

Родителство за Целоживотно Здравје за Родители и Адолесценти

Семеен Прирачник (Проект FLOURISH)



Одговорноста за овој прирачник е на водителот на работниот пакет 1 (Нина Хајнрикс, Лара Барг) со придонес на учесниците од работниот пакет 2 (Марија Ралева, Славица Гајдасис Кнежевиќ, Виорел Баби, Ирина Тасат). Останатите членови на FLOURISH конзорциумот дадоа свој придонес за адаптациите (Галина Леско, Невена Чаловска Херцог, Анита Бургунд Исаков, Јулија Шендерович и Хедер Форан). Цени даут (РЦЗ) обезбеди сеопфатен одговор на претходната верзија.

Варијантата за FLOURISH е адаптација на Јужно-африканскиот прирачник за родители и адолесценти од Џени Даут, Сибонгиле Тсоанјане, Џејми Лахман, Кетрин Ворд и Луси Клувер.

Оваа варијанта на серијата РЦЗ програми е развиена врз основа на достапните верзии на РЦЗ прирачниците. Сопственоста на овој материјал е на оние кои првично ја развија основната верзија и останатите варијации. Ние го адаптиравме РЦЗ-Адолесценти за FLOURISH врз основа на Прирачникот од Јужна Африка за контекстот во Југоисточна Европа, во Молдавија и Северна Македонија.

Семејниот прирачник се користи само како дел од 6-неделната програма FLOURISH РЦЗ-Адолесценти.

Сликите во прирачникот се или слободни за користење или преземени од Јужноафриканскиот прирачник.

Овој Прирачник припаѓа на:

(Напишете го вашето име користејќи бои и/или слики за да изгледа убаво)

Име на родител

Име на адолесцент

Овој Прирачник ќе биде ваш личен водич и поддршка додека сте на вашето FLOURISH патување!

Име на мојот FLOURISH Фацилитатор:

Контакт телефон на мојот FLOURISH Фацилитатор:



Родител на адолесцент (се однесува на биолошки родител или старател... но, исто така се однесува и на баби, тетки и чичковци, постари браќа и сестри, братучеди)

Кога велиме адолесцент, мислиме на:
лице на возраст од 10 до 18 години



Почитувани родители и адолесценти!

Добредојдовте! Воодушевени сме и возбудени што ќе учиме заедно во текот на следните недели! Толку е прекрасно што го направивте овој пат за себе и вашето семејство.

Овој Прирачник е наменет за родители и адолесценти кои се дел од Програмата FLOURISH за родители и адолесценти (приспособена од Програмата РЦЗ за родители и адолесценти). Тој е исто така наменет и за другите членови на вашето семејство кои можеби ќе сакаат да научат повеќе за создавање грижливо, радосно семејство.

Во FLOURISH, родителите и адолесценти активно учат вештини заедно за да ги подобрат своите односи. Исто така, учиме да се справуваме со стресот и заедно да ги решаваме проблемите на забавен начин.

Сите ние сме експерти во нашите семејства! Тука сме да учиме едни од други и да разработуваме идеи кои би можеле да ни помогнат колективно како заедница.

Во нашето патување преку учење, ја користиме идејата за градењето кука која ни помага да научиме како се гради радост и благосостојба за нас и нашите семејства. Изградбата на силни темели, стабилни сидови, цврсти покриви, сигурни прозорци, врати и прекрасни градини се важни при изградбата на кука.

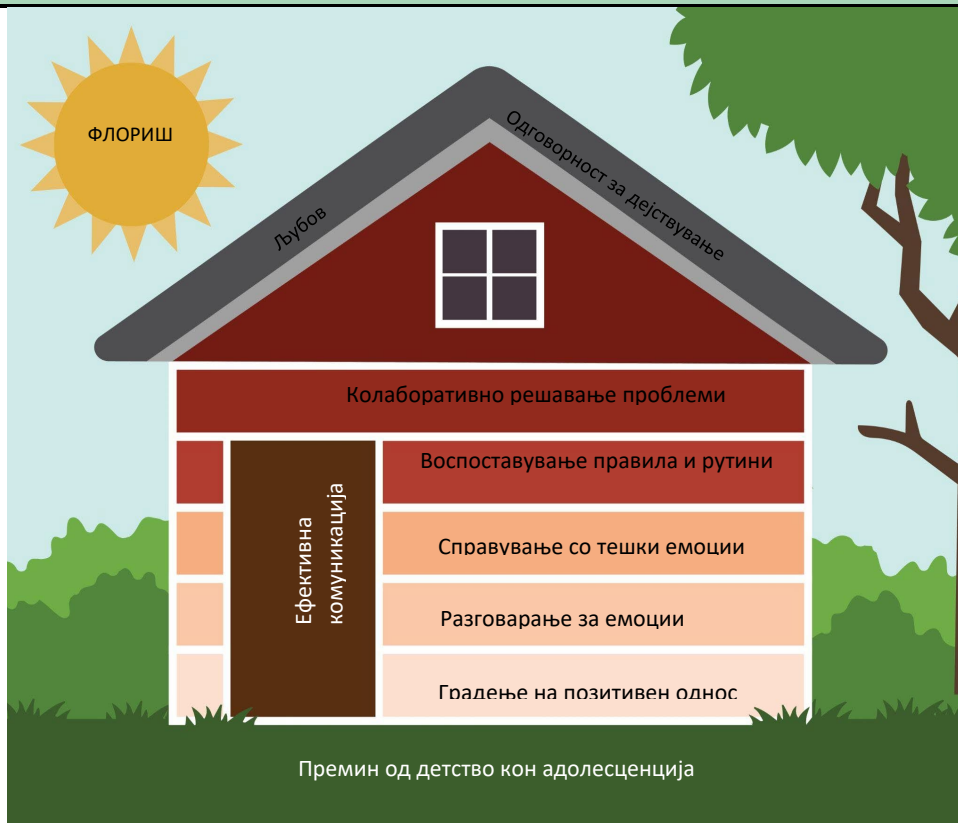
Како градење кука што може да издржи секакви бурни временски услови, FLOURISH помага да се изградат домови со љубов и поддршка за вас и вашето семејство, фокусирајќи се на силните темели и принципи, уверувајќи се дека развојот оди чекор по чекор во вистинската насока.

Покрај тоа, FLOURISH е изграден врз темелите на она што откривме дека им помогнало на многу семејства ширум светот. Можеме да ве советуваме и да ве поддржиме додека градите сопствен дом... онаков каков што вие го сакате!

Ајде да се поддржуваме еден со друг за да изградиме силни куки со сидови кои стојат стабилно и покриви кои нè чуваат да ни е топло и суво.

Ви посакуваме сè најдобро во вашата авантура Родителство за целоживотно здравје!

Тимот на FLOURISH



Грижата за адолесцентот може да биде предизвик!



Родители, како е да бидеш родител на адолесцент?

Заокружете ги сликите кои се однесуваат на вашето искуство



среќно



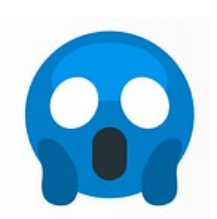
смирено



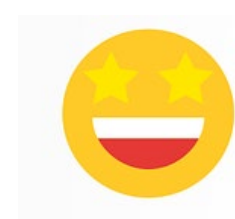
глупаво



тажно



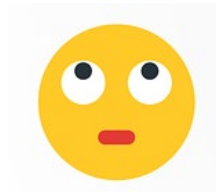
исплашено



возбудливо



налутено



загрижено



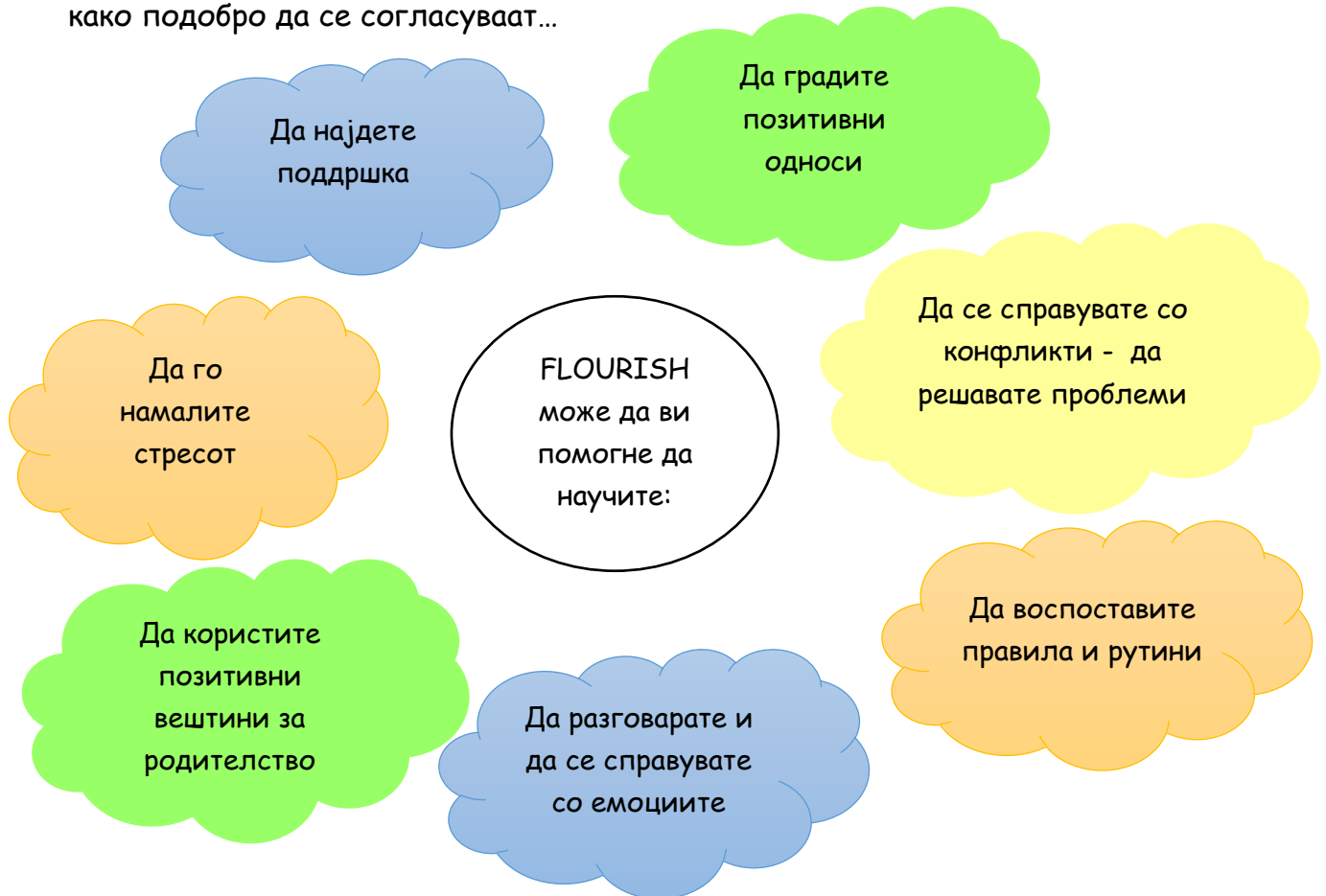
Не е лесно ниту да бидеш адолесцент, особено со сите промени во животот.

