



Programul parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți

Ghidul Familiei (Proiectul FLOURISH)



Responsabilitatea pentru livrabilul dat au avut-o conducătorii pachetului de lucru 1 (Nina Heinrichs, Lara Sophie Barg) și cu contribuția de la conducătorii pachetului de lucru 2 (Marija Raleva, Slavica Gajdadzis-Knezevik, Viorel Babii și Irina Pasat). Ați membri ai consorțiului FLOURISH au oferit contribuții la adaptări, în special Yulia Shenderovich și Heather Foran. Jenny Doubt (PLH) a oferit comentarii comprehensive privind versiunea timpurie a acestui manual.

Această variantă a setului de programe PLH a fost elaborată în baza variantelor disponibile de manuale PLH. Dreptul de autor asupra acestui material de bază îl dețin cei ce au elaborat inițial varianta de bază și celelalte variante. Noi am adaptat PLH adolescenți pentru FLOURISH bazat pe Manualul PHL din Africa de Sud pentru adolescenți¹ la contextul din Europa de Est - Moldova și Macedonia de Nord, având ca bază modelul PLH adolescenți.

Ghidul familiei urmează a folosi numai în legătură cu Programul FLOURISH PLH pentru adolescenți cu durată de 6 săptămâni.

Imaginile folosite în acest Ghid al Familiei sunt sau disponibile gratuit sau luate din Ghidul Familiei African existent.

Acest Ghid aparține:

(Scrieți-vă numele folosind culori și/sau imagini, ca să arate frumos)

Numele părintelui

Numele adolescentului

acest Ghid va fi ghidul și suportul personal al dumneavoastră pe durata
călătoriei în FLOURISH!

Numele facilitatorului meu din FLOURISH: _____

Numărul de contact al facilitatorului meu din FLOURISH: _____

Când spunem **părinte**
avem în vedere:



Persoana care are grijă de un adolescent (poate fi părintele biologic sau nu... la fel
avem în vedere buni și bunici, unchi și mătuși, alte rude, veri sau părinți adoptivi)

Când spunem **adolescent**
avem în vedere:

O persoană în vârstă de la 10 până la 18 ani



Dragă Părinte și Adolescent!

Bine ați venit! Suntem bucuroși și entuziasmați că vom învăța împreună în săptămânile următoare! Este atât de minunat că v-ați făcut timp pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.

Acest Ghid este pentru părinții și adolescenții care participă la Programul FLOURISH pentru Părinți și Adolescenți (adaptat din Programul PLH pentru Părinți și Adolescenți). El este la fel și pentru ceilalți membri ai gospodăriei dumneavoastră care doresc să afle mai multe despre construirea unei familii vesele și iubitoare.

În FLOURISH părinții și adolescenții învață activ abilități pentru a-și îmbunătăți relații împreună. La fel învățăm cum să facem față stresului și cum să rezolvăm problemele împreună în mod distractiv.

Noi toți suntem experți în propriile noastre familii! Suntem aici să învățăm unii de la alții și să ne încercăm ideile care ar putea să ne ajute colectiv, ca comunitate.

În călătoria noastră de învățare vom folosi ideea de construcție a unei case pentru a ne ajuta să învățăm cum să construim bucuria și bunăstarea pentru noi înșine și pentru familiile noastre.

Construirea unor fundamente puternice, pereți fermi, acoperișuri solide, ferestre, uși sigure, precum și grădini frumoase – toate sunt importante atunci când construim o casă.

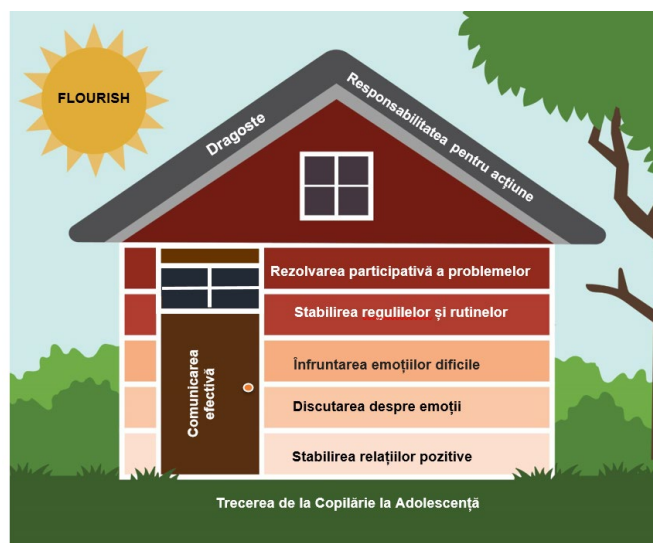
Ca și la construirea unei case care poate rezista în fața oricărui furtuni, FLOURISH ne ajută să construim case pline de dragoste și grijă pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră, centrându-ne pe un fundament și principii puternice pentru a ne asigura că dezvoltarea are loc pas cu pas în direcția corectă.

Plus la aceasta, FLOURISH a fost construit pe fundamentul a ceea ce am aflat noi că a ajutat familii din toată lumea. Vă putem oferi sfaturi și suport în timp ce vă construiți propria casă... exact așa cum doriți!

Haideți să ne susținem unii pe alții ca să construim case puternice cu pereți fermi și acoperișuri care mențin căldura și ne feresc de ploaie.

Vă dorim toate cele bune în aventura dumneavoastră de Îngrijire parentală pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții!

Echipa FLOURISH

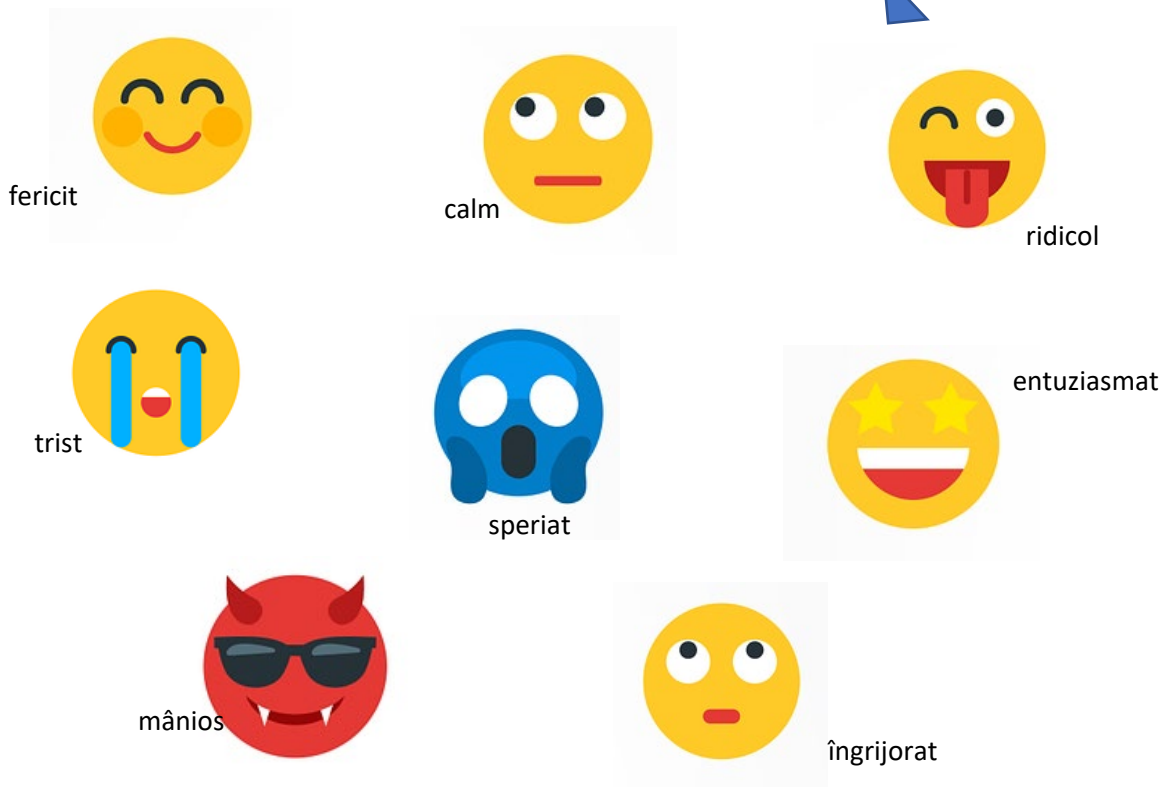


Poate fi dificil de avut grijă de un adolescent!



Părinți, cum este pentru dumneavoastră să fiți părinte de adolescent?

Încercuiți imaginile care corespund cu experiența dumneavoastră



fericit

calm

ridicol

trist

speriat

entuziasmat

mânios

îngrijorat



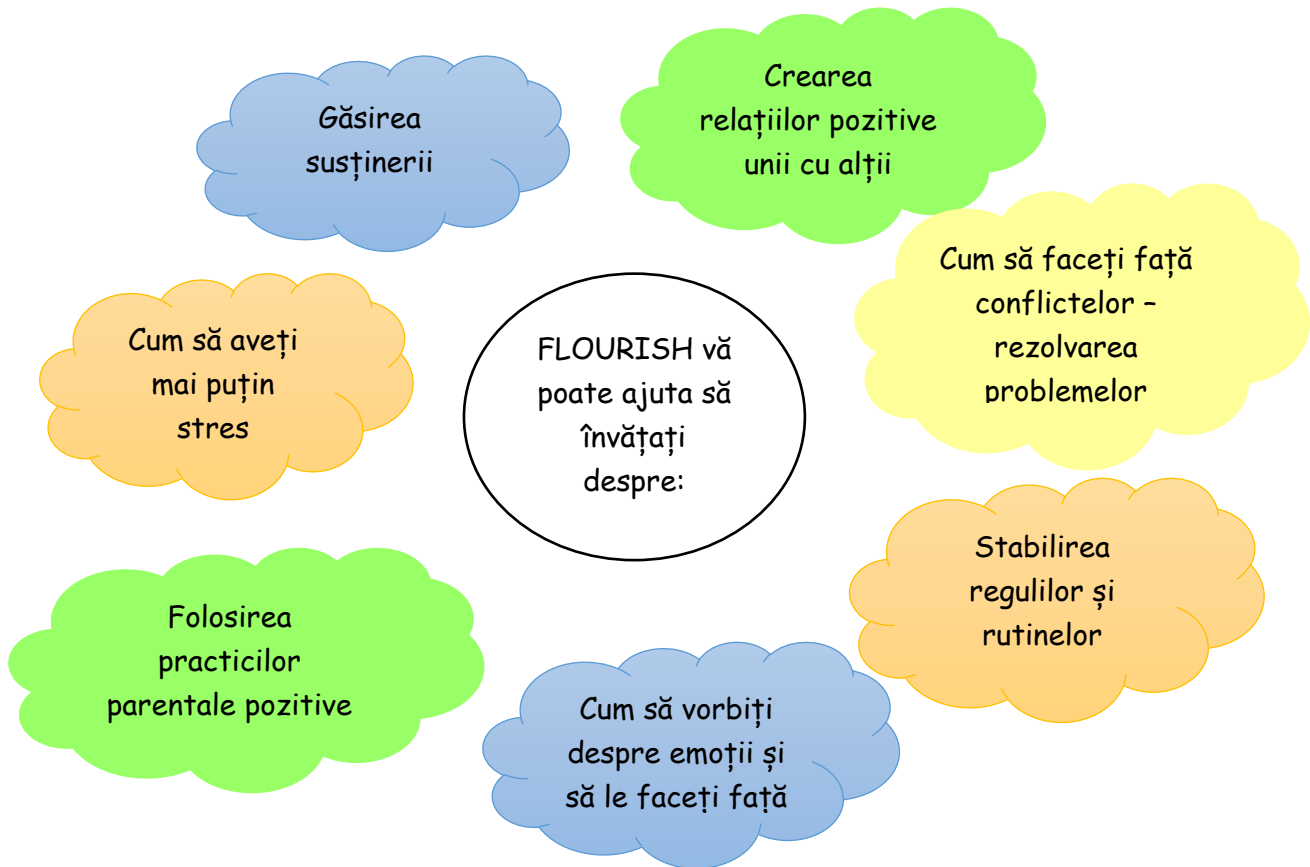
Nici să fii adolescent nu este ușor, în special cu toate schimbările din viața voastră.

