятию. В начале тренинга подростки сидят с отсутствующим видом, перешептываются, а некоторые даже демонстративно показывают, что им скучно.



### Действия психолога в сложившейся ситуации:

**1** Алина начинает тренинг с яркого и энергичного вступления. Она говорит: «Привет, друзья! Сегодня у нас будет не просто тренинг, а настоящее приключение. Мы будем говорить о ваших мечтах, о том, как их достичь, и, возможно, даже немного помечтаем вместе. Но предупреждаю: к концу дня вы можете почувствовать себя настоящими супергероями!». Ее уверенность и энергия сразу привлекают внимание группы.

» Она использует открытые жесты, улыбку и поддерживает зрительный контакт с каждым участником, чтобы создать ощущение личной связи.

**2** Чувство юмора и позитивный настрой:

» Алина замечает, что один из подростков — Артем — демонстративно зевает. Она с улыбкой говорит: «Артем, я вижу, ты уже начал мечтать! Отлично, значит, мы на правильном пути». Группа смеется, и напряжение снижается.

» Она поддерживает легкую и позитивную атмосферу на протяжении всего тренинга. Например, когда один из участников говорит: «Я не знаю, о чем мечтать», Алина шутит: «Ну, например, можно мечтать о том, чтобы пицца была бесплатной. Но давай подумаем, что еще может вдохновлять!».

**3** Умение увлечь любого подростка:

» Алина использует интерактивные методы, чтобы вовлечь всех участников. Она предлагает упражнение «Карта мечты», где каждый подросток рисует или описывает свою мечту на листе бумаги. Чтобы сделать задание более увлекательным, она добавляет элемент игры: «Представьте, что у вас есть волшебная палочка, и вы можете воплотить одну мечту прямо сейчас. Что это будет?».



- » Она замечает, что одна из участниц сидит в стороне и ничего не делает. Алина подходит к ней и говорит: «Лиза, я вижу, ты пока наблюдаешь. Может, ты будешь нашей «хранительницей мечт»? Ты будешь помогать другим формулировать свои идеи, а потом поделишься своими». Лиза соглашается и постепенно включается в процесс.

### Развитие ситуации:

Благодаря позитивному настрою Алины группа постепенно вовлекается в занятие. Подростки начинают смеяться, шутить и активно участвовать в выполнении заданий. Алина продолжает поддерживать динамику, добавляя новые элементы:

Она предлагает обсудить, какие шаги нужно сделать, чтобы мечты стали достижимыми целями. Например, она говорит: «Мечта — это как путешествие. Сначала нужно выбрать направление, а потом — сделать первый шаг. Давайте обсудим, что именно может стать первым шагом к мечте?».

Она использует истории из своей жизни, чтобы сделать тему более близкой подросткам. Например, она рассказывает: «Когда я была подростком, я мечтала стать актрисой. Но потом поняла, что моя настоящая страсть — это помогать другим. И вот я здесь, с вами!».

### Результат:

- К концу тренинга атмосфера в группе полностью меняется:
- Подростки активно участвуют в обсуждениях и делятся своими мечтами.
- Группа уходит с тренинга вдохновленной, а некоторые участники даже спрашивают, когда будет следующее занятие.

# БАЗОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Базовые профессиональные компетенции необходимы для эффективного взаимодействия специалиста с подростками, понимания их психологических, эмоциональных и социальных особенностей, а также для создания доверительной атмосферы. Эти навыки помогают специалисту решать конфликты, поддерживать подростков в кризисных ситуациях, способствовать их личностному развитию и предотвращать риски, такие как буллинг, зависимости или девиантное поведение. Без этих компетенций работа с подростками может быть неэффективной или даже наносить вред, так как дети этого возраста требуют особого подхода, учитывающего их уязвимости и потребности.



## Знание возрастной психологии и физиологии

Понимание особенностей развития подростков, включая их физические, эмоциональные и социальные потребности.

### **I. Способность опираться на знания о потребностях подростков в отношении их физического, социального, когнитивного, эмоционального развития**

**Описание:** Умение учитывать ключевые потребности подросткового возраста, такие как потребность в автономии, признании, общении и самореализации.

#### **Практическое применение:**

- » Учитывайте, что подростки быстро устают из-за активного роста, и предлагайте короткие перерывы во время занятий.
- » Понимая, что подростки склонны к риску из-за особенностей развития мозга, обсуждайте с ними возможные последствия опасных действий.
- » Организуйте групповые активности, чтобы удовлетворить потребность в общении и принадлежности к группе.

### **II. Способность опираться на знания о нормативном развитии подростка и его влиянии на поведение**

**Описание:** Понимание типичных этапов развития подростков и их проявлений в поведении, что помогает отличать признаки нормативного кризиса от патологических состояний.

#### **Практическое применение:**

- » Изучайте современные исследования по психологии подросткового возраста.
- » Помогайте подростку справиться с чувством неуверенности, объясняя, что это временный этап: «Сейчас ты ищешь себя, и это нормально. Со временем все станет яснее».
- » Объясняйте родителям, что резкие перепады настроения у подростка — это часть нормативного развития, а не обязательно признак проблемы.

## Практический кейс

Сергей, учитель истории, проводит урок для 7-го класса. На занятии он замечает, что один из учеников, Кирилл, ведет себя агрессивно: перебивает других, насмехается над их ответами и демонстративно отказывается выполнять задания. Остальные подростки начинают либо раздражаться, либо присоединяются к Кириллу, также отказываясь выполнять задания, и атмосфера в классе становится напряженной.

### Применение навыков и знаний:

1. Способность опираться на знания о потребностях подростков:
  - » Сергей понимает, что агрессивное поведение Кирилла может быть связано с его эмоциональными потребностями. Подростки часто испытывают трудности с управлением эмоциями, особенно если они чувствуют себя неуверенно или им кажется, что сверстники их не принимают.
  - » Он также учитывает социальные потребности Кирилла. Подростки стремятся к признанию и уважению со стороны сверстников, и, возможно, Кирилл пытается привлечь внимание таким способом.
  - » Сергей знает, что подросткам бывает сложно предвидеть последствия своих действий или понимать точку зрения других.
2. Способность опираться на знания о нормативном развитии подростка:
  - » Сергей понимает, что агрессивное поведение может быть частью нормативного развития подростка. В этом возрасте дети часто экспериментируют с разными моделями поведения, чтобы понять, как они влияют на окружающих.
  - » Он также учитывает, что подростки склонны к эмоциональной неустойчивости из-за гормональных изменений и активного развития мозга, особенно лимбической системы, отвечающей за эмоции.

Сергей решает подойти к ситуации с учетом этих знаний. Он действует следующим образом:

1. Создание безопасной среды:
  - » Сергей останавливает занятие и говорит: «Я вижу, что сегодня вам сложно сосредоточиться. Давайте сделаем паузу и попробуем понять, что происходит».
2. Использование знаний о развитии подростков для адаптации занятия:
  - » Сергей адаптирует занятие, чтобы оно соответствовало потребностям подростков. Например, он предлагает упражнение, где подростки могут выразить свои эмоции через творчество (рисование или написание короткого текста). Это помогает Кириллу и другим участникам справиться с эмоциональным напряжением.
  - » Он также включает в занятие элементы геймификации, чтобы сделать его более увлекательным.

### **3.** Индивидуальный подход к Кириллу:

После урока Сергей подходит к Кириллу и говорит: «Кирилл, я вижу, что тебе было сегодня сложно. Может быть, ты хочешь поделиться, что тебя беспокоит?». Он делает это один на один, чтобы не ставить Кирилла в неловкое положение перед классом.

» Когда Кирилл отвечает, что ему «все надоело», Сергей не осуждает его, а говорит: «Я понимаю, что иногда бывает сложно. Но давай подумаем, как мы можем сделать эти уроки полезными для тебя».

#### *Результат:*

- Кирилл постепенно включается в процесс и начинает выполнять задания.
- Класс становится более сплоченным, и напряжение снижается.
- Подростки учатся выражать свои эмоции конструктивно и лучше понимают себя и других.

## **Умение применять современные методики работы**

Способность использовать актуальные, научно обоснованные и эффективные подходы в работе с подростками, учитывая их интересы и особенности современного мира.

**Владение интерактивными, игровыми и проектными форматами работы, креативными подходами (проекты в социальных сетях, квидзы, киноклубы и т.п.)**

**Описание:** Умение вовлекать подростков в деятельность с помощью творческих и коллаборативных подходов, а также способность создавать и реализовывать нестандартные, увлекательные форматы работы, которые отвечают интересам подростков.

#### **Практическое применение:**

- » Организуйте групповой проект, например, создание социальной рекламы, чтобы подростки могли донести важную идею до широкого круга людей.
- » Проводите киноклубы с обсуждением фильмов, которые поднимают важные социальные или психологические вопросы.
- » Включайте в работу элементы геймификации (например, баллы или мерч за активность).

## Практический кейс



Марина, педагог дополнительного образования, работает с группой подростков 14–16 лет, которые с самого начала не проявляют особого интереса к теме медиаграмотности. Подростки считают, что эта тема «скучная» и «не для них». Марина понимает, что для вовлечения группы в деятельность нужно использовать современные и креативные форматы работы.



### Действия педагога

#### 1. Использование интерактивных и игровых форматов:

- » Марина начинает занятие с интерактивной игры «Фейк или правда?». Она показывает группе несколько новостных заголовков и просит их определить, какие из них настоящие, а какие – фейковые. Подростки работают в командах, обсуждают свои варианты и аргументируют выбор. Это сразу вовлекает их в процесс и делает тему более интересной.
- » Она также использует игровой формат «Дебаты», где подростки делятся на две команды и обсуждают актуальные темы, например: «Социальные сети – больше пользы или вреда?». Это помогает развивать критическое мышление и навыки аргументации.

#### 2. Проектные форматы работы:

- » Марина предлагает группе создать собственный проект в социальных сетях, посвященный медиаграмотности. Подростки сами выбирают формат: это может быть блог, серия постов, короткие видео или мемы. Они распределяют роли: кто-то отвечает за контент, кто-то – за дизайн, кто-то – за продвижение.
- » В рамках проекта подростки проводят мини-исследование: они анализируют, какую информацию они видят в своих лентах, и делятся выводами. Например, они могут создать пост с советами, как распознать фейковые новости.

#### 3. Креативные подходы:

- » Марина организует «Киноклуб», где группа смотрит фильмы или сериалы, связанные с темой медиаграмотности (например, «Социальная дилемма»). После просмотра они обсуждают, как фильм связан с их жизнью, и делятся своими впечатлениями.
- » Она также использует квизы (интерактивные викторины) для закрепления материала. Например, создает квиз в приложении Kahoot!, где подростки отвечают на вопросы о том, как

распознать манипуляции в медиа. Это добавляет элемент соревнования и делает обучение более увлекательным.