Како ти е како адолесцент?



Напиши ги твоите одговори тука:

Програмата FLOURISH им помага на семејствата да научат и да вежбаат како подобро да се согласуваат...



Можете да ја користите оваа домашна работна тетратка за:

- Да го зајакнете учењето во групните сесии
- Да ве поддржи во вашите Домашни Активности
- Да ви помогне да запомните нови информации и нови вештини помеѓу сесиите
- Да го споделете она што го учите со останатите во вашето семејство и со пријателите



Што се надевате да добиете од РЦЗ? Ајде да поставиме некои цели!!!



Драги Родители, кои се вашите ЦЕЛИ?

1. Кои се вашите цели за вашиот адолесцент кога тој/таа ќе биде возрасен/на?
2. Што сакате да добиете од програмата за себе?
3. Како би сакале работите да бидат поинакви за вас и за вашиот адолесцент?
4. Што би ви помогнало да го олесните животот дома?

Кога ги поставувате вашите цели...

зборувајте за сопствените цели... сопствените чувства... сопствените мисли

(изберете што сакате... не она што мислите дека го сака вашиот родител или вашиот адолесцент).

Кога знам што сакам, полесно е да направам избори што го поддржува моето семејство.



Еј адолесценти! Кои се вашите ЦЕЛИ??

1. Кои се вашите цели кога ќе бидете возрасни?
2. Што сакате да добиете од програмата за вас и вашето семејство??
3. Како би сакале работите да бидат поинакви за вас и вашиот родител?
4. Што би ви помогнало да го олесните животот дома?

Можеш да
го сториш
тоа!
Возможно е!

Постигни
ги твоите
цели!

Желбите
можат да се
остварат

Да го
оствариме
тоа!

Сесија 1: Развојни фази

Разбирањето на развојот на адолесцентите, нивните потреби специфични за возраста ја формира основата на нашата Куќа за поддршка.



ПРИРАЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ - ФАЗИ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА

Рана адоlescенција (10-12/14 години)		• Почнуваат да ги предизвикуваат правилата на возрасните. • Често се несигурни и збунети. • Чувствата лесно се повредуваат и имаат промени во расположението • Се обидуваат да бидат главни и се несреќни ако изгубат • Врсниците се важни и влијателни • Потреби: Извесна слобода, но доследност во правилата, љубов, поддршка, самодоверба, охрабрување за да верува во своите способности.
Доцна адоlescенција (15-19 години)		• Можат да комуницираат со вас за речиси сè. • Можат да размислуваат за нови идеи, да развиваат свои идеали и да си постават свој правец. • Формираат сопствен идентитет и имаат растечко чувство за својата сексуалност. • Повеќе сакаат да бидат со врсниците отколку со родителите. • Склоност кон покажувње ризични однесувања, чести промени во расположението и бунтовнички ставови • Најважните работи што родителот може да ги направи во оваа фаза се: - Продолжување со обезбедување љубов, поддршка и водство и градење цврст однос родител-дете - Следење на активностите на детето - Негување на независноста на детето - Охрабрување на детето да почне да презема одговорност за иднината



ПРИРАЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ - РАЗВОЈ НА СЕКСУАЛНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

На возраст од околу седум години, производството на хормони се зголемува, особено хормонот за раст, кој го регулира растот на половите жлезди и производството на „машкиот“ полов хормон тестостерон и „женскиот“ естроген. После пет години (околу дванаесет години) ефектите од овој процес стануваат видливи.

Редоследот на развојот на сексуалните карактеристики кај момчињата е прилично константен (види редослед во табелата). Прво растат тестисите и скротумот, а потоа срамните влакна. Влакната на брадата и пазувите обично се појавуваат доцна во пубертетот. Времето на првата ејакулација не е јасно. Кај некои е на возраст од околу четиринаесет години, една година по почетокот на растот на penisот, а кај други на возраст од дванаесет години. Според истражувањата, зголемувањето на тестостеронот е поврзано со зголемување на сексуалните и романтичните фантазии, како и со однесувањата како што се заљубеноста, влажните соништа и мастурбацијата. Друга последица на „машкиот“ хормон е продлабочувањето на гласот.

Кај девојчињата, постои помалку фиксирана низа на развој. Растот на градите обично се случува пред да започне растот. Првата менструација се јавува подоцна во пубертетот, на возраст од тринаесет до петнаесет години. Прекумерната тежина го зголемува ризикот од предвремена менарха. По менструацијата, обично се потребни уште една до две години додека девојчето не биде сексуално зрело. Момчињата се биолошки полнолетни околу шеснаесет години, а девојчињата на петнаесет години.

А Област на промена	Опис и Потенцијални Поврзани Предизвици
Хормони	Секрецијата на полови хормони предизвикува развој на примарни и секундарни полови карактеристики. Момчиња: раст на тестиси и penis, раст на срамни влакна, раст на брада, прва ејакулација, промена на гласот Девојчиња: раст на гради, созревање на матката и јајниците, раст на срамни влакна, прва менструација Секрецијата на хормоните за раст предизвикува скокови во растот. Развојот на внатрешните органи заостанува зад физичкиот раст. Ова може да доведе до замор или кардиоваскуларни проблеми. Во понатамошниот тек на развојот и внатрешните органи потоа се прилагодуваат на новото тело. Телесните промени му претходат на психосоцијалниот развој.
Сликата за себе/телото	Специфичен аспект на сликата за себе која игра важна улога во адолесценцијата, е сликата за телото. Треба да се прифатат физичките промени кои се случуваат за време на пубертетот, што е исто така тесно поврзано со прифаќањето на родовата улога и справувањето со сопствената сексуалност.
Спиене	Промените во дневниот и ноќниот ритам може да доведат до недостаток на сон. Ова може да доведе до помал распон на внимание и перформанси на учење, но и намалена регулација на емоциите со посилна зависност од награди и намалена инхибиција во однесувањето. Ова може да поттикне ризично и зависно однесување.
Родови стратегии	Женските адолесцентите сè почесто известуваат за потреба од социјална поддршка и справување со проблеми, додека машките адолесценти известуваат за стратегии за когнитивно избегнување (особено во социјално тешки ситуации).
Индивидуални разлики	Индивидуалните разлики во пубертетот се предизвикани од генетиката, но исто така се поврзани со популациските групи. Здравите навики во исхраната и психолошката добросостојба се исто така важни теми во развојот на адолесцентите, како што може да бидат и климатските промени.

Физичка Вежба

Вежбајте по една физичка вежба секој ден дома



Правете го само она што ви е удобно



Забавувајте се



Секојдневното вежбање ни помага да бидеме здрави и среќни!

Дали денес ги правивте вашите физички вежби?

Да ☐

Не ☐

Неколку начини да се движите и чувствувате добро:

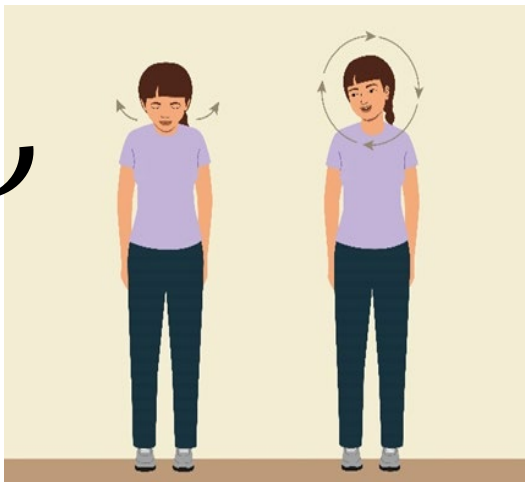


Кренете ги рацете над главата вдишувајќи! Бавно спуштете ги рацете надолу додека издишувате

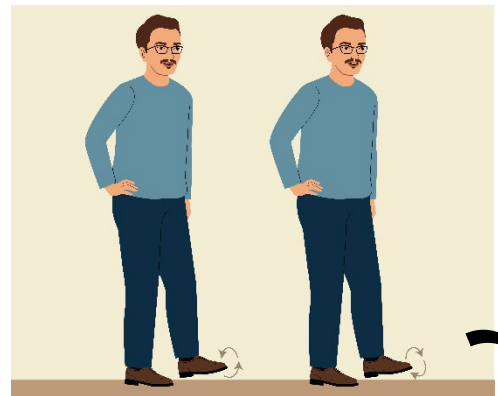
Раширете ги рацете како да сакате да го допрете небото (4 пати длабоко вдишување). Истегнете се на левата и на десната страна (4 пати длабоко вдишување).



Наведнете ја брадата кон градите а потоа движете ја главата кон лево и увото да ви биде до рамото. Потоа движете ја главата во десно (4 пати).



Движете ја главата во круг бавно (4 пати).

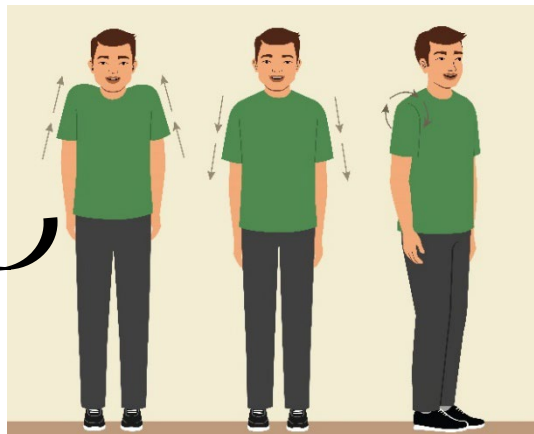


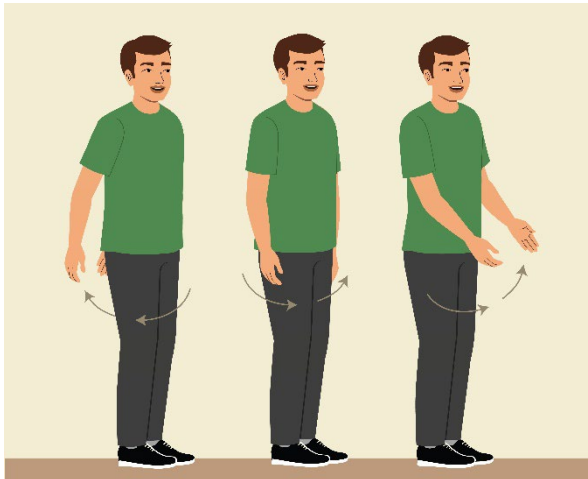
Ставете го стапалото на подот пред вас. Ротирајте го зглобот кон надвор и кон внатре. После 10 кругови во секој правец, сменете

Кренете ги рамениците до ушите. Вдишувајте и задржете го здивот.

Опуштете се и издишете гласно (4 times).

Ротирајте ги рамениците во круг кон напред и кон назад (4 пати).