Cum este pentru tine să fii adolescent?

Scrie răspunsul aici:



Programul FLOURISH ajută familiile să învețe și să exerseze cum să se înțeleagă mai bine...



Puteți folosi acest Ghid pentru Acasă pentru a:

- consolida cele învățate la sesiunile de grup
- vă susține în Activitățile pentru Acasă
- vă ajuta să vă amintiți informația și abilitățile noi între sesiuni
- împărtăși ceea ce învățați cu restul familiei și prietenii



Ce sperați să obțineți din PLH? Haideți să stabilim niște scopuri!!!



Dragă Părinte, care sunt SCOPURILE
dumneavoastră?

1. Care sunt scopurile dumneavoastră pentru adolescentul dumneavoastră când va deveni adult?
2. Ce vreți să obțineți de la program pentru dumneavoastră?
3. Cum ați vrea să se schimbe lucrurile pentru dumneavoastră și adolescentul dumneavoastră?
4. Ce v-ar ajuta să faceți viața de acasă mai ușoară?

Când stabiliți scopurile...
vorbiți despre propriile
scopuri... propriile sentimente ...
propriile gânduri

(alegeți ce doriți
dumneavoastră... nu ce credeți
că dorește părintele sau
adolescentul dumneavoastră).

Când știu ce
vreau, este mai
ușor să fac alegeri
care îmi susțin
familia.



Hei, adolescente! Care sunt SCOPURILE tale??

1. Care sunt scopurile tale pentru când vei deveni adult?
2. Ce vrei să obții de la program pentru tine și familia ta?
3. Cum ai vrea să se schimbe lucrurile pentru tine și părintele tău?
4. Ce te-ar ajuta să faci viața de acasă mai ușoară?

Tu poți
asta! Este
posibil!

Atinge-ți
scopurile!

Dorințele pot
deveni
realitate

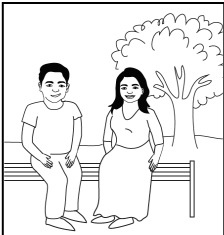
Hai să o
facem!

Sesiunea 1: Etapele de dezvoltare

Înțelegerea dezvoltării adolescenților și a nevoilor lor specifice vârstei formează fundamentul casei noastre de Suport.



MATERIAL PENTRU PĂRINȚI - ETAPELE ADOLESCENȚEI

Adolescența timpurie (10-12/14 ani)		• Începe să chestioneze regulile adulților. • Este adesea nesigur și confuz. • Sentimentele sunt rănite cu ușurință și are schimbări de dispoziție. • Încearcă să fie șeful și este nemulțumit dacă pierde. • Semenii sunt importanți și au influență. • Necesități: Ceva libertate, însă consecvență în reguli, afecțiune, asigurare, stimă de sine, încurajare pentru a crede în abilitățile sale.
Adolescența târzie (15-19 ani)		• Copilul dumneavoastră este aproape un adult, el poate comunica cu dumneavoastră aproape despre orice. • El se poate gândi la idei noi, își poate dezvolta propriile idealuri și stabili propriul curs. • Își formează identitatea și are un simț în creștere referitor la sexualitatea sa. • Poate prefera să petreacă mai mult timp cu semenii, decât cu părinții. • Pot manifesta comportamente riscante, schimbări frecvente de dispoziție și atitudini • Cele mai importante lucruri pe care le pot face părinții la etapa dată sunt: - Să continue oferirea dragostei, suportului și îndrumărilor și să construiască o conexiune puternică în ei și copil - Să monitorizeze activitățile copilului - Să cultive independența copilului - Să încurajeze copilul să începe să-și asume responsabilitate pentru viitor



MATERIAL PENTRU PĂRINȚI - DEZVOLTAREA CARACTERISTICILOR SEXUALE

La vârsta de aproximativ șapte ani crește producerea de hormoni, în special a hormonului de creștere, care reglează creșterea glandelor sexuale și producerea androgenelor: hormonului sexual 'masculin' testosteron și 'feminin' estrogen. Vor trece încă cinci ani (vârsta de doisprezece ani) înainte ca efectele acestui proces să devină vizibile.

Ordinea de dezvoltare a caracteristicilor sexuale la băieți este destul de constantă și sexual (vedeți ordinea în tabel). Mai întâi cresc testiculele și scrotul, după aceea crește părul pubian. Barba și părul de subraț apar mai târziu în timpul pubertății. Timpul primei ejaculări nu este clar. Unii vorbesc de vârsta de aproximativ paisprezece ani, cu un an după instituirea creșterii penisului, alții vorbesc de vârsta de aproximativ doisprezece ani. Conform cercetărilor, creșterea testosteronului este asociată cu fantezii sexuale și romantice, precum și cu așa comportamente ca infatuarea, visele erotice și masturbarea. O altă consecință a hormonului 'masculin' este faptul că vocea devine mai profundă.

La fete există o secvență mai puțin fixă de dezvoltare. Creșterea pieptului începe de obicei mai devreme de creșterea intensă. Prima menstruație are loc mai târziu în timpul pubertății, între vârsta de treisprezece și cincisprezece ani. Supraponderabilitatea creșterea riscul menarhei premature. După menstruație durează de obicei încă unu sau doi ani până ce fata devine matură din punct de vedere sexual. Băieții sunt adulți din punct de vedere biologic în jurul vârstei de șaisprezece ani, fetele la cincisprezece ani.

Domeniul schimbării	Descrierea și provocările potențial asociate
Hormoni	Secreția hormonilor sexuali cauzează dezvoltarea caracteristicilor sexuale primare și secundare. Băieți: creșterea testiculelor și a penisului, creșterea părului pubian, creșterea bărbii, prima ejaculare, schimbarea vocii Fete: creșterea pieptului, maturizarea uterului și a ovarelor, creșterea părului pubian, prima menstruație Secreția hormonilor de creștere în abundență. Dezvoltarea organelor interne rămâne în urma creșterii fizice. Acest fapt poate duce la oboseală sau probleme cardiovasculare. În cursul ulterior al dezvoltării, organele interne se adaptează și ele la noul corp. Schimbările corporale precedă dezvoltarea psihosocială.
Imaginea de sine/corporală	Un aspect specific al imaginii de sine joacă un rol important în adolescență este imaginea corpului. Schimbările fizice care au loc în timpul pubertății trebuie să fie acceptate, ceea ce este și strâns legat de acceptarea rolului de gen și de gestionare a sexualității.
Somnul	Schimbările ritmului circadian pot duce la lipsa somnului. Aceasta poate duce la o durată mai mică a atenției și performanțe scăzute la învățare, dar și la o reglare redusă a emoțiilor, cu o dependență mai mare de recompense și o inhibare comportamentală redusă. Acest fapt poate încuraja comportamentul riscant și dependent.
Strategiile de gen	Adolescentele manifestă tot mai des căutarea suportului social și a acțiunilor centrate pe problemă, în timp ce băieții adolescenți manifestă strategii de evitare cognitivă (mai ales în situații social exigente).
Diferențele individuale	Diferențele individuale în timpul pubertății sunt cauzate de genetică, dar sunt și legate de grupurile de populație. Obiceiurile de alimentație sănătoasă și bunăstare psihosocială sunt la fel teme importante în dezvoltarea adolescenților, cum pot fi și schimbările climatice.

Exercițiu fizic

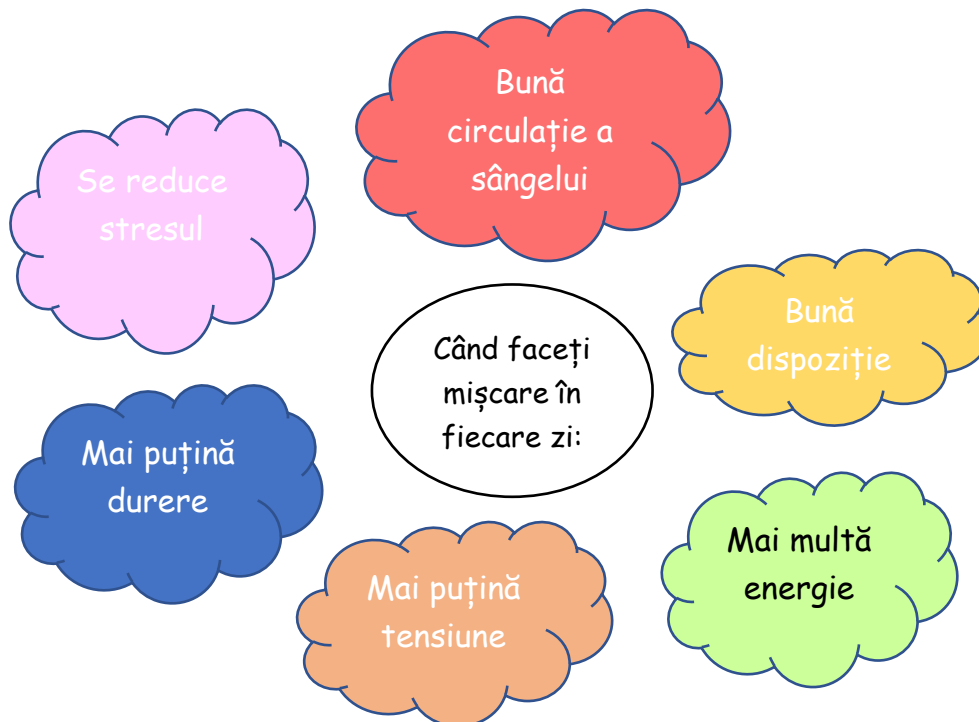
Faceți un exercițiu fizic în fiecare zi acasă



Faceți doar ceea ce vă este confortabil



Distrați-vă



Exercițiile fizice zilnice ne ajută să fim sănătoși și fericiți!

V-ați făcut exercițiile fizice azi?

Da ☐

Nu ☐

Unele moduri de a ne mișca și a ne simți biiiine:



Ridicați mâinile deasupra capului în timp ce inspirați. Lăsați mâinile să cadă încet în jos lateral în timp ce expirați.

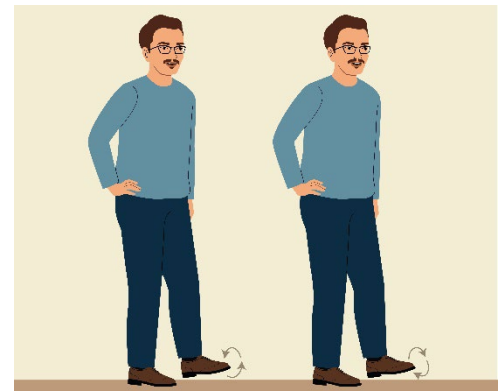
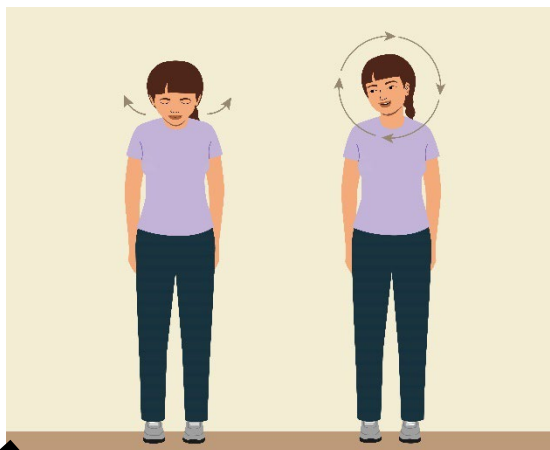
Întindeți mâinile drepte în sus ca și cum ați vrea să atingeți cerul (4 respirații adânci).

