МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Просветительская программа для педагогов и родителей «Психологический портрет современных подростков, методы поддержки развития и обучения, условия субъективного благополучия»

Составители программы – авторский коллектив:
Кочетова Ю.А., Шаповаленко И.В., Семья Г.В., Ослон В.Н.

Москва 2025

Просветительская программа для педагогов и родителей «Психологический портрет современных подростков, методы поддержки развития и обучения, условия субъективного благополучия» / сост. Кочетова Ю.А., Шаповаленко И.В., Семья Г.В.,Ослон В.Н. /под научной редакцией Г.В. Семья – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. – 43 с.

Аннотация

Просветительская программа составлена с учетом результатов фундаментального исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», проведенного Московским государственным психолого-педагогическим университетом в 2025 году в соответствии с п. 129 Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года «Организация проведения научных исследований современного детства (популяционных, лонгитюдных), включая физиологический психологический и социальный портреты ребенка» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»).

В исследовании приняли участие педагоги-психологи, педагоги из 85 регионов России, прошедших подготовку в МГППУ по вопросам использования методик, входящих в психодиагностический пакет для составления портрета современных детей.

Программа адресована педагогам и родителям, воспитывающим детей подросткового возраста.

Программа содержит программу профилактической работы и рекомендации для родителей и педагогов, позволяющие организовывать развивающую работы с подростками, а также формировать профилактическую и просветительскую работы с подростками, их родителями и педагогами.

В Программу включены данные о психологических особенностях подросткового возраста, материалы по развитию самовосприятия подростков, конструктивного патриотизма, компетентности при использовании интернета, адекватной мотивации учения и эмоционального отношения к учению, самосознания и Я-концепции, эмоционального интеллекта, профессионального самоопределения, формированию стратегий совладания с проблемами, а также условий субъективного благополучия.

Составители программы – авторский коллектив: Кочетова Ю.А., Шаповаленко И.В., Семья Г.В., Ослон В.Н.

Оглавление

Пояснительная записка 4
1 Психологическое и субъективное благополучие в подростковом возрасте 5
2 Особенности развития личности в подростковом возрасте 6
3 Психологический портрет современного подростка 7
4 Методы поддержки развития и обучения подростка 9
5 Условия обеспечения субъективного благополучия подростка 27
Список рекомендованной литературы 41

Пояснительная записка

Разработка Программы осуществлялась в рамках фундаментального исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», проведенного Московским государственным психолого-педагогическим университетом в 2025 году в соответствии с п. 129 Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года «Организация проведения научных исследований современного детства (популяционных, лонгитюдных), включая физиологический психологический и социальный портреты ребенка,…» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»).

Цель просветительской программы – распространение знаний об особенностях психологического портрета современных подростков, условиях субъективного благополучия, повышения осведомленности педагогов и родителей о методах поддержки развития и обучения данной категории детей

Программа состоит из пояснительной записки и 5 разделов. В пояснительной записке обоснована актуальность программы, обозначены цели, задачи просветительской работы, ее принципы. Первый и второй разделы включают материалы, направленные на оказание методической помощи педагогам. Первый раздел содержит описание феномена психологического и субъективного благополучия в подростковом возрасте.

Просветительская деятельность осуществляется вне реализации образовательных программ, поэтому Программа просвещения не является образовательной программой. Она выступает инструментом, используя который педагоги образовательных организаций могут оперативно находить содержание для подготовки коллективных и индивидуальных просветительских мероприятий, ответов на вопросы родителей о воспитании и развитии детей, выбирать оптимальные формы просвещения, творчески перерабатывать материал с учетом специфики решаемых просветительских задач, особенностей контингента родителей, возникающих образовательных ситуаций и запросов.

1 Психологическое и субъективное благополучие в подростковом возрасте

Подростковый возраст – это критический период становления личности, когда закладываются основы психологического благополучия на всю последующую жизнь. Природу социальной ситуации развития подростка описала Л.И. Божович, определяя ее как отношения, которые способствуют появлению желания соответствовать требованиям, которые предъявляются обществом. Соответствие общественным требованиям, согласно Л.И. Божович, связано с достижением эмоционального благополучия подростка.

Психологическое благополучие подростка – это комплексное состояние, включающее принятие себя, наличие целей, позитивные отношения с другими, автономию, компетентность и ощущение смысла. Его достижение связано с различными факторами, такими как учебная мотивация, стратегии преодоления стресса (копинги), поведение в цифровой среде, особенности развития Я-концепция и пр.

Я-концепция – это система представлений о себе, своих качествах, способностях, внешности и социальной значимости. Позитивная Я-концепция (уверенность в своих силах, адекватная самооценка, целостное восприятие себя) выступает стержнем психологического благополучия, поскольку дает опору в ситуациях выбора и стресса.

Учебная деятельность перестает быть ведущей в этом возрасте, однако успешность в учебной деятельности, особенности учебной мотивации связаны с психологическим благополучием подростка. Интерес к предмету, удовольствие от процесса познания, любознательность, тесно связаны с ощущением компетентности и автономии. Это поддерживает познавательную активность и помогает преодолевать трудности. Успех или неудача отражаются на самооценке. Постоянные трудности, а также негативные оценки личности и поведения подростка со стороны взрослых приводят к формированию определенного образа себя: к ощущению несоответствия ожиданиям (я не такой, как надо) или слабости (я не могу справляться с трудностями). Чрезмерное давление учителей и родителей в области учебы, принуждение к какому-то виду деятельности (например, к посещению определенного кружка), постоянная критика, страх наказания зачастую приводят к хроническому стрессу.

Способы, с помощью которых подросток справляется со стрессом (в учебе, общении, семье), также важно учитывать, выстраивая профилактическую работу со взрослыми – родителями и учителями. Проблемно-ориентированные копинги (планирование, поиск информации, активные действия) и конструктивные эмоционально-ориентированные копинги (принятие, переоценка, юмор, поддержка) являются адаптивными. Они укрепляют чувство контроля над жизнью и способствуют личностному росту, усиливая благополучие. Неконструктивные (избегающие) копинги (отрицание, уход в фантазии, агрессия, полное подавление эмоций) дают кратковременное облегчение, но усугубляют проблемы в долгосрочной перспективе. Постоянный уход от реальности подрывает веру в свои силы и разрушает психологическое благополучие.

Важным фактором, влияющим на психологическое состояние личности, является цифровая среда. Интернет может быть ресурсом для укрепления благополучия – это пространство для поиска информации по учебе и хобби, творческой самореализации, нахождения социальной поддержки в группах по интересам (особенно для тех, кто чувствует себя одиноким офлайн). Однако также есть риски и угрозы: чрезмерное, неконтролируемое использование, кибербуллинг, зависимость от соцсетей, постоянное сравнение себя с «идеальными» образами ведут к социальной сравнению, росту тревоги, снижению самооценки и вытеснению реального общения. Интернет в этом случае становится полем для реализации избегающих копинг-стратегий (уход от проблем в виртуальный мир), что в не способствует решению проблем.

Таким образом, психологическое благополучие подростка связано с тем, как взаимодействует его внутренний мир с ключевыми видами активности (учебой, преодолением стресса, жизнью в цифровой среде). Задача взрослых (родителей, педагогов, психологов) – не просто контролировать успеваемость или время в сети, а способствовать формированию целостного и адекватного образа себя, самовосприятия, развивать навыки конструктивного совладания со стрессом и помогать в выработке осознанного, ресурсного отношения к различным сферам жизни. Именно это создаст прочную основу для полноценного психологического благополучия в этот сложный и важный период жизни.

Психологическое и субъективное благополучие – это два связанных, но различных понятия в психологии, каждое из которых акцентирует внимание на разных аспектах человеческого опыта. Под субъективным благополучием подростков понимается то, как молодые люди воспринимают и оценивают свою собственную жизнь. Субъективное благополучие в подростковом и юношеском возрасте включает аффективные (положительные и отрицательные эмоции) и когнитивные (удовлетворенность жизнью) оценки. Исследователи выделяют ключевые факторы, влияющие на субъективное благополучие детей и подростков. Это, прежде всего, отношения с родителями и со сверстниками в школе Особое внимание уделяется влиянию травли и беспокойства, связанных со школой на субъективное благополучие. К ключевым факторам также относят здоровье, физическую активность, использование времени, безопасность подростков. Что нужно подростку, чтобы достичь высокого уровня субъективного благополучия? Ему необходимо быть оптимистичным, верить в себя и любить себя, быть эмоционально устойчивым, позитивно мыслить и позитивно относиться к себе, своему прошлому, будущему и настоящему, а также к окружающему миру. Субъективное благополучие детей подросткового и юношеского возраста рассматривается как внутренний критерий их адаптированности в социуме. Это понятие, выражающее собственное отношение подростка к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности. Синонимичными понятиями, часто употребляемыми в научной литературе, являются «удовлетворенность» и «счастье».

Можно ли предсказать субъективное благополучие?

Ключевыми предикторами, влияющими на субъективное благополучие, являются глобальная самооценка, уверенность в будущем выборе, конструктивный патриотизм и близкие дружеские отношения. Эти факторы не только существенно формируют позитивное восприятие жизни, но и служат основой для разработки программ и стратегий по увеличению субъективного благополучия. Укрепление социальных связей, развитие профессиональных навыков и повышение самооценки могут значительно улучшить качество жизни.

2 Особенности развития личности в подростковом возрасте

Подростковый период – период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Сформированная в учебной деятельности в средних классах школы способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость.

Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

Чувство взрослости – это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность».

Переходность подросткового возраста, конечно, включает биологический аспект. Это период полового созревания, интенсивность которого подчеркивается понятием «гормональная буря». Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным, в том числе и для самого стремительно вырастающего во всех смыслах подростка.

Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть «значимым» – реализуется в сообществе сверстников.

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личное общение со сверстниками – это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики.

Собственно подростковые психологические реакции возникают при взаимодействии с окружающей средой и нередко формируют характерное поведение в этот период. Подросток стремится к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослых. При неблагоприятных средовых условиях эта реакция может лежать в основе побегов из дома или школы, аффективных вспышек, направленных на родителей, учителей, а также в основе отдельных асоциальных поступков. Реакция «отрицательной имитации» проявляется в поведении, контрастном по отношению к неблагоприятному поведению членов семьи, и отражает становление реакции эмансипации, борьбу за независимость.

Подростки стремятся к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером. Реакция увлечения (хобби-реакция) отражает особенности внутренней структуры личности подростка.

Важное направление психического развития в подростковом возрасте связано с формированием стратегий или способов преодоления проблем и трудностей. Часть из них складываются еще в детстве для разрешения несложных ситуаций (неудачи, ссоры) и становятся привычными. В подростковом же возрасте они трансформируются, наполняются новым «взрослым смыслом», приобретают черты самостоятельных, собственно личностных решений при столкновении с новыми требованиями.

3 Психологический портрет современного подростка

Проведенное комплексное психологическое исследование позволяет создать психологический портрет современного подростка, отражающий ключевые особенности его самоотношения, мотивационно-эмоциональной сферы, стратегий совладания и социального функционирования.

Современный подросток адекватно, на среднем уровне, оценивает свою школьную и социальную компетентность, атлетические способности, физическую

привлекательность, поведенческую регуляцию и умение выстраивать близкую дружбу. Это указывает на сформированное базовое самопринятие и способность к рефлексии. Однако две специфические области – профессиональное будущее и романтические отношения – вызывают часто вызывают у подростков неуверенность (показатели находятся на границе среднего и низкого уровней). Это может объясняться тем, что данные сферы являются для подростка новыми, недостаточно освоенными и связаны с высокой степенью неопределенности и ответственности. Общая ясность Я-концепции также оценивается как средняя, что отражает активный и незавершенный процесс самопознания, поиска ответов на вопросы «Кто я?» и «Каким я буду?». Этот внутренний поиск протекает на фоне конструктивного патриотизма: подросток чувствует эмоциональную связь со своей страной и ориентирован на ее улучшение через собственное развитие, без агрессивного противопоставления другим.

В учебной деятельности наблюдается более сложная картина. Познавательная мотивация как устойчивый интерес к знаниям выражена ярко лишь у 5% подростков. Основная масса демонстрирует ситуативное, инструментальное или вынужденное отношение к учебе, при этом каждый пятый подросток испытывает в учебном контексте высокий уровень тревожности или гнева, что указывает на хронический стресс, связанный либо с нагрузкой, либо с оценкой, либо с социальными сравнениями. Вместе с тем, в стрессовых ситуациях общего характера подростки проявляют достаточно развитые копинг-стратегии (стратегии совладания со стрессом). Они предпочитают адаптивные подходы: склонны к планированию решения проблем и активному поиску инструментальной поддержки у своего окружения. При этом они минимально используют дезадаптивные формы ухода от реальности, такие как поведенческое избегание или употребление психоактивных веществ для снятия напряжения. Это говорит о формирующейся личностной зрелости и наличии внутренних и внешних ресурсов для преодоления трудностей.

Эмоционально-социальная сфера характеризуется умеренно развитым эмоциональным интеллектом. Подростки в целом способны распознавать и понимать как свои, так и чужие эмоции, а также управлять ими, однако эти способности носят ситуативный, а не устойчивый характер. Примечательна тенденция к более тонкому пониманию эмоций других людей по сравнению с рефлексией собственных переживаний. Эта внешняя ориентированность может быть как сильной стороной (эмпатия, социальная чуткость), так и источником трудностей при необходимости осознать и отрегулировать свое внутреннее состояние.

Отдельной и значимой характеристикой является отношение с цифровой средой. Интернет для подростка выступает в первую очередь как инструмент регуляции эмоционального состояния, способ отвлечься, развлечься или улучшить настроение. При этом, несмотря на сохранение оффлайн-коммуникаций и отсутствие навязчивой идеи быть онлайн постоянно, отмечаются некоторые трудности с самоконтролем времени пребывания в сети. То есть, начав взаимодействие с цифровым контентом, подростки часто теряет ощущение времени, что может негативно сказываться на повседневных обязанностях и режиме. Это указывает на формирование элементов проблемного использования, где интернет выполняет компенсаторную функцию, а навыки цифровой гигиены развиты недостаточно.

Таким образом, современные подростки реалистично оценивают себя в знакомых ситуациях, но тревожатся о будущем; справляются с жизненными трудностями через планирование и поддержку, но испытывают стресс в формальной учебной среде; достаточно хорошо понимают других, и еще учатся понимать себя; эмоционально привязаны к своей стране и стремятся к развитию, но при этом легко погружаются в виртуальное пространство в поисках эмоционального комфорта.

4 Методы поддержки развития и обучения подростка

Для эффективной поддержки подростка в этот непростой период необходимо выстроить систему совместных действий, в которую должны быть включены как педагоги в школе, так и родители дома. Ключевым звеном этой системы является целенаправленное психологическое просвещение всех участников процесса.

Цель такого просвещения – не просто информирование, а формирование понимания, эмпатии и конкретных навыков взаимодействия с подростком. Системная работа по психологическому просвещению родителей и педагогов создает общую, понимающую и поддерживающую среду вокруг подростка. Это позволяет ему пройти сложный период взросления с меньшими потерями, чувствуя, что его слышат, понимают и готовы помочь, а не осуждают.

Рассмотрим основные аспекты психологического просвещения, связанного с социальной ситуацией развития подростка. Ниже представлены:

– «Профиль самовосприятия подростков» – практический инструмент, позволяющий выявить зоны риска, связанные с низкой самооценкой, и сформировать целенаправленные рекомендации для родителей и педагогов (таблица 1);

– «Конструктивный патриотизм» (таблица 2);

– «Проблемное использования интернета» (таблица 3);

– «Мотивация учения и эмоциональное отношение к учению» (таблица 4);

– «Ясность Я-концепции» (таблица 5);

– «Способы совладания со стрессом» (таблица 6);

– «Эмоциональный интеллект» (таблица 7);

– «Профессиональные установки подростков» (таблица 8).

Таблица 1 – Профиль самовосприятия подростков

Сфера самовосприятия	Сигналы низкой самооценки в этой сфере (на что обратить внимание)	Рекомендации для родителей	Рекомендации для педагогов	Критерий успеха (как понять, что стало лучше)
Школьная компетентность	Фразы «Я тупой», «У меня не получится», прокрастинация, отрицание ценности учебы, стабильное снижение успеваемости.	**Сместить фокус с оценки на содержание:** спрашивать: «Что сегодня было интересного/сложного?». **Хвалить ребенка за любое улучшение:** подчеркивать сильные стороны и способности. Важно хвалить ребенка и тет-а-тет, и рассказывать о его достижениях или сильных сторонах другим людям так, чтобы подросток слышал (например, хвалить ребенка в обсуждениях между родителями или родственниками). **Найти доказательства обратного:** обращать внимание на факты, подтверждающие, что подросток умный и способный.	**Создавать «ситуации успеха»:** давать задачи по силам и интересам ученика. **Использовать формирующее оценивание:** давать обратную связь не только в баллах, а с указанием пути улучшения, хвалить за сильные стороны работы. **Отмечать процесс:** хвалить за заданный вопрос, за настойчивость, за нестандартный ход мысли.	Подросток рассказывает о школьных событиях без раздражения, может попросить о помощи с учебой, самостоятельно берется за интересные ему проекты.
Социальное принятие	Жалобы, что «все против него», сомнения в своем положении в группе, частые конфликты или, наоборот, полная пассивность в группе, стремление любой ценой «купить» расположение (раздаривание вещей,	**Не обесценивать переживания:** признать, что эта тема важна, эмоционально поддерживать ребенка, поделиться собственным опытом построения отношений / решения конфликтов из подросткового возраста. **Быть «безопасной базой»:** давать и обсуждать конкретные рекомендации о том, что делать в разных ситуациях. Например: «Если в компании будет некомфортно или давление – ты всегда	**Работать с групповой динамикой:** менять состав микрогрупп для проектов, использовать игры на сплочение. **Делать иерархию группы более гибкой:** давать разным ученикам значимые, «крутые» поручения и роли. **Явно пресекать травлю,** формируя нормы уважения в классе.	Подросток менее зависим от мнения «толпы», может аргументированно отстаивать свое мнение в группе, имеет устойчивый круг общения (пусть даже 1-2 человека), адекватно

	подчинение).	можешь уйти/позвонить/написать мне». Помочь подростку заранее придумать варианты реагирования. **Фокусировать подростка на фактах:** есть ли у него друзья/друг? Какие отношения с ним и с коллективом? Возможно, самовосприятие подростка не соответствует реальности. В случае реальных проблем – обратиться к психологу.		воспринимает свое положение в группе.
Атлетическая компетентность	Отказ от любых физических активностей («я не спортивный»), обесценивание своих достижений («победа не в счет, соперники были слабые»), зависть к более успешным.	**Акцент на ощущениях:** спрашивать, понравилось ли участвовать в какой-то активности, а не «Кто победил?». **Расширять понятие спорта:** предложить не только секции, но и походы, скейт-парк, танцы, йогу. **Показывать пример:** вовлекать в семейную активность (прогулка, бадминтон) без соревновательного элемента.	**Дифференцировать нагрузки и критерии:** оценивать не только норматив, но и личный прогресс, старание, помощь товарищу. **Избегать публичных сравнений и унижений:** «Посмотри, как Маша может, а ты!». **Находить «нишу» для каждого:** дать неповоротливому ученику роль судьи или стратега в командной игре.	Появление интереса к какой-либо активности, желание заниматься «для себя», принятие своих физических возможностей без резкой самокритики.
Физическая форма	Частый самокритичный разговор о теле, «зацикленность» на диетах и фигуре, скрывание тела мешковатой одеждой, волосами, отказ фотографироваться и т.п.	**Не критиковать** вес, рост, кожу, волосы, черты лица. **Хвалить выбор:** «Мне нравится, как ты сочетаешь цвета», «Этот стиль тебе очень идет!». **Обращать внимание на не идеальность: у любого человека есть особенности, и они не делают его хуже. Приводить в пример любимых артистов, блогеров, знакомых и популярных сверстников и т.п.**	**Не допускать «ярлыков» и дразнилок** в классе, мгновенно пресекать обсуждение внешности других. **На уроках (биология, литература, обществознание):** поднимать тему многообразия стандартов красоты в культурах и истории. **Показывать личный пример:** не комментировать свою или чужую внешность.	Подросток реже негативно высказывается о своей внешности, фокус смещается с «как я выгляжу» на «что я чувствую».