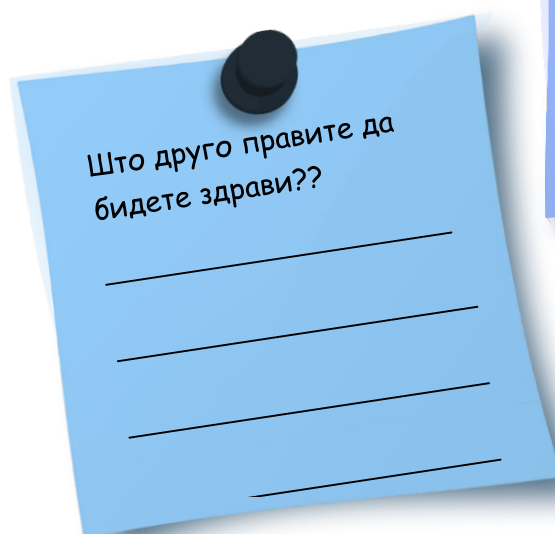
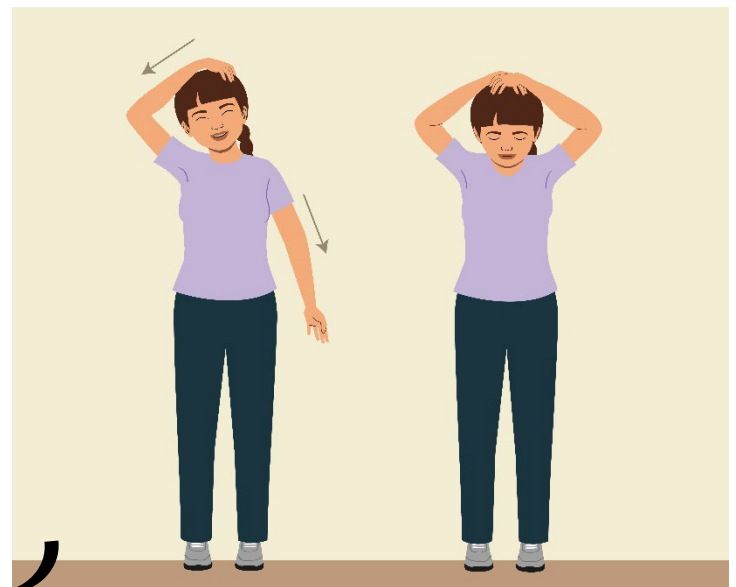
Опуштете ги рацете и нека ви висат слободно од рамениците и лесно вртете ги кон напред и кон со колената лесно свиткани (10 пати).



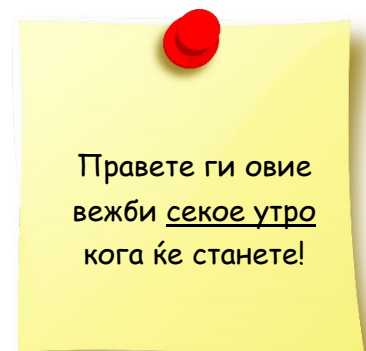
Истегнете ја десната рака и ставете ја на главата така да го допира десното рамо, со левото уво. (4 длабоки вдишувања)

Испружете ја левата рака и ставете ја на главата на левото рамо и да го допира со десното уво. (4 длабоки вдишувања).

Со двете раце допрете го тилот и туркајте ја главата напред. (4 длабоки вдишувања)



Сетете се да дишете и да се релаксирате додека се движите!



Сесија 2: Градење Позитивен Однос

Поминувањето квалитетно време заедно е почеток на градењето односи, една основна потреба за сидовите на нашата Куќа!

Продолжете да ги градите сидовите на нашиот дом
Попалувањето еден со друг е продолжување на градење на сидовите на нашата Куќа



Дали сакаш

Да го подобриш меѓусебниот однос?

Да се чувствуваш вреднуван/на и сакан/на од друг?

Родителите да разберат како да ги поддржуваат своите адолесценти?

Адолесцентите да бидат повеќе подготвени да помагаат во домашните работи?

Родителите да се чувствуваат дека нивната работа во куќата е вреднувана и ценета?

Адолесцентите да чувствуваат дека нивните идеи се ценети?

Адолесцентите да се охрабруваат да размислуваат сами?

КАКО?

Минувајте Квалитетно Време Заедно...

Што ви е важно?.....Споделете го ова еден со друг!

Што уживате да правите?Поминете го тоа време заедно!

Што ве прави напнати, под стрес?.....Разговарајте меѓу себе за ова!

Кога знаеме што навистина се случува во нашиот живот тогаш знаеме како да се поддржуваме еден со друг...

Кога поминуваме Квалитетно време еден со друг,
мораме да се слушаме
(дури и ако не се согласуваме еден со друг).



Поминете најмалку 15 минути
Квалитетно време заедно секоја недела.

Запомнете:

Активностите за Квалитетно Време може да бидат бесплатни. Тие не треба да чинат пари



Адолесценти: Одлучете кои активности сакате да ги правите...



Родители: Одлучете се заедно, но обидете се да го следите водството на вашиот адолесцент!

Ако и двајцата/двете сте многу зафатени, можете дури и да поминувате време заедно во домашни работи...
и направете го тоа забавно!

Можете исто така да ги правите овие активности заедно:

- Домашни работи
- Одење некаде
- Пеење песна
- Јадење заедно
- Раскажување приказна

Прашајте се:
"Каков ти беше денот?"
Потоа... Внимателно
слушајте ги одговорите
еден на друг!

Како да градиме силни односи меѓусебе???

1. Посветете позитивно внимание...

- Уважување еден со друг кога сте направиле нешто добро
- Да се поддржуваме еден со друг (со одење на фудбалски натпревар или помагање во домашните обврски)
- Меѓусебно охрабрување (завршување на некои домашни работи кои може да бидат тешки или плетење ќебе).
- Насмевнете ѝ/му се! 
- Заблагодарете ѝ/му се! 
- Прегрнете ја/го! 

„Браво, начинот на кој зборуваше со баба ти беше многу учтив“

„Како можам да Ти помогнам?“

„Знам дека можеш да го завршиш, ајде, Ти можеш...“

2. Понудете Пофалба...

Пофалба е кога некој ќе каже нешто добро за нешто што сме го направиле.

Пофалба е начин да покажеме какво однесување навистина ни се допаѓа.

Давањето и примањето **пофалби** прави да се чувствуваме **ОДЛИЧНО**.

Давањето **пофалби** го зголемува и однесувањето што го фалиме

„Толку убаво и нежно си играш со брат ти!“

Запомни:

Бидете конкретни кога пофалувате... мора да ѝ кажеме на другата личност што точно направила што нè радува

Бидете ентузијастички со вашите пофалби... навистина значи!

Пофалете веднаш откако ќе го забележите доброто однесување...

Предупредување: пофалбите + критиките не функционираат заедно.

Размислете како се чувствувате кога некој ќе ве пофали, а потоа ќе ви каже **НО.....**

Има многу можности да го пофалите вашиот родител/адолесцент!

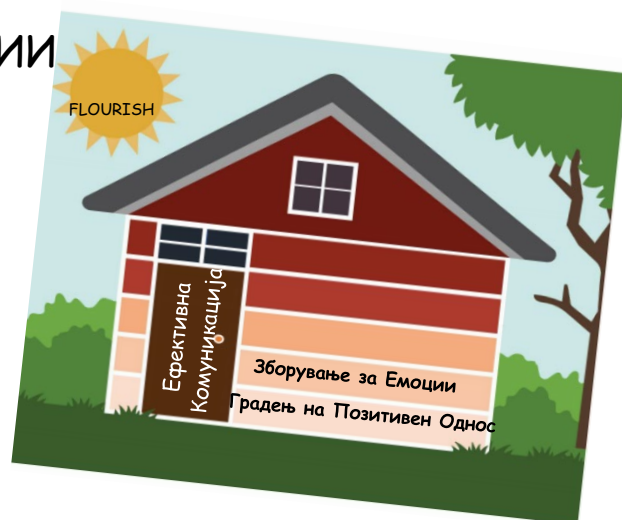
Размислете за сите работи што ви се допаѓаат и ги цените кај него/неа!!

„Храната е многу вкусна и добро подготвена.“

СЕСИЈА 3: ЗБОРУВАЊЕ НА ЕМОЦИИ

1. Определување на моите чувства
2. Прифаќање како се чувствувам
3. Одговарање на контролиран начин

КРУГ НА ПОЗИТИВНИ И НЕГАТИВНИ ЕМОЦИИ
може да помогне во брзата идентификација:



Вознемиреност



Среќа



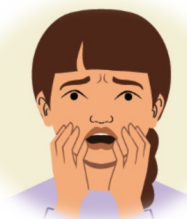
Лутина



Одвратност



Тара



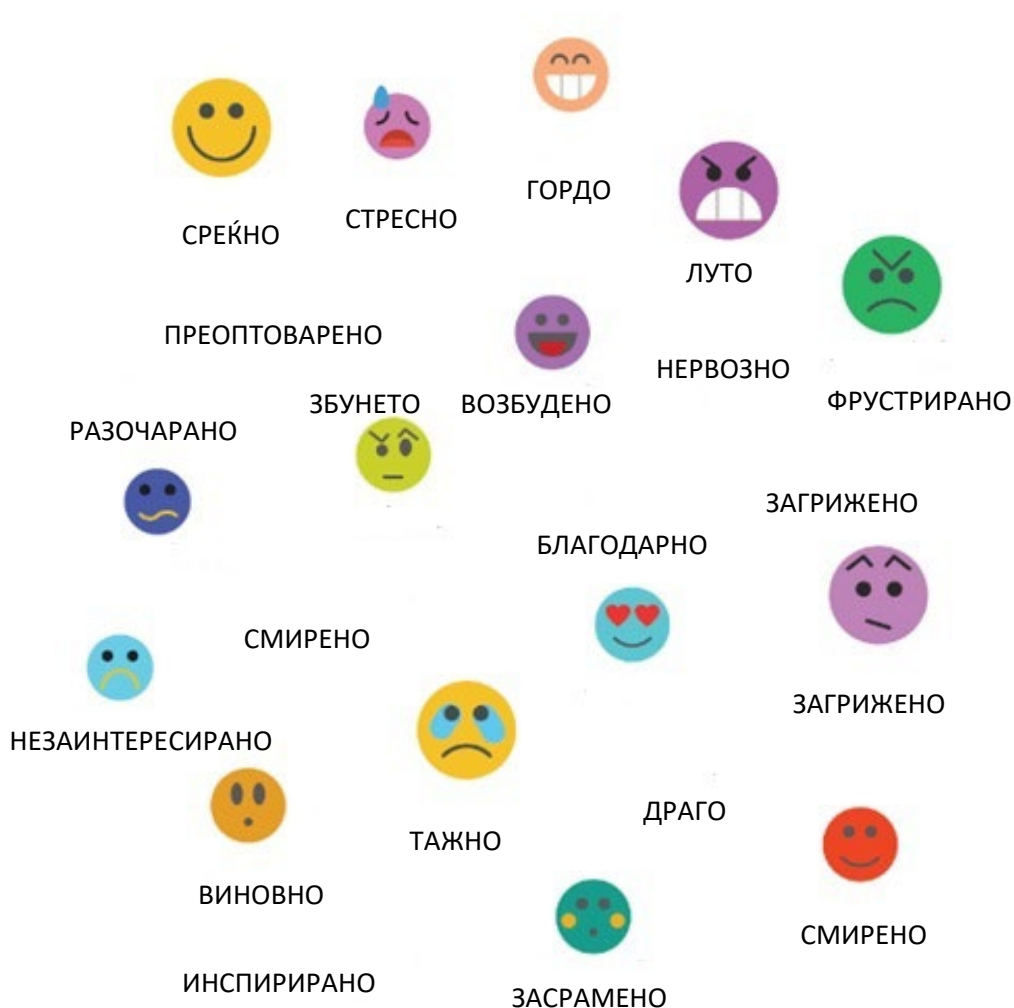
Страв



Погледнете ги лицата подолу. Заокружете ги чувствата кои се позитивни. Помислете на моментот кога сте ја почувствувале секоја емоција. Како се чувствуваше вашето тело (на пр. отворено, опуштено, светло, насмеано)? Какви мисли имавте во тој момент?