#### *Результат:*

К концу серии занятий группа достигает значительных результатов:

- Подростки создают и запускают проект в социальных сетях, который набирает популярность среди их сверстников.
- Они учатся критически оценивать информацию, распознавать манипуляции и защищать себя от фейков.
- Группа становится более сплоченной, а участники — более уверенными в своих навыках.

## **Навыки организации безопасного пространства**

Способность создавать среду, где подростки чувствуют себя физически и эмоционально защищенными, могут свободно выражать свои мысли и чувства без страха осуждения или критики.

### **■ Создание пространства для самовыражения**

**Описание:** Умение предоставлять подросткам возможности для творчества, обмена идеями и мнениями, где они могут проявлять свою индивидуальность и развивать уверенность в себе.

#### **Практическое применение:**

- » Создайте атмосферу доверия, избегая осуждения: «Ты можешь говорить обо всем, что тебя беспокоит, здесь тебя не будут критиковать».
- » Обеспечьте физическую безопасность подростков, например, проверьте, чтобы помещение для занятий было комфортным и безопасным.
- » Используйте digital-платформы для создания блогов или видеороликов, где подростки могут делиться своими идеями.

### **■ Создание вместе с подростками понятных и выполнимых правил поведения и взаимодействия (в классе, игровой и т.п.)**

**Описание:** Способность вовлекать подростков в процесс разработки правил, которые будут понятны, справедливы и поддерживать гармоничное взаимодействие в группе.

#### **Практическое применение:**

- » Проводите обсуждение с группой: «Давайте вместе придумаем правила, которые помогут нам комфортно работать».

- » Устанавливайте правила через игру: «Представьте, что мы создаем новое государство. Какие законы нам нужны, чтобы всем было хорошо и комфортно?»
- » Регулярно возвращайтесь к правилам, чтобы напомнить о них: «Мы договорились, что не перебиваем друг друга. Давайте соблюдать это правило».

## Практический кейс



Дмитрий – вожатый отряда из 20 подростков 13–14 лет. В первый день смены подростки не знакомы друг с другом, чувствуют себя скованно и неохотно идут на контакт. Некоторые пытаются доминировать, другие, наоборот, замыкаются в себе. Дмитрий понимает, что для успешной работы отряда нужно создать комфортную и безопасную атмосферу.



### Действия вожатого:

- 1 Навыки организации безопасного пространства:
  - » Дмитрий начинает с того, что собирает отряд в круг и говорит: «Ребята, мы будем проводить вместе две недели, и мне важно, чтобы каждый чувствовал себя здесь комфортно и безопасно. Давайте договоримся, что здесь нет правильных или неправильных мнений — только ваши мысли и чувства, которые важны».
  - » Он также объясняет, что все, что обсуждается в отряде, остается конфиденциальным: «То, что происходит в отряде, остается в отряде. Это наше общее правило, чтобы каждый мог чувствовать себя в безопасности».
- 2 Создание пространства для самовыражения:
  - » Дмитрий предлагает игру «Круг знакомств», где каждый подросток может рассказать о себе что-то, что он хочет, чтобы о нем знали другие. Он начинает сам: «Меня зовут Дмитрий, я люблю играть в футбол и обожаю пиццу с ананасами. Да, я знаю, что это спорный выбор!» Это помогает снять напряжение и показать, что самовыражение — это нормально.
  - » Он также использует творческие методы, чтобы дать подросткам возможность выразить себя. Например, он предлагает нарисовать «Карту эмоций», где каждый может изобразить, что он чувствует сейчас. Это помогает подросткам, которым сложно выразить свои чувства словами.



**3.** Создание вместе с подростками понятных и выполнимых правил поведения и взаимодействия:

- » Дмитрий предлагает отряду совместно разработать правила поведения. Он задает вопрос: «Какие правила помогут нам чувствовать себя комфортно и работать продуктивно?». Подростки предлагают свои варианты, например:
  - «Не перебивать друг друга».
  - «Уважать мнение других».
  - «Не использовать оскорбления».
- » Дмитрий записывает эти правила на большом листе бумаги и предлагает отряду подписать его как «договор». Это создает ощущение ответственности и вовлеченности.

*Результат:*

- Подростки чувствуют себя более комфортно и уверенно в отряде.
- Они учатся уважать мнения других и выражать свои мысли без страха осуждения.
- Отряд становится более сплоченным, а участники — более открытыми к взаимодействию.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Профессионально-специфические компетенции специалиста по работе с подростками играют ключевую роль в успешном взаимодействии с этой возрастной группой. Специалист должен понимать социальный контекст современных подростков, знать о возможных рисках, уметь выстраивать доверительные отношения и эффективно коммуницировать с родителями подростков. Важны навыки оказания психологической поддержки, профилактики девиантного поведения, владение приемами эффективной коммуникации в кризисном и остром травматическом состоянии. Компетентность в этих аспектах позволяет не только помогать подросткам справляться с трудностями, но и способствовать их гармоничному развитию, социализации и подготовке к взрослой жизни.



## Знание социального контекста современного подростка

Понимание особенностей жизни подростков в современном мире, включая их взаимодействие с технологиями, социальными сетями, образовательной системой и культурными изменениями.

### I Понимание современных трендов и субкультур

**Описание:** Способность ориентироваться в актуальных молодежных трендах, субкультурах и интересах подростков, чтобы лучше понимать их мотивацию и поведение.

**Практическое применение:**

- » Используйте популярные среди подростков мемы или видеоролики для вовлечения в обсуждение.
- » Узнавайте о популярных субкультурах (например, K-pop, геймеры, экологи) и используйте их для установления контакта.
- » Учитывайте культурные особенности, например, влияние популярных блогеров или мемов на поведение подростков.

### II Понимание социальных рисков (влияние статуса семьи, интернет-рисков и т.п.)

**Описание:** Осознание факторов, которые могут негативно влиять на подростков, таких как кибербуллинг, влияние референтной группы, социальное неравенство или семейные проблемы.

**Практическое применение:**

- » Проводите с подростками беседы о кибербезопасности, помогайте им критически оценивать информацию, полученную в онлайн-пространстве.
- » Помогайте подросткам справляться с давлением сверстников: «Ты можешь сказать «нет», если тебе не нравится или ты чувствуешь себя некомфортно. Давай потренируемся, как это сделать».
- » Учитывайте влияние семейного контекста на поведение и эмоциональное состояние подростка.

## Практический кейс



Ольга ведет урок обществознания на тему «Социальные роли и статусы» в 10-м классе. Она замечает, что подросткам не интересна эта тема. Ольга понимает, что для вовлечения класса нужно связать тему с их повседневной жизнью и интересами.



Действия педагога:

**1** Знание социального контекста современного подростка:

- » Ольга задает вопрос: «Как вы думаете, какие социальные роли вы играете в своей жизни?». Она приводит примеры, которые близки подросткам: «Вы — ученики, друзья, подписчики в соц-сетях, возможно, даже блогеры или геймеры». Это сразу привлекает внимание класса, так как они видят связь темы с их жизнью.
- » Она также обсуждает, как социальные роли могут меняться в зависимости от контекста: «В школе вы — ученики, а в соцсетях — блогеры. Как вы думаете, почему это важно?».

**2** Понимание современных трендов и субкультур:

- » Ольга использует примеры из популярных среди подростков субкультур и трендов. Например, она говорит: «Давайте возьмем пример из мира киберспорта. Кто-то из вас знает, кто такой Ninja? Как вы думаете, какой социальный статус у него в обществе и среди геймеров?».
- » Она также обсуждает, как социальные роли и статусы проявляются в популярных среди подростков сериалах, таких как «Эйфория» или «Очень странные дела». Это делает тему более близкой подросткам и потому интересной.

**3** Понимание социальных рисков:

- » Ольга затрагивает тему социальных рисков, связанных с интернетом. Она задает вопрос: «Как вы думаете, какие риски есть у тех, кто активно ведет соцсети? Например, что может произойти, если ваш пост увидят не те люди?».
- » Она также обсуждает влияние статуса семьи на социальные возможности подростков: «Как вы думаете, почему у кого-то из ваших сверстников больше возможностей, а у кого-то — меньше? Как это влияет на их социальные роли?».

*Результат:*

- Подростки понимают, что тема «Социальные роли и статусы» имеет прямое отношение к их жизни.
- Они учатся критически оценивать социальные риски, такие как давление в соцсетях или влияние статуса семьи.
- Ученики становятся более открытыми к обсуждению сложных тем.

## Навыки работы с родителями подростков

Способность эффективно взаимодействовать с родителями подростков, выстраивая партнерские отношения для поддержки развития и благополучия подростка.

### **I. Умение выступить посредником в семейных конфликтах**

**Описание:** Способность помогать родителям и подросткам находить общий язык, разрешать конфликты и улучшать взаимопонимание.

**Практическое применение:**

- » Организуйте совместную встречу с подростком и родителями для обсуждения возникшего между ними конфликта: «Давайте вместе подумаем, что вызывает напряжение в ваших взаимоотношениях, и постараемся найти решение».
- » Помогайте в налаживании диалога: «Попробуйте выслушать друг друга, не перебивая. Что каждый из вас чувствует? «
- » Предлагайте компромиссы: «Может быть, вы сможете договориться о новых правилах, которые устроят всех? «

### **II. Умение дать родителям прозрачную обратную связь о трудностях и достижениях подростка**

**Описание:** Навык четко и тактично сообщать родителям о проблемах и успехах подростка, чтобы они могли лучше понимать и поддерживать своего ребенка.

**Практическое применение:**

- » Организуйте для родителей семинары или вебинары на темы, связанные с подростковым возрастом, например: «Как помочь подростку справляться со стрессом».
- » Четко обозначайте проблему: «Ваш сын испытывает трудности с концентрацией на уроках, но мы работаем над этим».
- » Тактично обсуждайте сложные темы: «Я заметила, что ваш ребенок стал более замкнутым. Давайте обсудим, что случилось и как мы можем ему помочь».

### **III. Быть вовлеченным в принятие совместных решений относительно поведения и эмоционального состояния подростка**

**Описание:** Умение сотрудничать с родителями и подростками для разработки стратегий, которые помогут справиться с трудностями и улучшить эмоциональное состояние подростка.

**Практическое применение:**

- » Организуйте совместное обсуждение плана действий: «Давайте вместе решим, как мы можем помочь вашему ребенку справиться с тревожностью».

- » Вовлекайте подростка в процесс обсуждения: «Что ты думаешь о наших предложениях? Как ты сам видишь решение этой проблемы?»
- » Регулярно обновляйте стратегию: «Давайте через две недели встретимся и обсудим, что изменилось и что еще можно улучшить».

