



**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua

# АНТИ-выгорание подростков: как жить ярко, но не сгорать?

Спикер: Диана Житняя-Кебас

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

# Диана Житняя-Кебас

Психолог, специалист по работе с подростками, автор ряда образовательных проектов для детей, родителей, учителей.

Основатель Коммуникативного клуба для подростков «Come&Comm».



Центр Знаний  
knowledge.org.ua



# Как жить ярко?



# Правда жизни:

- Есть черные полосы
- Есть вещи, на которые мы не можем влиять
- Мы не все знаем. Мы не все можем.
- В жизни есть подростковый возраст.



# ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

# Общее

- Пубертат. Гормоны вверх, мыслительные функции вниз (половые гормоны, гормоны роста, гормоны стресса)
- Слабо развитая префронтальная кора (отвечает за следование правилам, осознание последствий, принятие решений)
- Слабо развитое миндалевидное тело (отвечает за анализ эмоционального опыта)
- Слабо развитая связь между полушариями

# «Социальный мозг»

- Мнение сверстников, статус в группе, сплетни, чувствительность к давлению
- Сопереживание, тонкое чувство эмоций других
- Сериалы, истории, драмы, кумиры
- «Рыбный косяк»
- «Эффект сверстников» = [секс, наркотики, еда]

# Эмоции

- Сверхчувствительность к эмоциям не дает их проанализировать
- Выгорание = перевешивание эмоционального реагирования
- Перевес в сторону «центра вознаграждения» мозга (выход из «опасности»)

Импульсивное  
поведение



Саморегуляция

# Не эмоциями, а ПРО ЭМОЦИИ!:

- Я сердит(а)
- Мне больно
- Мне обидно
- Мне неприятно
- Я понимаю тебя, но мне сложно совладать с эмоциями
- Я чувствую, что моя чаша терпения переполнена
- Я раздражаюсь
- Меня это злит
- Мне печально



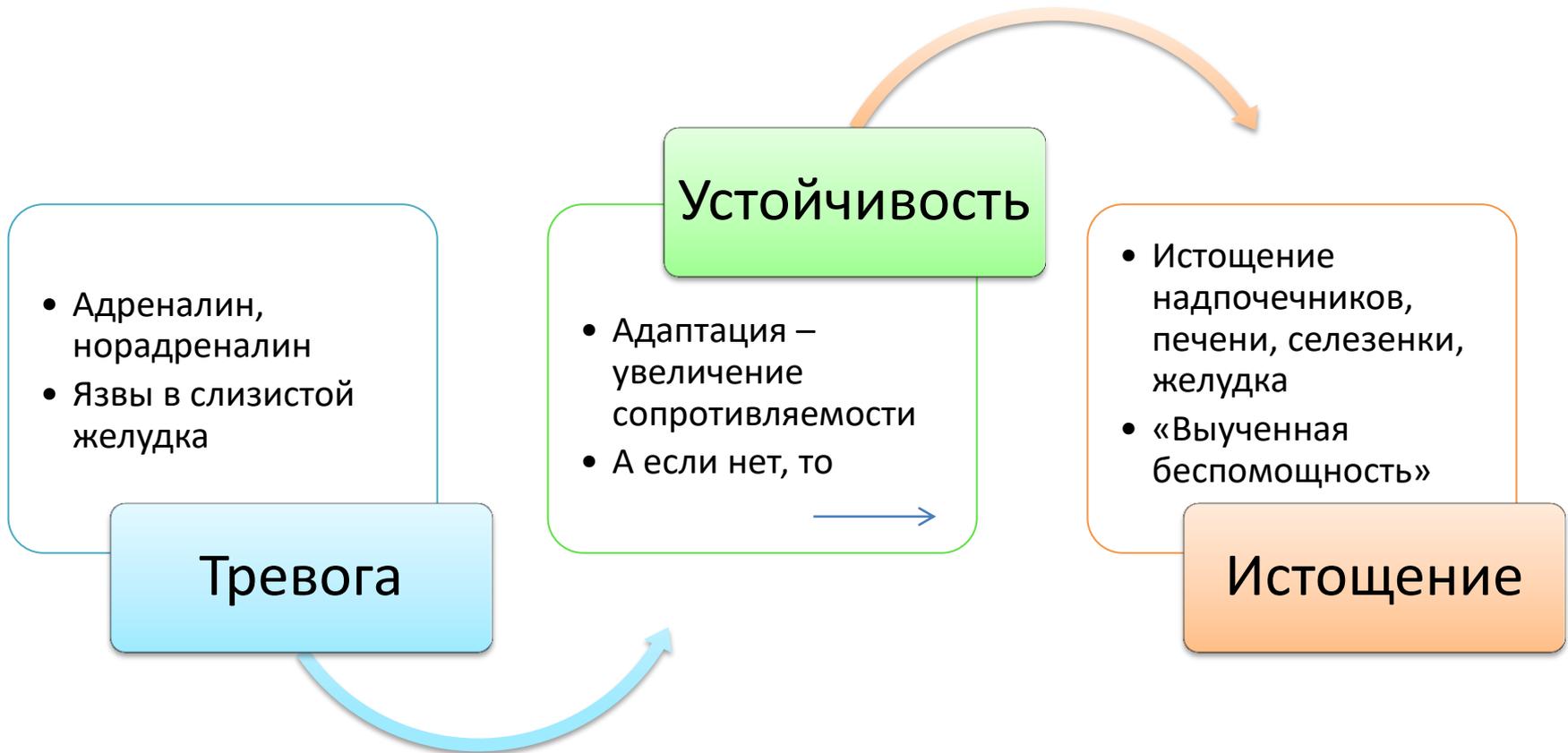
# Инструменты:

- Увеличение качественного общения со сверстниками (свобода при сопровождении значимых взрослых)
- Обсуждение эмоций и рефлексия последствий



# ВЫГОРАНИЕ

# Стресс



# Стресс VS развитие



# Проявление выгорания

- Длительная раздражительность и импульсивность
- Тревожность или отсутствие чувств
- Лень, апатия, усталость, все время хочется спать
- Появление зависимостей (дольше 5 мес)



# ФАКТОРЫ РИСКА

# Учебная нагрузка

- Требования времени
- Ожидания родителей и учителей
- Неумение проигрывать



# Отношения со взрослыми

- Разговоры о дисциплине
- Негативные эмоции
- Сепарация



# Отношения со сверстниками

- Социальный мозг
- Потребность в общении
- Большая чувствительность к оценке и критике других



# Социальные сети

- Эффект «хорошей жизни»
- Селфи-эффект
- Потребность в общении (но без критики)



# Экзистенциальные вопросы

- Несовершенство мира
- Поиск себя, людей, мира, Бога
- Категоричность мышления





**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua

# ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

# Эмоциональная разрядка: струшивание эмоций

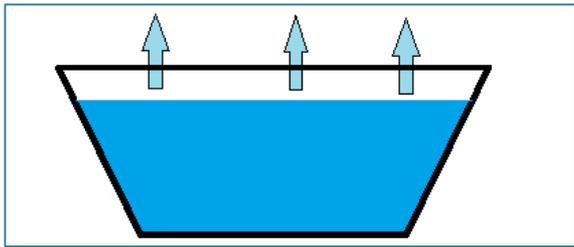
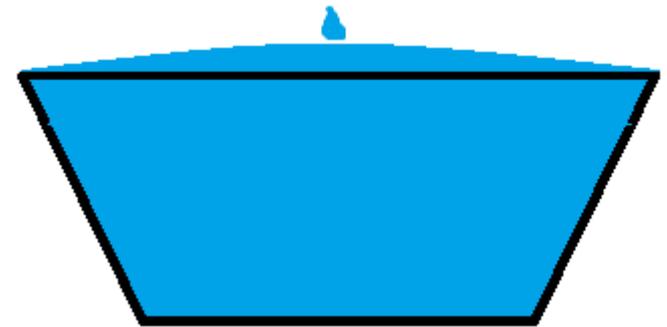
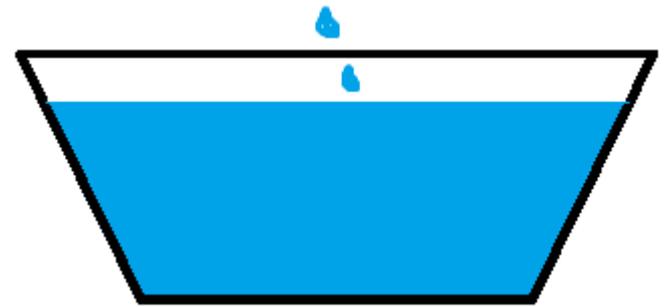