Подвлечете ги негативните чувства. Помислете на моментот кога сте ја почувствувале секоја емоција. Како се чувствуваше вашето тело (на пр. напнатост, главоболка, топка во stomакот итн.)? Какви мисли имавте во тој момент?

СЕ ЧУСТВУВАМ ..



Се чувствувате под стрес? Сакате да се смирите?

ПРАВЕЊЕ ПАУЗА

Како да направите Пауза?

Најдете удобна положба за седење со стапалата рамни на подот, со рацете потпрени во скутот. Затворете ги очите ако се чувствувате удобно така.

Чувства...

Запрашајте се: „Што чувствувам во моментот?“

Мисли...

Забележете какви мисли ви се јавуваат. Забележете дали скокаат од едно на друго или се смирени.

Станете свесни за:

Дишење...

Забележете дека дишете. Можеби ќе сакате да ја ставите едната рака на stomакот и да почувствувате како се крева и спушта со секој здив. Следете го дишењето до крај, забележете како вдишувате, како запираете и како издишувате.

Ако забележите дека сте почнале да размислувате за нешто, тоа е сосем природно. Продолжете да се враќате на дишењето.

Тело...

Забележете како се чувствува вашето тело. Забележете каква било непријатност или напнатост.



Дозволете вашиот фокус да се прошири на целото тело.

Забележете дали има некаква напнатост или болка.

Дозволете вашиот здив да патува до тој дел од телото.

Обидете се да си кажете: „Во ред е. Што и да е, добро сум“.

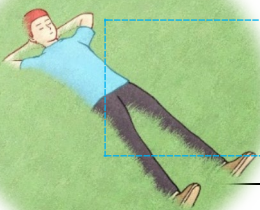
Кога ќе бидете подготвени, отворете ги очите.

Одвоите момент да размислите за вашето искуство.

Дали се чувствувате поинаку од пред да направите пауза?!

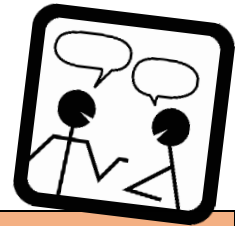
Можете ли да ги почувствувате придобивките од Пправењето Пауза?

Можете да направите пауза во секое време од денот кога сте напнати и под стрес. Може да биде и само 5 секунди да почувствувате како здивот влегува и излегува!

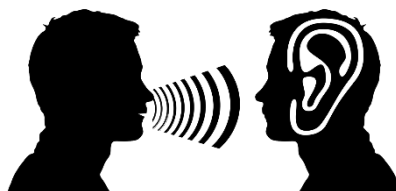


ПРАВИЛА ЗА КОМУНИКАЦИЈА ¹

Како да се зборува:



Да	Не
Користење „Јас - формата“ (говорење во свое име)	Вие / Некој
Конкретни ситуации	Секогаш / Никогаш
Конкретно однесување	„Типично“ / „Досадно“
Држете се до темата	Потоа
Бидете отворени за сè	Прекорување / Обвинување



Како да слушате внимателно

Слушајте со внимание

(„хмм“, „аха“, кимање со глава, контакт со очи)

Сумирајте

(Сумирајте го она што е кажано со свои зборови,)

Поставувајте отворени прашања

(На пр.: за чувствата, потребите, барањата)

Пофалете го начинот на кој зборува вашиот партнер

(„Прекрасно е што го кажавте толку јасно и отворено.“)

Покажете ги чувствата што ги предизвикува разговорот

(„Многу сум изненаден /на драго ми е...“)

¹ Институт за истражување и обука за комуникациска терапија e.V., Munich www.institutkom.de

За РОДИТЕЛИ

**КЛУЧНИ СОВЕТИ ЗА РАЗГОВОР НА ЧУВСТВИТЕЛНИ ТЕМИ
(КАКО што се БУЛИНГ, АЛКОХОЛ, ПРОМЕНИ НА ТЕЛОТО И ИНТИМНИ ОДНОСИ)**

Адолесцентите ...

... може да почувствуваат дека зборувањето за чувствителни теми (алкохол, малтретирање/булинг, интимни односи) со нивните родители е непријатно или дека би можеле да западнат во невоља, така што родителите веројатно ќе мора да ја започнат дискусијата.

... но всушност, тие се однесуваат одговорно кога чувствуваат дека нивните родители ги земаат сериозно.

... размислуваат за последиците од нивните постапки кога тие се дел од дискусијата.

... им веруваат на родителите кога чувствуваат дека нив им се верува. Ова значи дека веројатно ќе споделат ако се во неволја.

... кај адолесцентите постои поголема веројатност да побараат совет ако се навикнати да разговараат со своите родители.

... го наоѓаат својот пат во животот, но обично се несигурни.

Обидете се да разговарате и истражувате заедно во врска со тоа дали би почекале и би одложиле да пробаат алкохол, или да доживеат интимност додека не пораснат (на пр. ако вашата загриженост е преголема), или како може безбедно и соодветно на возраста да им се пристапи на овие теми (на пр. ако нивната љубопитност е преголема). Бидете мирни и фокусирајте се на наоѓање решенија заедно.

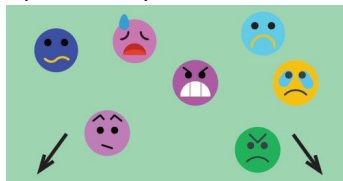
- Во ред е да се чувствувате непријатно кога разговарате за промените на телото и интимните односи со адолесцентите, но одговорноста на старателот е да биде отворен и прецизен. Правењето тајни од овие теми само придонесува да бидат помистериозни и интересни.
- Објаснете дека интимната врска е добра за зрели луѓе, кои се грижат еден за друг и можат да носат одговорност еден за друг.
- Ако родителот открие дека неговиот адолесцент има врска, пие алкохол, пуши, или е малтретиран, тој/таа треба да се обиде да остане смирен (иако може да изрази чувство на разочарување). Лутината кон адолесцентот ќе им наштети на нивните односи.
- Разговарајте заедно за решенијата: побарајте и слушајте го мислењето еден со друг. Кога донесувате одлуки, размислете заедно за можните последици.
- Ако родителот нема информации или самиот има потреба од совет за злоупотреба, пиење алкохол, пушење или сексуално и репродуктивно здравје, може да се консултира со својот здравствен работник или социјален работник во заедницата или дури и доверлив пријател или роднина. Родителите можат подобро да ги водат своите адолесценти кога ги имаат вистинските информации.

СЕСИЈА 4: Справување со Лутина/Гнев

Да научиме да се справуваме со нашата лутина и гнев може да ја подобри нашата ситуација и да ни помогне да се чувствуваме подобро



Секој доживува негативни чувства и во сите односи понекогаш се јавува конфликт... ова е дел од животот.



Реагирање на насилан начин

БУУМ...!

Ова е обично кога се случуваат лоши работи.

или

Избери друг пат:

Правење пауза - станете свесни за вашите мисли, чувства, тело. Дишете. Дишете. Дишете и останете смирени.

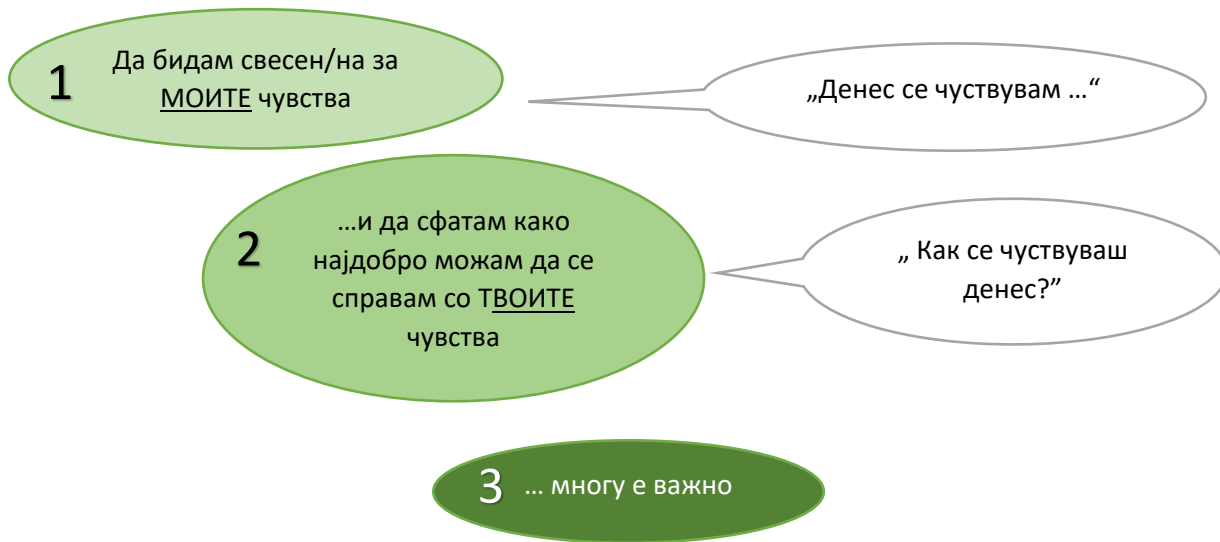
Именувајте ги вашите чувства - Разговарајте за тоа како се чувствувате и зошто

Поврзете се со вашето семејство или пријатели - Најдете поддршка за да помогнете да најдете начини да се однесувате поинаку.

Променете ги негативните во позитивни мисли

ЗБОРУВАЊЕ ЗА ВАШИТЕ ЧУВСТВА

- Бидете свесни за сопствените чувства
- Сфатете како најдобро да се справите со чувствата на другите луѓе
- Зборувањето за нашите чувства нè прави посреќни и ни помага да изградиме посилни врски едени со други



“Именување на чувствата”

=

да се биде свесен за тоа како се чувствувам... да кажам како се чувствувам... да зборувам за моите чувства

- Ни помага да ги контролираме нашите сопствени одговори на негативните чувства
- Ја зголемува радоста што ја добиваме од нашите позитивни чувства
- Ни помага подобро да се разбереме
- Ни покажува начини како да се поддржуваме едни со други
- Ни овозможува да имаме и позитивни и негативни чувства (без разлика како се чувствуваме... во ред е!)
- Ни помага да останеме здрави, намалувајќи го ризикот од срцеви заболувања и висок крвен притисок

Именувањето на чувствата ни овозможува да ги пуштиме чувствата „надвор“ на вешт начин... за да не го задржуваме внатре, а потоа да реагираме со груби зборови и однесувања.