Профессиональная компетентность	Апатия и фразы «Все равно ничего не получится», «Работы нет», отсутствие любопытства к профессиям, страх перед будущим.	**Связать «сейчас» и «потом»:** обсуждать, какие **навыки** (а не оценки) и **увлечения** могут пригодиться в работе. Есть ли навыки, которые пригодятся в разных работах? **Организовать «информационные интервью»:** помочь пообщаться со знакомыми разных профессий об их реальном рабочем дне. **Снизить градус:** говорить, что карьера – это не раз и навсегда, а путь проб и поиска.	**Интегрировать профориентацию в предмет:** математик рассказывает о работе аналитика, учитель русского – о копирайтинге и т.д. **Приглашать на встречи «успешных» и увлеченных** своим делом людей. Это может быть кто-то из родителей класса. **Практико-ориентированные проекты:** создать школьное радио, газету, IT-клуб с реальными задачами.	Появление конкретных вопросов о профессиях, осознанный выбор элективов или дополнительных курсов.
Романтическое влечение	Крайняя стеснительность, насмешки над чувствами других, рискованное сексуализированное поведение для привлечения внимания, уверенность в своей «непривлекательности».	**Легитимизировать чувства:** «Симпатия или влюбленность – это нормально и хорошо. Хочешь рассказать?». **Обсуждать не объект чувств, а принципы:** говорить о согласии, уважении границ, взаимности, безопасном поведении. Давать подростку конкретные критерии, обсуждать конкретные примеры поведения. **Делиться своим опытом:** (осторожно, давая примеры конструктивного совладания с чувствами и правильного поведения) рассказать о первой влюбленности, неловкости, переживаниях.	**Создавать здоровую среду:** пресекать похабные шутки, обсуждение «рейтингов» и сплетни о чьих-то отношениях. **На уроках литературы, истории, психологии:** обсуждать тему отношений, любви, этики с разных сторон. **Не использовать тему для унижения или контроля поведения учеников**. В беседе помочь ребенку сформировать представления о правильном и неправильном поведении отношениях.	Подросток может открыто, без стыда, сказать, что ему кто-то нравится, или, наоборот, уверенно отказывать, если симпатии нет. Формируются первые представления о здоровых и нездоровых отношениях.
Поведение (самоконтроль)	Частые срывы, импульсивные поступки, обвинение	**Разделять личность и поступок:** «Я злюсь на этот твой поступок, но я люблю тебя. Давай разберемся, что случилось».	**Выяснять причину, а не судить сразу:** за импульсивным поступком может стоять	Подросток учится делать паузу перед реакцией, может

	других в своих проблемах или, наоборот, чрезмерный, контроль, неумение расслабиться.	**Учить распознавать эмоции:** «Похоже, ты сейчас очень раздражен. Давай попробуем понять, почему». **Совместно устанавливать ясные и справедливые границы** с обсуждением последствий.	невысказанная проблема. **Давать «второй шанс» и пути исправления:** предложить загладить ущерб, извиниться, исправить ошибку. **Обучать навыкам саморегуляции:** короткие техники дыхания перед контрольной, создать в классе «уголок спокойствия», использовать «лист гнева».	сам назвать свою эмоцию, берет на себя ответственность за последствия своих действий.
Близкие дружеские отношения	Жалобы на одиночество («у меня нет друзей»), недоверие («всем на меня наплевать»), поверхностное общение без глубины, страх быть брошенным, ощущение личной неспособности завести друзей.	**Не навязывать друзей, или не ругать круг общения ребенка: не препятствовать общению, даже если вам не нравятся его друзья (за исключением случаев, когда есть опасность для жизни и здоровья).** Создавать условия (пригласить в гости компанию из 2-3 человек), но не давить. **Обсуждать дружбу на примерах из фильмов/книг:** «Какой друг был настоящим? Почему?». Подчеркивать, что у ребенка есть качества, которые привлекают людей, помогут ему найти друзей (если их нет). **Быть примером доверительных отношений:** показывать, как вы сами заводили/заводите или поддерживаете дружеские отношения.	**Использовать парную, групповую и подгрупповую работу,** где важен контакт и доверие. **Вести неформальные беседы** в классе на темы доверия, поддержки, взаимовыручки. **Вести неформальные беседы перед уроком/в конце урока** о личных интересах, мнениях, подчеркивая, каждый ученик интересен. Это поможет найти общие темы, почувствовать себя более интересным, повысит уверенность. **Замечать и поощрять проявления эмпатии** и поддержки между учениками. Положительно оценивать личность учеников.	Появление в речи имен конкретных друзей, упоминание общих тем или поддержки, способность обратиться за помощью к другу и оказать ее.
Глобальная	Самоуничижительные	**Демонстрировать безусловную любовь:**	**Видеть в ученике личность,** а	Уменьшение

самооценка	речи («я ничего не стою», «всем было бы лучше без меня»), неумение принимать похвалу, перфекционизм или полное безразличие к результатам.	«Я люблю тебя любого: успешного и ошибающегося». **Подмечать и называть сильные стороны в быту:** «Спасибо, что помог, ты очень внимательный», «Твое мнение для меня важно». **Принимать его негативные чувства к себе, подчеркивая их временность:** «Да, бывают дни, когда люди не нравятся сами себе. Я тебя понимаю», не требуя немедленно «думать позитивно». **Подчеркивать, что наше мнение о себе не всегда является правдой**. Даже отличники иногда чувствуют себя глупыми.	не функцию: интересоваться его увлечениями, мыслями, спрашивать мнение по вопросам, не связанным с учебой. **Избегать «навешивания ярлыков»** (лентяй, гений, хулиган) в пользу описания действий. **Создавать в классе атмосферу, где ценятся разные таланты** (юмор, доброта, логика, творчество).	количества самоуничижительных высказываний, способность спокойно признавать как свои сильные, так и слабые стороны

Таблица 2 – Конструктивный патриотизм

Направление / Сфера развития	**Риски и неконструктивные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития конструктивного отношения**
Гражданская идентификация	Пассивность, убежденность «от меня ничего не зависит», цинизм по отношению к любым общественным институтам, противопоставление себя «системе». Пренебрежение национальной	**Формировать идентичность:** можно гордиться своей страной, городом, быть гражданином и частью какой-либо субкультуры – это не противоречит друг другу. **Искать «ваши» символы:** что в природе, литературе, музыке страны вызывает личный отклик у подростка? Обсуждайте это. **Изучать историю семьи:** составьте вместе генеалогическое древо, найдите	**Работать с локальной историей:** исследовать историю улицы, района, школы: «Большая история начинается с малой родины». **Показывать многогранность:** изучать не только военные победы, но и достижения в науке, культуре, повседневной жизни. **Показывать исторические связи:** как древнерусские иконы повлияли на авангард, как народные сказки	Подросток может аргументированно рассуждать о сложных страницах истории, видит в ней живых людей, проявляет личный, неформальный интерес к прошлому.

	культурой как «немодной».	истории предков в разных периодах страны. Поделитесь воспоминаниями о предках, соблюдая принцип «наша страна – это и есть истории людей вроде нас». **Смотреть кино/ читать книги** о разных эпохах и обсуждать мотивы и выбор людей. **Посещать места памяти:** (музеи, мемориалы) с фокусом на человеческие судьбы, а не только на масштаб подвигов.	переосмысляются в современном кино. **Создавать творческие проекты:** снять клип на стихи современного поэта, сделать дизайн с элементами традиционной живописи.	Подросток способен вести уважительный диалог о различиях, видит место и роль своей страны в мировом контексте.
Эмоциональная привязанность	Равнодушие или негативизм к государственной символике, отсутствие эмоциональных «точек соприкосновения» со страной. Противопоставление «нашего» и «мирового», поверхностное потребление культурных продуктов.	**Открывайте культуру через современные форматы:** ищите современных музыкантов, использующих фольклор, дизайнеров с национальными мотивами. **Путешествуйте по стране** с культурологическим уклоном: ремесленные мастерские, этнографические музеи, фестивали. **Обсуждайте, как универсальные темы (любовь, страх, мечта)** отражаются в нашей литературе, кино, живописи. Обсуждайте мировые проблемы (экология, пандемии, технологии): «Как наша страна может вместе с другими решать это?». **Ищите примеры позитивного** вклада страны в мировую науку, искусство, спорт, дипломатию.	**Обсуждать символику как язык:** что означают цвета флага, элементы герба в мировой традиции геральдики? Как эволюционировали символы? **Использовать искусство и документалистику,** которые вызывают сильные эмоции (гордость, грусть, восхищение), связанные с судьбой страны. **Давать возможность выбора:** предложить создать свой личный или классный «символ» места, которое подростки любят. **Анализировать, как образ страны создается в мировых медиа** и какие есть стереотипы.	Подросток может объяснить, что для него лично означают понятия «Родина», «отчизна», проявляет неподдельные эмоции (ностальгию, восхищение, интерес) к конкретным местам или явлениям. Подросток видит национальную культуру как живой, развивающийся

