



Образовательный фестиваль

ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ

2025

г. Бирск



**МАКАРИЧЕВА ЮЛИЯ
АНАТОЛЬЕВНА**

КЛИНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

- ✓ Более 2500 терапий с эффективностью 94%
- ✓ Кризисная помощь — 2 теракта, более 100 пострадавших
- ✓ Более 4500 обследований сотрудников

КОРПОРАТИВНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ОЭЗ Алабуга

- ✓ 30+ авторские программ, в т.ч. PRO-Лидер, Адаптация, Goodbye тревога, Антистресс, Антитиндер, Селекториум и пр. Программа Антитиндер в 2025 году стала финалистом Международного конкурса «Святость материнства – 2025»
- ✓ Снижение выгорания сотрудников
- ✓ Сокращение текучести кадров

УНИКАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТНОСТЬ

- ✓ Клинический психолог, СПП, нейронаучный подход, методология А.В. Курпатова
- ✓ более 20 судебных экспертиз детско-родительских отношений
- ✓ 12 авторских образовательных программ для студентов КФУ, ЕПК, МВЭК

УПРАВЛЕНИЕ

- ✓ Более 20 года опыта руководства
- ✓ Привлечение грантов на сумму до 1 млн рублей

СОВРЕМЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО — ВЫЗОВ ЭПОХИ



- Мир меняется быстрее, чем когда-либо
- Старые методы воспитания не всегда работают
- Цифровая революция изменила детство

Вопрос: Как подготовить ребенка к неизвестному будущему?



РАСТИМ ЛИДЕРА БУДУЩЕГО



- Что такое настоящее лидерство (не должность, а качество личности)
- Как развивается мозг ребенка и почему это важно
- Три ключевых метанавыка успешного человека
- Вызовы цифровой среды и поколения Z
- Практические шаги для родителей



Что такое лидерство?

ЛИДЕРСТВО — ЭТО НЕ ДОЛЖНОСТЬ



Лидерство = способность управлять:

- 🎯 С собой
- 🎯 Своими отношениями
- 🎯 Своей жизнью



Лидер — это тот, кто:

- ✓ Принимает решения и несет ответственность
- ✓ Влияет на свою судьбу, а не плывет по течению
- ✓ Ставит цели и достигает их
- ✓ Вдохновляет других своим примером

Мы растим не начальников, а людей, способных быть хозяевами своей жизни

ТРИ СТОЛПА ЛИДЕРСТВА (метанавыки)



СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

Умение выстраивать
отношения, работать с
людьми, эмпатия



НАВЫК ОБУЧЕНИЯ

Критическое мышление,
любопытность,
способность учиться всю жизнь



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Управление собой, эмоциями,
преодоление трудностей

Метанавыки = надстройка над всеми другими навыками

МЫ ВСЕ РОЖДЕНЫ БЫТЬ ЛИДЕРАМИ

(биология лидерства)



Социально-иерархический инстинкт:

- Заложен в каждом человеке эволюцией
- Желание влиять, быть значимым, занимать место в группе
- Это нормально и необходимо для выживания

Вопрос не в том, быть ли лидером?

Вопрос: **Каким лидером стать?**

- Тиран (власть без ответственности)
- Жертва (ответственность без власти)
- Настоящий лидер (баланс власти и ответственности)

КАК РАБОТАЕТ МОТИВАЦИЯ?



Дофамин — нейромедиатор мотивации:

- Выделяется в предвкушении награды
- Заставляет нас действовать
- Формирует привычки и зависимости

Два типа дофамина:

"ДЕШЕВЫЙ" (быстрый): соцсети, игры, сладости; мгновенное удовольствие; не требует усилий; формирует зависимость

"ДОРОГОЙ" (отложенный): достижения, обучение, творчество; требует усилий; глубокое удовлетворение; формирует характер



Каким дофамином питается ваш ребенок?