## Практический кейс



Анна преподает математику в 8-м классе. Она замечает, что один из учеников, Алексей, стал вести себя нехарактерно: пропускает уроки, не выполняет домашние задания, на уроках выглядит рассеянным и подавленным. Анна понимает, что нужно разобраться в ситуации, и решает поговорить с родителями Алексея. Однако родители находятся в состоянии конфликта друг с другом, что усложняет взаимодействие.



### Применение педагогом навыков работы с родителями:

1. Умение выступить посредником в семейных конфликтах:
  - » Анна приглашает родителей Алексея на встречу. Она начинает разговор в поддерживающем ключе: «Я заметила, что Алексей в последнее время стал менее активным на уроках и часто выглядит расстроенным. Мне важно понять, что происходит, и вместе с вами найти способ ему помочь».
  - » Когда родители начинают обвинять друг друга в проблемах Алексея, Анна мягко останавливает их: «Я понимаю, что у вас есть разногласия, но давайте сосредоточимся на Алексее. Ему сейчас нужна наша поддержка, и мы можем помочь ему, только если будем работать вместе».
2. Умение дать родителям прозрачную обратную связь о трудностях и достижениях подростка:
  - » Анна честно, но тактично рассказывает родителям о своих наблюдениях: «Алексей всегда был способным учеником, но в последнее время он стал пропускать уроки и не выполняет домашние задания. Я также заметила, что он часто выглядит уставшим и рассеянным».
  - » Она также подчеркивает положительные моменты: «Несмотря на трудности, Алексей проявляет интерес к задачам на логику, и я вижу, что у него есть потенциал. Мне кажется, что если мы найдем способ его поддержать, он сможет справиться с текущими трудностями».

**3.** Быть вовлеченным в принятие совместных решений относительно поведения и эмоционального состояния подростка:

- » Анна предлагает родителям совместно разработать план действий. Она задает вопросы: «Как вы думаете, что может помочь Алексею? Может быть, ему нужна дополнительная поддержка в учебе или возможность поговорить с психологом?».
- » Она также предлагает свои идеи: «Я могу дополнительно заниматься с Алексеем после уроков, чтобы помочь ему наверстать упущенное. Также я могу порекомендовать школьного психолога, который поможет ему справиться с эмоциональными трудностями».
- » Анна договаривается с родителями о регулярных встречах, чтобы отслеживать прогресс Алексея и при необходимости корректировать план.

#### **Развитие ситуации:**

Благодаря посредничеству Анны родители Алексея начинают сотрудничать, несмотря на свои разногласия. Они соглашаются на дополнительные занятия с Анной и консультации с психологом. Анна также регулярно информирует родителей о достижениях и трудностях Алексея, что помогает им чувствовать себя вовлеченными в процесс.

#### **Результат:**

Через несколько недель ситуация с Алексеем улучшается:

- Он начинает регулярно посещать уроки и выполнять домашние задания.
- Его эмоциональное состояние стабилизируется, и он становится более активным на уроках.
- Родители, несмотря на свои разногласия, продолжают сотрудничать с Анной и поддерживать Алексея.

## **Навыки экстренного и кризисного реагирования**

Способность быстро и эффективно действовать в ситуациях, угрожающих физическому или психологическому здоровью подростка, таких как суицидальные мысли, агрессия, острые эмоциональные состояния или травматические события.

## **I Способность опираться на базовые знания в области экстремальной и кризисной психологии**

**Описание:** Понимание психологических механизмов, которые возникают у человека в кризисных ситуациях, и умение применять эти знания для оказания помощи.

**Практическое применение:**

- » Поскольку в кризисной ситуации подросток может быть неспособен мыслить рационально, используйте простые, четкие инструкции: «Сейчас тебе нужно просто дышать. Я рядом. Дыши вместе со мной».
- » Травматические события могут вызывать шок или отрицание, поэтому предоставляйте время для адаптации: «Ты можешь говорить об этом, когда будешь готов».
- » Учитывайте то, что подростки в кризисе могут испытывать чувство вины, и работайте с этим: «Ты не виноват в том, что произошло. Давай обсудим, как мы можем это исправить».

## **II Владение техниками и способами оказания психологической поддержки, приемами эффективной коммуникации в кризисном и остром травматическом состоянии**

**Описание:** Умение использовать специальные методы для стабилизации эмоционального состояния подростка, снижения уровня стресса и предотвращения дальнейшего ухудшения ситуации.

**Практическое применение:**

- » Применяйте техники «заземления» для снижения тревожности: «Назови пять вещей, которые ты видишь вокруг себя, четыре звука, которые слышишь, и три ощущения, которые чувствуешь».
- » Поддерживайте подростка через легализацию эмоций: «Твои чувства абсолютно нормальны в такой ситуации. Ты справляешься лучше, чем думаешь».
- » Используйте простые и понятные фразы: «Я здесь, чтобы помочь тебе. Мы справимся с этим вместе».

## **Практический кейс**

Марина, социальный педагог общеобразовательной школы, получает информацию о том, что ученик 7-го класса Никита стал свидетелем серьезного происшествия с участием пешехода и автотранспорта по дороге в школу. Никита не может сосредоточиться на уроках и отказывается говорить о произошедшем. Учителя сообщают, что он выглядит подавленным и замкнутым. Марина понимает, что необходимо немедленно оказать ему поддержку.



## Применение специалистом навыков экстренного и кризисного реагирования:

**1** Способность опираться на базовые знания в области экстремальной и кризисной психологии:

- » Марина знает, что травматические события могут вызывать у подростков шок, чувство беспомощности, страх и замкнутость. Она также понимает, что важно не оставлять Никиту одного и помочь ему выразить свои эмоции.
- » Она учитывает, что в кризисных ситуациях подростки могут испытывать трудности с вербализацией своих чувств, поэтому использует невербальные методы поддержки.

**2** Владение техниками и способами оказания психологической поддержки:

- » Марина подходит к Никите спокойно и уверенно. Она говорит: «Никита, я знаю, что сегодня утром произошло что-то очень тяжелое для тебя. Если ты готов поговорить, я здесь, чтобы выслушать тебя. Если нет, мы можем просто посидеть вместе».
- » Она использует технику активного слушания, чтобы помочь Никите выразить свои чувства. Например, когда он начинает говорить, она повторяет ключевые фразы: «Ты говоришь, что тебе было страшно. Это действительно тяжело».
- » Марина также предлагает Никите нарисовать или написать о своих чувствах, если ему сложно говорить. Это помогает ему выразить эмоции через творчество.

**3** Приемы эффективной коммуникации в кризисном и остром травматическом состоянии:

- » Марина избегает оценок и советов, таких как «Ты должен забыть об этом» или «Все будет хорошо». Вместо этого она использует поддерживающие фразы: «Ты справляешься с этим, и это важно. Ты не один, я здесь, чтобы помочь тебе».
- » Она также помогает Никите почувствовать контроль над ситуацией, задавая вопросы: «Что бы тебе сейчас помогло? Может быть, ты хочешь позвонить родителям или просто посидеть в тишине?».

## Развитие ситуации:

Благодаря поддержке Марины Никита смог рассказать, что он увидел, как машина сбила пешехода, и это его сильно потрясло. Марина продолжает

оказывать ему поддержку, используя техники стабилизации эмоционального состояния:

- » Она предлагает Никите упражнение на дыхание, чтобы снизить уровень тревоги: «Давай сделаем глубокий вдох и медленный выдох. Повторим это несколько раз».
- » Она также связывается с родителями Никиты и школьным психологом, чтобы организовать дальнейшую поддержку.

#### *Результат:*

Через несколько дней состояние Никиты улучшается:

- Он начинает говорить о своих чувствах и постепенно возвращается к обычной жизни.
- Родители и школьный психолог продолжают работать с ним, чтобы помочь справиться с последствиями травмы.
- Марина также проводит беседу с классом, чтобы объяснить, как поддержать Никиту и справиться с собственными эмоциями.

# МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ

## Коммуникативные навыки

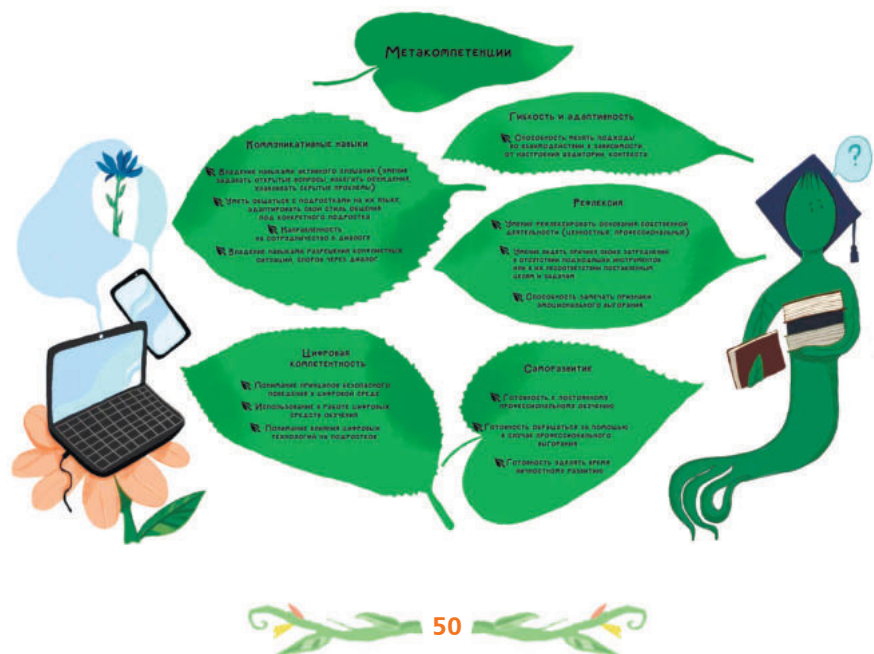
Способность эффективно и ясно передавать информацию, устанавливать контакт и поддерживать диалог с подростками, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

**Владение навыками активного слушания (умение задавать открытые вопросы, избегать осуждения, улавливать скрытые проблемы)**

**Описание:** Умение внимательно слушать, понимать и анализировать сказанное подростком, чтобы выявить его истинные потребности и переживания.

**Практическое применение:**

- » Задавайте открытые вопросы: «Что ты чувствуешь, когда это происходит?»
- » Избегайте осуждения: «Ты имеешь право злиться, но давай подумаем, как выразить это конструктивно».
- » Улавливайте скрытые проблемы: «Ты говоришь, что все нормально, но я заметил, что ты стал более замкнутым. Хочешь рассказать об этом?»



### **II. Уметь общаться с подростками на их языке, адаптировать свой стиль общения под конкретного подростка**

**Описание:** Способность использовать понятные подросткам формулировки, примеры и подходы, чтобы установить доверие и сделать общение более эффективным.