Промена на негативните во позитивни мисли

Кога ќе пристигнат негативни чувства и мисли, еве уште еден начин да останете СМИРЕНИ и да се справите со гневот и незадоволството:

Да се спречиме да размислуваме постојано за некој проблем...

Фатете ги негативните мисли пред да станат преголеми! Тотоа...претворете ги во позитивни мисли кои се покорисни!



Вежбајте да изнаоѓате позитивни мисли за да си помогнете негативните ситуации да ги чувствувате помалку стресно:

Со кои проблеми се справувате во моментов?

Запишете ги сите негативни мисли и чувства што ги имате во врска со ова

Променете ги овие негативни мисли во попозитивни

СЕСИЈА 5: Правила и Рутини/Навики

Правилата и рутините/навиките во домот им помагаат на семејствата да бидат безбедни и да го намалат стресот



ПРАВИЛА = Што е во ред? Што не е во ред?

Правила на патот



Правилата на една држава



Правила дома



Домашните правила најчесто се прават со добри причини, како на пр:



За да нè чуваат безбедни



За да се погрижат работите да се одвиваат непречено



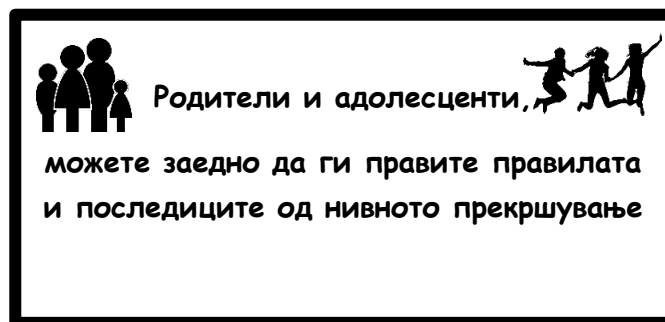
Да ни помогнат да се разбереме едни со други

Ни даваат до знаење што да очекуваме едни од други

Кога сите ги следат правилата, домот станува среќно место за живеење!

Правила за Правилата

-  Правилата треба да бидат едноставни
-  Правилата се за сите во домот
-  Правилата треба да бидат реални и разумни
Треба да бидете во можност да ги следите и да ги спроведувате
-  Правилата треба да бидат позитивни. Опишете го однесувањето што сакате да го видите!



Адолесценти, ви се допаѓа одговорноста, бидејќи ви помага да се чувствувате корисно и потребно.

Размислете за обврските што ги имате.



Родители, фалете ги адолесцентите кога се одговорни!



Размислете за обврските за кои веќе можете да го пофалите вашиот адолесцент.



Почитуван Родител,

Погледнете ги сценаријата подолу и следете ги овие чекори:

- Идентификувајте кои се тешките проблеми
- **ЗАПОМНЕТЕ:** бидете конкретни за однесувањето што го предизвикува проблемот
- ... фокусирајте се на однесувањето на вашиот адолесцент, а не на него/неа како личност
- Размислете како би можеле да најдете ефикасен начин за справување со дадениот предизвик, наместо негативно да реагирате на него?

1. ОСТАНУВАЊЕ ДО ДОЦНА:

Вашиот адолесцент доаѓа дома два часа подоцна. Доцна е и темно е и сте загрижени дали е безбеден/на или не. Штом ќе влезе низ вратата, вие:

- Како вообичаено би реагирале на ова?
- Какви чувства се јавуваат кај вас?
- Што се случува кога ќе одговорите вака?

ИЛИ...

- Како би можеле да реагирате поинаку?



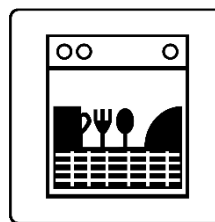
2. ЗАДОЛЖЕНИЈА:

Сте го замолиле вашиот адолесцент веќе двапати да ги измие садовите, но наместо тоа, таа или тој останува пред телевизорот. Откако прашавте трет пат, а сепак нема да се помрдне од телевизорот:

- Како вообичаено би реагирале на ова?
- Какви чувства се појавуваат кај вас?
- Што се случува кога ќе одговорите вака?

ИЛИ...

- Како би можеле да реагирате поинаку?



Напишете или нацртајте слика од вашата тешка ситуација дома

Како би го решиле проблемот без конфликт?

**АДОЛЕСЦЕНТИ:** Сега вие бидете родители!

Треправај се дека си „родител“ во секое сценарио и запиши како би се чувствувал во врска со ова и како тие (родителите) би се справиле со ситуацијата... замисли што би сакале твоите родители да кажат доколку ти си адолесцентот во невоља...

Обидете се да размислувате за позитивни решенија за проблемите во секое сценарио!

1. Лажење: Адолесцентот вели дека е кај баба му/и ќе преспие таму, но всушност оди на забава со своите пријатели.

Родител: _____

2. Момче: Адолесцентка - девојче сака да излегува со некој кој е многу постар од неа. Има многу пари и навистина доцна ја враќа дома.

Родител: _____

3. Движење во небезбедни области: Адолесцент - момче продолжува да се враќа дома низ небезбедни улици, затоа што сака да ја одведе својата девојка дома. Родителите постојано го предупредуваат да не го прави тоа.

Родител: _____

4. Кратко здолниште: Адолесцент - девојче носи во училиште блуза со премногу откопчани копчиња и покрај тоа што родителите ѝ рекле да не го прави тоа. Наставникот дава коментар и на крајот пишува „предупредување“ што треба да му се даде на родителот. Таа не сака да ја даде на својот родител предупредувачката белешка.

Родител: _____

Обидете се да ги видите проблемите од две гледни точки!

Кога работите заедно со вашите родители, можете да ги постигнете нештата што ги сакате!

РУТИНА = Работи што ги правиме и ги следиме редовно

Секојдневно време за
будење



Неделно домашно чистење



Секојдневна лична
хигиена



**Рутините во домот најчесто се воспоставени со
добра причина, како на пр.:**



Помагањето создава чувство на
сигурност во домот



Сите се подготвени на време
за на училиште



Во домот има хигиена, чисто е



Сигурни сте дека имате
здрави навики (за јадење,
спиене, домашни задачи)

Рутините помагаат работите да се извршуваат редовно... и можат да
помогнат сите да **СЕ ПРИДРЖУВААТ ДО ПРАВИЛАТА!**



Драги Родители,

КАКО ДА СЕ ИДЕНТИФИКУВААТ ДОМАШНИТЕ ПРАВИЛА



Листа за проверка:

1. Разговарајте со вашето дете кои домашни правила би сакале да ги воспоставите.
2. Домашните правила може да бидат или правила кои важат постојано (на пр. - Разговарајте со почит со постарите) или правила што се случуваат во одредено време од денот и посебно за децата (на пр. - Дојди дома во 18 часот).
3. Идентификувајте заедно со вашето дете едно специфично домашно правило што би сакале да го воведете во текот на неделата („Кое правило за оваа недела?“).
4. Запишете ги вашите домашни правила.
5. Како да вклучите ново домашно правило со вашето дете:
Клучните чекори се слични на давање инструкции:
 - а. Привлечете го вниманието на вашето дете: користете го името, одете на нивото на детето, воспоставете контакт со очи.
 - б. Понудете еден предлог за домашно правило, кое е важно за вас, за кое би сакале да разговарате со детето.
 - в. Објаснете го правилото и причината за правилото.
 - г. Погрижете се детето да има можност да го каже своето мислење.
 - д. Погрижете се да го изразите правилото на позитивен начин. Наместо „Ниту едно дете не смее да биде надвор од дома по вечерата“, наведете го како „Сите деца мора да останат дома по вечерата“.
 - ѓ. Предвидете успех.
 - е. Планирајте награда!
6. Потоалби и поттикнување цело време.
7. Дискусија, размислување и оценка на практикувањето.

Потсетете се на вашите цели за вашето семејство на почетокот на програмата...

ВРАТЕТЕ СЕ НА СЕСИЈА 1 ЗА ДА СЕ ПОТСЕТИТЕ

Сега, размислете за сите дневни/неделни/месечни навики во вашиот дом...

Размислете за правилата што веќе постојат дома...

Запишете некои од овие правила и причината зошто овие правила постојат

ПРАВИЛА	НАВИКИ/РУТИНИ

Размислете зошто сметате дека семејствата треба да прават правила.

Кои други правила и навики/рутини ќе ви помогнат и ќе ве поддржат вас и вашето семејство во вашата цел за грижливо, среќно семејство? Седнете со семејството и направете ги вашите домашни правила.

Правила за нашето семејство

Запомнете: проверете дали правилата се специфични, позитивни и реални.

На пример, што не е во ред со ова правило:
„Никој не може навечер да биде надвор од дома “.

Дали ова правило ви кажува што треба да правите или
што не треба да правите?

Што е со некој што мора да работи до доцна? Или ако има (културен) настан,
роденден, во сабота навечер?

Дали сите знаат кога започнува „вечерта“?

Како можете да го направите ова правило поконкретно, позитивно и пореално?

Изберете правила кои ќе ви помогнат да работите заедно!

Фокусирајте се на тоа да ги научите адолесцентите на учтиво однесување, користејќи последици, наместо казни.

Последиците ги учат нашите адолесценти дека нивното лошо однесување носи резултати кои можеби не им се допаѓаат...

(Последиците треба да бидат

РЕАЛИСТИЧНИ

(можете да ги спроведете),

ВЕДНАШ

(да следат што е можно поскоро) и

РАЗУМНИ

(поврзани колку што е можно повеќе со однесувањето)

Постојат 2 типа на последици:

Природни последици (ако не одиш на училиште нема да ги поминеш тестовите) И

Логични (ако не ја завршиш домашната задача пред вечера, не може да гледаш телевизија вечерва)



- Пред да разговарате за последиците со вашиот адолесцент, не заборавате да земете длабок здив и обидете се да одговорите со мирен глас (дури и ако се чувствувате лути одвнатре!)
- Кога разговарате за последиците со вашиот адолесцент, не заборавате да се фокусирате на однесувањето што сакате да го промените, а не на вашиот адолесцент!

СЕСИЈА 6: Решавање Проблеми

Развивањето и практикувањето на вештините за решавање проблеми ни помага да се соочиме со предизвиците и да најдеме нови решенија за тешки ситуации



Почитуван РОДИТЕЛ,

Понекогаш може да чувствувате како однесувањето на вашиот

адолесцент ве избезумува, создава стрес и напнатост или лутина...

...што може да ве натера да посакате да реагирате со остра казна...

Но, обично тоа придонесува вие и вашиот адолесцент да се чувствувате полошо, а не подобро!

РЕАКЦИИ НА НАСИЛСТВО

- научете го вашиот адолесцент дека со тепање и со насилство мора да се справува со луѓе и во различни ситуации (браќа и сестри/пријатели/други)
- научете го вашиот адолесцент да не биде фатен во вакава ситуација – тоа не го решава проблемот!