ДЕТИ УЧАТСЯ НЕ ИЗ СЛОВ, А ИЗ НАБЛЮДЕНИЙ



Зеркальные нейроны:

- Активируются, когда мы видим действия других
- Мы буквально "отзеркаливаем" поведение
- Основа обучения через подражание



Эксперимент с куклой Бобо (1961):

Дети, видевшие агрессию взрослых, повторяли её. Даже если их учили "так делать нельзя"

**Хотите стрессоустойчивого ребенка?
Демонстрируйте стрессоустойчивость сами**

МОЗГ РЕБЕНКА РАЗВИВАЕТСЯ ПОЭТАПНО



0-3 года — **ФУНДАМЕНТ**

Базовое доверие, эмоциональная связь

3-7 лет — **САМОКОНТРОЛЬ**

Управление импульсами, основы дисциплины

7-14 лет — **СОЦИАЛИЗАЦИЯ**

Отношения, место в группе, самооценка

14-21 год — **СОЗРЕВАНИЕ**

Префронтальная кора, долгосрочное планирование



Что упущено на одном этапе, сложнее наверстать на следующем

3-7 лет — Зефирный тест: СПОСОБНОСТЬ ЖДАТЬ = КЛЮЧ К УСПЕХУ



Стэнфордский эксперимент (1972):

— Детям 4-6 лет предложили зефир
— Выбор: съесть сейчас или подождать 15 минут и получить два.

Результаты через 30 лет:

Дети, которые смогли подождать:

- ✓ Выше академические достижения
- ✓ Лучшая социальная адаптация
- ✓ Выше доход
- ✓ Крепче отношения



Что формируется?

Отложенное удовлетворение, самоконтроль, способность видеть долгосрочную перспективу

7-14 лет — ПЕРИОД ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



Что происходит?

- Группа сверстников становится важнее родителей
- Формируется самооценка через социальное сравнение
- Развивается эмпатия и понимание других
- Закладываются паттерны общения

Опасности этого периода:

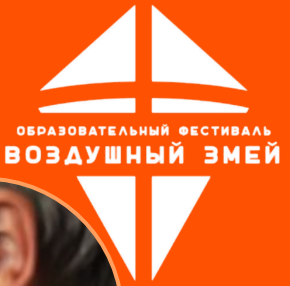
- Буллинг (как жертва, так и агрессор)
- Чрезмерная зависимость от мнения группы
- Формирование токсичных моделей отношений



Задача родителей:

- ✓ Оставаться доступными эмоционально
- ✓ Помогать анализировать социальные ситуации
- ✓ Учить здоровым границам

15-21 год — ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ (завершение созревания мозга)



Что развивается:

- Долгосрочное планирование
- Оценка рисков и последствий
- Контроль импульсов
- Абстрактное мышление

Задача родителей:

- ✓ Давать свободу, но с границами
- ✓ Учить оценивать последствия
- ✓ Быть "внешней префронтальной корой" до созревания внутренней



Почему подростки рискуют?

- Эмоциональный центр (лимбическая система) созрел
- Контролирующий центр (префронтальная кора) ещё нет

Результат: "Педаль газа работает, тормоза — не очень"

Мозг полностью созревает к 21-25 годам!

Цифровая среда — новая реальность

ПОКОЛЕНИЕ Z: ПЕРВОЕ ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ



Особенности:

- Родились с гаджетами в руках
- Информации больше, чем можно переработать
- Короткая концентрация внимания (8 секунд)
- Виртуальная жизнь = реальная жизнь

Последствия:

- ✓ Клиповое мышление — неспособность к глубокому анализу
- ✓ Зависимость от "дешевого дофамина"
- ✓ Размытие границы факт/мнение
- ✓ Слабый навык доведения дел до конца



Проблема: Мозг формируется информацией, которую потребляет

"Дешевый дофамин" цифровой среды: ЦИФРОВОЙ МИР = ФАБРИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ



Как работают соцсети и игры?