**Практическое применение:**

- » Используйте примеры из популярной культуры: «Это как в том фильме, где герой столкнулся с похожей проблемой. Как ты думаешь, что ему помогло? «
- » Подстраивайтесь под стиль общения подростка: если подросток использует сленг, его может аккуратно включить в диалог, чтобы убрать барьеры.
- » Учитывайте интересы подростка: «Ты любишь видеоигры? Давай проведем аналогию с твоей ситуацией».

### **III. Направленность на сотрудничество в диалоге**

**Описание:** Умение выстраивать общение как партнерство, где мнение подростка учитывается, а решения принимаются совместно.

**Практическое применение:**

- » Принимайте совместные решения: «Как думаешь, что нам нужно сделать, чтобы улучшить ситуацию? «
- » Учитывайте мнения подростка: «Мне очень бы хотелось услышать и понять твою точку зрения. Давай обсудим, как мы можем действовать вместе».
- » Поддерживайте инициативу: «Ты предложил интересную идею. Давай попробуем ее реализовать».

### **IV. Владение навыками разрешения конфликтных ситуаций, споров через диалог**

**Описание:** Способность находить компромиссы и разрешать конфликты, используя конструктивное общение и уважение к позиции каждого участника.

**Практическое применение:**

- » Организуйте обсуждения: «Давайте послушаем каждого и найдем решение, которое устроит всех».
- » Ищите компромиссы: «Может быть, мы сможем найти вариант, который будет удобен и тебе, и твоим друзьям? «
- » Используйте «я-высказывания»: «Я понимаю, это может злить. Но мне хочется попробовать найти компромисс».

## Практический кейс



В 9-м классе возник конфликт между двумя группами учеников. Одна группа обвиняет другую в распространении слухов, что привело к ссорам и взаимным оскорблениям. Учителя жалуются, что атмосфера в классе стала напряженной, а ученики отказываются сотрудничать друг с другом. Классный руководитель обращается за помощью к школьному психологу Андрею.



### Применение психологом коммуникативных навыков:

#### 1 Владение навыками активного слушания:

- » Андрей начинает с индивидуальных бесед с участниками конфликта. Он использует открытые вопросы, чтобы понять их точку зрения: «Расскажи, что произошло с твоей точки зрения?» или «Что ты чувствуешь в этой ситуации?».
- » Он избегает осуждения и критики, даже если подростки выражаются эмоционально или агрессивно. Например, когда один из учеников говорит: «Они просто идиоты!», Андрей отвечает: «Я понимаю, это может злить. Давай попробуем разобраться, что именно может вызывать такие эмоции».

#### 2 Умение общаться с подростками на их языке и адаптировать стиль общения:

- » Андрей использует примеры и метафоры, которые понятны подросткам. Например, он говорит: «Агрессивное поведение в конфликтной ситуации — это как попытка потушить пожар бензином. Чем сильнее агрессия, тем ярче разгорается пламя, и в итоге страдаете не только вы сами, но и все вокруг. Агрессия в конфликте оборачивается для вас потерей доверия, уважения со стороны окружающих, а также внутренним опустошением, как выжженная земля после пожара. Вместо решения проблемы вы получаете еще больше разрушений — как внешних, так и внутренних. Давайте попробуем остановить это и найти другой способ взаимодействия».
- » Он также адаптирует свой стиль общения под каждого подростка. С более замкнутыми учениками он говорит мягко и поддерживающе, с более активными — использует энергичный и прямой тон.

#### 3 Направленность на сотрудничество в диалоге:

- » Андрей организует групповую встречу, где обе стороны конфликта могут высказать свои точки зрения. Он подчеркивает, что цель встречи — не найти виноватых, а найти решение, которое устроит всех: «Мы здесь не для того, чтобы обвинять друг друга, а для того, чтобы понять, как мы можем двигаться вперед».

- » Он предлагает подросткам совместно разработать правила взаимодействия в классе. Например, он задает вопрос: «Какие правила помогут нам избежать подобных конфликтов в будущем?».
- 4.** Владение навыками разрешения конфликтных ситуаций через диалог:
  - » Андрей использует технику «Я-высказываний», чтобы помочь подросткам выразить свои чувства без обвинений. Например, он предлагает сказать: «Я чувствую себя обиженным, когда мои слова передают неправильно», вместо «Ты распространяешь слухи!».
  - » Он также помогает подросткам найти компромисс. Например, когда одна группа предлагает «больше не общаться», Андрей задает вопрос: «Как вы думаете, это реально сделать, учась в одном классе? Может быть, есть другой способ?».

#### **Развитие ситуации:**

Благодаря поддержке Андрея подростки начинают постепенно находить общий язык. Они учатся слушать друг друга и выражать свои чувства конструктивно.

#### **Например:**

Один из учеников говорит: «Я не хотел, чтобы это вышло так далеко. Я просто пошутил, но это было глупо».

Другая участница конфликта отвечает: «Мне было обидно, но теперь я понимаю, что ты не хотел меня обидеть».

#### **Результат:**

К концу работы с Андреем класс достигает следующих результатов:

- Подростки разрабатывают правила взаимодействия, которые помогают избежать конфликтов в будущем.
- Атмосфера в классе становится более дружелюбной и поддерживающей.
- Ученики учатся выражать свои чувства и находить компромиссы через диалог.

## **Гибкость и адаптивность**

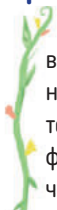
**Способность быстро и эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям, потребностям подростков и контексту ситуации, выбирая наиболее подходящие методы и подходы.**

**Описание:** Умение чувствовать эмоциональное состояние группы или отдельного подростка и корректировать стиль общения, методы работы и содержание деятельности для достижения лучшего результата.

### Практическое применение:

- » Если группа устала или напряжена, переключайтесь на легкие и увлекательные активности.
- » В ситуации, когда подростки проявляют интерес к определенной теме, постарайтесь ее развить, даже если она не была запланирована.
- » Будьте готовы к импровизации: подростки могут задать неожиданный вопрос или повести себя нестандартно.

### Практический кейс



Екатерина планирует провести урок литературы по теме «Тема любви в творчестве Пушкина». Она готовит лекцию с элементами обсуждения, но замечает, что в начале урока класс выглядит уставшим и невнимательным. Ученики перешептываются, зевают, некоторые сидят в телефоне. Екатерина понимает, что нужно срочно адаптировать план урока, чтобы заинтересовать класс.



### Применение навыков гибкости и адаптивности:

#### 1 Оценка настроения аудитории:

- » Екатерина начинает урок с вопроса: «Ребята, как вы себя чувствуете сегодня? Похоже, у всех тяжелый день». Она замечает, что большинство учеников кивают, подтверждая, что они устали.
- » Она быстро оценивает ситуацию и понимает, что лекционный формат не подойдет. Вместо этого она решает переключиться на более интерактивный и динамичный подход.

#### 2 Изменение подхода в зависимости от контекста:

- » Екатерина откладывает запланированную лекцию и говорит: «Давайте сегодня сделаем что-то необычное. Представьте, что вы — режиссеры, и вам нужно снять клип на одно из стихотворений Пушкина о любви. Какое стихотворение вы выберете и как его визуализируете?».
- » Она делит класс на небольшие группы и дает им задание: выбрать стихотворение, обсудить, как его представить в виде клипа, и подготовить короткую презентацию. Это сразу увлекает учеников, так как задание кажется им интересным и творческим.

### 3. Адаптация стиля общения:

- » Екатерина использует более легкий и поддерживающий тон, чтобы подстроиться под настроение класса. Например, она шутит: «Если бы Пушкин был современным блогером, как бы он писал о любви? Может, он бы использовал хэштеги?».
- » Она также подходит к каждой группе, чтобы поддержать их идеи и помочь сформулировать мысли. Например, когда одна группа затрудняется с выбором стихотворения, она предлагает: «А что, если взять «Я помню чудное мгновенье»? Оно короткое, но очень эмоциональное».

### Развитие ситуации:

Благодаря изменению формата урока класс постепенно вовлекается в процесс. Ученики начинают активно обсуждать свои идеи, спорить и предлагать креативные решения.

### Например:

Одна группа решает представить стихотворение «Я вас любил» в виде черно-белого клипа с акцентом на эмоции.

Другая группа выбирает «На холмах Грузии» и предлагает использовать в клипе кадры природы и музыку в стиле lo-fi.

### Результат:

- Подростки учатся работать в команде и выражать свои идеи.
- Атмосфера в классе становится более живой и творческой.
- Екатерина получает положительную обратную связь от учеников, которые говорят, что урок был «крутым» и «необычным».

## Рефлексия

Способность анализировать свои действия, мысли и эмоции, чтобы лучше понимать их причины и последствия.

### 1. Умение рефлексировать основания собственной деятельности (ценностные, профессиональные)

**Описание:** Способность осознавать и анализировать свои профессиональные ценности, мотивы и подходы, чтобы убедиться, что они соответствуют целям работы с подростками.

### Практическое применение:

- » Задавайте себе вопросы себе вопросы: «Почему я выбрал эту методику работы? Соответствует ли она моим профессиональным ценностям?»



- » Анализируйте, насколько ваши подходы помогают подросткам: «Действительно ли мои методы способствуют их развитию, или нужно что-то изменить?»
- » Проводите регулярный самоанализ: «Какие у меня цели в работе с подростками? Соответствуют ли им мои действия?»

## **II Умение видеть причину своих затруднений в отсутствии подходящих инструментов или в их несоответствии поставленным целям и задачам.**

**Описание:** Способность выявлять причины профессиональных трудностей и находить более эффективные методы или инструменты для их преодоления.

**Практическое применение:**

- » Если подростки не заинтересованы в деятельности, ищите причину: «Возможно, материал слишком сложный или неинтересный для них. Нужно адаптировать его».
- » В случае конфликта анализируйте свои методы: «Правильно ли я отреагировал? Может быть, стоило использовать другой подход?»
- » Ищите новые инструменты: «Текущие методы не работают. Нужно самостоятельно изучить новые техники или пройти дополнительное обучение».

## **III Способность замечать признаки эмоционального выгорания**

**Описание:** Умение распознавать у себя симптомы эмоционального истощения, такие как усталость, раздражительность или потеря интереса к работе, и принимать меры для их устранения.

**Практическое применение:**

- » Не игнорируйте состояние усталости и раздражения: «Я чувствую, что моя энергия на исходе. Нужно взять паузу и отдохнуть».
- » Обращайте внимание на потерю интереса к работе: «Раньше я с энтузиазмом готовился к занятиям, а сейчас это стало в тягость. Нужно что-то изменить».
- » Принимайте меры для восстановления: «Я начну практиковать mindfulness и выделю время для хобби, чтобы восстановиться».

