

РАЗГОВОР НА РАВНЫХ

Как говорить с подростками о шантаже, давлении и рисках

Витковская Екатерина Владимировна,
руководитель психолого-педагогической службы
ГБОУ «Школа 1788»

ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК НЕ ИДЕТ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Часто причина не в полном недоверии, а в тревоге, стыде и страхе реакции взрослого

Начнут ругать

Разговор превратится
в оценку и обвинение



Отберут телефон

Помощь будет воспринята как
контроль и наказание



Запретят общаться

Подросток потеряет контакт,
который для него важен



Скажут: «Я же предупреждал!»

Ошибка будет закреплена как вина



Взрослый запаникует

Стыд и тревога усилятся



Начнут воспитывать

Подросток не почувствует, что его
слышат



ПОЧЕМУ МЕНТОРСКИЙ ТОН НЕ РАБОТАЕТ

Фразы, которые взрослому могут казаться правильными, подросток слышит совсем иначе

Фраза взрослого

«Я же тебе говорил!»

«Как ты мог на это повестись?»

«Немедленно покажи телефон!»

«Больше никаких соцсетей!»

«Это все из-за твоей наивности»

Что может услышать подросток

«Я виноват, лучше молчать»

«Я глупый, меня осуждают»

«Меня контролируют, мне не доверяют»

«Если расскажу правду – меня накажут»

«Со мной что-то не так»

ЗАДАЧА ВЗРОСЛОГО

Сначала контакт и доверие – потом рекомендации и объяснения



Отношения

Разговор начинается не с обвинений и оценок, а с контакта

- показать подростку: «я рядом»
- не ругать за сам факт обращения
- снизить тревогу и стыд
- дать понять, что помощь важнее наказания



Доверие

Подросток должен почувствовать, что взрослый не будет действовать против него

- говорить спокойно
- не угрожать запретами
- не забирать контроль сразу
- обсуждать следующие шаги вместе



Слушание

Чтобы подросток услышал взрослого, взрослому сначала важно услышать подростка

- дать рассказать без давления
- уточнять, а не допрашивать
- признавать чувства
- вместе искать выход

РАЗГОВОР НА РАВНЫХ

Это не отказ от взрослой позиции

Взрослый:

- несёт ответственность
- помогает оценивать риски и подключать специалистов
- держит границы

Посыл подростку:

- Ты не объект воспитания,
ты – участник разговора
- Ты не один. **У тебя есть выбор**
- Мы можем действовать **вместе**

**Я не выше тебя,
я – рядом**

**Мне важно
понять, что
произошло**

**Твои чувства
имеют значение**

**Мы будем искать
решение вместе**



АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ И ЭМПАТИЯ

Слышать то, что стоит за словами

1

Отражение чувств

- «Похоже, тебе неприятно и, может быть, тревожно...»

*Показывает подростку:
его состояние
замечают*

2

Перефразирование

- «То есть тебя пытаются заставить что-то сделать через угрозу?»

*Помогает спокойно
назвать ситуацию своими
словами*

3

Уточняющие вопросы

- «Когда это началось?» «Есть ли скриншоты?» «Ты сейчас в безопасности?»

*Важно спрашивать спокойно,
не превращая разговор
в допрос*

4

Пауза

- «Я вижу, что тебе сложно говорить. Мы можем не спешить. Я рядом»

*Дает время сказать самое
трудное*

5

Нормализация чувств

- «В такой ситуации правда можно испугаться...»

*Показывает: чувства
понятны, и подросток не
один*

Активное слушание –
это не молчание, а
способ показать:

**«Я действительно
пытаюсь тебя
понять»**



ЧТО СТОИТ ЗА СЛОВАМИ ПОДРОСТКА

За сопротивлением может быть страх, стыд
или попытка сохранить контроль

Не хочу говорить *Отстаньте!*

**Вы все равно не
поймете**

Это не ваше дело!

Да все нормально!

Я сам разберусь

Ответ взрослого

«Я не буду давить. Но если там есть угрозы, давление или шантаж – **ты можешь прийти ко мне**»

АЛГОРИТМ БЕСЕДЫ НА СЛОЖНУЮ ТЕМУ

5 шагов: от первой реакции до поддержки после разговора

1

Спокойствие

Сохраняйте спокойствие.
Не ищите виноватого.
Первая реакция взрослого –
ключевая



«Спасибо, что сказал»
«Сейчас наша задача – понять, как тебе
помочь»

2

Прояснение ситуации

Уточните факты: кто давит,
какие угрозы звучат,
есть ли риск немедленной
опасности



«Ты можешь показать переписку?
Мы посмотрим вместе»

3

Фиксация доказательств

Скриншоты, ссылки, ники, даты.
Не отвечать эмоционально.
Не отправлять деньги, фото или
материалы



«Если мы сохраним доказательства,
у нас будет больше возможностей защитить
тебя»

4

Совместное решение

Не решайте всё за подростка.
Выберите первый шаг вместе.
Спросите, кого из взрослых он
готов подключить



«Какой вариант кажется тебе
менее страшным?»

5

Поддержка после разговора

Один разговор не решает всё.
Договоритесь вернуться к теме.
Если напишут снова – показать
взрослому



«Я рядом, даже если ситуация
кажется стыдной или запутанной»

ИЗ ПРАКТИКИ

Дебрифинг с ГППЦ и профилактические беседы по теме кибермошенничества

13

рабочих дней

179

классов

16

психологов

8

социальных
педагогов

18

классных
руководителей

5

методистов

Разработаны

речевые модули

Создана

система
реагирования

Собраны

выводы
по результатам
бесед

Эффект

положительно
влияет
на текущую
ситуацию

АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ГРУППОЙ

Цель – не лекция, а осознание через анализ информации и ответы детей

Подготовка

1. Подготовка взрослого

- Обучить ведущего, дать инструкцию, сформулировать речевой модуль

2. Отдельное время

- Выделить специальное время для диалога, например, урок

3. Правила группы

- Обозначить уважение, безопасность, право говорить и не говорить

Диалог

4. Тема в первые минуты

- Назвать тему и объяснить, зачем она обсуждается

5. Открытые вопросы

- Включать детей в диалог через вопросы с направлением взрослого

6. Место для чувств

- Дать пространство, назвать переживания и реакции

Завершение

7. Обратная связь

- Обсудить, что дети поняли и в чём видят пользу

8. Помощь и маршрут

- Показать, куда и к кому можно обратиться

9. Благодарность

- Завершить благодарностью за участие, честность и доверие

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подросток должен знать: если он столкнулся с угрозой, ошибся, испугался или запутался, он может прийти к взрослому и быть **услышанным**

Я слышу тебя

Я рядом

**Мы найдем
выход вместе!**