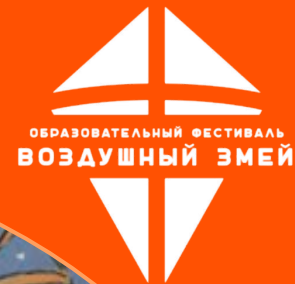
- Бесконечная лента (нет естественного конца)
- Лайки и реакции (мгновенное подкрепление)
- Алгоритмы подстраиваются под вас (усиливают зависимость)
- Уведомления (прерывают концентрацию)

Результат:

- ✓ Падение способности к длительной концентрации
- ✓ Потребность в постоянной стимуляции
- ✓ Сложности с "скучными", но важными задачами
- ✓ Зависимость от внешней валидации (лайков, просмотров)

Цифра: Подростки проверяют телефон в среднем 150 раз в день

Мировоззрение: "ЖИТЬ В КАЙФ" — ЛОВУШКА ПОКОЛЕНИЯ Z



Установки:

- Работа должна быть только в удовольствие
- Мечта о пассивном доходе
- "Моя правда" важнее фактов
- Избегание трудностей и рутины

Басня "Стрекоза и Муравей" И.А. Крылов:

Традиция: Муравей — пример трудолюбия, стрекоза легкомысленная

Поколение Z: Стрекоза жила яркой полной жизнью, муравей абьюзер

Проблема: Реальность не подстраивается под желания. "Зима" приходит ко всем — и те, кто не готов, страдают



Находить баланс между "кайфом" и ответственностью

Родитель — архитектор будущего. НАСТОЯЩАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ



Любовь — это не только:

- Забота о комфорте сегодня
- Безусловное принятие
- Защита от всех проблем

Любовь — это ещё и:

- Подготовка к самостоятельной жизни
- Установление границ и требований
- Обучение справляться с трудностями
- Формирование характера

ФОРМУЛА

Любовь БЕЗ требований = инфантильность

Требования БЕЗ любви = невроз

Любовь + Требования = зрелая личность

Лидер будущего – это ваш ребенок готовый к реальной жизни, а не к тепличным условиям

Быть примером. ВЫ — ГЛАВНЫЙ УЧЕБНИК РЕБЕНКА



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ:

- Проговаривайте свои эмоции и способы справиться с ними
- Признавайте ошибки и показывайте, как их исправлять
- Демонстрируйте конструктивное решение проблем

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС:

- Уважительное общение с людьми
- Помощь другим
- Конструктивное разрешение конфликтов

НАВЫК ОБУЧЕНИЯ:

- Учитесь сами! Показывайте процесс
- Говорите об ошибках как о части обучения
- Делитесь новыми знаниями



Ребенок делает не то, что вы говорите, а то, что видит

Критическое мышление. УЧИТЕ ДУМАТЬ.



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

- "Как ты думаешь, почему?"
- "Откуда мы можем это узнать?"
- "Всегда ли это правда?"

УЧИТЕ ПРОВЕРЯТЬ ИСТОЧНИКИ:

- "Кто это написал?"
- "Какие у него интересы?"
- "Есть ли другие мнения?"

РАЗБИРАЙТЕ МАНИПУЛЯЦИИ:

- Обсуждайте рекламу
- Анализируйте новости
- Учите отличать факты от мнений

ПООЩРЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ СКЕПТИЦИЗМ:

Не "верь всему" и не "не верь ничему"
А "проверяй и думай сам"



**Фильм: «Социальная
дилемма»**

ДОВОДИТЬ ДЕЛА ДО КОНЦА



Проблема: Поколение Z "вечных начинаний"

- Сотни начатых, но нет завершенных дел
- Привычка бросать при первой сложности
- Отсутствие опыта реального достижения

Почему это важно?

- ✓ Завершение формирует характер
- ✓ Дает опыт "усилие → результат"
- ✓ Выбатывает настойчивость
- ✓ Создает чувство компетентности



Как формировать?

- ✓ ПРАВИЛО ОДНОГО ПРОЕКТА. Прежде чем начать новое, закончи начатое
- ✓ ДРОБИТЕ БОЛЬШИЕ ЗАДАЧИ. Большая цель → маленькие шаги → легче завершить
- ✓ ОТМЕЧАЙТЕ ЗАВЕРШЕНИЕ. Ритуал финала: обсудить, что получилось, чем гордиться
- ✓ НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА РЕБЕНКА. Пусть сам доделает, даже если неидеально



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА — НАВЫК XXI ВЕКА

Установите границы:

- Время экрана (по возрасту)
- Зоны без гаджетов (стол, спальня)
- Возрастные ограничения контента

Учите осознанности:

- Зачем ты это смотришь?
- Как это влияет на твоё настроение?
- Что полезного ты получил за этот час?