## **Практический кейс**

Анастасия работает школьным психологом и ведет групповые тренинги для подростков. В последнее время она замечает, что ее занятия проходят менее продуктивно: подростки перестают приходить на тренинги, а сама она чувствует себя уставшей и эмоционально опустошенной. Она понимает, что нужно разобраться в причинах этого состояния и найти способы восстановить свою эффективность.

### Применение навыков рефлексии:

- 1** Умение рефлексировать основания собственной деятельности:
  - » Анастасия начинает с анализа своих ценностей и профессиональных установок. Она задает себе вопросы: «Почему я выбрала эту профессию? Что для меня важно в работе с подростками? Какие цели я ставлю перед собой?».
  - » Она понимает, что изначально ее мотивировало желание помогать подросткам справляться с трудностями и развивать их потенциал. Однако сейчас она чувствует, что ее работа стала рутинной, а цели — размытыми.
- 2** Умение видеть причину своих затруднений в отсутствии подходящих инструментов или в их несоответствии поставленным целям и задачам:
  - » Анастасия анализирует, какие методы и подходы она использует в своей работе. Она замечает, что многие из них стали шаблонными и не учитывают изменяющиеся интересы и потребности подростков.
  - » Она также понимает, что не уделяет достаточно времени самообразованию и не использует современные методики, такие как цифровые инструменты или интерактивные форматы. Это делает ее занятия менее интересными для подростков.
- 3** Способность замечать признаки эмоционального выгорания:
  - » Анастасия замечает у себя симптомы эмоционального выгорания: постоянную усталость, раздражение, снижение интереса к работе и чувство беспомощности. Она понимает, что игнорирование этих симптомов может привести к более серьезным последствиям.
  - » Она также анализирует, что способствует ее выгоранию: высокая нагрузка, отсутствие поддержки со стороны коллег и недостаток времени для отдыха.

### Действия специалиста:

На основе проведенного анализа Анастасия принимает следующие меры:

- 1** Пересмотр профессиональных целей и методов:
  - » Она ставит перед собой новые цели, которые вдохновляют ее: «Я хочу, чтобы мои занятия были не только полезными, но и интересными для подростков. Я хочу использовать современные подходы, которые помогут им лучше понять себя и свои эмоции».

- » Она начинает изучать опыт применения таких методов, как геймификация, использование социальных сетей для образовательных целей и проведение киноклубов для обсуждения важных тем.

**2.** Внедрение новых форматов работы:

- » Анастасия проводит опрос среди подростков, чтобы узнать, какие темы и форматы им интересны. На основе их ответов она разрабатывает новые занятия, например, тренинг по управлению стрессом через творчество или проект по созданию подкастов на актуальные темы.
- » Она также начинает использовать цифровые инструменты, такие как онлайн-опросы и интерактивные презентации, чтобы сделать занятия более динамичными.

**3.** Работа с эмоциональным выгоранием:

- » Анастасия начинает уделять больше времени для отдыха и хобби.
- » Она также обращается за поддержкой к коллегам и обсуждает с ними свои трудности.

*Результат:*

- Занятия становятся более интересными для подростков.
- Анастасия чувствует себя более энергичной и мотивированной.

## Саморазвитие

Способность постоянно работать над улучшением своих профессиональных и личностных качеств, чтобы быть более эффективным в работе с подростками.

**Готовность к постоянному профессиональному обучению**

**Описание:** Стремление регулярно обновлять и расширять свои знания, навыки и методы работы, чтобы соответствовать современным требованиям и вызовам.

**Практическое применение:**

- » Проходите курсы повышения квалификации, участвуйте в тренингах и семинарах для улучшения своих навыков.
- » Регулярно читайте профессиональную литературу и статьи, чтобы быть в курсе новых методик.
- » Участвуйте в профессиональных сообществах, общайтесь на профессиональных форумах, чтобы обмениваться опытом и узнавать о новых подходах.

## **II Готовность обращаться за помощью в случае профессионального выгорания**

**Описание:** Умение распознавать признаки эмоционального истощения и своевременно обращаться за поддержкой к коллегам, супервизорам или психологам.

**Практическое применение:**

- » Замечайте у себя признаки усталости и обращайтесь к супервизору: «Я чувствую, что теряю интерес к работе. Мне нужна помощь, чтобы разобраться в этом».
- » Посещайте психолога для работы с эмоциональным состоянием.
- » Просите коллег о поддержке: «Мне сложно справляться с текущей нагрузкой. Может быть, мы сможем распределить задачи?»

## **III Готовность уделять время личностному развитию**

**Описание:** Осознание важности работы над своими личностными качествами, эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием для успешной профессиональной деятельности.

**Практическое применение:**

- » Практикуйте mindfulness или медитацию для улучшения эмоционального состояния.
- » Уделяйте время хобби и интересам вне работы.
- » Работайте над своими личностными качествами: «Я стараюсь быть более терпеливым и эмпатичным, чтобы лучше понимать подростков».

## **Практический кейс**



Сергей работает классным руководителем в 9-м классе. В последнее время он замечает, что его взаимодействие с учениками и их родителями стало менее продуктивным: подростки не хотят участвовать в классных мероприятиях, поскольку он предлагает им «устаревшие» форматы, а сам он постоянно раздражается на требования администрации школы, вопросы и претензии родителей, и чувствует себя очень уставшим.



## **Применение компетенций:**

**1** Готовность к постоянному профессиональному обучению:

- » Сергей начинает с анализа своих профессиональных навыков и знаний. Он понимает, что многие методы, которые он использует, устарели и не соответствуют современным интересам подростков.

- » Он посещает вебинары и читает профессиональную литературу, чтобы быть в курсе последних тенденций в своей области.

**2.** Готовность обращаться за помощью в случае профессионального выгорания:

- » Сергей замечает у себя симптомы эмоционального выгорания и понимает, что игнорирование этих симптомов может привести к более серьезным последствиям.
- » Он обращается за помощью к школьному психологу, с которым обсуждает свои трудности. Психолог помогает ему разработать план по восстановлению эмоционального состояния, включающий регулярные перерывы, техники релаксации и работу с негативными мыслями.
- » Сергей также обсуждает свои трудности с коллегами, которые предлагают ему поддержку и совместные проекты, что помогает снизить нагрузку.

**3.** Готовность уделять время личностному развитию:

- » Сергей понимает, что для эффективной работы с подростками ему нужно развивать свои личностные качества, такие как эмпатия, терпение и креативность.
- » Он начинает заниматься изучением техник совладания со стрессом и развитию эмоционального интеллекта.

### **Действия специалиста:**

**1.** Внедрение новых форматов работы:

- » Сергей начинает использовать новые методики, которые он изучил на курсах. Например, он проводит классный час в формате квеста, где подростки должны найти «ключи» к пониманию важных жизненных ценностей, решая загадки и выполняя задания.
- » Он также организует проект по созданию классного блога, где ученики могут публиковать свои мысли, идеи и даже собственные стихи. Это позволяет подросткам выразить свои мысли и чувства в современном формате.

**2.** Работа с эмоциональным выгоранием:

- » Сергей регулярно практикует техники релаксации, которые он изучил с помощью школьного психолога. Он также старается выделять время для отдыха и прогулок, что помогает ему восстановить энергию.
- » Он продолжает обсуждать свои трудности с коллегами и психологом, что позволяет ему чувствовать поддержку и не оставаться один на один с проблемами.

### **3. Личностное развитие:**

- » Сергей старается быть внимательным и эмпатичным в своей работе с подростками, что делает его взаимодействие с классом более теплым и эффективным.

#### *Результат:*

- Взаимодействие Сергея с подростками и их родителями становится более продуктивным и не вызывает ощущения истощенности.
- Подростки с большей охотой участвуют в классных мероприятиях и взаимодействуют с классным руководителем.

## **Цифровая компетентность**

Способность эффективно использовать цифровые технологии для решения профессиональных задач, включая поиск информации, коммуникацию и организацию работы.

### **I. Понимание принципов безопасного поведения в цифровой среде**

**Описание:** Знание правил и методов, которые помогают защитить личные данные, избежать кибербуллинга, мошенничества и других рисков, связанных с использованием интернета.

#### **Практическое применение:**

- » Проводите занятия по кибербезопасности (например, как защитить личные данные).
- » Обсуждайте с подростками риски общения в социальных сетях.
- » Составьте рекомендации для родителей по безопасности подростков в сети Интернет.

### **II. Использование цифровых средств обучения**

**Описание:** Умение применять цифровые инструменты и платформы для организации образовательного процесса, взаимодействия с подростками и повышения их интереса и мотивации.

#### **Практическое применение:**

- » Используйте платформы для онлайн-обучения.
- » Создавайте интерактивные презентации или викторины.
- » Используйте в работе с подростками мобильные приложения.

### **III. Понимание влияния цифровых технологий на подростков**

**Описание:** Осознание того, как цифровые технологии формируют поведение, эмоциональное состояние и социальное взаимодействие подростков, а также умение учитывать это в работе.

### Практическое применение:

- » Обсуждайте с подростками, как социальные сети влияют на их самооценку.
- » Используйте цифровые ресурсы для развития критического мышления (например, анализ фейковых новостей).
- » Объясняйте подросткам, как формируется и проявляется зависимость от гаджетов: приводите интересные факты и результаты последних исследований.

### Практический кейс



Алина работает школьным психологом и замечает, что многие подростки в ее школе сталкиваются с проблемами в цифровой среде: кибербуллингом, зависимостью от социальных сетей, а также трудностями в управлении своим временем и эмоциями в интернете. Она решает организовать тренинг, который поможет подросткам научиться безопасно и осознанно использовать цифровые технологии.



### Применение компетенций:

- 1 Понимание принципов безопасного поведения в цифровой среде:
  - » Алина начинает тренинг с обсуждения основных рисков цифровой среды: кибербуллинга, мошенничества, утечки личных данных и зависимости от гаджетов. Она объясняет, как распознать эти риски и защитить себя.
  - » Она использует реальные примеры из жизни подростков, чтобы сделать тему более понятной. Например, она рассказывает историю о том, как один из учеников стал жертвой мошенников в социальной сети, и обсуждает, как можно было избежать этой ситуации.
- 2 Использование в работе цифровых средств обучения:
  - » Алина использует цифровые инструменты для проведения тренинга. Например, она создает интерактивную презентацию с помощью платформы Canva, где подростки могут отвечать на вопросы и участвовать в опросах в режиме реального времени.
  - » Она также использует онлайн-квизы (например, через Kahoot!), чтобы закрепить материал и сделать обучение более увлекательным. Например, она создает квиз на тему «Как распознать фейковые новости», где подростки должны выбрать правильные ответы.