Запомнете, адолесцентите честопати може да се однесуваат неучтиво или да се грижат само за себе.

Растењето и созревањето е тешко време за адолесцентите кога осознаваат кои се и што сакаат да бидат во светот.

За среќа, постојат и други начини да го дисциплинирате вашиот адолесцент без употреба на насилство...и тие функционираат подобро!

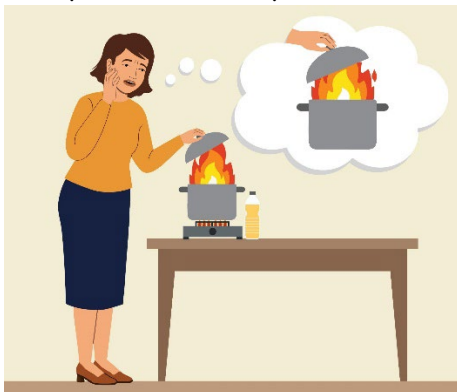
Острата казна (удирање/тепање, викање) не е исто што и Дисциплина!

ДИСЦИПЛИНА = учење за иднината



Гаснење пожар!

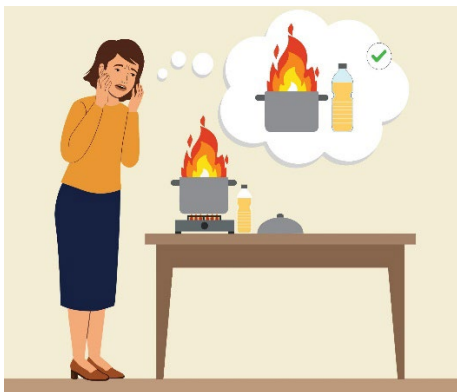
Решавањето проблеми може да биде многу слично на гаснење пожар поради чекорите низ кои треба да поминеме за да го изгаснеме пожарот!



Прво, треба да одлучиме за каков оган станува збор (дали е од шпоретот? од решето, од фенот?)



Потоа се прашуваме, „кои се моите опции да го изгаснам овој пожар“? Која опција најдобро би функционираше? Изберете една!



Испробајте ја!



Размислете дали успеа или не.

Следниот пат кога ќе имате проблем, запомнете ги овие шест чекори што ви се потребни за гаснење пожар, т.е. за да најдете решение за вашиот проблем од различен вид.

	Решавање проблем	Гаснење пожар
1	Идентификувајте го проблемот (што е проблемот)	Прво се прашуваме, „за каков оган станува збор“?
2	Набројте можни решенија (Кои се различните решенија)	Потоа се прашуваме, „кои се моите опции да го изгаснам овој пожар“?
3	Дознајте какви би биле последиците од секое решение. (Последица е резултат на дејството. Кои се предностите и недостатоците на различните решенија?)	Која опција би функционираше најдобро?
4	Изберете едно решение (кое решение да го избереме?)	Изберете една!
5	Испробајте го!	Испробајте ја!
6	Размислете дали успеа (Дали вашето решение функционира?)	Размислете дали успеа или не.

Размислете, во моментов, за некој проблем во вашиот живот ...

Можеби имате нешто дома што треба да се поправи? Нешто што е извор на конфликт помеѓу вас и вашиот родител/адолесцент? Или проблем на училиште со другар/ка?

Трактикувајте ги овие чекори за решавање проблеми со вашето семејство за да помогнете во решавањето на вашиот проблем! ЗАПОМНЕТЕ, ЗЕМЕТЕ ГО СЕРИОЗНО МИСЛЕЊЕТО НА СЕКОЈ!

МОЈОТ ПЛАН ЗА АКЦИЈА

Идентификувај го проблемот:

Наброј можни решенија:

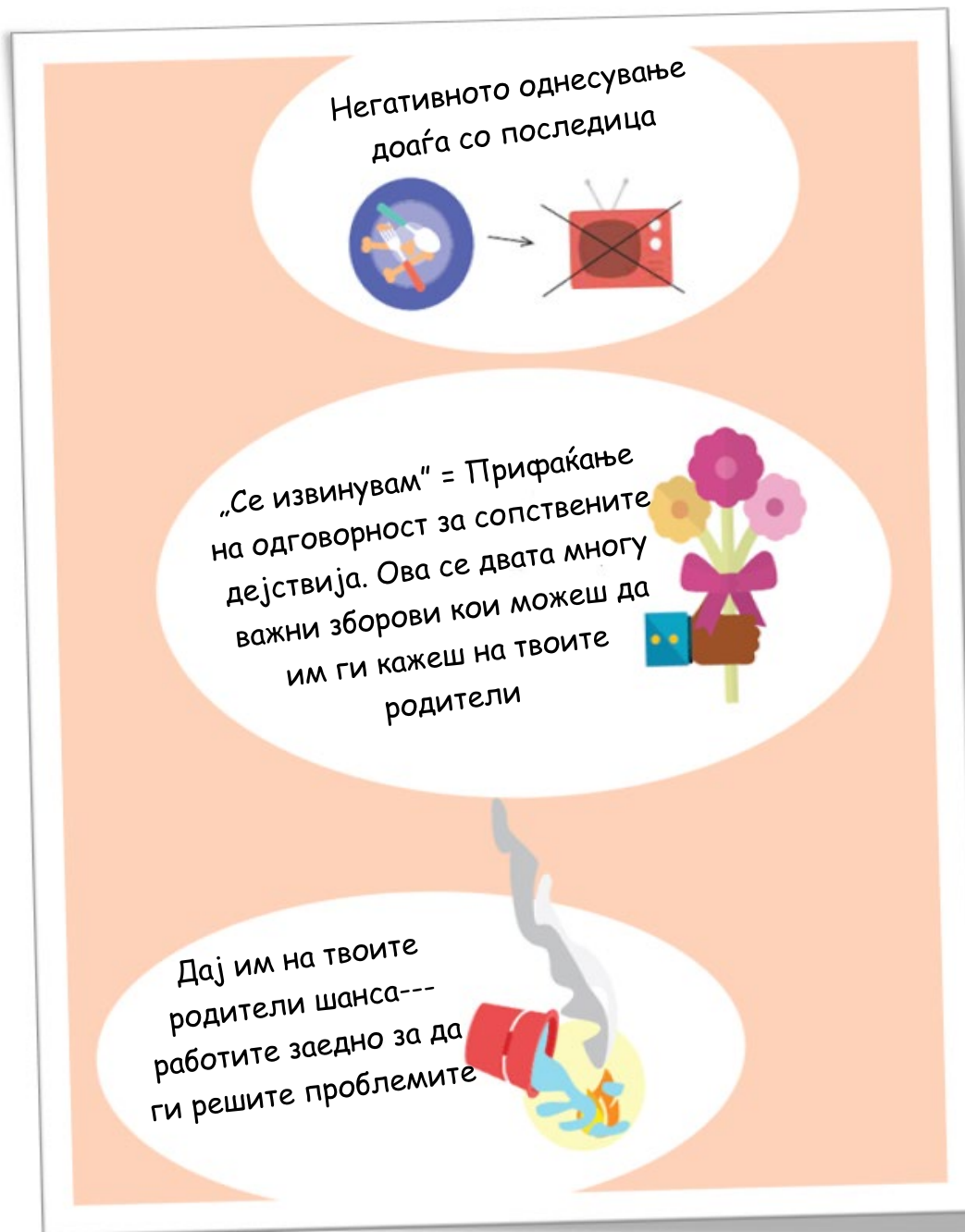
Размисли какви би биле резултатите од секое решение:

Избери едно решение:

Испробај го!

Дали функционираше?

АДОЛЕСЦЕНТИ ЗАПОМНЕТЕ!



ЗАКЛУЧНИ ЗБОРОВИ



Почитувани Родители,

Кога има проблем во семејството...

И кога сме под стрес или лути на неког или нешто...
би можеле да удриме... или би можеле да викаме...

или

би можеле да се обидеме да
избереме друг начин:

ДИШЕЊЕ:

„Правење пауза“! Станете
свесни за лутината и
стресот. Длабоко
вдишете или избројте до
10 ПРЕД да реагирате



ПОФАЛБА:

Давајте конкретни пофалби
секогаш кога вашиот
адолесцент се однесува на
позитивен начин. Ова ќе
помогне да се поттикне
повеќе добро однесување и
ќе ви даде можност да
бидете позитивни!



или

КАЖЕТЕ ШТО БИ САКАЛЕ,
ЗА ДА ГО ДОБИЕТЕ ОНА
ШТО ГО САКАТЕ:

Дајте му јасни, позитивни
упатства на вашиот
адолесцент. Кажете му кои
однесувања се во ред, а кои
не. Ставете го фокусот на
однесувањето, а не на вашиот
адолесцент како личност.



СЛУШАЊЕ

Секоја приказна има две
страни - поттикнете го
вашиот адолесцент да ви
каже како се чувствува, а
потоа слушнете што има
да каже.



ЗАКЛУЧНИ ЗБОРОВИ



Почитувани Адолесценти:

Иако родителите понекогаш не се сосем „кул“, тие се постари од вас и можат да ве научат на важни работи. Кога има проблем во семејството, би можеле да удриме... или да викаме...

ЗБОРУВАЊЕ:

- Понекогаш кога имате проблем што ве плаши или загрижува или го чувствувате премногу голем за да се справите со него, може да биде корисно да разговарате за тоа со вашите родители во случај тие да имаат добри идеи за тоа како да помогнат.
- Понекогаш може да имате проблем со вашите родители. Можеби имаат партнери или пријатели кои не ви се допаѓаат, или можеби ќе сакаат да им помагаат многу дома, а вие немате доволно време да ја завршите домашната задача или да излезете со пријателите. За ваквите проблеми е добро да разговарате со вашите родители, наместо да се чувствувате незадоволни.



ИЛИ

би можеле да се обидеме да избереме друг начин за пристап кон тешката ситуација како:

ДИШЕЊЕ:

„Правете пауза“! Станете свесни за гневот и стресот. Длабоко вдишете или избројте до 10 ПРЕД да реагираате.



ИЛИ

КОРИСТЕТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ:

Фокусирајте се на изнаоѓање решенија за тешки ситуации (вклучувајќи ја и вашата!). Дајте му можност на вашиот родител! Понекогаш можете да го решите проблемот заедно.



Запомнете: Разгледајте ја приказната од страна на вашите родители! Обидете се да го видите тоа од нивна гледна точка!

ПРИЛОГ: Кратки резимеа на сесиите

СЕМЕЈНИ СЕСИИ ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ

Ако пропуштите сесија, добра идеја е да се запознаете со содржината на пропуштената сесија во кусиот работен лист. За секоја сесија, ќе најдете работен лист за самостојна работа подолу.

