

## **Перечень тренингов развития доверительного общения педагогов с подростками**

1.«Методы и приёмы конструктивного общения с трудными подростками»

2.«Подростковый мир: что стоит за поведением?»

3.«Мифы и реальность о современных подростках» — работа с предубеждениями педагогов, актуализация знаний о поколении Z и альфа.

4.«Эмоции подростка: как распознать и отреагировать» — обучение пониманию эмоциональных состояний и их причин.

5.«Стресс и тревожность у подростков: признаки и способы поддержки» — практические инструменты помощи.

6.«Слушать, чтобы услышать: техники активного слушания в общении с подростками» — отработка базовых приёмов.

7.«Эмпатия без осуждения: как показать подростку, что его понимают» — развитие эмпатической коммуникации.

8.«Вопросы, которые открывают: как задавать вопросы подросткам, чтобы получить честный ответ» — практика открытых и закрытых вопросов.

9.«Обратная связь без критики: как говорить с подростками так, чтобы они услышали» — приёмы конструктивной обратной связи.

10.«Конфликт — не катастрофа: стратегии разрешения разногласий с подростками» — разбор техник медиации и бесконфликтного общения.

11.«Границы и доверие: как установить правила без потери контакта» — баланс между требовательностью и поддержкой.

12.«Невербальное общение с подростками: читаем между строк» — анализ жестов, мимики, дистанции, интонаций.

13.«Как говорить о сложном: обсуждение деликатных тем с подростками» (отношения, самооценка, давление среды и т. д.).

14.«Класс как команда: формирование доверительной атмосферы в коллективе» — упражнения на сплочение и взаимное принятие.

15.«Булинг в школе: как заметить, остановить и предотвратить через доверительное общение» — роль педагога в профилактике травли.

16.«Вовечение «молчунов»: как наладить контакт с замкнутыми подростками» — стратегии работы с разными типами личности.

17.«Сохранять ресурс: как педагогу не выгорать при интенсивном общении с подростками» — техники эмоциональной саморегуляции.

18.«Личный пример как основа доверия: осознанность и аутентичность педагога» — работа с собственными установками и реакциями.

19.«Баланс «я — они»: как выстраивать профессиональные границы без отчуждения» — профилактика эмоционального истощения.

20.Современные реалии и цифровые коммуникации.

21.«Подостки онлайн: как выстроить доверительное общение в цифровой среде» — особенности коммуникации в соцсетях и мессенджерах.

22.«Цифровая эмпатия: как поддерживать подростков в виртуальном пространстве» — распознавание сигналов тревоги в онлайн-общении.