Întindeți-vă lateral în stânga și în dreapta (4 respirații adânci).



Coborâți bărbia spre piept și apoi mișcați încet capul astfel ca urechea să fie lângă umăr. Apoi mișcați capul spre dreapta (4 ori).

Rotiți capul încet în cercuri depline (4 ori).



Puneți un picior pe podea în fața dumneavoastră. Rotiți glezna spre exterior și spre interior. După ce ați făcut câte 10 cercuri în fiecare direcție, schimbați piciorul.

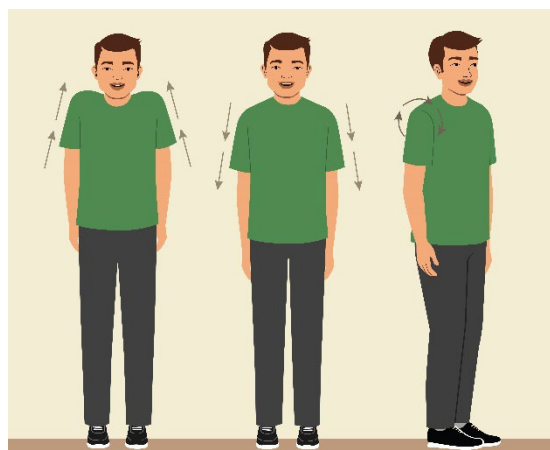
Încruntați fața, strângeți mâinile și ridicați umerii spre urechi. Încordați corpul tare în timp ce inspirați.

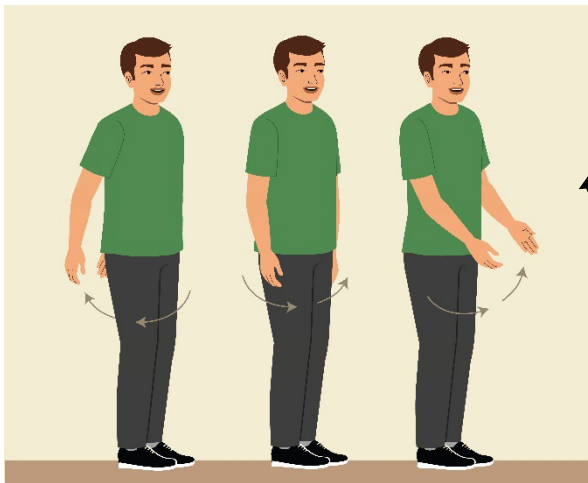
Relaxați totul și expirați puternic (de 4 ori).

Rotiți umerii în cercuri spre față (de 4 ori).

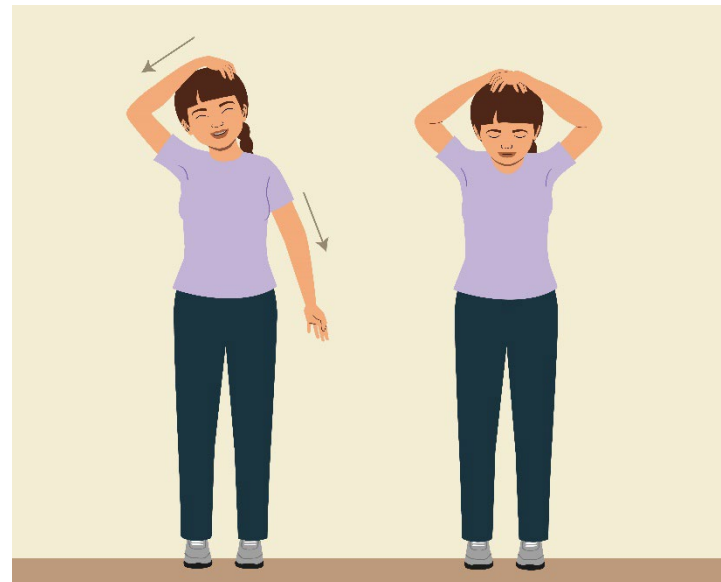
Rotiți umerii în cercuri spre spate (de 4 ori).

Încruntați fața, strângeți mâinile și ridicați umerii spre urechi. Încordați corpul tare în





Relaxați mâinile și lăsați-le să se clatine de la umeri înainte și înapoi, având genunchii puțin îndoiți (de 10 ori)



Întindeți mâna dreaptă în sus și aplecați capul spre umărul drept, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Întindeți mâna stângă în sus și aplecați capul spre umărul stâng, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Împreunați mâinile și apăsați capul în jos folosind greutatea mâinilor (4 respirații adânci)

Ce altceva mai faceți ca să fiți sănătoși??

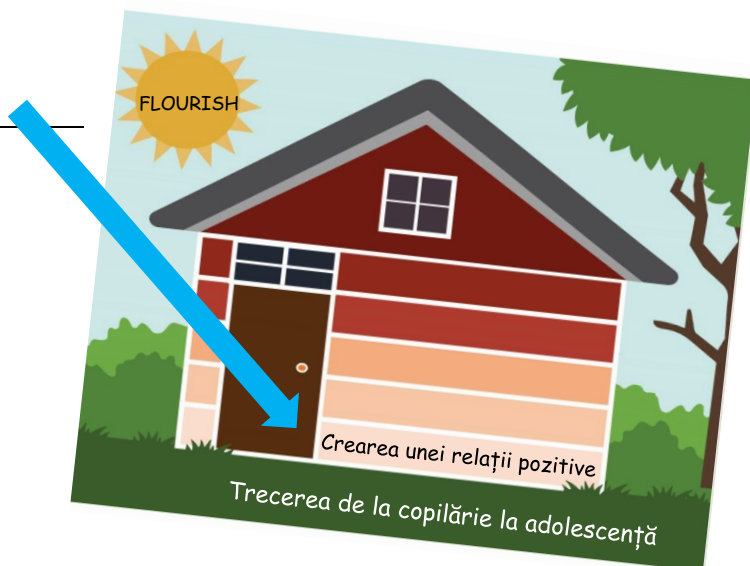
Nu uitați să respirați și să vă relaxați când vă mișcați!

Faceți aceste exerciții în fiecare dimineață când vă treziți!

Sesiunea 2: Crearea unei relații pozitive

Petrecerea timpului calitativ împreună reprezintă începutul creării relațiilor, una din necesitățile de bază ale pereților casei noastre!

Continuați să construiți pereții casei noastre lăudându-vă reciproc.



Doriți

Să îmbunătățiți legătura între voi?

Să vă simțiți apreciat și iubit de celălalt?

Părinții să înțeleagă cum își pot susține adolescenții?

Adolescenții să dorească mai mult să ajute cu treburile casnice?

Părinții să simtă că lucrul lor de acasă este apreciat?

Adolescenții să simtă că ideile lor sunt apreciate?

Adolescenții să fie încurajați să gândească de sine stătător?

CUM?

Petreceți timp calitativ ÎMPREUNĂ...

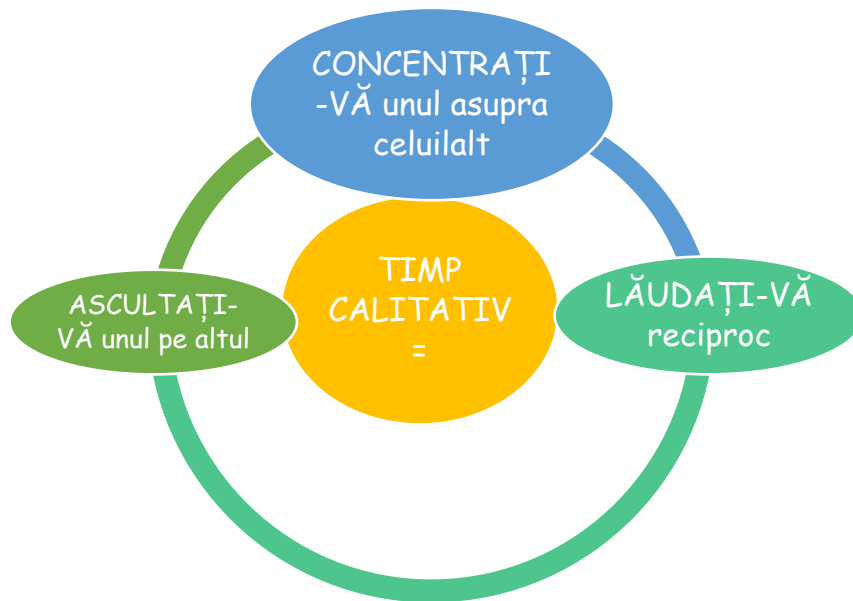
Ce este important pentru dumneavoastră?.....Împărtășiți asta cu celălalt!

Ce vă place să faceți?Petreceți acest timp împreună!

Ce vă stresează?.....Vorbiți despre asta cu celălalt!

Când știm ce se întâmplă de fapt în viețile unuia altuia, știm cum să ne susținem reciproc...

Când petrecem Timp Calitativ împreună, trebuie să ne ascultăm unii pe alții
(chiar dacă nu suntem de acord).



Petreceți cel puțin 15 minute de Timp Calitativ împreună în fiecare săptămână.

Țineți minte:

Activitățile pe care le faceți în Timpul Calitativ pot fi gratuite. Ele nu trebuie să coste bani



Adolescenți: Decideți ce activități ați vrea să îndepliniți...

Părinți: Luați decizia împreună, dar încercați să urmați ideea adolescentului dumneavoastră!

Dacă ambii sunteți foarte ocupați, puteți chiar petrece timpul făcând treburile casnice împreună... și distractiv!

La fel puteți îndeplini împreună aceste activități:

- Treburi casnice
- O plimbare undeva
- Cântați un cântec
- Luați cina
- Povestiți o istorioară

Întrebați-vă unul pe altul:
"Cum ți-a mers azi?"
Apoi... Ascultați cu atenție răspunsul fiecăruia!

Cum să cream relații puternice unii cu alții????

1. Oferiți atenție pozitivă...

- Recunoașteți-vă reciproc când ați făcut ceva bine
- Susțineți-vă reciproc (mergând la meciul de fotbal sau ajutând pe lângă casă)
- Încurajați-vă reciproc (să finisați o temă pentru acasă care poate fi dificilă sau să finisați împletitul unei pături)
- Zâmbind 
- Mulțumind 
- Îmbrățișând! 

"Bravo, ai vorbit chiar foarte respectuos cu bunica"

"Cum te pot ajuta?"

Știu că ești în stare să o finisezi, hai, tu poți face asta..."

2. Oferiți laude...

Lauda este când cineva spune ceva de bine despre ceva ce am făcut.

Lauda este un mod de a arăta ce comportament ne place cu adevărat.

Când oferim și primim **laude** ne simțim FOARTE BINE.

Oferind **laude** sporim comportamentul pe care îl lăudăm.

"Atât de drăguț și atent te joci cu fratele tău!"

Țineți minte:

Fiți concreți când lăudați ... trebuie să-i spunem celeilalte persoane exact ce a făcut și ne plăcut

Lăudați cu entuziasm... spuneți-o din suflet!

Oferiți laude imediat după ce ați observat comportamentul bun..

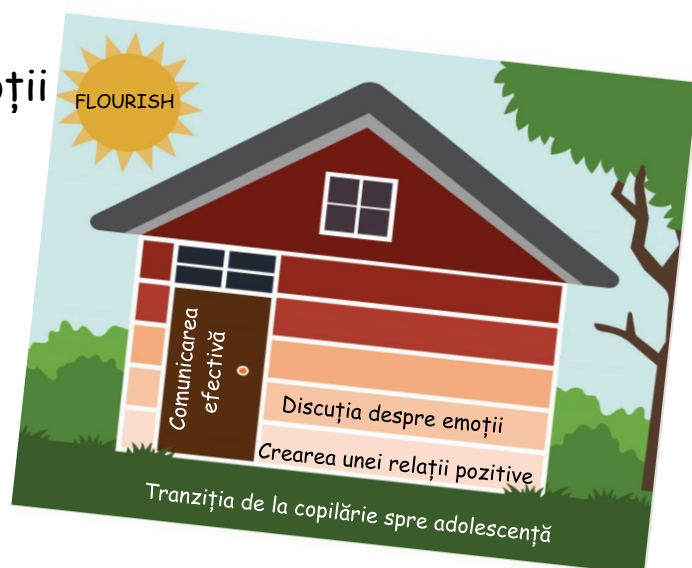
Atenție: lauda + critica nu merg mână în mână. Gândiți-vă ce simțiți când cineva vă laudă și apoi spune DAR...