СОДРЖИНА

СЕСИЈА 1: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И ВОСПОСТАВУВАЊЕНА ПРАВИЛА	40
СЕСИЈА 2: ГРАДЕЊЕ НА ПОЗИТИВЕН ОДНОС ПРЕКУ ПОМИНУВАЊЕ ВРЕМЕ ЗАЕДНО И ПОФАЛБИ ЕДНИ НА ДРУУГИ	42
ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 2	44
СЕСИЈА 3: РАЗГОВОР ЗА ЕМОЦИИ	45
ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 3	46
СЕСИЈА 4: ШТО ПРАВИМЕ КОГА СМЕ ЛУТИ?	47
ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 4	49
СЕСИЈА 5: ВОСПОСТАВУВАЊЕ ПРАВИЛА И НАВИКИ/РУТИНИ	51
СЕСИЈА 6: РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМ	53

СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 1

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 1: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И ВОСПОСТАВУВАЊЕНА ПРАВИЛА

Цел: Воведување во програмата и правење основни правила и цели со учесниците

Преглед: Во РЦЗ - FLOURISH сакаме да изградиме кука за поддршка со силни сидови што ќе го држат покривот, за да ги заштитиме сите.

Фацилитаторите се партнери кои работат со учесниците за да направат план и да практикуваат решенија кои ќе помогнат да животот дома да биде подобар и помалку стресен. Фацилитаторите нема да даваат одговори!

Учесниците се експерти за сопствениот живот! За време на РЦЗ- FLOURISH го споделуваме нашето стручно знаење и заеднички ги решаваме проблемите.

Основна лекција:

- Основните правила ни помагаат да работиме заедно, и на сесиите и во нашите домови. Разговарајте за основните правила кои беа договорени за време на сесијата. Дали се согласувате или не се согласувате со овие правила?
- Што ги прави нашите односи здрави и поддржувачки, а што може да ги направи нашите односи нездрави и под стрес?
- Преглнете ги целите на родителите и адолесцентите за програмата.
- Прегледнете ги промените што се случуваат во развојните фази кај вашиот адолесцент индивидуално!
- Направете беџ со вашето име што ќе го носите на следната сесија.

Домашна активност: Го вежбаме дома она што го научивме за време на сесијата. Ова ни помага да се потсетиме. На почетокот на секоја сесија, разговараме за тоа како одела домашната активност за да се обидеме да разбереме што функционира и да најдеме решенија за работи што биле тешки.

Размислете што сакате да добиете од програмата РЦЗ- FLOURISH за вас и за вашето семејство? Споделете ја оваа цел со другите членови на вашето семејство.

Присуството на сесиите може да ви биде тешко. Дали има нешто што можеме да направиме за да ви помогнеме да присуствувате на сесиите? Никого не обвинуваме за неприсуство!

Дали некој друг член од семејството учествуваше во оваа Семејна Сесија за Надополнување ? КОЈ?

СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 2

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 2: ГРАДЕЊЕ НА ПОЗИТИВЕН ОДНОС ПРЕКУ ПОМИНУВАЊЕ ВРЕМЕ ЗАЕДНО И ПОФАЛБИ ЕДНИ НА ДРУУГИ

Цели:

- 1) Градење позитивен однос додека се минува квалитетно време еден со друг.
- 2) Разбирање на придобивките од пофалбите и вежбање начини на пофалување.

Преглед:

Во оваа сесија, ќе дознаете како довербата може да расте со поминување квалитетно време еден со друг.

Кога луѓето поминуваат квалитетно време еден со друг, тие мора внимателно да се слушаат еден со друг (дури и ако не се согласуваат секогаш).

Квалитетно време:

- ФОКУСИРАЈТЕ СЕ еден на друг
- СПУШАЈТЕ СЕ еден со друг
- ПОФАЛЕТЕ СЕ еден со друг за добри работи
- ПОФАЛЕТЕ СЕ без критика

Понатаму, се фокусираат на важноста на позитивното внимание и пофалби. Позитивно внимание е кога некој ве поддржува или охрабрува, на пр. кога одите на фудбалски натпревар или ве охрабрува да завршите некоја тешка задача. Пофалба може да биде кога некој ќе каже нешто добро за она што сте го направиле.

Илустрација: Забележете го доброто! (Позитивно) Во оваа илустрација гледате колку позитивното внимание е важно за градење добри односи и поттикнување добро однесување.

Основна лекција:

Ајде да разговараме за „квалитетно време“. Размислете за илустрацијата:

1. Што значи да поминувате „квалитетно време“ заедно? Кога поминувате квалитетно време еден со друг, не мора да се согласувате еден со друг, туку мора да се слушате.
2. Има многу добри причини да поминувате време еден со друг: поминувањето време еден со друг им дава шанса на родителите да научат многу за интересите на нивниот

адолесцент и што можат да направат. Исто така, им помага на родителите да разберат како можат да ги поддржат своите адолесценти да бидат среќни, здрави и безбедни.

3. Постојат многу начини да поминете квалитетно време заедно: ако поминувате време еден со друг, може да разговарате за работите што ви предизвикуваат стрес. Тогаш е многу полесно да се поддржувате еден со друг затоа што знаете што е вознемирувачки за другиот.

4. Како се чувствува Ана кога мајка ѝ ја фали? Дали мислите дека пофалбите на мајката ќе влијаат на читањето на Ана? Можете ли да смислите нешто што го цените или сакате кај вашиот родител/адолесцент?

Структурираната пофалба е еден начин да покажете дека ви се допаѓа нечие позитивно однесување. Се заснова на идејата дека сè што правите е поверојатно да се повтори ако на некој начин е наградено. Однесувањето кое е игнорирано или не е наградено, има помала веројатност да се повтори.

Начинот на кој давате пофалби е исто така важен: мора да ѝ кажете на другата личност што точно направила што ве радува.

Родители: Мора да се обидете да ги пофалите адолесцентите што е можно поскоро по нивното добро однесување. За почеток, можеби ќе треба да ги пофалите за мали нешта.

Адолесценти: Исто така, треба да ги фалите и цените работите што вашите родители ги прават за вас!

Домашна активност:

1) Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно. Секој ден прашувајте се за денот, еден со друг и обидете се да слушате внимателно.

2) Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Создадете навика/рутина да ги вежбате и автоматизирате вашите вештини:

Од сесија 1: Изведете ја физичка вежба еднаш дневно! Можете да ја користите физичката вежба што ја правевме на почетокот на програмата, или можете да создадете своја.

Присуството на сесиите може ви да биде тешко. Дали има нешто што можеме да направиме за да ви помогнеме да присуствувате на сесиите? Никого не обвинуваме за неприсуство!

Дали некој друг член на семејството учествуваше во оваа Семејна Сесија за Надополнување? КОЈ?

ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 2

Квалитетно време и забележете го доброто! (Позитивно)



Катерина: Тоа веќе беше многу добро.

Сега пресметајте ја следната задача, за да вежбаш уште повеќе.



Мајка: Многу сум горда на моите две ќерки. Ана, многу работиш, знам дека математиката не е лесна. Многу ти благодарам Катерина што ѝ помогна на сестра ти, за да можам да го зготвам јадењето. Вие сте ми голема помош.

СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 3

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 3: РАЗГОВОР ЗА ЕМОЦИИ

Цел: Препознавање на емоциите, именување и разговарање за нив.

Преглед: Учесниците продолжуваат да ги практикуваат комуникациските вештини, овој пат со фокусирање на именување на чувствата и зборување за нив.

Вие исто така работите на тоа да бидете свесни за чувствата што ги имаат другите и да одговорите на нивните чувства со тоа што ќе покажете дека ги разбирате.

Разговорот за емоции е веројатно нова работа за многумина од вас.

Илустрација: Зборување за емоции

Основна лекција: Дали учесниците можат да ја погодат емоцијата изразена на илустрацијата? Дали можат да ги имитираат емоциите? Дали можат да понудат одговор со соодветен израз на своето лице?

Сега да разговараме зошто е важно да се зборува за емоциите:

- Зборувањето за емоциите ви помага да ги контролирате вашите реакции на овие емоции. Ако сте фрустрирани и зборувате за тоа, помала е веројатноста да викате во лутина на другите луѓе.
- Со споделување на вашите емоции, ги зајакнувате вашите односи.
- Покажување на чувствата на контролиран начин всушност ви помага да останете здрави и да донесувате сигурни и здрави одлуки.
- Зборувањето за вашите емоции со смиреност, исто така, го олеснува разговорот за чувствителни теми како што е злоупотреба, пиење алкохол, пушење или интимни односи.

Обидете се да Правите пауза - што може да ви помогне да ги контролирате вашите реакции на вознемирувачки емоции:

- Се спречувате постојано да размислувате за некој проблем.
- Станувате свесни за вашите мисли, емоции и физички осети.
- Се фокусирате на дишењето со вдишување и издишување на вашето тело.

Домашна активност: Барем еднаш во неделата коментирајте ги вашите сопствени емоции и прашајте го вашиот адолесцент за неговите/нејзините.

Присуството на сесиите може да ви биде тешко. Дали има нешто што можеме да направиме за да ви помогнеме да присуствувате на сесиите? Никого не обвинуваме за неприсуство!

Дали некој друг член на семејството учествуваше во оваа Семејна Сесија за Надополнување? КОЈ?

ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 3

Зборување за емоции...



СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 4

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 4: ШТО ПРАВИМЕ КОГА СМЕ ЛУТИ?

Цел: Управување со лутината/гневот и решавање проблеми

Преглед: Во четвртата сесија, учесниците продолжуваат да размислуваат и да зборуваат за емоциите.

Оваа сесија конкретно се фокусира на „негативните“ емоции како што се вознемиреноста и лутината.

- Секој понекогаш доживува вознемиреност и лутина.
- Справувањето со нив е она што го правите и кажувате кога ќе ги почувствувате.

Илустрација: Мама е болна (позитивна)

Основна лекција: Што значат за вас лутината и вознемиреноста? Дали некогаш сте ги доживеале овие емоции? Ајде да размислиме како постапувате кога ќе се налутите:

- Што правите кога сте вознемирени, под стрес и лути?
- Како стресот и гневот влијаат на начинот на кој донесувате одлуки?
- Зошто е добро да научите како да се справувате со стресот и гневот?
- Можете ли да смислите некои вештини што би можеле да ви бидат од помош во ситуација на стрес, како што е во илустрацијата?

Запомнете: да се биде свесен/на за емоциите, правење пауза и зборување? Друг корисен трик е да ги промените негативните во позитивни мисли.

Споделете што ви се случува кога нешто е фрустрирачко или стресно. Споделете ги негативните мисли и чувства кои се појавуваат во ваква ситуација. Ова се лесни начини да го изразите токму она што го чувствувате на едноставен начин. Тие функционираат вака: „Јас се чувствувам [емоција]“ ... кога ти [именувајте дејство] ... и јас би сакал/а да [именувајте го она што го сакате]“.

Променете ги негативните мисли во позитивни мисли кои можат да помогнат во вознемирувачки ситуации.

Испробајте го тоа потсетувајќи се на ситуација кога нешто ве натерало да се чувствувате вознемирени, или под стрес.