### 3. Понимание влияния цифровых технологий на подростков:

- » Алина обсуждает с подростками, как цифровые технологии влияют на их эмоциональное состояние и поведение. Она задает вопросы: «Как вы чувствуете себя после проведения длительного времени в соцсетях?» или «Как вы думаете, почему вам хочется постоянно проверять телефон?».
- » Она также объясняет, как алгоритмы социальных сетей влияют на их восприятие мира: «Соцсети показывают вам то, что вы хотите видеть, но это может создавать искаженную картину реальности. Как вы думаете, как это влияет на вашу самооценку?».

#### *Результат:*

- Подростки начинают лучше понимать риски цифровой среды и узнают, как защитить себя.
- Они учатся осознанно использовать цифровые технологии и управлять своим временем в интернете.
- Они начинают более критически относиться к информации в соцсетях и лучше понимают, как алгоритмы влияют на их восприятие.





# ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Данная **модель компетенций универсальна** и может быть адаптирована под любую сферу, где требуется работа с подростками. Ее применение позволяет:

- Создавать доверительную атмосферу
- Предотвращать конфликты и кризисы
- Развивать социальные и эмоциональные навыки подростков
- Помогать подросткам в профессиональном и личном самоопределении

Для **максимальной эффективности** рекомендуется:

- Регулярное обучение специалистов
- Супервизия сложных случаев
- Интеграция модели в стандарты работы организации

## 1. Система образования

### 1.1 Школы и лицеи

- » Классные руководители — использование модели для формирования благоприятного психологического климата в классе, разрешения конфликтов, развитии мотивации к обучению.
- » Учителя-предметники — адаптация методик преподавания с учетом возрастных особенностей подростков (игровые формы, проектная деятельность).
- » Педагоги-психологи - диагностика эмоционального состояния, профилактика буллинга, рисков отклоняющегося поведения; групповая работа (тренинги коммуникации, стрессоустойчивости).
- » Тьюторы и наставники — индивидуальное сопровождение подростков с учетом их личностных особенностей и образовательных потребностей

### 1.2 Учреждения среднего профессионального образования (СПО)

- » Мастера производственного обучения — поддержка подростков в профессиональном самоопределении, развитие soft skills (коммуникация, работа в команде).

- » Кураторы групп — профилактика девиантного поведения, работа с подростками из неблагополучных семей.

**1.3. Дополнительное образование (кружки, секции, студии)**

- » Педагоги творческих направлений — развитие креативности, уверенности в себе через искусство, театр, музыку.
- » Тренеры спортивных секций — формирование дисциплины, мотивации, умения преодолевать трудности.

## **2. Социальная защита и работа с группами риска**

**2.1. Центры помощи семье и детям**

- » Социальные педагоги — работа с подростками из неблагополучных семей, профилактика побегов из дома, школьных прогулов.
- » Специалисты по реабилитации — восстановление доверия к взрослым после травматического опыта.

**2.2. Детские дома**

- » Воспитатели — создание безопасной среды, развитие самостоятельности.
- » Наставники — подготовка к самостоятельной жизни, профориентация.

**2.3. Службы сопровождения несовершеннолетних в конфликте с законом**

- » Социальные работники — профилактика рецидивов, восстановление социальных связей.
- » Психологи — работа с агрессией, тревожностью, последствиями насилия.

## **3. Психологическая и кризисная помощь**

**3.1. Кризисные центры и телефоны доверия**

- » Экстренная психологическая помощь при депрессии, суицидальных мыслях, домашнем насилии.
- » Консультирование родителей по вопросам подросткового возраста.

**3.2. Семейное консультирование**

- » Помощь в разрешении конфликтов между родителями и подростками.
- » Поддержка приемных семей и опекунов.

## 4. Молодежная политика и волонтерство

### 4.1. Молодежные центры и клубы

- » Организация досуга (квизы, дебаты, социальные проекты).
- » Развитие лидерских качеств, гражданской активности.

### 4.2. Волонтерские организации

- » Вовлечение подростков в социальные и экологические проекты.
- » Развитие эмпатии, ответственности.

## 5. Спорт, культура и профориентация

### 5.1. Спортивные секции и ДЮСШ

- » Мотивация к регулярным тренировкам.
- » Работа с подростками, склонными к демотивации.

### 5.2. Библиотеки, музеи, театры

- » Программы по развитию критического мышления, медиаграмотности.
- » Творческие мастерские для самовыражения подростков.

### 5.3. Центры профориентации

- » Помощь в выборе профессии через тестирование, стажировки, встречи с экспертами.
- » Развитие навыков самопрезентации (резюме, собеседование).

## 6. Цифровая среда и кибербезопасность

### 6.1. Онлайн-образование и цифровые платформы

- » Создание безопасных подростковых сообществ.
- » Профилактика кибербуллинга, троллинга и т.п.

## Рекомендации по применению модели компетенций для специалистов

### 1. Ознакомление с моделью

- » Изучите все компоненты модели и практические рекомендации, представленные в руководстве.
- » Определите, какие из компетенций требуют развития в вашей практике.

## **2. Применение в работе**

- » Используйте модель как чек-лист для оценки своих действий и подходов в работе с подростками.
- » Внедряйте практические рекомендации, описанные в модели, в свою профессиональную деятельность.
- » Регулярно проводите самоанализ и рефлекссию, чтобы выявлять области для улучшения.

## **3. Развитие компетенций**

- » Составьте индивидуальный план профессионального развития, включающий обучение, практику и обратную связь от коллег.
- » Участвуйте в тренингах, семинарах и других образовательных мероприятиях, направленных на развитие ключевых компетенций.
- » Обращайтесь за поддержкой к коллегам, супервизорам или психологам в случае профессиональных трудностей.

## **4. Оценка результатов**

- » Регулярно оценивайте эффективность своей работы, используя обратную связь от подростков, родителей и коллег.
- » Корректируйте свои подходы на основе анализа результатов обратной связи и изменяющихся потребностей подростков.

## **Рекомендации по применению модели компетенций для руководителей организаций**

Руководители организаций, работающих с подростками (школ, центров помощи, молодежных объединений, подростковых центров и др.) играют ключевую роль во внедрении и эффективном использовании модели компетенций специалистов по работе с подростками. Ниже представлены практические рекомендации по ее применению на уровне управления организацией.

### **1. Внедрение модели в организационную культуру**

#### **1.1. Ознакомление команды с моделью**

- Проведите обучающий семинар для сотрудников по модели компетенций, на котором будут рассмотрены следующие темы:
  - » Структура и содержание модели компетенций.
  - » Почему модель важна для работы с подростками.
  - » Как модель соотносится с ценностями организации.
- Используйте интерактивные форматы: разбор кейсов, ролевые игры, групповые обсуждения.

## 1.2. Интеграция в кадровую политику

- Включите компетенции в:
  - » Должностные инструкции (например, для педагогов, психологов, социальных работников).
  - » Систему подбора персонала (вопросы на собеседовании, тестовые задания).
  - » Положение о наставничестве (какие компетенции должен развивать наставник).

---

**Пример:** При приеме на работу педагога дополнительного образования оценивайте не только профессиональные навыки, но и уровень эмпатии, гибкости, коммуникативные навыки.

---

## 2. Оценка и развитие компетенций сотрудников

### 2.1. Диагностика текущего уровня сформированности компетенций

- Используйте:
  - » Анкетирование и самооценку.
  - » Наблюдение (например, как педагог ведет себя в конфликтной ситуации с подростком).
  - » Обратную связь от коллег, подростков и родителей.

### 2.2. Планирование индивидуального развития

- Для каждого сотрудника составьте индивидуальный план развития (ИПР) с опорой на его слабые и сильные стороны.
- Включите:
  - » Тренинги (например, по кризисному вмешательству или цифровой грамотности).
  - » Супервизию (разбор сложных случаев с опытным наставником).
  - » Практические задания (например, внедрить одну новую методику в работу с группой).

---

**Пример:** если у социального педагога низкий балл по «Навыкам кризисного реагирования», ему рекомендуется пройти курс повышения квалификации по экстренной психологической помощи.

---

## 3. Создание поддерживающей среды

### 3.1. Регулярная супервизия и менторинг

- Организуйте:
  - » Группы супервизии (1-2 раза в месяц), где сотрудники разбирают сложные случаи из практики под руководством опытного специалиста.

- » Парное наставничество (опытный + новый сотрудник).
- » Внешние консультации с приглашенными экспертами (психологами, юристами, педагогами).

### **3.2. Профилактика эмоционального выгорания**

- Внедрите:
  - » «Эмоциональные разгрузки» — арт-терапия, сенсорная комната для сотрудников.
  - » Гибкий график для тех, кто работает с тяжелыми случаями (например, кризисные психологи).
  - » Систему ротации — чтобы сотрудники не работали годами только с «трудными» подростками.

---

**Пример:** раз в квартал проводите «День психического здоровья» – тренинг по стрессоустойчивости или выезд на природу для команды.

---

## **4. Мониторинг и оценка эффективности**

### **4.1. Ключевые показатели (KPI)**

Определите метрики, по которым будете оценивать работу, например:

- Для педагогов: уровень вовлеченности подростков, снижение конфликтов в группе.
- Для психологов: динамика эмоционального состояния подростков (опросы, тесты).
- Для социальных работников: процент успешной социализации подростков группы риска.

### **4.2. Обратная связь от целевой аудитории**

- Регулярно собирайте мнение:
  - » Подростков (анонимные опросы, «ящик предложений»).
  - » Родителей (например, через чаты или анкетирование).
  - » Партнеров (школ, комиссий по делам несовершеннолетних).

---

**Пример:** после внедрения новых методик опросите подростков: «Стало ли тебе комфортнее общаться с педагогами? Что можно улучшить?»

---

## **5. Адаптация модели под специфику организации**

### **5.1. Корректировка под целевую группу**

- Если работаете с подростками группы риска — усильте блок «Кризисное вмешательство».
- Если организация имеет творческую направленность — добавьте креативные методики в «Профессиональные компетенции».

## 5.2. Использование цифровых инструментов

- Внедрите:
  - » Электронные дневники наблюдений (чтобы фиксировать прогресс подростков).
  - » Онлайн-курсы для сотрудников (например, по кибербезопасности или медиации).
  - » Чат-боты для быстрой помощи подросткам в сложных ситуациях.

---

**Пример:** создайте внутренний портал с видеоуроками по применению модели компетенций в разных ситуациях.

---

Для руководителей модель компетенций — это не просто список требований к сотрудникам, а **инструмент системного развития организации**. Ее грамотное применение позволяет:

- Повысить качество работы с подростками.
- Снизить текучесть кадров за счет профессионального роста сотрудников и внедрения системы профилактики их эмоционального выгорания.
- Создать репутацию организации, где подросткам действительно помогают.