"Mâncarea este foarte gustoasă și bine pregătită."

Sunt multe oportunități de a vă lăuda părintele/adolescentul!
Gândiți-vă la toate lucrurile care vă plac și pe care le apreciați la el/ea!!

Sesiunea 3: Discuția despre emoții

1. Identific ce simt
2. Accept cum mă simt
3. Răspund în mod controlat



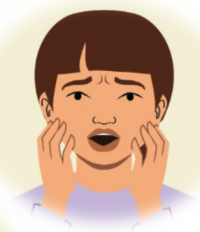
CERCUL EMOȚIILOR PLĂCUTE ȘI NEPLĂCUTE poate ajuta cu o scurtă identificare:



stresat/ă



fericit/ă



supărat/ă



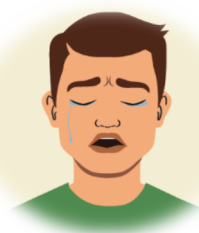
mânios/
mânioasă



trist/ă



speriat/ă

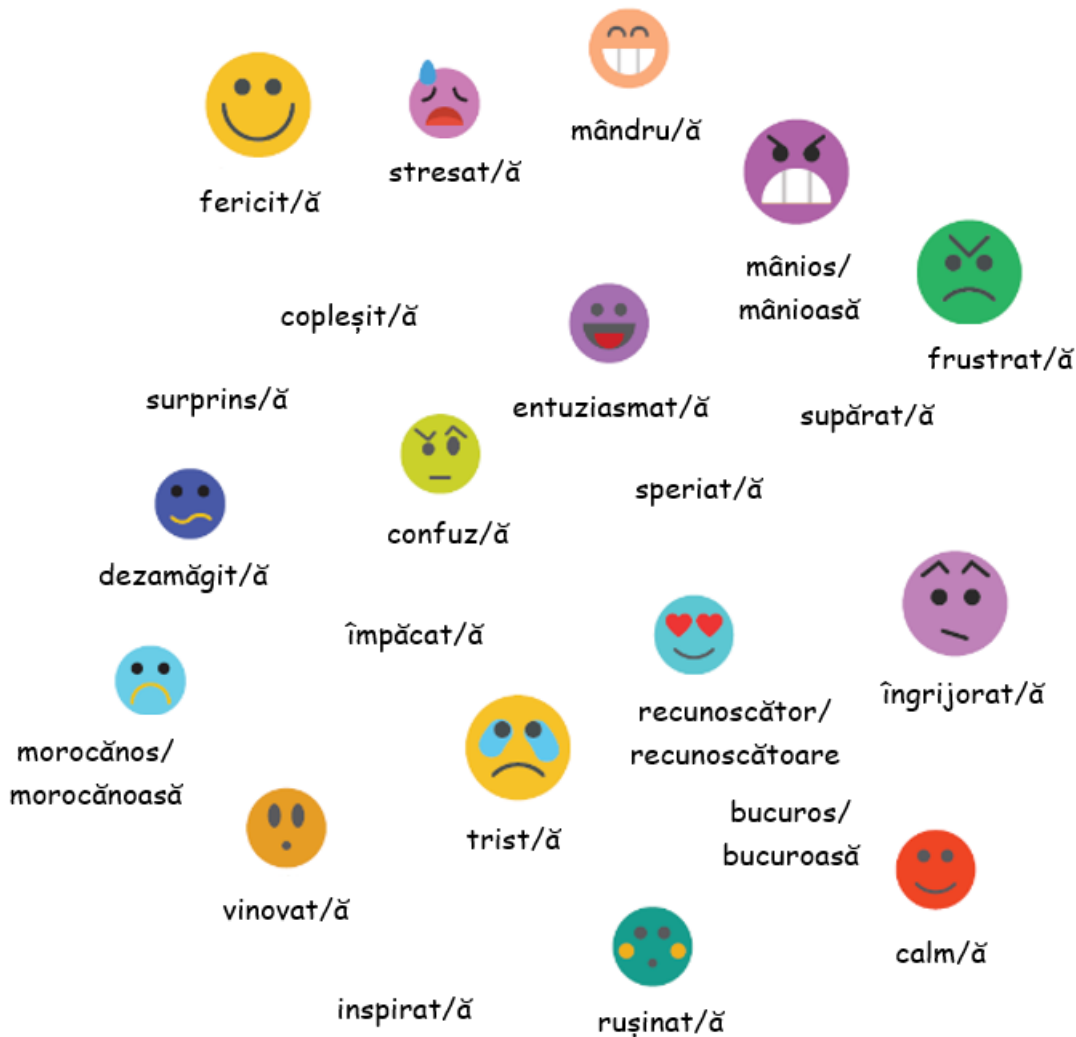


Uitați-vă la fețele de mai jos. Încercuiți sentimentele pozitive.

Gândiți-vă la un moment cât ați simțit fiecare din aceste emoții. Ce simțeați în corpul dumneavoastră (de ex., erați deschiși, relaxați, luminoși, zâmbeați)? Ce gânduri ați avut în acel moment?

Subliniați sentimentele care sunt negative. Gândiți-vă la un moment cât ați simțit fiecare din aceste emoții. Ce simțeați în corpul dumneavoastră (de ex., încordare, durere de cap, nod în stomac, etc.)? Ce gânduri ați avut în acel moment?

Mă simt...



Vă simțiți stresați? Vreți să vă calmați?

LUAȚI O PAUZĂ

Cum să luați o pauză?

Așezați-vă într-o poziție confortabilă cu picioarele pe podea, mâinile pe brațe.
Închideți ochii dacă vă simțiți confortabil.

Sentimente...

Întrebați-vă, „Ce simt acum?”

Gânduri ...

Observați ce gânduri aveți.
Observați dacă săriți de la un gând la altul sau aveți același gând.

Deveniți conștienți de:

Respirație ...

Observați că respirați. Puteți pune o mână pe burtă și să simțiți cum se ridică și coboară cu fiecare respirație. Urmăriți cum inspirați, cum faceți o pauză și cum expirați.

Dacă observați că ați început să vă gândiți la ceva, este absolut natural. Continuați să vă întoarceți înapoi la senzația de respirație.

Corp ...

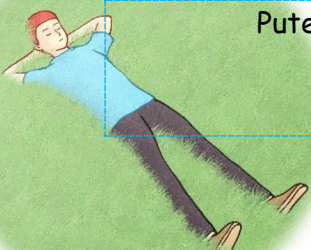
Observați ce simțiți un corp. Observați orice disconfort sau tensiune.



Permiteți atenției să se extindă asupra întregului corp.
Observați dacă există careva încordare sau durere.
Permiteți respirației să se îndrepte în acea parte a corpului.
Încercați să vă spuneți: "Este bine. Orice ar fi, eu sunt bine."
Când finisați, deschideți ochii.

Gândiți-vă un moment la experiența dată.
Vă simțiți diferit de cum era înainte de a Lua o Pauză?
Simțiți beneficiile Luării unei Pauze?

Puteți Lua o Pauză în orice moment al zilei când vă simțiți stresați.
Pot fi doar 5 secunde în care
simțiți cum inspirați și respirați!

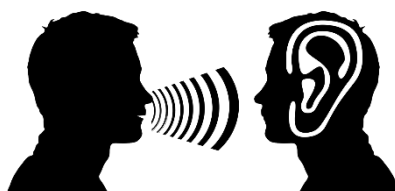


REGULI DE COMUNICARE¹

Cum să vorbiți:



Ce să faceți	Ce să nu faceți
Folosiți forma cu "eu"	Tu / Cineva
Situații concrete	Întotdeauna / Niciodată
Comportament concret	"Tipic" / "Plictisitor"
Rămâneți la temă	Apoi
Deschideți-vă	Reproșuri / Acuzații



Cum să ascultați atent

Ascultați receptiv

("hmm", "aha", dați din cap, contactul cu ochii)

Rezumați

(Rezumați ce s-a spus cu propriile cuvinte)

Adresați întrebări deschise

(De ex.: despre sentimente, nevoi, cereri)

Lăudați partenerul când vorbește

("Este minunat că ai spus asta atât de clar și deschis.")

Arătați ce sentimente cauzează conversația

("Sunt foarte surprins / bucuros ...")

¹ Institutul de Cercetare și Instruire în Terapia Comunicării e.V., Munich www.institutkom.de

Pentru PĂRINȚI



SFATURI CHEIE PENTRU A VORBI PE TEME DELICATE
(CUM AR FI BULLYING-UL, ALCOOLUL, SCHIMBĂRILE ÎN CORP ȘI RELAȚIILE
INTIME)

Adolescenții...

... pot simți că este rușinos să vorbească cu părinții pe teme delicate (alcool, bullying, relații intime) sau că vor avea probleme, așa că probabil părinții vor trebui să înceapă discuția.

... în general se comportă responsabil când simt că părinții îi iau în serios.

... se gândesc la consecințele acțiunilor lor când sunt parte a discuției.

... au încredere în părinții lor când simt că aceștia au încredere în ei. Aceasta înseamnă o mai mare probabilitate că vor spune dacă au probleme.

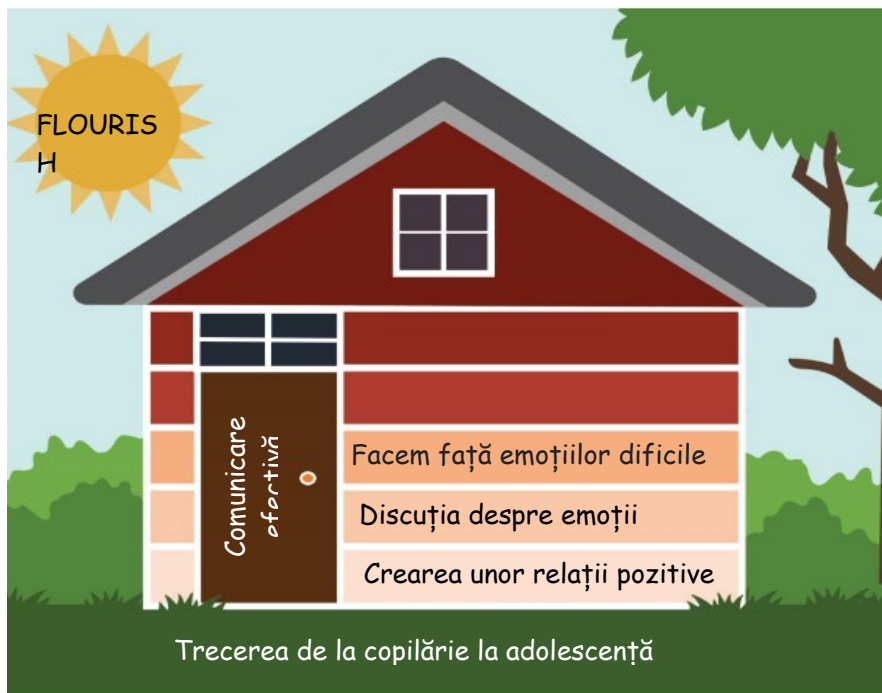
... Adolescenții sunt mai predispuși să ceară un sfat dacă sunt deprinși să vorbească cu părinții lor.

... își găsesc calea în viață și sunt de obicei nesiguri. Încercați să discutați și explorați împreună cum ar putea ei aștepta cu alcoolul sau relațiile intime până vor crește mai mari (de ex., dacă aceste îngrijorări sunt prea mari) sau cum ar putea să abordeze tema într-un mod sigur și potrivit vârstei (de ex., dacă curiozitatea este prea mare). Fiți calmi și concentrați-vă pe găsirea unor soluții împreună.