Центр Знаний  
knowledge.org.ua

- Спорт
- Игра
- Ссоры
- Стримы, блоги
- Слезы



# Принцип тазика



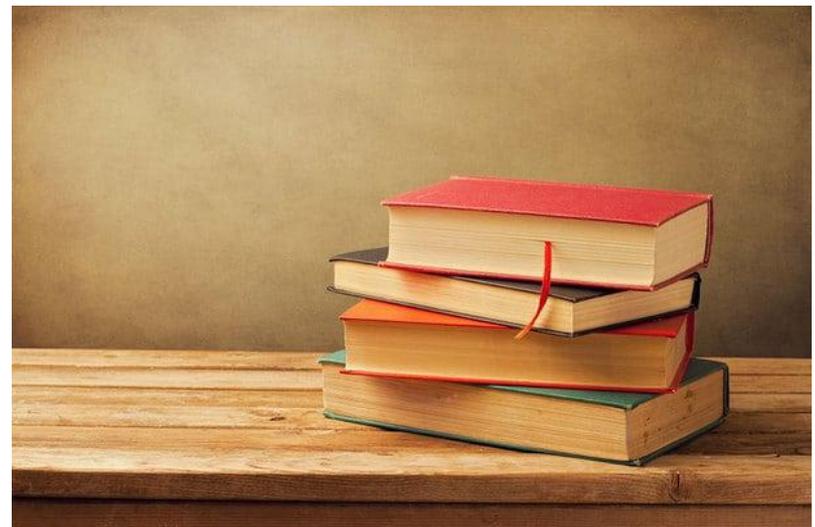
время на испарение

# Поиск ответов на стороне



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

- Замещение: сериалы, худ. книги, музыка, истории друзей
- Общение со сверстниками
- Общение со взрослыми
- Научно-популярные книги и фильмы
- Психологи



# Видеоигры

- «Я – хозяин»
- Попытка решить проблему
- Подпитка дофамином (вознаграждение)



# Лень

- Защита от действий
- Защита от чувств





**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua

# СТРАТЕГИЯ АНТИ-ВЫГОРАНИЯ

# 4 стратегии, если мы не можем с чем-то смириться:



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

1) Ныть

3) Менять

2) Злиться

4) Принять



# Говорите!

- Интересуйтесь
- Учитесь
- Обратная связь –  
о своих чувствах
- Меньше критики,  
больше  
уточнений
- **ОБО ВСЕМ!**



# Реализация АНТИ- выгорания



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

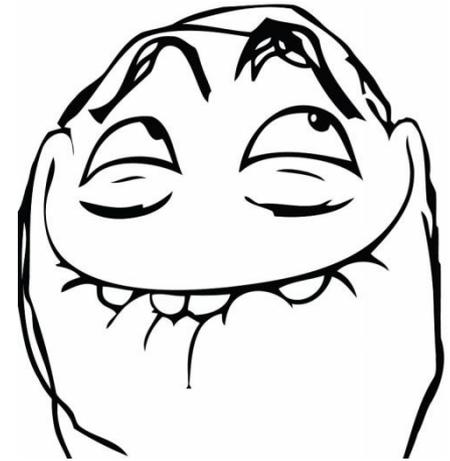
- Тыл
- Переключение (разрядка)
- Отношения (поддержка)
- Режим и списки дел
- Время для ничегонеделанья
- Сон и еда (фрукты, молочный коктейль, черный шоколад, орехи)





## Обеспечьте доступ к ЭТОМУ:

- Интересная деятельность
- Реальное качественное общение
- **ВЫЗОВ-ДОСТИЖЕНИЕ-ПРИЗНАНИЕ**
- Новые традиции (семейные уикенды, ужины, поездки...),
- Вознаграждения-поощрения





# Эмоциональный интеллект

1. Осознавать свои чувства
2. Понимать причины чувств
3. Контролировать чувства
4. Понимать чувства других
5. Влиять на чувства других



# Живите ярко!



**Диана Житняя-Кебас**

+38 (096) 130-33-02

[slushaju@gmail.com](mailto:slushaju@gmail.com)

FB – Диана Житняя-Кебас