				язык для самовыражения, может назвать современных деятелей культуры, которыми гордится.
Готовность действовать на благо страны	Убеждение, что патриотизм выражается только праздниках, лозунгах и плакатах, а не действиях.	**Обсуждайте местные новости и проблемы** (благоустройство двора, экология): «Как бы ты это решил?». **Поддерживайте инициативы:** если подросток хочет собрать макулатуру, помочь приюту, покормить животных – помогите организационно. **Показывайте связь прав и обязанностей, возможности активно действовать** на бытовом уровне (какие ресурсы и пути можно использовать для решения проблем от уровня дома до уровня района и города). **Поддерживайте любое созидание:** от помощи соседу до участия в субботнике. «Делать жизнь вокруг лучше – это и есть патриотизм на практике». **Говорите о профессиях как о полезных обществу:** не обязательно в армии или политике; врач, учитель, инженер, эколог – тоже служба стране и людям. **Личный пример:** показывайте, как вы своими профессиональными навыками или волонтерством приносите пользу своему городу/профессии.	**Внедрять проектную деятельность** с реальным социальным эффектом: экопроекты, школьное медиа, волонтерские акции для района. **Организовывать встречи с местными активистами, депутатами.** **Изучать на уроках** вклад отечественных ученых в мировую науку. **Делать социальные и экологические проекты** с видимым результатом (разбить клумбу, отреставрировать школьный музей, создать путеводитель для туристов). **Организовывать встречи с людьми, чья работа меняет страну к лучшему** (ученые, врачи, IT-специалисты, волонтеры). **Показывать исторические примеры,** когда изменения к лучшему начинались с инициативы небольших групп людей.	Подросток участвует в полезных для общества делах по желанию, связывает свои профессиональные планы с решением конкретных проблем в своей стране или регионе.

Таблица 3 – Проблемное использования интернета

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Предпочтение онлайн-общения	Подросток отказывается от встреч с друзьями, теряет навык живого диалога, испытывает дискомфорт при личном общении	**Инициируйте и облегчайте** офлайн-встречи (отведите, пригласите друзей в гости, дайте деньги на кино). **Создавайте «цифровой детокс» для семьи:** например, ужин или воскресная прогулка без гаджетов. **Обсуждайте разницу коммуникаций:** что можно передать взглядом или тоном, чего не хватает в сообщении? Когда удобнее позвонить, а когда написать?	**Использовать групповую работу** в классе (дискуссии, проекты, деловые игры), где важен непосредственный контакт. **Поднимать тему на уроках психологии/обществознания/информатики:** изучать психологию общения, вербальную и невербальную коммуникацию, и др. **Создавать школьные клубы и мероприятия,** где ключевой элемент – прямое взаимодействие (театр, дебаты, кружки и секции).	Подросток поддерживает баланс: использует онлайн-мессенджеры, но ключевые разговоры и поддержку стремится получать в личном общении. Умеет поддерживать беседу тет-а-тет.
Регуляция настроения	Интернет используется как быстрое и единственное средство улучшить настроение.	**Расширять «меню» эмоциональной регуляции:** учите и практикуйте вместе другие способы: спорт, творчество, музыка, прогулка с собакой, разговор по душам. **Проявлять эмпатию:** «Я вижу, ты расстроен. Хочешь об этом поговорить или пойти поужинать/покататься на велике?». Предложите альтернативу до того, как он возьмется за телефон.	**Обучать навыкам эмоционального интеллекта и саморегуляции** на классных часах: распознавание эмоций, техники «заземления», управление гневом и тревогой. **Создавать в школе «места и время для разрядки»:** уголки отдыха, спортивные перемены, творческие мастерские. **Говорить о здоровых и нездоровых**	Подросток может назвать и использует 2-3 способа улучшить настроение без интернета.

		Изучать контент вместе: «Почему этот ролик тебя веселит?».	**стратегиях совладания со стрессом,** озвучивать конкретные альтернативы погружению в интернет.	
Когнитивная поглощенность	Постоянные разговоры об онлайн-играх, стримах, соцсетях. Рассеянность, фразы: «Скучно без интернета», «не знаю, чем заняться, если не в сети».	**Формируйте ритуалы без гаджетов:** час перед сном – для чтения бумажной книги, разговоров; первый час после школы – на перезагрузку и еду. **Работайте с причиной:** что происходит в игре/соцсети такого важного, что нельзя оторваться? Как это влияет на самооценку и статус ребенка?	**Использовать педагогические техники для удержания внимания** в классе: интерактив, смена деятельности, личный контакт. **Давать исследовательские проекты,** требующие работы с оффлайн-источниками (старые книги, архивы, интервью, эксперименты). **Обсуждать феномен «потока» (состояния полной вовлеченности)** и как его можно достигать в разных видах деятельности, а не только в цифровых.	Подросток может сконцентрироваться на нецифровой задаче в течение длительного времени. Появляются увлечения, не связанные с сетью.
Компульсивное использование	Неспособность остановиться, ложь о времени в сети, раздражение при прерывании, пренебрежение сном, едой, гигиеной ради онлайн-активности.	**Договариваться:** совместно установите разумные временные рамки (не «не больше часа», а «с 20:00 до 21:30»). Подумайте, чем еще заняться ребенку, кроме сидения в интернете? Бытовые дела и уроки не считаются.	**Обсуждать тему тайм-менеджмента и цифрового баланса** на уроках и классных часах. **Не поощрять использование телефонов на уроках** без необходимости, объяснять, почему (фокус внимания, уважение к говорящему).	Подросток в основном соблюдает договоренности о времени. Понимает ценность офлайн-времени для базовых потребностей (сон, еда).
Негативные последствия	Снижение успеваемости, заброшенные хобби, ухудшение физического	**Фокусироваться не на интернете, а на ущербе:** ведите разговор о последствиях: «Я переживаю, что из-за ночных бдений ты стал раздражительным и хуже учишься. Давай найдем решение».	**Фиксировать и мягко обсуждать** изменения в успеваемости и поведении ученика, связывая их с возможными причинами, в т.ч. с цифровыми привычками.	Основные жизненные функции (учеба, сон, питание, реальное

	здоровья (боль в спине, недосып), конфликты в семье из-за интернета, социальная изоляция в реальности.	**Восстанавливать упущенные сферы:** мягко возвращайте к старым увлечениям, помогайте нагнать учебный материал, планируйте активный отдых с семьей. **Обратиться за профессиональной помощью,** если ситуация вышла из-под контроля (психолог, зависимость – у психиатра). Не бойтесь этого шага.	**Проводить просветительские беседы** о влиянии гаджетов на сон, осанку, зрение, когнитивные функции (память, внимание). **Быть связующим звеном с родителями:** тактично сообщать о своих наблюдениях, не обвиняя, а выражая обеспокоенность и предлагая сотрудничество.	общение) восстановлены и не страдают из-за времени в сети. Подросток сам замечает и озвучивает связь между своим состоянием и цифровыми привычками.

Таблица 4 – Мотивация учения и эмоциональное отношение к учению

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Низкий	Избегание учебной деятельности, систематическая неуспеваемость. Апатия или агрессия в ответ на учебные требования. Ощущение бессмысленности и беспомощности: «У меня все равно не получится».	**Снизить давление и восстановить контакт:** полностью убрать фокус с оценок, вместо этого подчеркивать ценность знаний: «Ничего, что тебе поставили плохую оценку. Главное, ты прочитал параграф и что-то запомнил. А оценку можно исправить». **Создавать ситуации успеха, связанные с познавательной деятельностью, вне школы:** помочь найти хобби, чтобы вернуть вкус к деятельности вообще, хвалить за любые успехи в выбранной сфере. **Сознательный выбор:** не браться за все предметы сразу, а выбрать сперва	**Диагностика причин:** выяснить, в чем корень: пробелы в знаниях, конфликт, невроз, низкий уровень развития ВПФ? Работать с психологом. **Дать опыт успеха:** создать максимально простые, посильные задания с гарантированным положительным результатом. «Сегодня твоя задача – задать один вопрос по теме». Похвалить за процесс. **Персонализировать подход:** дать индивидуальное задание, связанное с его интересами (например, про расчет	Подросток перестает саботировать учебу, соглашается на минимальное сотрудничество, появляются редкие позитивные эмоции на занятии (любопытство, удивление).