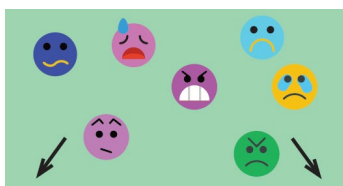
- Este normal să vă simțiți straniu când discutați schimbările în corp și relațiile intime cu adolescenții, însă este responsabilitatea părinților să fie deschiși și realiști. Ținerea acestor teme în secret le face încă mai misterioase și interesante.
- Explicați că o relație intimă este bună pentru oamenii maturi care se iubesc și își pot asuma responsabilitatea unii pentru alții.
- Dacă un părinte descoperă că adolescentul său are o relație, consumă alcool, fumează, este victimă a bullyingului, el trebuie să-și păstreze calmul (deși poate spune că se simte dezamăgit). Furia față de adolescent va distruge relația cu el.
- Discutați soluțiile împreună: Întrebați și ascultați opinia unuia altuia. Când luați decizii, gândiți-vă împreună la consecințele posibile.
- Dacă părintele nu dispune de informație sau are însăși nevoie de sfaturi referitor la bullying, consumul de alcool, fumat sau sănătatea sexuală și reproductivă, ei pot consulta lucrătorul medical sau asistentul social din comunitate, sau chiar un prieten sau rudă de încredere. Părinții își pot ghida mai bine adolescenții când dispun de informația corectă.

Sesiunea 4: Gestiunea mâniei

Dacă învățăm să gestionăm stresul și mânia ne putem îmbunătăți situația și ne vom simți mai bine



Fiecare are sentimente negative și în toate relațiile există uneori conflicte... aceasta este o parte a vieții.



Reacționați violent

BOOM...!

Așa e de obicei când se întâmplă lucruri rele.

SAU

Alegeți un alt mod:

Luați o pauză – Deveniți conștienți de gândurile, sentimentele, corpul vostru. Respirați. Respirați. Respirați și păstrați-vă calmul.

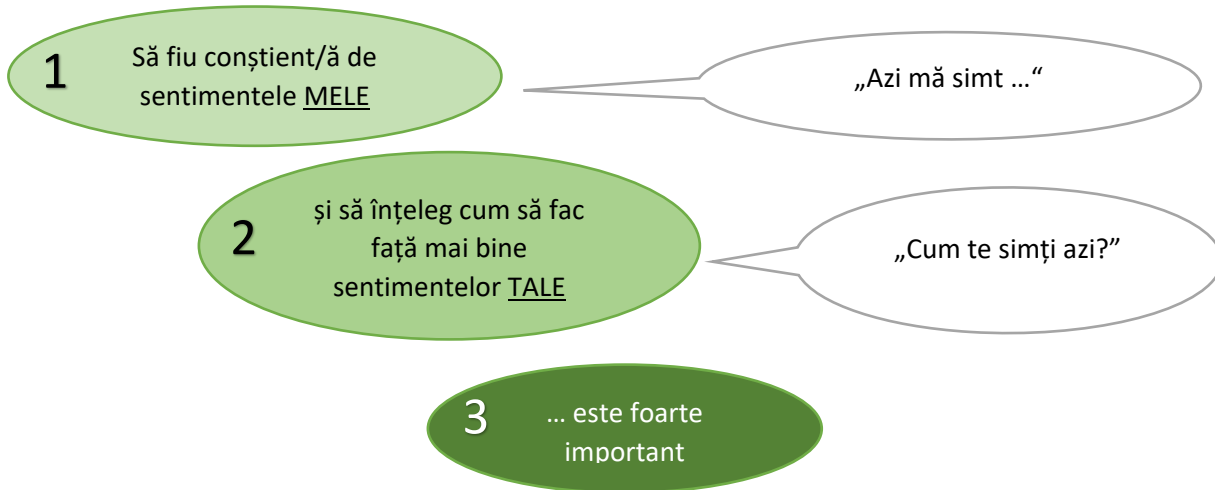
Numiți-vă sentimentele – Spuneți cum vă simțiți și de ce

Luați legătura cu familia sau prietenii – Găsiți suport pentru a vă ajuta să vă comportați diferit.

Schimbați gândurile negative în gânduri pozitive

VORBIȚI DESPRE SENTIMENTE

- Fiți conștienți de propriile sentimente
- Înțelegeți cum să faceți mai bine sentimentelor celorlalți
 - Discuția despre sentimente ne face mai fericiți și ne ajută să creăm relații mai puternice unii cu alții



“Numesc sentimentelor”	=	sunt conștient/ă de cum mă simt... spun cum mă simt... vorbesc despre sentimentele mele
-------------------------------	---	--

- Ne ajută să controlăm propriul răspuns la sentimentele negative
- Sporește bucuria pe care o primim de la sentimentele pozitive
- Ne ajută să ne înțelegem mai bine unii pe alții
- Ne arată moduri de a ne susține reciproc
- Ne permite să avem și sentimente pozitive, și negative (indiferent ce simțim...e normal!)
- Ne ajută să rămânem sănătoși, reducând riscul afecțiunilor cardiace și tensiunii arteriale

Numirea sentimentelor ne permite să le “eliberăm” în mod iscusit... ca să nu le ținem înăuntru, iar apoi să reacționăm cu cuvinte și comportamente aspre.

Schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive

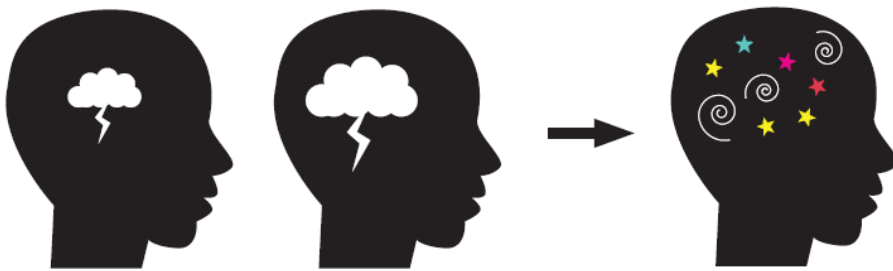
Când vă copleșesc sentimentele și gândurile negative, iată un alt mod de a rămâne

CALMI și de a face față mâniei și frustrării:

Haideți să încetăm să ne gândim în continuu la o problemă...

Prindeți gândurile negative înainte ca ele să devină prea mari!

Apoi...transformați-le în gânduri pozitive care sunt mai utile!



Exersați găsirea gândurilor pozitive care să vă ajute să resimțiți situațiile negative mai puțin stresante:

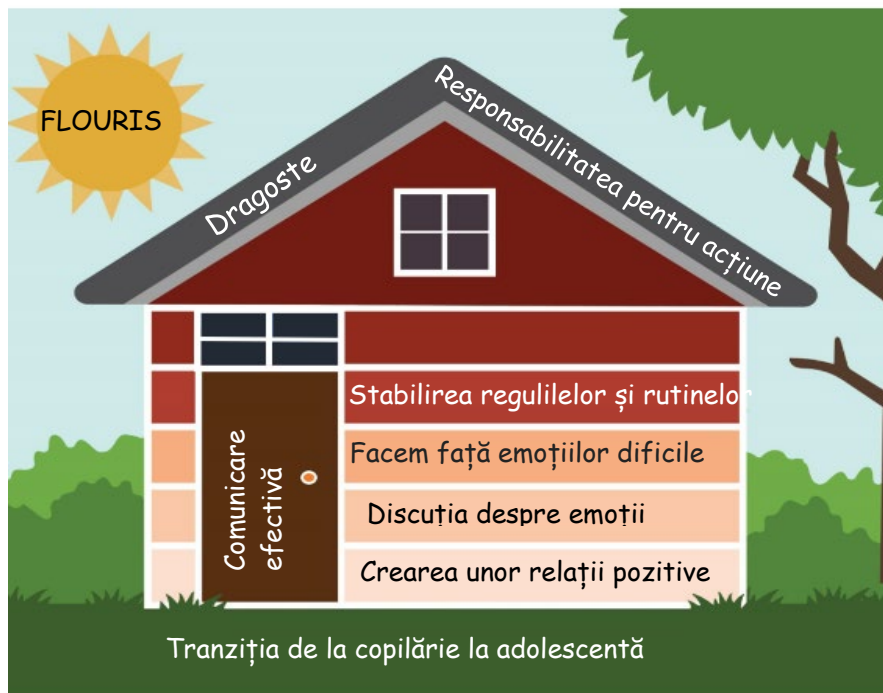
Care sunt problemele cu care vă confrunțați la moment?

Scrieți toate gândurile și sentimentele negative pe care le aveți în legătură cu asta

Transformați aceste gânduri negative în gânduri mai pozitive

Sesiunea 5: Regulele și Rutinele

Regulile și rutinele de acasă ajută la menținerea familiilor în siguranță și la reducerea stresului.



REGULI = Ce este bine? Ce nu este bine?

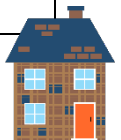
Reguli în trafic



Regulile unei țări



Regulile de acasă



Regulile de acasă sunt de obicei create cu un bun motiv, cum ar fi:



Să fim în siguranță



Să ne asigurăm că totul merge bine



Să ne ajute să ne înțelegem unii pe alții

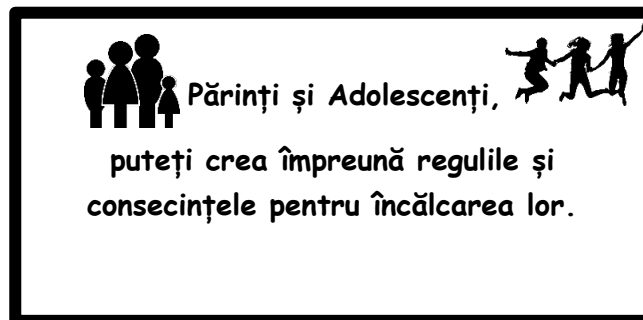


Să știm ce să așteptăm unii de la alții

Când toți respectă regulile, casa devine un loc fericit!

Reguli despre Reguli

-  Regulile trebuie să fie simple
-  Regulile sunt pentru toți cei din casă
-  Regulile trebuie să fie realiste și rezonabile
Trebuie să le puteți pune în aplicare și urmări respectarea lor
-  Regulile trebuie să fie Pozitive. Descrieți comportamentul pe care vreți să-l vedeți!



Adolescenți, vouă vă place
responsabilitatea fiindcă vă ajută
să vă simțiți utili și necesari.

Gândiți-vă la responsabilitățile pe
care le aveți



Părinți, lăudați Adolescenții când
sunt responsabili!



Gândiți-vă la responsabilitățile
pentru care deja vă puteți lăuda
adolescentul.



Dragă Părinte,

Privește la scenariile de mai jos și urmează acești pași:

- Identifică care sunt problemele dificile
- **ȚINE MINTE:** fii concret în privința comportamentului care cauză problema
... concentrează-te asupra comportamentului adolescentului nu asupra persoanei sale
- Gândește-te cum ai putea găsi un mod eficient de a gestiona provocarea dată în loc de a reacționa negativ la ea?

1. STATUL AFARĂ PÂNĂ TÂRZIU:

Adolescentul se întoarce acasă cu două ore mai târziu decât trebuia. Este târziu și întuneric, și ai fost îngrijorat/ă dacă este sau nu în siguranță. Imediat ce intră pe ușă:

- Cum răspunzi în mod normal la asta?
- Ce sentimente îți apar?
- Ce se întâmplă când răspunzi așa?

SAU...

- Cum ai putea răspunde altfel?