Предлагайте альтернативы:

- Спорт, творчество, природа
- Живое общение
- Реальные достижения интереснее виртуальных



Будьте примером:

- Сами соблюдайте правила
- Не сидите в телефоне за ужином
- Показывайте интересную офлайн-жизнь



Реальная жизнь должна быть не менее интересной, чем виртуальная

БАЛАНС СВОБОДЫ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Учите принимать ответственность:

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- Забыл куртку → сходи за ней сам
- Не сделал ДЗ → получишь оценку
- Не спасайте от всех последствий

ЯЗЫК ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Не "учитель поставил двойку"

А "ты получил двойку"

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИ НЕУДАЧАХ:

- ✓ Нормализуйте ошибки — все ошибаются
- ✓ Фокус на усилиях, а не только на результате
- ✓ Учите анализировать: что пошло не так?
- ✓ Делитесь своими неудачами

ПРИУЧИТЕ ЖИТЬ В РЕАЛЬНОСТИ, и тогда не будет страданий

ЗАДАЧИ ПО ВОЗРАСТУ

- 5-7 лет: убрать игрушки, одеться
- 8-12 лет: домашние обязанности, питомец
- 13+ лет: управление временем, подработка



ПРАКТИКА №1 «ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА»

ФИЗИЧЕСКОЕ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ

- Разбейтесь в пары: один родитель, другой ребенок
- Ребенок сидит на стуле или на полу
- Родитель стоит

ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ (5 мин)

- Оставайтесь в роли, говорите от первого лица
- Проживайте те эмоции, которые возникают (страх, обиду, бессилие, тревогу)
- Не выходите из роли до окончания практики

ПОСЛЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Выйдите из роли (сделайте глубокий вдох и резкий выдох)
- Поделитесь своими чувствами и ощущениями, инсайтами и осознаниями
- Поменяйтесь ролями

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Соблюдаем эмоциональные границы
- Имеете право остановить упражнение
- Обязательно проведите шеринг (обмен впечатлениями) после

ПРИМЕРЫ для проработки:

- Ребенок 13 лет просит пойти на вечеринку – родитель запрещает ему это
- Ребенок 10 лет получает плохую оценку – родитель критикует и сравнивает его с другими
- Ребенок 8 лет плачет и ищет утешения – родитель говорит «не реви» и остается холодным
- Ребенок делиться своей мечтой – родитель высмеивает или обесценивает «это не серьезно
- Ребенок 16 лет выбирает профессию (блогер) – родитель навязывает свое мнение «IT-инженер»
- Ребенок 14 лет не хочет заниматься спортом/музыкой – родитель заставляет его
- Ребенок 12 лет жалуется на буллинг в школе – родитель говорит «разбейся сам», «сам виноват», «салага»
- Родитель что-то обещал и не выполнил (н-р: сходить в кино) – ребенок требует и выражает разочарование
- Ребенок просит не читать его переписку и трогать его вещи – родитель считает это своим правом
- Свой пример

ЧАСТЫЕ РЕАКЦИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Если «ребенок» чувствует:

Страх — сигнал о том, что ваша обычная манера общения может пугать

Бессилие — ребенок действительно зависим и уязвим

Стыд/вину — ваши слова формируют самооценку ребенка

Желание защититься — ребенок закрывается при атакующей коммуникации

Если «родитель» чувствует:

Дискомфорт/неловкость — осознание несоразмерности силы

Вину — нормальная реакция на осознание влияния

Желание изменить поведение — первый шаг к трансформации

Растерянность — начало переосмысления паттернов

ПРАКТИКА №2

ЧЕК-ЛИСТ «ЗОНА РИСКА»

Экспресс-диагностика ребёнка



ЧЕК-ЛИСТ «ЗОНА РИСКА» Экспресс-диагностика ребёнка

Инструкция: Отметьте утверждения, которые описывают вашего ребёнка за последние 3 месяца.