		один предмет, по желанию ребенка, по которому вы будете исправлять успеваемость. При стойких улучшениях можно добавлять еще один предмет.	силы удара для увлекающегося боксом). Показать, что вы видите в нем личность.	
Средний	Учатся «на оценку» или «чтобы не ругали». Внешняя мотивация (похвала, ЕГЭ) преобладает над внутренней. Рассуждения: «Зачем мне эта биология, я технарь».	**Поддерживать интересы:** интересоваться тем предметом, который нравится. Находить дополнительные материалы, фильмы, экскурсии по этой теме. Углубляться, а не пытаться перевести фокус на другой предмет. **Связывать «скучное» с «интересным»:** как физика, математика и даже история помогают создавать компьютерные игры? **Учить ставить процессуальные цели:** вместо получить пятерку – понять, как решать этот тип задач или написать конспект так, чтобы самому было понятно.	**Делать содержание релевантным:** показывать, как знание применяется в жизни, профессиях, современных технологиях. Приглашать на уроки представителей профессий. **Использовать интерактивные и игровые методы:** квесты, дебаты, групповые проекты. **Формировать мышление роста:** хвалить за усилия, стратегию, настойчивость («вижу, как ты подобрал разные способы решения»). Учить воспринимать ошибки как часть обучения.	Появляется инициатива в интересующих областях, снижается зависимость от оценки, подросток начинает задавать вопросы и спорить, отстаивая свою точку зрения.
Высокий	Учатся ради самого знания. Активно задают вопросы, выходят за рамки программы. Видят связи между предметами. Способны к самоорганизации и длительной работе над проектом.	**Поддерживать:** помогать находить дополнительные источники, вести интеллектуальные беседы на равных, следить, чтобы увлеченность не приводила к перегрузке.	**Давать академическую свободу и вызов:** предлагать исследовательские проекты, участие в конференциях, стимулировать критическое мышление и самостоятельный поиск.	Ученик ставит собственные учебные цели, демонстрирует системное мышление и осознанность в выборе своего образовательного пути.

Таблица 5 – Ясность Я-концепции

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Низкая	Склонность к нейротизму, тревожности, депрессивности, эмоциональной неустойчивости, отсутствие устойчивых представлений о своих чертах и свойствах личности. Противоречивые самоописания: «Я общительный, но я ненавижу людей», зацикленность на самооанализе.	**Давать непротиворечивую, спокойную обратную связь**. «Сегодня ты говоришь одно, вчера – другое. Это нормально для поиска себя. Я с тобой в любом случае». **Вводить** предсказуемый распорядок дня, семейные традиции. **Сместить фокус с «думания» на «деланье»:** предлагайте простые активности с ясным результатом (спорт, творчество, кулинария). Это дает опыт конкретности и компетентности. Помогите прервать цикл самоанализа. **Учить различать свои и чужие мысли:** «Это твое желание или твоего друга? Тебе это нравится или модно?».	**Поощрять** пробовать разные роли в безопасном формате (в проекте, дебатах, школьной постановке). **Обучать конструктивной рефлексии:** давать структурированные вопросы после проекта: «Что у тебя получилось лучше всего? Что было самым трудным? Что бы ты изменил в следующий раз?». Это учит анализировать опыт, а не эмоции. **Нейтрализовать давление группы:** подчеркивать ценность разных мнений и личного выбора, снижая конформность.	Появление способности аргументировать свой выбор, даже простой. Уменьшение зависимости от сиюминутного мнения группы.
Высокая	Отчетливые представления о своих чертах личности. Жесткость самоопределения («я уже все про себя знаю»), которая может мешать личностному	**Быть «проводником» в новом:** оощрять выходить из зоны комфорта, пробовать то, что может противоречить текущему образу «Я». «Ты считаешь себя неспортивным, но давай попробуем скалолазание – это же еще и головоломка». **Обсуждать сложные этические**	**Давать сложные, комплексные задачи,** требующие интеграции разных сторон личности (лидерства, анализа, творчества). **Создавать интеллектуальный вызов:** ставить под вопрос его убеждения в рамках уважительной дискуссии, предлагать глубокие	Способность адаптировать свое поведение в разных контекстах, умение пересматривать свои взгляды под давлением нового

	росту.	**дилеммы:** спрашивать его мнение на разные темы, уважая позицию ребенка, но давая альтернативные точки зрения. **Уважать границы:** такой подросток часто четко их обозначает. Важно уважать его «нет», обсуждая причины.	темы для размышлений.	значимого опыта, а не просто отвергать его.

Таблица 6 – Способы совладания со стрессом

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Функциональные способы	Мысленный и поведенческий уход; Отрицание;	Развивать и обучать использованию следующих стратегий: активное совладание и планирование; поиск соцподдержки; позитивное переформулирование; сдерживание; принятие; юмор.		Сформировать у подростка **гибкий репертуар**
	Импульсивные действия.	**Проговаривать вслух, как сами справляетесь со стрессом**: «Я так расстроен из-за пробок, но я не могу это изменить, поэтому включу аудиокнигу и использую это время с пользой». **Быть безопасным источником поддержки**: четко дайте понять: «Ты всегда можешь прийти ко мне за советом или просто чтобы тебя обняли. Без нотаций». **Обсуждать сложности постфактум**: после сложной ситуации спросите: «Чему тебя это научило? Что ты теперь знаешь о себе?». Помогите найти позитивное переформулирование.	**Обучать технологиям планирования**: навык разбивать большую задачу (подготовка к ЕГЭ) на мелкие шаги с дедлайнами. **Создавать в классе культуру взаимопомощи:** поощрять работу в парах/группах, создавать атмосферу, где не стыдно попросить о помощи. Хвалить за помощь и за просьбы о помощи. **Нормализовать принятие и сдерживание**: иногда лучшая стратегия – переждать или смириться с неизбежным, и это признак зрелости, а не слабости. **Использовать юмор уместно:**	реакций: он может выбрать стратегию, адекватную ситуации (решать, если можно решить; принимать, если нельзя; искать поддержку, если один не справляется).

		Поощрять паузу: в момент ссоры предложите: «Давай сделаем перерыв, остынем и вернемся к разговору через час». **Твердо противостоять ПАВ**: четко говорить об опасности, при этом предлагать альтернативные способы расслабиться (спорт, творчество, баня). Создавать пространство для принятия реальности: если подросток отрицает проблему (буллинг, неуспеваемость), мягко, но настойчиво предъявляйте факты и предлагайте помощь.	снижать напряжение в классе легкой иронией или шуткой над общей сложной ситуацией (но никогда над учениками!). **Своевременно выявлять риски:** резкое изменение поведения, прогулы, замкнутость могут быть маркерами ухода в дисфункциональные копинги (в т.ч. ПАВ). Действовать оперативно, привлекая школьного психолога и родителей. **Говорить о вреде прокрастинации и ухода:** объяснять, как избегание усиливает стресс.	

Таблица 7 – Эмоциональный интеллект

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Межличностное понимание эмоций	Не замечает, что другой расстроен; неправильно интерпретирует действия людей	**Вместе смотрите фильмы**/сериалы и обсуждайте, какой герой что чувствует и как это понять. **Обсуждайте мотивы людей:** в бытовых и школьных ситуациях спрашивайте: «Как ты думаешь, почему мама/друг/учитель так поступил? Что он мог чувствовать?».	**Включать анализ эмоций героев** на уроках литературы, истории, обществознания. «Почему персонаж поступил именно так? Какие чувства им руководили?». **Проводить рефлексию в группе:** после конфликта или проекта: «Что каждый чувствовал на разных этапах?». Учить слушать и слышать друг друга.	Подросток замечает изменения в настроении близких, задает вопросы («Ты чем-то расстроен?»).

		Помогайте различать эмоции: «Ты сейчас злишься на него или тебе обидно из-за того, что он сказал?».	**Использовать ролевые игры,** где нужно встать на позицию другого человека (родителя, учителя, одноклассника).	
Внутриличностное понимание эмоций	Не может конкретизировать эмоции, не понимает причины.	**Расширять «словарь эмоций»:** помогайте находить точное слово для описания эмоции. **Практиковать осознание эмоций: в**ечером или после важного события спрашивать: «Какие эмоции ты сегодня испытывал? Когда?». Делайте это сами, подавая пример.	**Ввести практику коротких рефлексий** в начале или конце урока: «Какое у вас сейчас настроение одним словом?». **Нормализовать сложные эмоции:** говорить, что злиться, завидовать, скучать – нормально. Важно не что чувствуешь, а как с этим обращаешься.	Подросток использует богатый эмоциональный словарь, может отследить цепочку «мысль-чувство», распознает эмоции.
Межличностное управление эмоциями	Конфликты или пассивность, не знает, как повлиять на окружение, поддержка выглядит неискренней или неуместной, или не поддерживает.	**Отрабатывать сценарии «трудных разговоров»:** как попросить о чем-то, как сказать «нет», как выразить обеспокоенность другу. **Учить технике «Я-высказываний»:** моделируйте их сами и просите переформулировать обвинения. Вместо «Ты меня бесишь!» → «Я злюсь, когда ты берешь мои вещи без спроса».	**Давать задания на командную работу** с обязательной рефлексией: «Как вы регулировали разногласия? Кто и как поддерживал команду?». **Создавать «службу примирения»** или «психологический десант», где старшеклассники помогают младшим разрешать споры.	Подросток может успокоить расстроенного друга, высказать критику, не унижая другого, знает, какие слова и действия будут уместны.
Внутриличностное управление эмоциями	Импульсивные действия или уход в себя; неспособность «остыть».	**Вместе найти и опробовать техники совладания с эмоциями**: глубокое дыхание (4-7-8), «заземление» (назвать 5 предметов вокруг), интенсивная физическая разрядка (побить подушку, поприседать).	**Внедрять «минутки тишины»** в начале урока или перед сложной работой (2-3 минуты на наблюдение за дыханием). **Обучать техникам управления гневом и тревогой** на классных часах с психологом. Создать в	Подросток использует техники самоуспокоения, распознает и называет свою эмоцию *перед* тем,

			классе «уголок спокойствия» с антистресс-игрушками. **Говорить о связи эмоций и продуктивности:** «Когда ты чувствуешь тревогу, она может парализовать или, если ее признать, мобилизовать».	как действовать под ее влиянием.