Домашна активност:

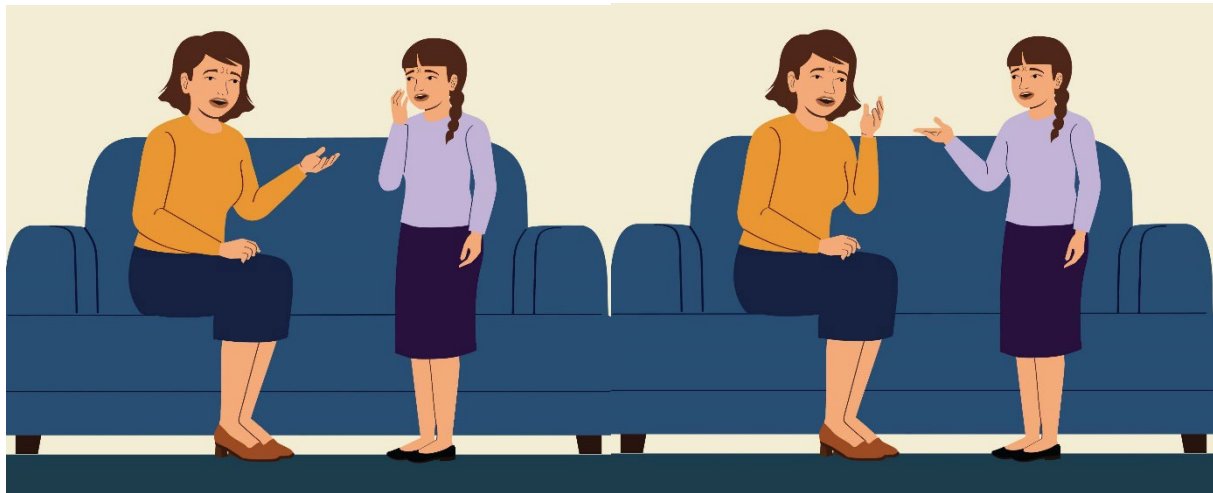
Кога се чувствувате вознемирени, под стрес или лути, вежбајте една од вештините за кои зборувавме (да бидете свесни за своите емоции, да дишете длабоко, да зборувате како се чувствувате, да ги менувате негативните мисли во позитивни). Вежбајте да ги користите изјавите „Јас се чувствувам [емоција]“. Можете ли да смислите некои изјави „Јас се чувствувам....“ што се однесуваат на вас, токму сега?

Присуството на сесии може да ви биде тешко. Дали има нешто што можеме да направиме за да ви помогнеме да присуствувате на сесиите? Никого не обвинуваме за неприсуство!

Дали некој друг член на семејството учествуваше во оваа Семејна Сесија за Надополнување? КОЈ?

ИЛУСТРАЦИЈА ЗА СЕСИЈА 4

Мама е болна...



Ана: Здраво мамо не изгледаш добро, нешто не е во ред? Што ти рекоа во болница?

Мама: Дознаа дека сум дијабетичар, што ме прави да се чувствувам под стрес.

Ана: О не! Тоа е навистина лошо! Дијабетичар! Дали треба да сум загрижена?"

Мама: Не грижи се и ти, Ана - тоа само ќе направи да се чувствувам полошо.



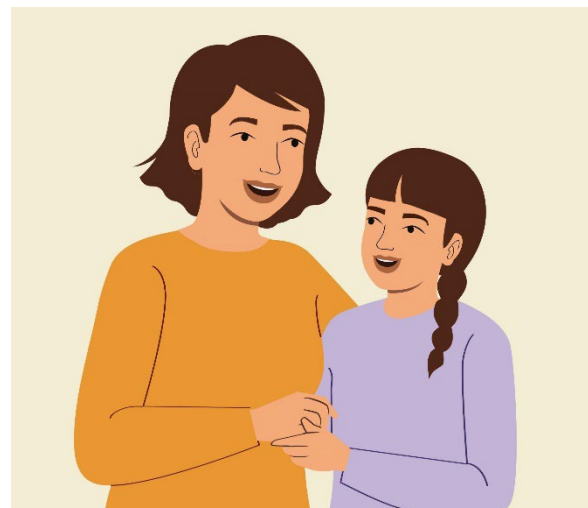
Ана: Ах, добро разбираам зошто изгледаш загрижено, мамо... Но знаеш што? Мојата учителка е исто така дијабетичар, но сега е повторно здрава! Мислам дека ќе бидеш добро, како и мојата учителка, мамо.



Мајката: Да, медицинските сестри во болницата ми кажаа мене и на една друга жена дека ќе бидеме добро. Треба да се погрижам за себе, да се хранам здраво и да се погрижам да ги земам лековите секој ден!

Мајката: Секогаш е убаво да разговарам со тебе мое девојче, секогаш кога разговараме се чувствувам подобро и посилено. Дојди, ќе направиме нешто забавно заедно. Дали сакаш да слушаме музика.

Ап: Да, ајде да ја слушнеме твојата омилена песна.



СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 5

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 5: ВОСПОСТАВУВАЊЕ ПРАВИЛА И НАВИКИ/РУТИНИ

Цел:

- Создавање семејни правила и рутини.
- Корисни алтернативи за суровата дисциплина

Преглед: Во оваа сесија, разговараме за правилата и размислуваме за последиците од кршењето на правилата. Зборуваме и за важноста на домашните правила и како тие одат заедно со рутините кои можат да бидат корисни за сите во домот.

Основна лекција: Врз основа на материјалот „ИДЕНТИФИКУВАЊЕ ДОМАШНИ ПРАВИЛА“, зошто мислите дека е важно да има правила? Како навиките/рутините – да се прави истото секој ден – помагаат во структурирањето на секојдневниот живот во семејствата?

Правилата и рутините најчесто одат заедно:

- Правилата помагаат да ни кажат што е во ред, а што не. Тие треба да бидат јасни и можат да бидат за сите во домот.
- Правилата можат да ги заштитат младите од голем број штетни искуства и исто така да помогнат позитивно да раководат со своето однесување и здравје. Здравите граници се особено важни во односите со другите и во однос на физичката блискост.
- Навиките/рутините се работи што ги правиме и кои редовно ги следиме. Како и правилата, тие обично имаат причина, на пр. помагаат редовно да земаме лекови секој ден, или помагаат да сте подготвени за училиште во вистинско време.
- Конфликти може да се случат во секое семејство и во секој дом. Постојат многу различни начини да се пристапи кон тешки ситуации без удирање и викање.
- Во оваа сесија размислувајте за постапување во врска со проблемите без насилство, користејќи последици.
- Родителите се фокусираат на давање јасни упатства на нивните адолесценти со цел да поттикнат добро однесување.

Правилата и рутините можат да ви помогнат да разберете што можете да очекувате еден од друг, а тоа понекогаш може да помогне да се намали стресот во домот. Дали следите некои правила или рутина? Дали тие се корисни?

Зборување за последиците од тешкото однесување со вашите адолесценти е исто така добра идеја:

- Последиците им кажуваат на вашите адолесценти дека нивните постапки може да имаат резултати што не им се допаѓаат, а тоа може да им помогне да го поправат нивното лошо однесување.
- Последиците треба да се фокусираат на конкретното однесување што сакате да го промените.
- За да функционираат последиците, тие треба да бидат реални, непосредни, доследни и разумни.

Домашни активности:

1. Направете две правила за вашиот дом и споделете ги со вашето семејство.
2. Вежбајте Правење пауза.

Присуството на сесии може да ви биде тешко. Дали има нешто што можеме да направиме за да ви помогнеме да присуствувате на сесиите? ? Никого не обвинуваме за неприсуство!

Дали некој друг член на семејството учествуваше во оваа Семејна Сесија за Надополнување? КОЈ?

СЕМЕЈНА СЕСИЈА ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ 6

Име на родител

Име на адолесцент

Датум

Група

Име на фацилитатор

СЕСИЈА 6: РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМ

Цел:

- Техники за решавање проблеми
- Идентификување проблематични однесувања и фокусирање на однесувањата што ги сакаме

Преглед:

- Оваа сесија е за развивање и вежбање вештини за решавање проблеми, кои ќе помогнат да се соочите со предизвиците.
- Оваа сесија има за цел да им даде на учесниците план за дејствување што можат да го следат за да дојдат до ново решение за проблемот.
- Адолесцентите се фокусираат на работа со нивните родители за да го решат проблемот.

Илустрација: Гаснење пожар... (Видете ја илустрацијата во поглавје 5).

Основна лекција: Решавањето проблеми што можат да бидат многу слични на гаснење пожар, поради чекорите кои треба да ги преземеме за да го изгаснеме пожарот:

1. Идентификувајте го проблемот (Каде е пожарот? Што е проблемот?)
2. Набројте можни решенија (Кои се различните опции за гаснење на пожарот?)
3. Дознајте кои се предностите и недостатоците на секоја опција (Кои се последиците?)
4. Изберете едно решение (кое решение да го избереме?)
5. Испробајте го (Испробајте го!)
6. Размислете потоа дали тоа функционираше (Дали нашето решение функционираше?)

Можете ли да размислите како би можеле да ги искористите овие шест чекори за да го решите следниот проблем?

Адолесцент- девојче добила модерен скап телефон на подарок од човек од соседството.

Вие како родител сте загрижени за ова. Како ги користите 6-те чекори за да го решите овој проблем?

Понекогаш се чини дека адолесцентите се експерти за да ги натераат родителите да се чувствуваат вознемирено, под стрес или фрустрирани. Ова понекогаш може да ве натера да сакате да реагирате со удирање или викање. Удирањето е начин на казнување што обично само го влошува проблемот за секого.

Првиот чекор за справување со адолесцентното тешко однесување е да се обидете да ги контролирате вашите емоции.

Можете да го направите ова со користење на изјави „Јас се чувствувам...” за да се изразите кога треба да зборувате за тежок проблем.

Вежбајте да комуницирате и да решавате проблеми како во следниот пример:

Адолесцент доаѓа дома два часа подоцна од што треба. Доцна е и темно, а мајката е загрижена дали е безбеден или не.
Штом влегува мајката почнува да вика: „Каде беше? Зарем не мислеше дека ќе бидам загрижен за тебе? Размислуваш само за себе!”

Кога ситуацијата не е безбедна, можете да кажете „НЕ“ користејќи го гласот и јазикот на телото.

Ако ситуацијата продолжи - што може да се случи - секогаш погрижете се да побарате помош.

Домашна активност:

1. Вежбајте (6 чекори на) решавање проблеми, земајќи пример на проблем од вашето семејство.
2. Треба да разговарате заедно како можете да „кажете не“ користејќи зборови и говор на телото во небезбедни ситуации (и практикувајте го ова ако се појави небезбедна ситуација).

Користена литература

Информациите во материјалот „Стратегии на адолесцентите“ се преземени од:

Програма за позитивно родителство од Naungan Kasih („Заштита преку љубов“ во Bahasa Melayu) беше развиен за Малезија и се базира на Родителство за целоживотно здравје (РЦЗ). РЦЗ е хуманитарна организација со седиште во Обединетото Кралство која разви содржина за оваа малезиска верзија на РЦЗ.

Информациите од материјалот „Развој на сексуални карактеристики“ се преземени од:

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2009). „Wie meinst du das?“: Gesprächsführung mit Jugendlichen; [13–18 Jahre] (3. Aufl). Beltz.

Konrad, K., & König, J. (2018). Biopsychologische Veränderungen. In A. Lohaus (Hrsg.), Entwicklungspsychologie des Jugendalters (S. 1-21). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_1