**Главное правило:** Модель должна быть «гибкой» — регулярно пересматривайте ее, дополняйте и адаптируйте под новые вызовы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Модель компетенций по работе с подростками — это универсальный инструмент, который может быть использован как специалистами, так и руководителями. Она помогает выстраивать доверительные отношения с подростками, учитывать их возрастные особенности, эффективно работать с кризисными ситуациями и постоянно развиваться. Для руководителей организаций модель может стать основой для оценки, обучения и поддержки специалистов, а также для разработки стандартов и программ работы с подростками.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. Н. Введенский. Педагогика. 2003. 10. С. 51-55.
2. Гани С.В. Социализация современных подростков: риски и ресурсы: монография / С. В. Гани. — Чебоксары: Среда, 2025. — 64 с.
3. Гани С.В. Основы позитивной социализации подростков / Методическое пособие / С.В. Гани, Т.Г. Подушкина, Е.А. Павшенко. — Москва: Порт приписки, 2025. — 44 с.
4. Дженсен Ф.Э. Мозг подростка: спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров / Фрэнсис Э. Дженсен, Эми Эллис Натт; [пер. с английского О.С. Епимахова]. — Москва: Эксмо, 2023. — 368 с.
5. Сергеев А.Г. Компетентность и компетенции: монография / А.Г. Сергеев. — Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. — 107 с.
6. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика / А.В. Хуторской. — М.: Изд-во УНЦ ДО, 2005. — 222 с.
7. Штейнберг И.Е. Логические схемы обоснования выборки для качественных интервью: «восьмиоконная» модель // Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2014. — 38. С. 38-71.



## МИФЫ О ПОДРОСТКАХ

### Миф 1

#### «Подростки не хотят общаться со взрослыми»

**Реальность:** подростки охотно идут на контакт, если чувствуют искренность и отсутствие давления.

**Почему это миф:** подростки избегают не взрослых, а формальности и нравоучений. Они ценят, когда с ними разговаривают на равных, как с партнерами.

**Что делать:**

- создавайте неформальные ситуации для общения (прогулки, чаепития);
- задавайте открытые вопросы: «Что тебя сейчас беспокоит?», а не «Почему ты так себя ведешь?».

---

**Пример из интервью:** Учитель Г.Р. отмечает, что подростки приходят к ней в кабинет на переменах, чтобы обсудить личные проблемы, проекты или даже выбор одежды.

---

### Миф 2

#### «Подростки ленивы и не хотят учиться»

**Реальность:** снижение мотивации часто связано с эмоциональными перегрузками, а не с ленью.

**Почему это миф:** подростки активно включаются в деятельность, если она отвечает их интересам. Например, учитель А.В. вовлекает их через современные игры и тренды.

**Что делать:**

- используйте проектную работу и интерактивные форматы.
- Показывайте связь учебы с реальной жизнью: «Как эти знания помогут тебе в будущем?».

**Психолог Ю.А.** подчеркивает, что многие подростки «закрываются» из-за давления в семье или школе.

## Миф 3

### «Подростки не уважают взрослых»

**Реальность:** они уважают не формальный статус, а личные качества: справедливость, честность, профессионализм.

**Почему это миф:** подростки отвергают не авторитеты, а лицемерие. Если учитель сам не соблюдает правила, они перестают его слушать.

**Что делать:**

- будьте последовательны: если запрещаете телефоны на уроке, не проверяйте свои сообщения.

- Признавайте свои ошибки: «Да, я был не прав, давай обсудим».

---

**Пример из интервью:** С.И. (замдиректора) объясняет: «Дети тянутся к тем, кто смотрит им в глаза, а не свысока».

---

## Миф 4

### «Все подростки агрессивны и непредсказуемы»

**Реальность:** агрессия — часто сигнал о внутренней боли или отсутствии поддержки.

**Почему это миф:** многие подростки, даже из «группы риска», отзывчивы на помощь. Например, ученик Р., который дрался на уроках, стал сотрудничать после того, как учитель нашел его сильные стороны.

**Что делать:**

- не отвечайте агрессией на агрессию. Спросите: «Что происходит? Я хочу понять».

- Подчеркивайте их сильные стороны: «Ты отлично справился с этим заданием, давай развивать это!».

**Тренер, учитель А.А. рассказывает,** как разрешал конфликты через диалог: «Мы сели и вместе искали причины их поведения».

## Миф 5

### «Подростки живут только в соцсетях и ничего не ценят»

**Реальность:** они ищут в интернете то, чего не получают в реальности: поддержку, признание, смыслы, атмосфера доверия.

**Почему это миф:** подростки готовы откладывать телефоны ради интересных дел. Например, ученики Г.Р. участвуют в школьных мероприятиях, потому что там царит атмосфера доверия.

#### Что делать:

- предлагайте альтернативу: клубы по интересам, волонтерство, совместные поездки;
- используйте цифровые инструменты творчески: создавайте с подростками блоги, мемы или видео на учебные темы.

---

**Пример из интервью:** учитель В.С. отмечает: «Они проводят время в гаджетах, потому что им не хватает живого общения».

---

## Миф 6

### **«Подростки инфантильны и не способны к ответственности, избегают серьезных задач и не готовы к самостоятельности»**

**Реальность:** подростки часто проявляют зрелость в ситуациях, где чувствуют доверие и поддержку.

**Почему это миф:** когда подросткам дают возможность принимать решения и нести за них ответственность (например, в школьных проектах или волонтерстве), они демонстрируют серьезный подход и креативность.

**Инфантильность** — часто следствие среды, а не возраста. Если взрослые не доверяют подросткам, контролируют каждый шаг или обесценивают их мнение, у них действительно пропадает мотивация проявлять инициативу.

#### Что делать:

- Давать постепенную ответственность. Поручать реальные задачи с четкими правилами: организовать мероприятие, вести дежурство и пр.;
- сменить контроль на поддержку. Вместо: «Ты не справишься, я сделаю сам» → «Давай обсудим, как это лучше реализовать. Я помогу, если нужно»;
- создавать «ситуации успеха». Подчеркивать, когда подросток проявил зрелость: «Ты сам решил этот конфликт — это серьезный шаг».

---

#### **Пример из интервью:**

История Артема (16 лет): «У нас в школе был учитель, который всегда говорил: „Вы уже взрослые, решайте сами“. Мы организовали благотворительный фестиваль: договаривались с локациями, вели соцсети, привлекали ребят. Один раз мы провалили сроки, и он не стал нас ругать — просто спросил: „Как исправим?“ Это научило нас больше, чем все нотации».

---

#### **Комментарий психолога ЮВ:**

«Когда подростки чувствуют, что их мнение имеет вес, они включают даже в сложные задачи. Проблема не в их „инфантильности“, а в том, что им редко дают шанс».

### «АНТИКОМПЕТЕНЦИИ»

### В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

#### Игнорирование проблем, эмоций и мнения

Неумение выделять время на выслушивание, даже если ситуация кажется незначительной.

**Почему это антикомпетенция:**

Подростки воспринимают игнорирование как безразличие. Это ведет к закрытости, агрессии или уходу в деструктивное поведение.

---

**Примеры из интервью:**

«Если сказать подростку: “Приди потом, мне некогда” – он больше не подойдет» (учитель, ГР)

«Педагог требовал от дочери «сосредоточиться на учебе», хотя у неё были проблемы со здоровьем» (интервью В.А.).

Классный руководитель сказал: „Разбирайтесь сами“» (интервью И.)

«Мы решим, как надо»

---

#### Авторитарность, жесткость и давление

Использование методов принуждения вместо диалога, подавление инициативы, неспособность признавать свои ошибки.

**Почему это антикомпетенция:**

Подростки отвергают жесткий контроль. Авторитарность провоцирует бунт, ложь или саботаж

---

**Примеры из интервью:**

«Учителя, которые кричат и считают себя всегда правыми, вызывают отторжение» (учитель, АВ).

«Если педагог в ежовых рукавицах держит, дети боятся даже задать вопрос» (девочка Д)

«Она до последнего не признавала, что занижала оценки, даже после успешной сдачи ОГЭ». (В)

«Директивный подход не работает с поколением, которое ценит автономию» (А.З)

«Те, кто не выстраивают диалог – подростки от них отдаляются», (А.Г.)

---

## Обесценивание чувств и опыта

Неумение находить баланс между критикой и поддержкой

**Почему это антикомпетенция:**

Подростки и так часто сомневаются в себе. Обесценивание убивает мотивацию и веру в свои силы.

---

**Пример из интервью:**

«Фразы: «Ты ничего не добьешься», – ранят на всю жизнь» (ЮМ, клинический психолог).

---

## Негибкость и консерватизм

Отказ от изучения новых методик, нежелание адаптироваться к запросам подростков.

**Почему это антикомпетенция:**

Подростки живут в другом информационном поле. Игнорирование их интересов (игры, соцсети, мемы) создает пропасть между поколениями.

---

**Примеры из интервью:**

«Педагоги, которые не хотят меняться, используют устаревшие методы, не понимают современных детей» (зам.директора, СИ)

«Учитель запретил делать проект по аниме, назвав это „ерундой“» (интервью Д.).

---

## Нарушение границ, лицемерие, непрофессионализм

Несоответствие слов и действий, пренебрежение личными границами подростков (например, публичное обсуждение их проблем).

**Почему это антикомпетенция:**

Подростки остро чувствуют неискренность. Двойные стандарты подрывают авторитет взрослого.

---

**Примеры из интервью:**

«Если учитель сам нарушает правила (например, сидит в телефоне на уроке), дети перестают его уважать» (Советник по воспитанию НВ)

«Учительница кричала на весь класс, потому что у неё был плохой день» (интервью Д.).

«Учительница кричала на весь класс, потому что у неё был плохой день» (интервью Д.).

«Телесность – зона высокой опасности. Объятия или фамильярность могут быть восприняты как харассмент»

---

## Равнодушие к семейному контексту

Нежелание взаимодействовать с родителями, отсутствие навыков работы с семейными системами.

**Почему это антикомпетенция:**

Проблемы подростков часто коренятся в семейных конфликтах. Игнорирование этого приводит к поверхностным решениям.

---

**Пример из интервью:**

«Самые сложные ситуации – когда не знаешь, что происходит в семье, но пытаешься помочь» (учитель. ГР).

---



**Главные антикомпетенции** связаны с эмоциональной закрытостью, авторитаризмом и нежеланием учитывать индивидуальность подростков.

**Риски:** такое поведение приводит к потере доверия, усилению конфликтов и снижению мотивации у подростков.

**Рекомендации:** внедрение супервизии для специалистов, тренинги по эмпатии и конфликтологии, регулярная обратная связь от родителей и учеников.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЕМЫ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

### «Станьте человеком, а не учителем»

**Суть:** подростки ценят искренность, а не формальные роли.

#### Примеры:

- Учитель Гюнеш каждое утро обнимает учеников:
- «5–6 секунд объятий дают эмоциональную поддержку. Даже если у ребенка нет настроения, это помогает ему расслабиться».