Таблица 8 – Профессиональные установки подростков

Направление / Сфера развития	**Риски и дисфункциональные проявления**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерии развития функционального поведения**
Уверенность в будущем выборе	Четко сформулированная цель («буду врачом/программистом»). Активный самостоятельный поиск информации (курсы, олимпиады, стажировки). Учебная мотивация подчинена цели. Возможны две модели: **обоснованная** (есть понимание профессии, своих сильных сторон) и **ригидная** (выбор под давлением семьи, как единственный «престижный» вариант, без альтернатив).	**Углублять, а не ограничивать:** помогите найти дополнительные ресурсы для развития (спецкурсы, летние школы, профильные лагеря, мастер-классы). Финансируйте и организуйте доступ. **Исследовать «изнанку» профессии:** организуйте «информационное интервью» со специалистом. Спросите не только про плюсы, но и про рутину, стресс, карьерный потолок, необходимые soft skills. **Создавать «план Б»:** обсудите смежные области. «Отлично, что хочешь быть хирургом. А если не поступишь с первого раза, какие есть варианты	**Давать академический вызов:** предложите углубленные задания, исследовательские проекты, участие в олимпиадах и конференциях именно в выбранной сфере. Станьте его научным руководителем. **Помочь увидеть междисциплинарность:** покажите, как его цель связана с другими предметами. Будущему программисту – нужна математика, логика, а также понимание психологии для UX и хороший английский. **Обсуждать ригидность мягко:** если выбор сделан под давлением или выглядит инфантильным («папа сказал»), задавайте	Подросток может аргументировать свой выбор, понимает требования и дефициты профессии, имеет запасные варианты развития, сохраняет мотивацию даже при трудностях на пути к цели.

		(медсестра/фельдшер, биоинженерия, фармация), которые станут шагом к цели?». Снижайте катастрофизацию.	открытые вопросы: «А что *тебя* привлекает в этой работе? Какие задачи ты хотел бы решать?».	
Нерешительность в выборе профессии	Распространенные фразы: «Я не знаю», «Мне ничего не интересно», «Все скучно». Апатия, страх ошибиться, постоянные сомнения. Парадокс выбора: при обилии информации не может остановиться ни на одном варианте. Часто – низкая самооценка и неверие в свои силы («я ни на что не способен»).	**Снять давление и легитимизировать незнание:** скажите: «Это нормально – не знать в 16 лет, кем быть всю жизнь. Сейчас время проб, а не окончательных решений». **Сместить фокус с «профессии» на «навыки и среды»:** спрашивайте не «Кем быть?», а: «Что ты любишь делать? Где тебе комфортно (с людьми/с данными/с техникой/в одиночестве)? Какие задачи решать тебе в кайф (анализировать, убеждать, создавать)?». **Организовывать «пробы пера»:** помогите найти максимально простые способы прикоснуться к разным активностям: волонтерство, короткие онлайн-курсы на Coursera/Stepik, помощь знакомому в его работе (день тени), хобби-проекты.	**Внедрять в учебный процесс проекты, раскрывающие прикладное значение предметов:** не «проходим тему», а «создаем продукт» (школьная газета, экологический проект, мобильное приложение, бизнес- план). Это помогает увидеть свои сильные стороны в деле. **Проводить экскурсии и встречи с представителями НЕочевидных профессий** (дата-сайентист, UX-писатель, эрготерапевт, логист). Расширять картину мира. **Работать с самооценкой и страхом ошибки:** создавать на уроках атмосферу, где ценятся любые вопросы и гипотезы. Хвалить за процесс, усилия и найденные решения, а не только за результат. Использовать истории успеха, где ключевую роль сыграли не знания, а настойчивость и любопытство.	Подросток начинает активно пробовать разные активности (курсы, кружки), задает конкретные вопросы о профессиях, формулирует не «кем быть», а «что я пробовал и что из этого мне понравилось/не понравилось». Появляются хотя бы 2-3 варианта для дальнейшего изучения.

5 Условия обеспечения субъективного благополучия подростка

Под СБ понимается глобальная удовлетворенность ребенка своей жизнью, а также системой своих отношений:

а) к себе – считает себя привлекательным внешне и по характеру, а также, что другие его положительно оценивают; удовлетворен своими достижениями в актуальных для него сферах: образование, спорт, «ручные» умения, досуг, своей физической активностью, энергией, самочувствием;

б) к другим – имеет удовлетворяющие его отношения во внутренней (родители и другие члены семьи биологической или замещающей) и внешней социальной сети (учителя, наставники, соученики, друзья), с которыми можно построить доверительные, поддерживающие отношения;

в) со средой – живет в условиях физической и психологической безопасности, считает свое психологическое пространство суверенным, имеет возможность вести такую же жизнь, как и его сверстники («нормализация жизни»), его мнение учитывается при решении важных жизненных вопросов;

г) со своим субъективным временем («хронотопом») - удовлетворен прошлым, актуальной жизнью и своими перспективами на будущее.

Критерием оценки субъективного благополучия является удовлетворенность. Оценка СБ проводится через изучение набора субдоменов СБ:

- удовлетворенность своими достижениями;
- степень удовлетворенности активностью образа жизни подростка;
- удовлетворенность подростка собственной психологической и физической безопасностью;
- удовлетворенность учетом мнения подростка;
- удовлетворенность отношениями с родителями;
- удовлетворенность отношениями с учителями и соучениками;
- удовлетворенность нормализацией жизни;
- удовлетворенность социальными контекстами;
- удовлетворенность материальным положением;
- Удовлетворенность перспективами будущего.

Поскольку субъективное благополучие тесно связано с самовосприятием подростка, его оценка требует внимания к конкретным сферам самоотношения. Ниже представлен практический профиль, позволяющий выявить признаки снижения самооценки по ключевым направлениям, соответствующим субдоменам СБ, а также предложить целенаправленные рекомендации для родителей и педагогов и критерии позитивной динамики (таблица 9).

Таблица 9 – Работа по поддержке подростков со стороны взрослых

Направление/ Сфера самовосприятия	**Сигналы низкой самооценки в этой сфере (на что обратить внимание)**	**Рекомендации для родителей**	**Рекомендации для педагогов**	**Критерий успеха (как понять, что стало лучше)**
Удовлетворенность своими достижениями	Низкая оценка своих достижений в образовании спорте, «ручных» умениях, досуге	1. Обеспечьте подростку безопасное и открытое пространство для обсуждения чувств и переживаний. Позвольте ему выразить сомнения и неуверенность без страха осуждения. 2. Признавайте, поддерживайте и хвалите не только достижения, но и усилия, которые подросток прилагает. Это поможет развить у него внутреннюю мотивацию. 3. Проводите разговоры о достижении целей, которые должны быть конкретными, измеримыми и достижимыми. Разбивайте их на небольшие шаги, чтобы подросток мог видеть прогресс. 4. Обсуждайте роль провала. Объясните, что провалы и ошибки – это естественная часть обучения и развития. Используйте примеры, чтобы продемонстрировать, как известные личности преодолевали трудности. 5. Помогайте ребенку анализировать свои успехи и неудачи. Обсуждайте, что он мог бы сделать иначе и какие	1. Используйте индивидуальный подход. Это основа успешной работы с каждым подростком. Понимание уникальных потребностей, стиля обучения и интересов позволяет адаптировать подход к его ситуациям. 2. Создайте поддерживающую атмосферу. Безопасная и комфортная образовательная среда позволяет подросткам открыто обсуждать свои трудности и ошибки, что способствует обучению и развитию. 3. Проводите регулярные беседы и получайте обратную связь. Постоянный диалог с подростками об успехах и проблемах помогает выявить трудности на ранней стадии и предоставить необходимую поддержку. 4. Поощряйте усилия, а не только результаты. Это помогает укрепить уверенность подростка в своих силах и мотивировать его на продолжение учебы и развитие. 5. Обратитесь за помощью к специалистам. Привлечение	Повышение уровня удовлетворенности своими достижениями

		уроки можно извлечь из опыта. 6. В качестве дополнительной поддержки рассмотрите возможность репетиторов или консультаций.	школьных психологов или консультантов важно для предоставления профессиональной поддержки, если проблемы выходят за рамки педагогической компетенции.	
Степень удовлетворенности активностью образа жизни подростка	Не ведет активный образ жизни	1. Демонстрируйте активный образ жизни, чтобы подросток вдохновлялся вашим примером. Ваши привычки будут служить ему образцом. 2. Организуйте совместные занятия спортом или активные игры. Это поможет сделать физическую активность привычной и веселой. 3. Позвольте подростку попробовать различные виды спорта, чтобы найти то, что ему действительно нравится. 4. Установите регулярный режим активности. Включите физические занятия в распорядок дня, чтобы они стали частью повседневной жизни. 5. Поддерживайте и поощряйте, хвалите подростка за усилия и достижения в физической активности, чтобы укрепить его мотивацию и уверенность в себе.	1. Включайте физическую активность в учебный процесс и используйте активные методы обучения, чтобы сделать занятия более динамичными. 2. Предлагайте широкий спектр видов спорта и физической активности, чтобы каждый подросток мог найти то, что ему нравится. 3. Мотивируйте подростков участвовать в спортивных секциях и мероприятиях, создавая дух соперничества и командной работы. 4. Организуйте активные перемены с подвижными играми или физической активностью, чтобы учащиеся могли размяться. 5. Обратите внимание на сотрудничество с родителями в вопросах поддержки физической активности, предоставляя идеи для совместного времяпрепровождения.	Повышение степени удовлетворенности активностью образа жизни
Удовлетворенность подростка собственной психологической и физической	Буллинг и кибербуллинг	1. Проводите открытые и честные разговоры с детьми о буллинге и кибербуллинге. Объясните, что это такое, как это проявляется и какие могут быть последствия.	1. Формируйте в классе атмосферу взаимного уважения и поддержки, где каждый ученик чувствует себя ценным и может свободно выражать свои мысли.	Отсутствие буллинга в классе и школе