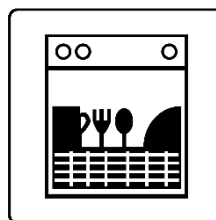
2. TREBURI CASNICE:

Ai rugat adolescentul de două ori să spele vesela, dar el/ea stă în fașa televizorului. După ce îl/o rogi a treia oară și tot nu se mișcă de la televizor:

- Cum răspunzi în mod normal la asta?
- Ce sentimente îți apar?
- Ce se întâmplă când răspunzi așa?

SAU...

- Cum ai putea răspunde altfel?



Scrie sau desenează o imagine cu propria
situație dificilă de acasă

Cum ai putea rezolva problema fără conflict?

**ADOLESCENTE: Fii tu Părinte!**

Pretinde "să fii Părintele" în fiecare scenariu și scrie cum te-ai simți în legătură cu asta și cum ai face față situației... imaginează-ți ce ai dori să spună părinții dacă ai fi tu adolescentul problematic...

Încearcă să te gândești la soluții pozitive pentru problemele din fiecare scenariu!

1. Mințitul: Adolescentul spune că o vizitează pe bunica și va rămâne la ea peste noapte, dar în realitate merge la o petrecere cu prietenii.

Părintele: _____

2. Prietenul: Adolescenta vrea să iasă cu cineva mult mai mare decât ea. El are mulți bani și o aduce acasă foarte târziu.

Părintele: _____

3. Plimbatul în zone periculoase: Adolescentul continuă să vine pe joc acasă printr-o zonă periculoasă deoarece vrea să o conducă pe prietena sa acasă. Părinții l-au prevenit în repetate rânduri să nu facă asta.

Părintele: _____

4. Fusta scurtă: Adolescenta poartă bluza școlară cu prea mulți nasturi descheiați, deși părinții i-au spus să nu facă asta. Profesoara face o comentariu și emite o "avertizare" care trebuie să fie transmisă părintelui. Adolescenta nu vrea să dea părinților nota de avertizare.

Părintele: _____

Încercați să vedeți problemele din două puncte de vedere!

Când lucrați împreună cu părinții, puteți obține lucrurile pe care le doriți!

RUTINĂ = Lucrurile pe care le facem regulat

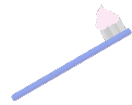
Ora zilnică de trezire



Curățenia săptămânală



Igiena personală zilnică



Rutinele de acasă au de obicei un bun motiv, cum ar fi:



Ajută la crearea unui sentiment de siguranță în casă



Fiecare este gata de școală la momentul potrivit



Casa este igienizată și curată



Asigură dezvoltarea obiceiurilor sănătoase (de mâncat, dormit, tema de acasă)

Rutinele sunt utile pentru îndeplinirea regulată a lucrurilor... și îi pot ajuta pe toți
SĂ RESPECTE REGULILE!



Dragi Părinți,

CUM SĂ IDENTIFICAȚI REGULILE CASEI



Listă de verificare:

1. Discutați împreună cu copilul ce reguli ale casei ați vrea să stabiliți.
2. Regulile casei pot fi sau reguli care se aplică permanent (de ex. - Vorbește respectuos cu cei mai în vârstă) sau reguli care au loc la o anumită oră a zilei și sunt anume pentru copii (de ex. - Întoarcerea acasă la 6 seara).
3. Identificați împreună cu copilul o regulă concretă a casei pe care doriți să o introduceți în săptămâna dată ("Pe care o adoptăm săptămâna asta?").
4. Scrieți regula casei.
5. Cum să creați o regulă a casei cu copilul:

Pașii cheie sunt similari cu darea unor instrucțiuni:

- a. Atrageți atenția copilului: Folosiți numele, stați la nivelul copilului, stabiliți contactul cu ochii.
 - b. Oferiți o sugestie pentru o regulă a casei care este importantă pentru dumneavoastră, pe care ați dori să o discutați împreună cu copilul.
 - c. Explicați regula și motivul ei.
 - d. Asigurați-vă că copilul are posibilitatea să-și spună opinia.
 - e. Asigurați-vă că enunțați regula în mod pozitiv. În loc de "Copiii nu trebuie să stea afară după cină", formulați "Toți copiii trebuie să rămână acasă după cină".
 - f. Preziceți succesul.
 - g. Planificați o recompensă!
6. Lăudați și încurajați tot timpul.
 7. Discuție, reflecție și evaluare referitor la practică.

Amintiți-vă de scopurile stabilite pentru familia dumneavoastră în începutul programului...

REVENIȚI LA SEȘIUNEA 1 PENTRU A VĂ ÎMPROSPĂȚA MEMORIA

Acum gândiți-vă la toate rutinele zilnice/săptămânale/lunare din casa dumneavoastră...

Gândiți-vă la regulile care deja există acasă...

Scriveți câteva din aceste reguli și motivul pentru care ele există

[illegible]

Gândiți-vă, de ce trebuie familiile să stabilească reguli.

Ce alte reguli și rutine vă vor susține în scopul dumneavoastră de a avea o familie iubitoare și fericită? Așezați-vă împreună cu familia și creați regulile casei dumneavoastră.

Reguli pentru familia noastră

Țineți minte: Asigurați-vă că regulile sunt concrete, pozitive și realiste.

De exemplu, ce nu e bine în această regulă:
"Nimeni nu poate sta în afara casei seara".

Vă spune această regulă ce trebuie sau ce nu trebuie să faceți?

Dar dacă cineva trebuie să lucreze până târziu? Sau dacă este organizat un eveniment la biserică sâmbătă seara?
Știe cineva când începe "seara"?

Cum puteți face regula dată mai concretă, pozitivă și realistă?

Alegeți regulile care vă vor ajuta să lucrați împreună!

Concentrați-vă pe învățarea
adolescenților să se
comporte respectuos prin
intermediul consecințelor,
nu pedepselor.

Consecințele îi învață pe
adolescenții noștri că
comportamentul lor rău aduce
rezultate care probabil nu le
vor fi pe plac...

Consecințele trebuie să fie

REALISTE

(le puteți aplica),

IMEDIATE

(aplicate când mai curând posibil),

și **REZONABILE**

(sunt cât mai mult posibil legate de comportament)

Există 2 tipuri de consecințe:

Consecințe naturale (dacă nu vei merge la școală, nu vei da examenele) ȘI

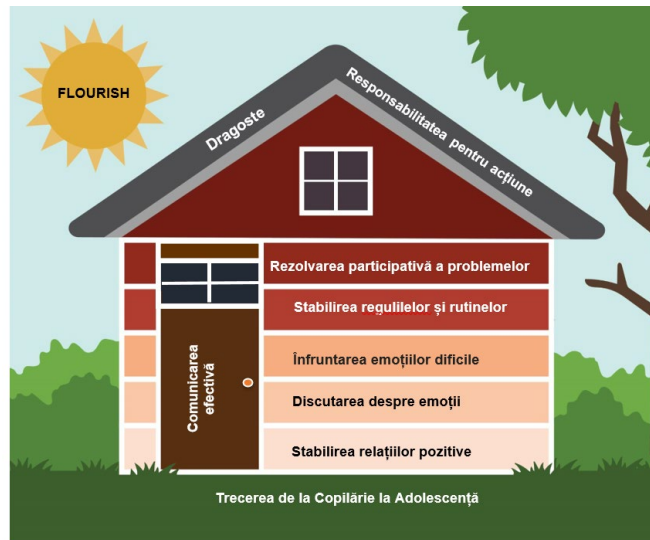
Logice (dacă nu-ți faci tema pe acasă înainte de cină, nu vei putea privi televizorul seara)



- Înainte de a discuta consecințele cu adolescentul, țineți minte să inspirați adânc și să încercați să răspundeți cu voce calmă (chiar dacă vă simțiți mânioși!)
- Când discutați consecințele cu adolescentul, nu uitați să vă concentrați asupra comportamentului pe care vreți să-l schimbați, nu asupra adolescentului!

Sesiunea 6: Rezolvarea problemelor

Dezvoltarea și practicarea abilităților de rezolvare a problemelor ne ajută să facem față provocărilor și să găsim noi soluții la situațiile dificile



Dragă PĂRINTE,

Uneori poată părea că comportamentului adolescentului
dumneavoastră vă scoate din minți, stresează sau mânie...

...și de aceea puteți dori să reacționați cu pedepse dure...

Dar de obicei asta vă face pe ambii să vă simțiți mai rău, nu mai bine!



REAȚIILE VIOLENTE

- Îl învață pe adolescent că lovitul și violența trebuie să fie folosite în relațiile cu oamenii și situațiile (cu rude/prieteni/alte persoane)
- Îl învață pe adolescent să găsească moduri de a nu fi prins data viitoare - ceea ce nu rezolvă problema!

Țineți minte, adolescenții pot adesea acționa nerespectuos sau poate părea că le pasă numai de ei înșiși.

Perioada de creștere este dificilă pentru adolescenți, aici ei învață cine sunt și cum vor să fie în lume.

Din fericire, există alte moduri de a vă disciplina adolescentul fără folosirea violenței... și ele funcționează mai bine!

Pedepsele dure (lovitul, strigatul) nu echivalează cu Disciplina!

DISCIPLINA = învățare pentru viitor

Stingerea focului!

Rezolvarea problemelor se poate asemana mult cu stingerea unui foc. Având în vedere pașii pe care trebuie să-i facem ca să stingem focul:



Mai întâi trebuie să decidem ce fel de foc este
(Este de la soba cu parafină? De la lemne?)



Apoi ne întrebăm ce opțiuni avem ca să stingem focul? Ce opțiune ar funcționa cel mai bine? Alegeți una!



Încercați-o!



Gândiți-vă dacă a funcționat sau nu.

Data viitoare când aveți o problemă amintiți-vă de acești șase pași de care aveți nevoie pentru a stinge focul ca să găsiți și o soluție de alt fel pentru problema dumneavoastră.

Rezolvarea problemelor

Stingerea focului

1	Identificăm problema (care este problema)	Mai întâi ne întrebăm ce fel de foc este?
2	Căutăm soluții (Care sunt diferitele soluții)	Apoi ne întrebăm ce opțiuni avem ca să stingem focul?
3	Gândiți-vă care ar fi consecințele fiecărei soluții. (O consecință este rezultatul unei acțiuni. Care sunt avantajele și dezavantajele diferitor soluții?)	Ce opțiune ar funcționa cel mai bine?
4	Alegem o soluție (ce soluție trebuie să alegem?)	Alegem una!
5	O încercăm!	O încercăm!
6	Reflectăm dacă a funcționat (A funcționat soluția?)	Ne gândim dacă a funcționat sau nu.

Gândiți-vă la o problemă din viața dumneavoastră la moment...

Poate este ceva ce trebuie rezolvat acasă? Ceva ce este o sursă de conflict între dumneavoastră și părinte/adolescent? Sau o problemă la școală cu un prieten?

Practicați acești pași de rezolvare a problemei cu familia ca să vă ajute la rezolvarea problemei dumneavoastră! **NU UITAȚI SĂ LUAȚI ÎN SERIOS OPINIA FIECĂRUIA**

PLANUL MEU DE ACȚIUNE

Identific problema:

Caut soluții:

Mă gândesc care vor fi rezultatele fiecărei soluții:

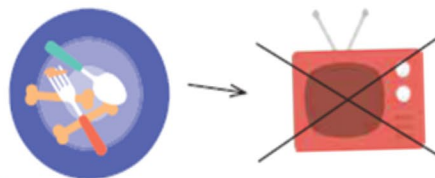
Aleg o soluție:

O încerc!

A funcționat?

ADOLESCENȚI, ȚINEȚI MINTE:

Comportamentul negativ are
consecințe



"Îmi pare rău" = Acceptarea
responsabilității pentru propriile
acțiuni. Acestea sunt cuvinte foarte
importante pe care le puteți spune
părinților



Dați-le părinților o
șansă ----- lucrați
împreună ca să rezolvați
problemele



CUVINTE DE ÎNCHEIERE



Dragi PĂRINȚI,

Când are loc o problemă în familie....

