



Программа онлайн-тренинга

# **Родители и дети: почему конфликты обостряются в подростковом возрасте**

**Пушкова Татьяна**

Практикующий психолог, магистр педагогики,  
специализирующаяся на детско-родительских  
отношениях

**25 ФЕВРАЛЯ 2026 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)**

Москва, 2026 г.

## Для кого тренинг

Родителей детей 10–16 лет, учителей, классных руководителей, специалистов в области воспитательной работы.



# Общая характеристика тренинга

## Цель

Показать причинно-следственные связи между поведением подростка и его возрастными особенностями, дать практические инструменты для эффективного и бесконфликтного общения.

## Практическая значимость

Участники интегрируют теоретические знания о подростковом возрасте с практическими инструментами общения, научатся различать нормативное и проблемное поведение, отработают.



## Актуальность темы тренинга

Подростковый возраст — это критический переходный период от детства к взрослости, когда ребенок уже перестает быть ребенком, но еще не становится взрослым. В это время формируется личность, но внутренние опоры и устойчивая идентичность еще не обретены. Подросток стремится к независимости, но при этом остается эмоционально и психологически уязвимым. Все это создает почву для конфликтов, непонимания и отдаления между родителями и детьми.

Особую значимость приобретает роль взрослого как мудрого наставника, способного сохранить доверие и авторитет в глазах подростка, особенно в условиях, когда ведущей деятельностью для него становится общение со сверстниками. Взрослые должны не только сопровождать ребенка в процессе взросления, но и передавать ему ценности, знания и навыки, которые невозможно получить в кругу сверстников. Это соответствует Государственной концепции развития наставничества Российской Федерации на период до 2030 года, направленной на формирование у наставляемых (в т.ч. подростков) традиционных духовно-нравственных ценностей.

Однако без грамотного подхода к общению, основанного на понимании возрастных особенностей и владении техниками бесконфликтного взаимодействия, взрослые рискуют столкнуться с протестным поведением, сопротивлением и потерей контакта с подростком.

Данный тренинг призван помочь родителям и педагогам не только понять глубинные причины конфликтов в подростковом возрасте, но и овладеть практическими инструментами для построения гармоничных и доверительных отношений, сохраняя при этом свой авторитет и создавая условия для здорового взросления подростка.



# Пушкова Татьяна

**Практикующий психолог, магистр педагогики**

- Автор книги «Родители и дети: от конфликтов к доверию»
- Создатель проекта для родителей «Хорошая мама»
- Ведущая тренингов и подкаста «ГовориТаня»
- Мама двух подростков.

# Краткое содержание тренинга

1. Введение и погружение – 10 минут
2. «Кто ты такой?» – границы и признаки подросткового возраста – 15 минут
3. «Почему нам так трудно?» – ключевые проблемы и их последствия – 15 минут
4. Практикум – инструменты эффективного общения – 30 минут
5. Ответы на вопросы и разбор сложных случаев – 15 минут
6. Завершение и рефлексия – 5 минут

Продолжительность ~ 90 минут



# ИНФОУРОК

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)**