БЛОК 1: Эмоциональный интеллект (самоконтроль)

- ☐ Требуется немедленного исполнения желаний ("хочу сейчас!"), не может подождать даже 5-10 минут
- ☐ Истерика длится 15+ минут, ребёнок не может успокоиться сам
- ☐ При отказе в чём-то реагирует агрессией (крик, удары, бросание вещей)
- ☐ Не может объяснить словами, что чувствует ("не знаю", "плохо", "молчание")
- ☐ Резкие перепады настроения без видимых причин (только что смеялся — через минуту рыдает, молчит)
- ☐ Бросает начатое при первой трудности ("не получается — не буду")
- ☐ При проигрыше в игре — слезы, отказ продолжать, обвинения других

Баллы в блоке 1: ____ из 7

БЛОК 2: Гибкость мышления (адаптация)

- ☐ "Мне скучно" звучит по 5+ раз в день
- ☐ Не может придумать, чем заняться без гаджета/мультяшки
- ☐ Паникует при изменении планов ("но ты обещал!", "я не хочу по-другому!")
- ☐ Делает только то, что привычно, отказывается пробовать новое
- ☐ Задаёт вопросы, но не слушает ответы / сразу забывает услышанное
- ☐ Не может решить простую бытовую задачу без пошаговой инструкции от взрослого
- ☐ При решении задач использует только один способ, даже если он не работает

Баллы в блоке 2: ____ из 7

БЛОК 3: Социальные навыки (коммуникация)

- ☐ Предпочитает онлайн-игры/общение реальным друзьям
- ☐ В компании детей держится в стороне или конфликтует, не может включиться в игру
- ☐ Не понимает шутки, обижается на безобидные фразы
- ☐ Перебивает других, не дожидается своей очереди в разговоре
- ☐ Не замечает эмоций других («мама плачет», а ребёнок продолжает требовать свое)
- ☐ Не умеет договариваться, только настаивает на своём или уступает со слезами
- ☐ Избегает зрительного контакта при разговоре

Баллы в блоке 3: ____ из 7

БЛОК 4: Цифровая зависимость (критический фактор)

- ☐ Экранное время 2+ часа в день (для детей до 7 лет), 3+ часа (для детей 7-16 лет)
- ☐ Истерика при попытке забрать гаджет длится 10+ минут
- ☐ Первым делом утром/после школы тянется к телефону/планшету
- ☐ Ест с гаджетом в руках, не может поесть без мультяшки
- ☐ Засыпает с телефоном/планшетом или требует мультяшки перед сном
- ☐ Говорит о персонажах игр/блогерах больше, чем о реальных событиях
- ☐ Отказывается от прогулок/интересных занятий ради экрана
- ☐ Скрывает, сколько времени провёл в гаджете, врет об этом

Баллы в блоке 4: ____ из 8

БЛОК 5: Тревожные сигналы (требуют внимания специалиста)

- ☐ Жалуются на головные боли, боли в животе без медицинских причин
- ☐ Проблемы со сном: не может уснуть, просыпается, кошмары (3+ раза в неделю)
- ☐ Навязчивые движения: грызёт ногти, выдергивает волосы, качается
- ☐ Говорит о себе негативно ("я тупой", "у меня не получится", "я плохой")
- ☐ Часто говорит о смерти, страхах, "плохих мыслях"
- ☐ Замкнулся, стал меньше говорить, избегает общения с семьёй

Баллы в блоке 5: ____ из 6

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____ из 35 баллов

ИНСТРУМЕНТЫ для домашнего использования



Дата встречи: _____

Имя ребёнка: _____

Возраст: ____

2025



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «Как вырастить лидера в эпоху гаджетов»

Дата: _____

Имя ребёнка: _____

Возраст: ____

2025



КАРТА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ по возрастам

Юлия Макаричева
Клинический психолог



**МАКАРИЧЕВА ЮЛИЯ
АНАТОЛЬЕВНА**
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