#### Как применять:

- Устраивайте неформальные встречи (кино, кафе, прогулки).
- Делитесь личными историями: «Я тоже в вашем возрасте боялась выступить перед классом» (Светлана Ильинична).

### «Говорите на их языке»

**Суть:** используйте интересы подростков как мост для диалога.

#### Примеры:

- учитель Андрей Я. изучает игры и сленг своих учеников:  
«Я записывал их слова, потом читал про игры, которые они любят. Теперь они видят, что мне не всё равно».
- Психолог Юлианна Максимова использует мемы в консультациях:  
«Обсуждаем ситуацию через смешные картинки – так они раскрываются быстрее».

#### Как применять:

- Спросите: «Какие треки у тебя в плейлисте? Давай послушаем вместе».
- Используйте социальные сети для учебных заданий (например, создать короткий ролик по теме урока).

## «Дайте им власть»

**Суть:** подростки хотят чувствовать себя значимыми.

---

### Примеры:

- Замдиректора Виктория Сергеевна поручает ученикам организацию мероприятий: «Когда они сами готовят фестиваль или квест, учатся ответственности и командной работе».
- Учитель Гюнеш Расимовна разрешает подросткам выбирать темы проектов: «Один парень сделал презентацию про национальные традиции своей семьи – это сплотило весь класс».

---

### Как применять:

- Создайте «Совет учеников» для решения школьных вопросов.
- Позвольте им вести часть урока: «Сегодня Саша объяснит нам, как.....».

## «Не бойтесь тишины»

**Суть:** иногда подросткам нужно просто помолчать, чтобы открыться.

---

### Примеры:

- Психолог Юлианна М. не спешит задавать вопросы: «Я ставлю чай и жду. Через 10 минут они сами начинают говорить».
- Учитель Алексей Б. разрешает приходить в кабинет «просто посидеть»: «Иногда они рисуют или слушают музыку, а потом вдруг говорят: «А можно я вам расскажу?»».

---

### Как применять:

- Не заполняйте паузы в разговоре.
- Используйте техники невербальной поддержки: кивайте, улыбайтесь, поддерживайте зрительный контакт

## «Превращайте ошибки в уроки»

**Суть:** подростковый возраст — время экспериментов. Важно показать, что ошибки — это нормально.

---

### Примеры:

- Тренер Алексей Б. разбирает провалы через юмор: «После неудачной игры говорим: «Ну что, сегодня мы стали чемпионами по смешным падениям? Зато научились вставать!»».



- 
- Учитель Андрей Янковой делится своими неудачами:

«Рассказываю, как меня выгоняли с пар за драку. Они удивляются: «Вы?! Серьезно?» И сразу расслабляются».

---

**Как применять:**

- Вместо: «Ты все сделал неправильно!» скажите: «Давай подумаем, как исправить».
- Устройте «День ошибок»: пусть подростки расскажут о своих провалах и что они из них вынесли.

## **«Будьте «неудобными», но безопасными взрослыми»**

Как:

- Разрешайте подросткам спорить с вами, задавать неудобные вопросы.

**Пример:** «Если ты душила, то такая, с которой можно поругаться, но потом помириться» (А. Газарян).

---

## **Используйте «уличную экспертизу»**

Как:

- Учите подростков тому, что пригодится в реальной жизни (например, как написать заявление в полицию или оформить подработку).

**Пример:** «Подростки из неблагополучных семей ценят, когда ты знаешь, как выйти из конфликта без потерь» (Ариф Али-Заде).

---



### **Главный секрет**

**Цитата из интервью:**

«Подростки — как ежики. Если не давить, а предложить яблоко, сами развернутся» (Советник по воспитанию Надежда Владимировна).

## РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Исследование по апробации модели компетенций проводилось в январе-марте 2025 года и его целью было выявить три ключевых аспекта: уровень необходимости компетенций специалистов по работе с подростками (их важность), уровень сформированности данных компетенций и актуальную потребность в их развитии.

Сбор данных проводился в формате онлайн-анкетирования на платформе Anketolog.

В опросе **приняли участие** 112 респондентов, из них:

- Женщины: 91,7%
- Мужчины: 8,3%

**Средний возраст** респондентов составил 40,4 лет.

Образование:

- Высшее психологическое: 50%
- Высшее педагогическое: 36,1%
- Кандидаты/доктора наук: 4,6% (включая 0,9% докторов психологических наук).

**Стаж работы с подростками:**

- Более 20 лет: 23,9%
- 6–10 лет: 21,1%

**Должности:**

Наиболее представлены среди респондентов следующие должности:

- Педагог-психолог: 48,1%
- Специалист по работе с молодежью: 13,9%
- Учитель-предметник: 9,3%

## Результаты анализа полученных при анкетировании данных

### 1. Важность компетенций

Наиболее важными для работы с подростками специалисты считают следующие компетенции:

**1** Знание основ психологии подросткового возраста (77,68%) – ключевая компетенция, так как без понимания возрастных особенностей эффективная работа с детьми невозможна.

**2** Обеспечение физической и психологической безопасности (68,75%) – безопасность среды критически важна для подростков.

**3** Управление своим эмоциональным состоянием (67,86%) – специалист должен быть устойчив к стрессу.

**4** Установление личного контакта (65,18%) – доверие – основа взаимодействия.

**5** Представление о социальных рисках (59,82%) – понимание угроз (буллинг, девиантное поведение и т. д.).

**6** Владение навыками цифровой безопасности (52,68%) – пока не воспринимается как критически важное, хотя подростки активно живут в интернете.

Одной из наименее важных компетенций специалисты считают знание клинической психологии/психиатрии (36,61%). Вероятно, это связано с тем, что данная компетенция воспринимается широким кругом специалистов как узкоспециализированное знание.

#### Выводы:

- Специалисты фокусируются на базовых аспектах работы: знании возрастной психологии и обеспечении физической и психологической безопасности подростка.

- Только половина респондентов считает навыки цифровой безопасности важными в работе с подростками. Возможно, это связано с тем, что развитие данных навыков требует дополнительного специализированного обучения.

### 2. Уровень сформированности компетенций

Наиболее развитыми компетенциями специалисты считают:

**1** Опора на гуманистические ценности (30,63%)

**2** Эмпатия (27,68%)

**3** Управление конфликтами (25%)

**4.** Умение выстраивать диалог (25,89%)

**5.** Работа над личностным развитием (27,68%)

Среди наименее развитых компетенций специалисты отмечают:

- Использование цифровых средств обучения (18,75%)

- Знание клинической психологии/психиатрии (9,82%)

**Выводы:**

- Среди сильных сторон специалистов по работе с подростками можно отметить: приверженность гуманистическим ценностям, эмпатию, навыки разрешения конфликтных ситуаций.

- Слабые стороны: владение цифровыми технологиями и знания в области клинической психологии. Это достаточно серьезный пробел, так как:

- » Подростки активно используют соцсети и интернет.

- » У многих подростков отмечаются симптомы депрессии, тревожности, но специалисты не готовы их распознавать.

### **3. Потребность в развитии компетенций**

Среди компетенций, требующих развития, специалисты отметили:

**1.** Знания в области клинической психологии/психиатрии (33,04%)

**2.** Владение цифровыми технологиями (32,14%)

**3.** Управление эмоциональным выгоранием (32,14%)

**4.** Знание подростковых субкультур (32,14%)

**5.** Использование соцсетей в работе (25%) как интеграция цифровых инструментов.

Наименьшая потребность в развитии:

- Уважение в коммуникации (16,07%) — большинство специалистов считают, что данная компетенция уже хорошо развита.

- Знание подростковой психологии (37,50%) — отмечается высокая важность данной компетенции, но умеренная потребность в обучении (вероятно, большинство специалистов считают уровень своих знаний в этой области достаточно высоким).

**Выводы:**

- Клиническая психология и цифровые навыки — главные точки роста.

- » Знания в области клинической психологии считают важными всего 36,61%, но при этом потребность в этих знаниях достаточно высока (33,04%). Это говорит о том, что специалисты недооценивают значимость клинических знаний, но на практике сталкиваются с проблемами, где они необходимы.

- » Цифровая грамотность становится критически важной, так как подростки «живут» в интернете.

- Эмоциональное выгорание — важная проблема, и специалисты осознают необходимость профилактики в данной области.

По результатам исследования были сделаны общие выводы и рекомендации:

1. Расхождение между важностью и потребностью

● Клиническая психология:

» Считается недостаточно важной (36,61%), но потребность в обучении высока (33,04%).

» Рекомендация: повышать осведомленность о важности психического здоровья подростков.

● Цифровая грамотность:

» Не входит в 5-ку наиболее важных компетенций (52,68%), но специалисты ощущают достаточно серьезную нехватку знаний и навыков в данной сфере (32,14%).

» Рекомендация: внедрять курсы по цифровой безопасности и работе в соцсетях.

2. Сильные и слабые стороны подготовки специалистов по работе с подростками.

✓ Сильные стороны:

● Гуманистический подход, эмпатия, управление конфликтами.

● Подростковая психология (высокая важность и достаточный уровень).

✗ Что требует срочного улучшения:

● Клиническая психология — нужны программы по распознаванию депрессии, тревожности, суицидальных рисков.

● Цифровые навыки — обучение работе в соцсетях, кибербезопасности, онлайн-консультированию.

● Профилактика выгорания — необходимы тренинги по стрессоустойчивости.

3. Будущие тренды

● Рост значимости клинической психологии — из-за возрастающих психологических трудностей у подростков.

● Цифровизация работы — проекты в соцсетях, онлайн-консультирование, умение работать с цифровыми рисками

Итог:

Специалисты хорошо подготовлены в базовых гуманитарных аспектах, но отстают в клинической психологии и цифровых компетенциях. Необходимо:

1. Включить клиническую психологию в обязательные курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

2. Развивать цифровые навыки.

3. Уделять внимание профилактике выгорания специалистов, в том числе — проводить обучение по самостоятельной работе с данной проблемой.

# Методическое пособие

**С.В. Гани, Е.А. Павшенко,  
З.Р. Хайрова, Н.Ю. Антипенко**

## **МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА ПО РАБОТЕ с ПодРостками**

*Практическое руководство*

ISBN 978-5-907779-79-2



Формат 70×100/16. Гарнитура FreeSet Cyrillic  
Бумага офсетная. Печать цифровая  
Тираж 300 экз. Заказ №445  
Подписано в печать 24.04.2025

Отпечатано в ООО «Типография точка ру»  
105116, Москва, ул. Буракова, 27, корп. 40  
E-mail: [info@printpointru.ru](mailto:info@printpointru.ru)  
<http://printpointru.ru>

Издательство «Порт приписки»  
8(800)300 83 50  
E-mail: [info@portpripiski.ru](mailto:info@portpripiski.ru)  
<http://portpripiski.ru>