Și devenim stresați sau mânioși din cauza cuiva sau a ceva...

am putea lovi... sau am putea striga...

SAU

am putea încerca să alegem un alt mod:

RESPIRAȚIA:

„luați o pauză"! Deveniți conștienți de mânie și stres. Inspirați adânc sau numărați până la 10 ÎNAINTE de a reacționa.

LAUDA:

Dați laude concrete când adolescentul se comportă pozitiv. Aceasta va încuraja mai mult comportamentul bun și vă oferă o șansă să fiți pozitivi!

**SAU****SPUNEȚI CE DORIȚI CA SĂ OBȚINEȚI CE DORIȚI:**

Dați adolescentului instrucțiuni clare, pozitive. Spuneți-i adolescentului care comportamente sunt bune și care nu. Concentrați-vă pe comportament și nu pe adolescent ca persoană.

**ASCULTAREA**

Sunt două fațete ale istoriei - încurajați adolescentul să vă spună cum se simte și apoi ascultați ce are de spus.



CUVINTE DE ÎNCHEIERE



Dragi ADOLESCENȚI:

Adolescenți, chiar dacă părinții nu sunt uneori prea mișto, ei au o experiență mai mare decât voi și au să vă învețe lucruri importante. Când există o problemă în familie, putem lovi... sau putem striga...

DISCUȚIA:

- Uneori când aveți o problemă care vă sperie sau îngrijorează, sau care vă pare prea mare pentru voi, poate fi util să o discutați cu părinții, ei pot avea idee cum să vă ajute.
- Uneori puteți avea o problemă cu părinții. Ei pot avea parteneri sau prieteni care nu vă plac sau pot dori ca voi să ajutați atât de mult pe lângă casă, încât nu vă ajunge timp să vă faceți temele sau să ieșiți cu prietenii. Aceste tipuri de probleme tot este bine de discutat cu părinții și să nu lăsați să vă frustreze și mai mult.



SAU

putem încerca să găsim o altă abordare la situație, cum ar fi:

RESPIRAȚIA:

„luați o pauză"! Deveniți conștienți de mânie și stres. Inspirați adânc sau numărați până la 10 ÎNAINTE de a reacționa.



SAU

FOLOSIȚI ABILITĂȚILE DE REZOLVARE A PROBLEMELOR:

Concentrați-vă pe găsirea soluțiilor la situațiile dificile (inclusiv ale voastre!). Dați-i o șansă părintelui! Uneori puteți rezolva problema împreună.



Țineți minte: Gândiți-vă cum văd părinții voștri situația!
Încercați să o vedeți din punctul lor de vedere!

ANEXĂ: Scurte rezumate ale sesiunilor

Recuperare la domiciliu

Dacă lipsiți de la o sesiune, este o bună idee să recuperați conținutul sesiunii de la care ați lipsit într-o fișă scurtă de lucru. Mai jos veți găsi o fișă pentru lucrul independent referitoare la fiecare sesiune.

CUPRINS

SESIUNEA 1: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI STABILIREA REGULILOR	40
SESIUNEA 2: CREAREA UNEI RELAȚII POZITIVE PRIN PETRECEREA TIMPULUI ÎMPREUNĂ ȘI LAUDA RECIPROCĂ	42
ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 2.....	44
SESIUNEA 3: DISCUȚIA DESPRE EMOȚII	45
ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 3.....	46
SESIUNEA 4: CE FACEM CÂND SUNTEM MÂNIOȘI?	47
ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 4.....	49
SESIUNEA 5: STABILIREA REGULILELOR ȘI RUTINELOR.....	51
SESIUNEA 6: REZOLVAREA PROBLEMELOR.....	53

RECUPERARE LA DOMICILIU 1

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 1: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI STABILIREA REGULILOR

Scop: Prezentați programul și stabiliți reguli de bază și scopuri cu participanții

Privire generală: În PLH - FLOURISH dorim să construim o casă de suport cu pereți puternici care țin acoperișul pentru a-i ține pe toți la adăpost.

Facilitatorii sunt partenerii care lucrează împreună cu participanții pentru a face planuri și exersa soluții care ajută ca viața de acasă să devină mai bună și mai puțin stresantă.

Facilitatorii nu vor oferi răspunsuri!

Participanții sunt experți în propria lor viață! În timpul PLH - FLOURISH noi împărtășim cunoștințele noastre de experți și rezolvăm probleme împreună.

Lecția de bază:

- Regulile de bază ne ajută să lucrăm împreună, atât la sesiuni, cât și acasă. Discutați regulile de bază pe care le-am convenit în timpul sesiunii. Sunteți sau nu de acord cu aceste reguli?
- Ce face relațiile noastre să fie sănătoase și să ne ofere suport, și ce poate face ca relațiile noastre să devină nesănătoase și stresante?
- Analizați scopurile părintelui/adolescentului pentru program.
- Analizați schimbările care are loc la etapa de dezvoltare corespunzătoare vârstei adolescentului concret
- Creați un ecuson cu nume pentru a-l purta la sesiunea următoare.

Activitatea pentru acasă: Practicăm acasă ceea ce am învățat în timpul sesiunii. Asta ne ajută să memorizăm. La începutul fiecărei sesiuni vom discuta cum a mers activitatea pentru acasă pentru a încerca să înțelegem ce a funcționat și a găsi soluții pentru lucrurile care au fost dificile.

Gândiți-vă ce doriți să luați din programul PLH - FLOURISH pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră? Împărtășiți acest scop cu ceilalți membri ai familiei.

Poate fi dificil să participați la sesiuni, am putea să vă ajutăm cu ceva ca să participați la sesiuni? Este important să aveți o atitudine fără învinuiri în privința participării!

Au participat și alți membri ai gospodăriei în această recuperare la domiciliu? Cine?

RECUPERARE LA DOMICILIU 2

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 2: CREAREA UNEI RELAȚII POZITIVE PRIN PETRECEREA TIMPULUI ÎMPREUNĂ ȘI LAUDA RECIPROCĂ

Scopuri:

- 1) Crearea unei relații pozitive petrecând timpul calitativ împreună.
- 2) Înțelegerea beneficiilor laudei și practicarea modurilor de oferire a laudelor.

Privire generală:

În această sesiune veți afla cum poate crește încrederea prin petrecerea timpului calitativ împreună.

Când oamenii petrec timp calitativ împreună, ei trebuie să se asculte unii pe alții (chiar dacă nu sunt de acord unii cu alții).

Timp calitativ:

- FIȚI ATENȚI unii la alții
- ASCULTAȚI-VĂ unii pe alții
- LĂUDAȚI-VĂ unii pe alții pentru cele bune
- LĂUDAȚI-VĂ fără a critica

Mai mult decât atât, vă concentrați pe importanța atenției pozitive și a laudei. Atenția pozitivă poate fi atunci când cineva vă susține sau încurajează, cum ar fi mersul la meciul vostru de fotbal sau încurajarea în timpul îndeplinirii unei sarcini dificile. Lauda poate fi atunci când cineva spune ceva bun despre ceva ce ați făcut.

Ilustrație: Observați binele! (Pozitiv) Pe această ilustrație vedeți cum este importantă atenția pozitivă pentru crearea bunelor relații și încurajarea comportamentului bun.

Lecția de bază:

Să discutăm "timpul calitativ". Gândiți-vă la ilustrație:

1. Ce înseamnă petrecerea "timpului calitativ" împreună? Când petreceți timpul calitativ împreună nu trebuie să fiți de acord unii cu alții, însă trebuie să vă ascultați reciproc.
2. Sunt multe motive bune de a petrece timpul împreună: Petrecerea timpului împreună le oferă părinților oportunitatea de a afla multe despre interesele adolescenților lor și despre ce pot face aceștia. Acest lucru mai ajută părinții să înțeleagă cum să-și susțină adolescenții să fie fericiți, sănătoși și în siguranță.

3. Există foarte multe moduri de a petrece timpul calitativ împreună: Dacă petreceți timpul împreună, ați putea vorbi despre lucrurile care vă stresează. Atunci este mult mai ușor să vă susțineți reciproc, deoarece știți ce îl supără pe celălalt.

4. Cum se simte Axenia când mama o laudă? Credeți că lauda mamei va afecta cititul Axeniei? Puteți să vă gândiți la ceva ce apreciați sau vă place la părintele/adolescentul dumneavoastră?

Lauda structurată este un mod de a arăta că vă place comportamentul pozitiv al cuiva. Ea se bazează pe ideea că tot ceea ce faceți se va întâmpla probabil din nou dacă va fi cumva recompensat. Comportamentul ignorat sau nerecompensat este mai puțin probabil să se repete.

Modul în care oferiți lauda este la fel important. Trebuie să-i spuneți celeilalte persoane exact ce a făcut și v-a plăcut.

Părinți: Trebuie să încercați să lăudați adolescenții cât mai curând posibil după comportamentul bun. Pentru început, ar putea fi nevoie să-i lăudați pentru lucruri mici.

Adolescenți: Și voi trebuie să lăudați și apreciați lucrurile pe care le fac părinții/îngrijitorii pentru voi!

Activitatea pentru acasă:

- 1) Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună. Întrebați în fiecare zi cum a fost ziua celuilalt și încercați să ascultați cu atenție.
- 2) Practicați oferirea reciprocă a unei laude structurate o dată pe zi.

Creați o rutină pentru a exersa și automatiza abilitățile:

Din Sesiunea 1: Îndepliniți un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii, sau puteți inventa propriul exercițiu.

Poate fi dificil să **participanți la sesiuni**, am putea să vă ajutăm cu ceva ca să participați la sesiuni? Este important să aveți o atitudine fără învinuiri în privința participării!

Au participat și alți membri ai gospodăriei în această recuperare la domiciliu? Cine?

ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 2

Timp calitativ și observați binele! (Pozitiv)



Cătălina: A fost deja foarte bine.

Acum calculează următoarea sarcină ca să exersezi și mai mult.



Mama: Sunt foarte mândră de fetele mele. Axenia, te strădui atât de mult, știu că matematica nu e ușoară. Și mulțumesc frumos Cătălina pentru că o ajuți pe sora ta ca eu să pot găti. Îmi ești de mare ajutor.

RECUPERARE LA DOMICILIU 3

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 3: DISCUȚIA DESPRE EMOȚII

Scop: Învățați să identificați, numiți și discutați emoțiile

Privire generală: Participanții continuă să practice abilitățile de comunicare, de data asta concentrându-se pe numirea sentimentelor și discutarea lor.

La fel lucrați asupra conștientizării sentimentelor altora și asupra răspunderii la sentimentele lor, arătând că înțelegeți. Discuția despre emoții este, probabil, un lucru nou pentru mulți dintre dumneavoastră.

Ilustrație: Discuția despre emoții

Lecția de bază: Pot ghici participanții ce emoție este exprimată în ilustrație? Pot ei să exprime emoția? Pot oferi un răspuns pe propriile fețe?

Acum haideți să discutăm de ce este important să vorbim despre emoții:

- Discuția despre emoții vă ajută să vă controlați reacțiile la aceste emoții. Dacă sunteți frustrați și vorbiți despre asta, este mai puțin probabil că veți striga cu mânie la alte persoane.□
- Împărtășind emoțiile vă consolidați relațiile.
- Scoaterea sentimentelor "în afară" într-un mod controlat vă ajută de fapt să fiți sănătoși și să luați decizii sigure și sănătoase.
- Dacă discutați despre emoții și vă calmați poate deveni de asemenea mai ușor să vorbiți despre lucruri delicate, cum ar fi bullying-ul, consumul de alcool, fumatul sau relațiile intime.□

Încercați să luați o pauză - care vă poate ajuta să vă controlați reacțiile la emoțiile stresante:

- Încetați să vă mai gândiți în continuu la o problemă.
- Deveniți conștienți de gândurile, emoțiile și senzațiile fizice ale dumneavoastră.
- Vă concentrați pe simțul respirației: simțiți cum este inspirat și expirat aerul din corp.