безопасностью		2. Помогайте детям развивать навыки общения, эмпатии и разрешения конфликтов. Умение находить общий язык с другими и правильно реагировать на агрессию может снизить риски буллинга. 3. Следите за тем, чем занимаются подростки в интернете. Установите правила использования социальных сетей и объясните важность безопасности в сети. 4. Обучите детей, как правильно реагировать на буллинг: игнорировать агрессора, обращаться за помощью к взрослым или поддерживать других, кто подвергается буллингу. 5. Если ваш подросток стал жертвой буллинга, проявляйте поддержку. Будьте на его стороне, помогите ему найти пути решения проблемы и обсудите возможные шаги, такие как обращение к школе. 6. Развивайте у детей критическое мышление, чтобы они могли анализировать информацию в интернете и понимать, что не все, что они видят или читают, является правдой. 7. Взаимодействуйте с учителями и администрацией школы по вопросам профилактики буллинга. Участвуйте	2. Проводите уроки и тренинги по теме буллинга, обучая детей распознавать различные его формы и понимать последствия как для жертвы, так и для агрессора. 3. Будьте внимательны к динамике в классе. При первых признаках буллинга немедленно вмешивайтесь, чтобы прекратить агрессивное поведение. 4. Организуйте групповые проекты и командные игры, чтобы развивать у обучающихся навыки сотрудничества. 5. Разработайте системы поддержки для жертв буллинга, предоставляя им возможность обратиться за помощью к учителям. 6. Включайте в учебный процесс уроки по развитию социальных навыков, эмпатии и разрешению конфликтов. 7. Сотрудничайте с родителями, информируя их о признаках буллинга и о том, как они могут поддерживать своих детей в этом вопросе. 8. Установите четкие правила поведения в классе и последствия за нарушения, связанные с буллингом, чтобы все знали о недопустимости агрессивного поведения.	

		в школьных мероприятиях и программах, направленных на создание безопасной среды.		
Удовлетворенность учетом мнения подростка	Подросток не вовлечен в обсуждение жизненно важных для него вопросов	1. Содействуйте атмосфере, где обсуждение различных вопросов становится нормой. Это поможет подросткам чувствовать себя комфортно, делясь своими мыслями. 2. Будьте примером, демонстрируя уважение к другим точкам зрения в обсуждениях. 3. Объясняйте подросткам, как их выбор и мнение могут влиять на их жизнь, на семью. Это поможет им увидеть, что их мнение имеет значение. 4. Включайте подростков в принятие решений, касающихся их жизни или семейных вопросов. Обсуждайте планы и спрашивайте их мнение. 6. Помогите подросткам развить навыки аргументации, чтобы они могли обоснованно выражать свои точки зрения.	1. Проводите открытые обсуждения на классных часах или специальных собраниях, где ученики могут делиться своими мнениями по важным вопросам, касающимся школьной жизни. 2. Поощряйте участия в дебатах и публичных выступлениях, это может помочь подросткам развить навыки коммуникации и уверенности. 3. Формируйте рабочие группы или комитеты с участием подростков, где они могут обсудить и предложить решения по актуальным вопросам, например, улучшению школьной среды или организации мероприятий. 4. Поощряйте подростков анализировать различные точки зрения и развивать свои идеи, обучая их критически мыслить и аргументировать свои позиции. 5. После обсуждений обязательно делитесь с учениками результатами и объясняйте, как их мнения были учтены или почему они не были приняты. 6. Убедите взрослых в том, что подростки могут приносить важные идеи, которые могут быть полезны	Повышение удовлетворенности учетом мнения у подростков

			для принятия решений. Приводите примеры, когда мнение подростков уже сыграло конструктивную роль в решении каких-либо проблем или в улучшении ситуации.	
Удовлетворенность отношениями с родителями	У подростка проблемы в отношениях с родителями	1. Используйте открытые вопросы для стимуляции обсуждения. Это поможет подростку делиться своими мыслями и чувствами. 2. Рефлексируйте о своих действиях и словах, чтобы понять, что может вызвать противоречия в отношениях с подростком. 3. Если вы допустили ошибку, не бойтесь извиниться. Это продемонстрирует гибкость и готовность меняться. 4. Будьте готовы воспринимать критику со стороны подростка и учитесь на ней, чтобы улучшить свои подходы. 5. Работайте над доверием, показывая готовность выслушивать и принимать точку зрения подростка. 6. Обсудите правила и ожидания, позволяя подростку высказать свое мнение. Это поможет создать совместные рамки. 7. Поддерживайте стремление подростка к автономии, уважая его желание принимать собственные	1. Организуйте мероприятия, где обсуждаются стратегии общения с подростками и разрешения конфликтов. 2. Организуйте группу для родителей, чтобы они могли обмениваться опытом и получать поддержку друг от друга. 3. Предложите родителям возможность индивидуальных консультаций для разбора их конкретных проблем. 4. Организуйте собрания, чтобы обсудить общие проблемы и стратегии их решения. 5. Обеспечьте родителей ресурсами и материалами для понимания изменений в поведении подростков.	Удовлетворенность отношениями с родителями

		решения. 8. Устраивайте встречи или «разговорные вечера» для обсуждения важных тем и чувств всей семьи. 9. Если сложности продолжаются, подумайте о семейном консультировании для поддержки и улучшения взаимодействия.		
Удовлетворенность отношениями с учителями и соучениками	Подростки не ладят с учителями и соучениками	1. Поговорите с подростком о том, что ожидают учителя, и каких правил общения следует придерживаться в классе. 2. Уделяйте внимание развитию эмпатии, обсуждая эмоциональные ситуации и помощь другим. 3. Обсуждайте с подростком, как правильно подойти к учителю, если возникают трудности. Например, научите его выражать свои мысли вежливо и конструктивно. 4. Если подросток обиделся на учителя, прежде всего, выслушайте подростка и дайте ему возможность высказать свои чувства. Покажите, что вы понимаете его обиду и это нормально чувствовать себя расстроенным. 5. Избегайте фраз типа «это не так уж важно». Поддержите его эмоции, дайте понять, что его переживания имеют значение.	1. Открыто общайтесь с учениками. Поощряйте их задавать вопросы и делиться переживаниями. Проводите обсуждения и опросы. 2. Узнайте каждого ученика: его интересы, проблемы и потребности. Индивидуализированный подход поможет наладить контакт. 3. Включите в учебный процесс темы, связанные с эмоциональным интеллектом и эффективными методами решения конфликтов. 4. Поддерживайте связь с родителями, информируя их о прогрессе и проблемах учеников. Это поможет создать единый фронт общения и поддержки. 5. Проводите индивидуальные беседы с учениками, чтобы обсуждать их успехи и проблемы, поддерживая открытость и доверие. 6. Отмечайте положительные примеры взаимодействия и	Повышение уровня удовлетворенности взаимоотношения удовлетворенности взаимодействия между подростками и учителями, а также между подростками

		6. Постарайтесь вместе проанализировать, что конкретно произошло. Спросите о деталях ситуации, чтобы понять, почему он обиделся, и что стало триггером. 7. Предложите подростку найти способ выразить свои чувства – написать учителю, записать свои мысли в дневник или даже нарисовать, если ему так легче. 8. Если подросток не готов сразу общаться с учителем, дайте ему немного времени. Объясните, что он может вернуться к разговору, когда будет готов. 9. Убедите подростка, что его мнение ценно, и он имеет право на чувства. Это может помочь ему собраться с силами для разговора. 10. Иногда полезно дать подростку немного времени остыть, прежде чем пытаться разрешить ситуацию. Поддержите его в том, чтобы не спешить. 11. Если подросток все же не готов общаться, рассмотреть возможность обращения от вашего имени. Поделитесь ситуацией с учителем, чтобы он мог помочь. 12. Будьте активным участником школьной жизни. Посещайте родительские собрания и общайтесь	сотрудничества среди учеников, создавая культуру уважения. 7. Организуйте командные проекты и групповые задания, чтобы укрепить связи между учениками и помочь им развивать навыки командной работы. 8. Быстро реагируйте на конфликты и проблемы, возникающие между учениками. 9. Работайте вместе с другими специалистами, такими как школьные психологи, если проблемы с отношениями становятся серьезными.	

		с другими родителями и учителями. 13. Убедите подростка в том, что он может обращаться к вам за поддержкой в трудные моменты. Создайте атмосферу доверия, где он не боится открыться. 14. Если проблемы сохраняются, рассматривайте возможность обращения к школьному психологу или консультанту для получения дополнительной поддержки 15. Активно завязывайте отношения с друзьями детей, делая так, чтобы их новые связи включали и вас. Например, отвечая по телефону, приветствовать звонящих по именам и заводить с ними разговор, а также организуйте домашние праздники, на которых родители и друзья смогут провести время вместе и узнать друг друга.		
Удовлетворенность нормализацией жизни	Подростки считают, что их жизнь и другие ее аспекты хуже, чем у сверстников	1. Никогда не сравнивайте своего подростка с другими. 2. Выразите поддержку и понимание. Признайте, что чувства подростка могут быть настоящими, даже если они кажутся преувеличенными. 3. Поговорите о том, что может быть объективной информацией, а что – восприятием. Помогите подростку понять, что у всех есть свои	1. Проведите упражнения, которые поощряют сотрудничество, а не конкуренцию. Например, задание, где группа учеников работает над проектом и отмечает уникальные способности каждого участника. 2. Создавайте программы, которые помогут подросткам осознать их уникальность и ценность без сравнения с другими. Это может	Подростки считают, что их жизнь не хуже, чем у других

		трудности, даже если их не видно. 4. Покажите на примерах как отделить то, что зависит от тебя, и то, что не зависит. 5. Обсудите, какие именно аспекты жизни его беспокоят. Помогите ему проанализировать, что можно изменить, а что требует простого принятия. 6. Попросите подростка привести примеры из своей жизни и сравнить их с теми, что он видит у сверстников. Это может помочь ему понять, насколько его восприятие является субъективным. 7. Если самооценка подростка продолжает снижаться, и он испытывает признаки депрессии или тревожности, рассмотрите возможность обращения к психологу или консультанту для получения профессиональной помощи.	включать в себя групповые обсуждения о разных способах жизни и достижениях других людей, чтобы подростки увидели, что все имеют свои сильные и слабые стороны. Например, Программа «Сравнение с собой», цель которой устранить вредное сравнение с другими и научить подростков фокусироваться на личном прогрессе и росте. 3. Проведите серию встреч, где участники смогут делиться своими историями, а также обсуждать свои достижения. Каждую сессию можно посвятить определенной теме: «Мои сильные стороны», «Как я преодолеваю трудности», «Неповторимость каждого». 3. Проводите занятия на темы сравнительного мышления и обсуждайте, как оно может негативно влиять на самооценку. Научите учеников фокусироваться на собственном прогрессе.	
Удовлетворенность социальными контекстами	Подросткам не нравится их школьная жизнь, образовательная организация и спортивная секция	1. Поддерживайте открытое и честное общение с подростком. Регулярно спрашивайте о том, как проходят его дни в школе, спортивной секции, и слушайте с интересом. 2. Попросите подростка объяснить, что конкретно ему не нравится. Это может быть связано с учебной	1. Создайте в классе атмосферу, где ученики чувствуют себя в безопасности, чтобы открыто делиться своими мыслями и переживаниями. Поддерживайте отношения уважения и доверия. 2. Проводите индивидуальные беседы с учениками, которые выражают	Повышение уровня удовлетворенности социальными контекстами

		нагрузкой, отношениями с учителями, друзьями или атмосферой в спортивной секции. 3. Поддержите подростка эмоционально. Убедите его в том, что его чувства имеют значение, и что сложно быть в ситуации, когда что-то не устраивает. 4. Помогите подростку разобраться в своих желаниях и целях. Задавайте вопросы о том, что ему нравится и что бы ему хотелось изменить. 5. Рассмотрите возможность поиска альтернативных образовательных или спортивных учреждений, которые могут больше соответствовать интересам и потребностям подростка. 6. Поощряйте подростка участвовать в дополнительных мероприятиях или клубах, где он может найти общие интересы с другими учениками. 7. Если проблема связана с конкретными преподавателями или тренерами, обратитесь к ним для обсуждения ситуации. Возможно, они помогут внести изменения или предложат дополнительные ресурсы. 8. Обсудите с подростком, как можно улучшить его собственные интерперсональные навыки. Например, помогите ему научиться заводить новые знакомства и налаживать отношения с одноклассниками и тренерами. 9. Помогите подростку создать	неудовлетворенность. Важно слушать их без осуждения и проявлять интерес к их чувствам. 3. Узнайте, что конкретно беспокоит подростков. Будьте готовы к откровенному разговору о проблемах с учебой, взаимоотношениями с одноклассниками или тренерами. 4. Предложите ресурсы, такие как дополнительные занятия, консультации со школьными психологами или другие формы поддержки, чтобы помочь ученикам справиться с трудностями. 5. Используйте разнообразные методы обучения, которые учитывают индивидуальные стили и предпочтения учеников. Включение практических и креативных задач может повысить интерес к обучению. 6. Предоставьте ученикам возможность участвовать в принятии решений о школьных мероприятиях, спортивных играх и клубах. Это поможет им чувствовать себя более вовлеченными и значимыми. 7. Регулярно собирайте обратную связь от учеников о том, что можно улучшить в образовательной среде. Это может быть сделано через анкетирование или обсуждения на собраниях.	

		расписание, которое балансировало бы учебное время и активный отдых. Это может помочь снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность от школьной и спортивной жизни. 10. Если чувства неудовлетворенности сохраняются и ухудшают общее состояние, возможно, стоит рассмотреть консультацию со школьным психологом или другим специалистом.	8. Поддерживайте связь с родителями и информируйте их о проблемах, которые могут возникать у их детей. Совместные усилия могут помочь создать более поддерживающую среду как дома, так и в школе.	
Удовлетворенность материальным положением	Недостаточная степень осознанности своих финансовых проблем, недостаточно развитые навыки управления своими финансами	1. Проводите открытые разговоры о финансах в семье. Расскажите о семейном бюджете, доходах и расходах, чтобы подростки могли понять реальные финансовые условия. 2. Вовлекайте подростка в составление семейного бюджета. Пусть он видит, как распределяются средства и как важно планировать расходы. 3. Помогите подросткам установить цели для накопления. Это могут быть небольшие суммы для конкретных покупок. Учите их откладывать деньги и объясняйте важность сбережений. 4. Давайте подростку карманные деньги, чтобы он мог управлять небольшими суммами. Это поможет ему развивать навыки управления	1. На занятиях по финансовой грамотности рассматривайте темы, касающиеся бюджета, сбережений, долгов, инвестиций и личных финансов.2. Создайте практические задания, которые помогут ученикам применять знания на практике. Например, заставьте их составить свой идеальный бюджет или план накоплений. 3. Внедряйте игровые элементы и симуляции, такие как ролевые игры о ведении бизнеса или управление финансами, чтобы сделать обучение более интерактивным и увлекательным. 4. Приглашайте финансовых специалистов для проведения лекций или семинаров. Это может быть полезно для вдохновения и получения практических знаний от профессионалов. 5. Используйте актуальные	Повышение степени осознанности своих финансовых проблем, развитые навыки управления своими финансами

		финансами и осознавать ценность денег. 5. Обсуждайте с подростком любые значимые финансовые решения, например, покупки или выбор хобби. Это научит его принимать осознанные решения на основе анализа и планирования. 6. Поощряйте подростка искать возможности для получения карманных денег. Это развивает финансовую независимость и навыки ведения бюджета. 7. Показывайте хорошее финансовое поведение, такое как планирование расходов, сбережения и разумный подход к долгам.	финансовые ситуации из жизни (например, уроки, связанные с экономическим кризисом или изменением цен), чтобы помочь ученикам понимать, как финансовые проблемы могут влиять на людей. 6. Организуйте групповые проекты, где ученики смогут работать вместе над финансовыми темами, такими как разработка бизнес-планов или обсуждение методов сбережений. 7. Обсуждайте с учениками различные финансовые решения, которые были приняты в их жизни или в жизни других людей, и анализируйте их последствия. 8. Проведите занятия, на которых подростки смогут имитировать финансовые операции, например, управление бизнесом или торговлю на фондовом рынке. 9. Регулярно оценивайте прогресс учеников в освоении финансовой грамотности. Обсуждайте результаты с классом и корректируйте подходы в обучении на основе их отзывов.	
Удовлетворенность перспективами будущего	Пессимизм в отношении перспектив будущего	1. Помогите подростку ставить реалистичные и достижимые цели. Разделите большие задачи на маленькие шаги, что сделает их менее пугающими. 2. Участвуйте в практиках, направленных на формирование позитивного мышления. Обсуждайте успехи, даже маленькие, и обращайте	1. Помогите ученикам ставить реалистичные и поэтапные цели, чтобы они могли ощутить прогресс и уверенность в своих силах. 2. Включайте практики, направленные на развитие позитивного мышления, например, обсуждайте удачи и достижения, как большие, так и маленькие.	Повышение уровня удовлетворенности перспективами будущего

		внимание на положительные аспекты ситуации. 3. Обучайте подростка навыкам, которые помогут ему справляться с трудностями, таким как адаптивность, настойчивость в подходе к решению проблем. 4. Поощряйте участие в мероприятиях или хобби, где подросток может достигнуть успеха и укрепить доверие к собственным силам. 5. Обсудите с подростком его страхи. Помогите ему понять, что трудности – это естественная часть обучения, и неудача не определяет его как личность. 6. Объясните, что важно не только достигнуть цели, но и ценить процесс, опыт и усилия, затраченные на достижение результата. 7. Позвольте подростку участвовать в принятии решений и определении своего пути. Это поможет ему развивать уверенность в своих способностях.	3. Организуйте занятия, на которых учащиеся смогут развивать навыки стойкости и адаптивности, например, через групповые проекты и ролевые игры. 4. Предлагайте ученикам участвовать в мероприятиях, где они могут ощутить успех и укрепить уверенность в своих способностях. 5. Позвольте ученикам открыто обсуждать свои страхи. Помогайте им осознавать, что трудности – это естественная часть обучающего процесса. 6. Поощряйте учащихся принимать самостоятельные решения и выбирать направления, помимо традиционных рамок. 7. Если ученики страдают от серьезного пессимизма и страха неудачи, предлагайте им обратиться к школьному психологу или консультанту.	

Список рекомендованной литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
2. Новгородцева А.П. Переживание подростками «чувства взрослости» // Психологическая наука и образование. – 2006. – Т. 11. – № 2. – С. 39-54.
3. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста : учебник для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 314 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01294-1.
4. Санина А.Г. Патриотизм и патриотическое воспитание в современной России // Социологические исследования. – 2016. – № 5. – С. 44-53.
5. Столин В.В. Самосознание личности. – М. : Издательство Московского университета, 1983. – 288 с.
6. Толстых Н.Н. Современное взросление // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23, № 4. – С. 7–24. – DOI: 10.17759/cpp.2015230401.
7. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 397 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06775-0.
8. Ослон В.Н., Семья Г.В., Прокопьева Л.М., Колесникова У.В. Операциональная модель и инструментарий для изучения субъективного благополучия детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 6. – С. 41–50. – DOI: 10.17759/pse.2020250604.