Activitate pentru acasă: Cel puțin o dată în timpul săptămânii comentați despre emoțiile dumneavoastră și întrebați adolescentul despre ale sale.

Poate fi dificil să **participanți la sesiuni**, am putea să vă ajutăm cu ceva ca să participați la sesiuni? Este important să aveți o atitudine fără învinuiri în privința participării! Au participat și alți membri ai gospodăriei în această recuperare la domiciliu? Cine?

ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 3

Discuția despre emoții...



RECUPERARE LA DOMICILIU 4

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 4: CE FACEM CÂND SUNTEM MÂNIOȘI?

Scop: Gestionarea mâniei și rezolvarea problemelor

Privire generală: În sesiunea patru participanții continuă să se gândească la și să discute despre emoții.

Această sesiune se concentrează concret pe emoțiile "negative", cum ar fi stresul și mânia.

- Fiecare simte uneori stres și mânie.
- Ce trebuie să fie gestionat este ceea ce faceți și spuneți când simțiți aceste lucruri.

Ilustrație: Mama este bolnavă (pozitiv)

Lecția de bază: Ce înseamnă pentru dumneavoastră mânia și stresul? Ați simțit vreodată aceste emoții? Haideți să ne gândim cum acționați când vă înfuriați:

- Ce faceți când deveniți stresat și mânios?
- Cum afectează stresul și mânia modul în care luați decizii?
- De ce ar putea fi bine pentru dumneavoastră să învățați cum să faceți față stresului și mâniei?
- Vă puteți gândi la careva abilități care ar putea fi de ajutor într-o situație stresantă, ca cea din ilustrație?

Țineți minte despre conștientizarea emoțiilor, luarea pauzei și discuție? Un alt lucru util este să schimbăm gândurile negative în gânduri pozitive.

Spuneți ce se întâmplă cum dumneavoastră când ceva este frustrant sau stresant.

Împărtășiți gândurile și sentimentele negative care apar într-o asemenea situație.

Acestea sunt moduri simple de a exprima exact ceea ce simțiți într-un mod simplu. Ele funcționează așa: "Eu simt [emoție]" ... când tu [numiți acțiunea] ... și aș vrea ca tu [numiți dorința]."

Schimbați gândurile negative în gânduri pozitive care pot ajuta în situațiile stresante.

Încercați folosind un exemplu de moment când ceva v-a stresat sau frustrat.

Activitate pentru acasă:

Când vă simțiți stresați sau furioși, practicați una din abilitățile despre care am discutat (conștientizarea emoțiilor, respirația, discuția, schimbarea gândurilor negative).

Practicați folosirea propozițiilor cu "eu simt [numiți emoția]". Vă puteți gândi la o propoziție cu "eu simt" pe care o puteți spune chiar acum?

Poate fi dificil să **participanți la sesiuni**, am putea să vă ajutăm cu ceva ca să participați la sesiuni? Este important să aveți o atitudine fără învinuiri în privința participării!

Au participat și alți membri ai gospodăriei în această recuperare la domiciliu? Cine?

ILUSTRAȚIE PENTRU SESIUNEA 4

Mama este bolnavă ...



Axenia: Bună, mamă, nu arăți prea bine, s-a întâmplat ceva? Ce ți-au spus la clinică?

Mama: Mi-au spus că am diabet și mă simt stresată din cauza asta.

Axenia: Oh nu! Sună rău! Diabet! Trebuie să-mi fac griji?

Mama: Nu-ți mai face griji și tu, Axenia - așa totul o să se simtă și mai rău.



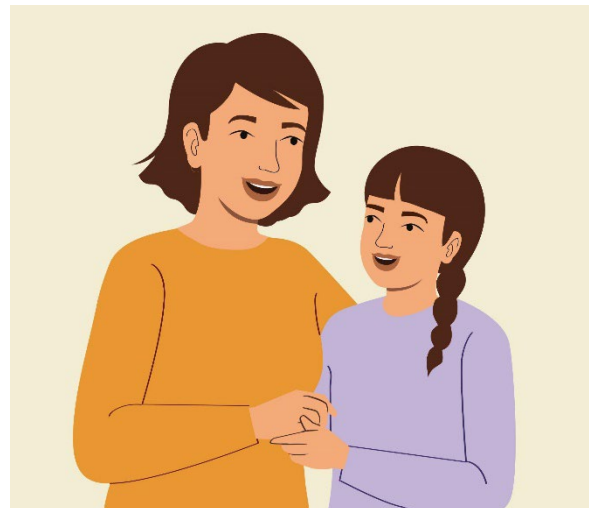
Axenia: Ok, bine, înțeleg de ce arăți îngrijorată, Mamă... Dar știi ce? Profesoara mea tot are diabet și acum ea e sănătoasă din nou! Cred că și tu o să fii bine, ca și profesoara mea, mamă.



Mama: Da, surorile medicale de la clinică mi-au spus și mie și altor doamne că vom fi bine. Trebuie să am grijă de mine, să mănânc sănătos și să nu uit să iau medicamentele în fiecare zi.

Mama: "Întotdeauna e plăcut să vorbesc cu tine, fetița mea, de fiecare dată când vorbim mă simt mai bine și mai puternică. Vino, hai să facem ceva distractiv împreună. Vrei să ascultăm ceva muzică?"

Axenia: Da, hai să ascultăm piesa ta preferată.



RECUPERARE LA DOMICILIU 5

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 5: STABILIREA REGULILOR ȘI RUTINELOR

Scop:

- Crearea regulilor și rutinelor de familie.
- Să învățăm alternative relevante și nedăunătoare la disciplina aspră

Privire generală: În sesiunea dată vom discuta despre reguli și ne vom gândi la consecințele încălcării regulilor. La fel vom vorbi despre importanța regulilor casei și cum acestea se îmbină cu rutinele, care pot fi utile pentru toată lumea din casă.

Lecția de bază: În baza materialului 'IDENTIFICAREA REGULILOR CASEI', de ce credeți că este important să avem reguli? Cum ne ajută faptul că avem o rutină - facem același lucru în fiecare zi - să structurăm viața de zi cu zi în familii?

Regulile și rutinele merg de obicei mână în mână:

- Regulile ne ajută să spunem ce este bine și ce nu. Ele trebuie să fie clare și pot fi pentru toată lumea din casă.
- Regulile pot proteja tinerii de multe experiențe dăunătoare și ajută de asemenea la gestionarea pozitivă a comportamentului și sănătății lor. Limitele sănătoase sunt în special importante în relații și în legătură cu apropierea fizică.
- Rutinele sunt lucruri pe care le facem regulat. Ca și regulile, ele au de obicei un motiv, cum ar fi să ne asigurăm că luăm medicamentele în fiecare zi, sau că toată lumea este gata de școală la ora corectă.
- Conflicte se pot întâmpla în orice familie și în orice casă. Există multe moduri diferite de a aborda situațiile dificile fără lovituri și strigăte.
- În această sesiune vă gândiți la lucrul asupra problemelor fără violență, folosind consecințele.
- Părinții se concentrează asupra oferii unor instrucțiuni clare adolescenților lor pentru a încuraja comportamentul bun.

Regulile și rutinele vă pot ajuta să înțelegeți ce puteți aștepta unii de la alții și ele ajută uneori la reducerea stresului în casă.

Urmați careva reguli sau rutine? Sunt ele utile?

Discuția despre consecințele comportamentului dificil cu adolescenții dumneavoastră este la fel o bună idee:

- Consecințele le dau de înțeles adolescenților că acțiunile lor pot avea rezultate care nu le vor plăcea și asta îi poate ajuta să corecteze comportamentul lor dificil.
- Consecințele trebuie să se concentreze pe comportamentul concret pe care doriți să-l schimbați.
- Pentru ca consecințele să funcționeze, ele trebuie să fie realiste, imediate, consecvente și rezonabile.

Practicați comunicarea și rezolvarea problemelor în următorul caz:

Activitate pentru acasă:

1. Creați două reguli pentru casa dumneavoastră și împărtășiți-le cu familia.
2. Practicați luarea unei pauze.

Poate fi dificil să **participanți la sesiuni**, am putea să vă ajutăm cu ceva ca să participați la sesiuni? Este important să aveți o atitudine fără învinuiri în privința participării! Au participat și alți membri ai gospodăriei în această recuperare la domiciliu? Cine?

RECUPERARE LA DOMICILIU 6

Numele părintelui

Numele adolescentului

Data

Grupul

Numele facilitatorului

SESIUNEA 6: REZOLVAREA PROBLEMELOR

Scop:

- Să învățăm tehnici de rezolvare a problemelor
- Să identificăm comportamentele problematice și să ne concentrăm pe comportamentele dorite

Privire generală:

- Sesiunea dată este despre dezvoltarea și practicarea abilităților de rezolvare a problemelor care ne vor ajuta să facem față provocărilor.
- Scopul sesiunii date constă în a oferi participanților un plan de acțiunii pe care aceștia să-l poată urma pentru a găsi o nouă soluție la o problemă.
- Adolescenții se concentrează asupra lucrului la rezolvarea problemei împreună cu părinții lor.

Ilustrație: Stingerea focului...(Vedeți ilustrația din capitolul 6).

Lecția de bază: Rezolvarea problemelor se poate asemana mult cu stingerea focului, având în vedere pașii pe care trebuie să-i facem ca să stingem focul:

1. Identificăm problema (Unde este focul? Care e problema?)
2. Căutăm soluții (Care sunt diferitele opțiuni pentru a stinge focul?)
3. Ne gândim care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni (Care sunt consecințele?)
4. Alegem o soluție (Ce soluție trebuie să alegem?)
5. O încercăm (Hai să o încercăm!)
6. Reflectăm dacă a funcționat (A funcționat soluția noastră?)

Puteți să vă gândiți cum ați putea folosi acești șase pași pentru a rezolva problema următoare:

O adolescentă a primit cadou un telefon modern scump de la un bărbat din vecinătate. Dumneavoastră ca părinte sunteți preocupați de acest lucru. Cum veți folosi cei 6 pași pentru a rezolva această problemă?

Uneori se simte că adolescenții sunt experți în a-i face pe părinți stresați sau frustrați. Aceasta vă poate face uneori să doriți să reacționați cu o lovitură sau cu un strigăt. Lovitura este un mod de pedeapsă care de obicei doar înrăutățește problema pentru toată lumea.

Primul pas pentru gestionarea comportamentului lor dificil este să nu uităm să încercăm să ne controlăm emoțiile.

Puteți face asta folosind propoziții de tipul "eu simt" pentru a vă exprima când trebuie să discutați despre o problemă dificilă.

Practicați comunicarea și rezolvarea problemelor în următorul caz:

Adolescentul vine acasă cu două ore mai târziu decât trebuia. E târziu și întuneric afară, și mama își face griji dacă e în siguranță el sau nu.
Imediat ce acesta intră pe ușă mama începe să strige: "Unde ai fost? Nu te-ai gândit că o să-mi fac griji pentru tine? Te gândești numai la tine!"

Când o situație nu este sigură, puteți spune "NU" folosind vocea și limbajul nonverbal.

Dacă situația continuă - și asta se poate întâmpla - întotdeauna adresați-vă după ajutor.

Activitate pentru acasă:

1. Practicați rezolvarea problemelor (în 6 pași) cu o problemă de acasă.
2. Trebuie să discutați împreună cum puteți "spune nu" folosind cuvintele și limbajul nonverbal în situațiile nesigure (și exersați asta dacă apare o situație nesigură).

Referințe

Informația din materialul "Etapale adolescenței" este luată din:

Naungan Kasih Positive Parenting Program ("Protejăm prin Dragoste" in Bahasa Melayu)
Elaborat pentru Malaysia și bazat pe Parenting for Lifelong Health (PLH). PLH
este o organizație de caritate din Marea Britanie care a elaborat conținutul
pentru această versiune a PLH din Malaysia.

Informația din materialul "Dezvoltarea caracteristicilor sexuale" este luată din:

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