

Программа Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни

Руководство для всей семьи (проект FLOURISH)



Данное руководство разработано руководителями рабочего пакета 1 (Ниной Хайнрихс, Ларой Барг) при участии руководителей рабочего пакета 2 (Марии Ралевой, Славицы Гайдаджис-Кнежевик, Виорела Бабий и Ирины Пасат). Члены консорциума FLOURISH внесли свой вклад в разработку адаптированной версии данного руководства, в частности Юлия Шендерович и Хизер Форан. Дженни Даут (PLH) предоставила подробные комментарии к ранней версии данного руководства.

Данный вариант комплекта программ PLH был разработан на основе имеющихся вариантов пособий PLH. Авторские права на исходную версию принадлежат разработчикам первоначальной базовой версии и других последующих версий. Мы адаптировали руководство PLH для подростков для FLOURISH на основе использования Южноафриканского руководства PLH для подростков¹, применительно к регионам Восточной Европы – к Молдове и Северной Македонии, на основании модели PLH для подростков.

Данное Руководство для всей семьи предназначено для использования только в сочетании с 6-недельной программой FLOURISH PLH для подростков.

Изображения, использованные в данном Руководстве для всей семьи, либо находятся в свободном доступе, либо взяты из существующей африканской версии Руководства для всей семьи.

Данное руководство принадлежит:

(Напишите свое имя, используя цветные ручки (карандаши и т.д.) и (или) изображения, чтобы оно было наглядным)

Имя родителя

Имя подростка

Данное руководство станет вашим личным гидом и помощником на всем протяжении вашего участия в проекте FLOURISH!

Имя моего координатора в FLOURISH: _____

Контактный номер моего координатора в FLOURISH: _____

Под «родителем»
подразумевается:



Лицо, заботящееся о подростке (это может быть биологический родитель, а также бабушка, дедушка, дядя, тетя, другой родственник, двоюродный брат, сестра, или приемный родитель).

Под «подростком»
подразумевается:

Лицо в возрасте от 10 до 18 лет

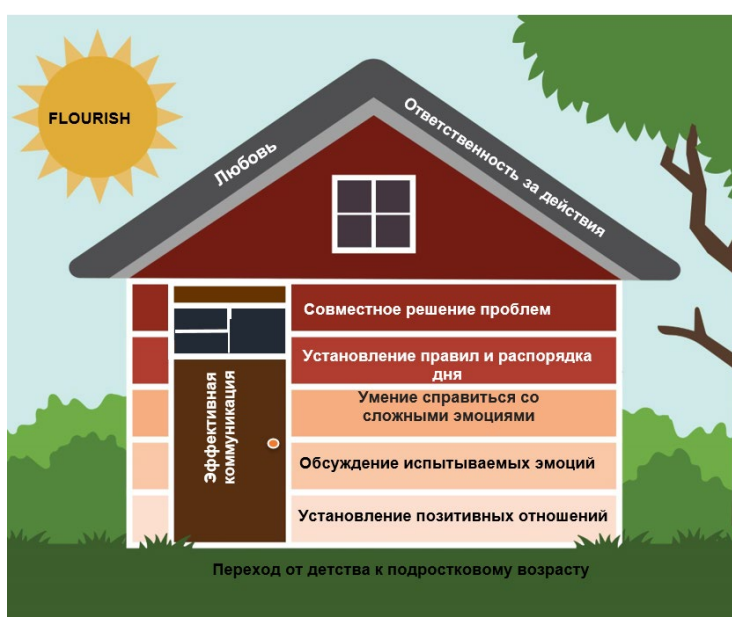


Уважаемые родители и подростки!

Добро пожаловать! Мы счастливы и рады возможности учиться вместе с Вами в ближайшие недели! Очень здорово, что Вы нашли время для себя и для Вашей семьи. Данное руководство предназначено для родителей и подростков, участвующих в программе FLOURISH для родителей и подростков (адаптировано на основе программы PLN для родителей и подростков). Это также относится и к другим членам Вашей семьи, которые хотят узнать больше о том, как построить счастливую и любящую семью. В программе FLOURISH родители и подростки активно осваивают навыки, позволяющие совместно улучшить их взаимоотношения. Мы также учим справляться со стрессом и решать проблемы вместе, в увлекательной игровой форме. Мы все эксперты в наших семьях! Мы здесь, чтобы учиться друг у друга и опробовать идеи, которые могут помочь нам всем, как единому сообществу. В нашем учебном путешествии будет использована идея строительства дома, которая поможет нам научиться созидать радость и благополучие для себя и для своих семей. Строительство прочного фундамента, прочных стен, прочной крыши, окон, надежных дверей, а также красивых садов – все это важно при строительстве дома. Подобно строительству дома, способного выдержать любые погодные условия, FLOURISH помогает нам строить дома, полные любви и заботы о Вас и о Вашей семье, уделяя особое внимание прочному фундаменту и принципам, гарантирующим, что мы идем шаг за шагом в правильном направлении.

Кроме того, программа FLOURISH была разработана на основании того, что, как мы уже знаем, помогло семьям по всему миру. Мы можем дать Вам совет и оказать поддержку, пока Вы строите свой собственный дом... стройте именно так, как Вы этого хотите! Давайте поддержим друг друга, чтобы построить крепкие дома с крепкими стенами и прочными крышами, которые защитят и согреют нас в непогоду.

Мы желаем Вам всего наилучшего в Вашем увлекательном путешествии по стране воспитания и укрепления здоровых отношений для всей семьи на протяжении всей Вашей жизни! Команда FLOURISH



Воспитание подростка может быть непростым!



Родители, легко ли воспитывать подростка?

Обведите кружком изображения, которые
соответствуют вашему опыту воспитания



счастье				веселье
грусть		испуг		энтузиазм
злость		озабоченность		



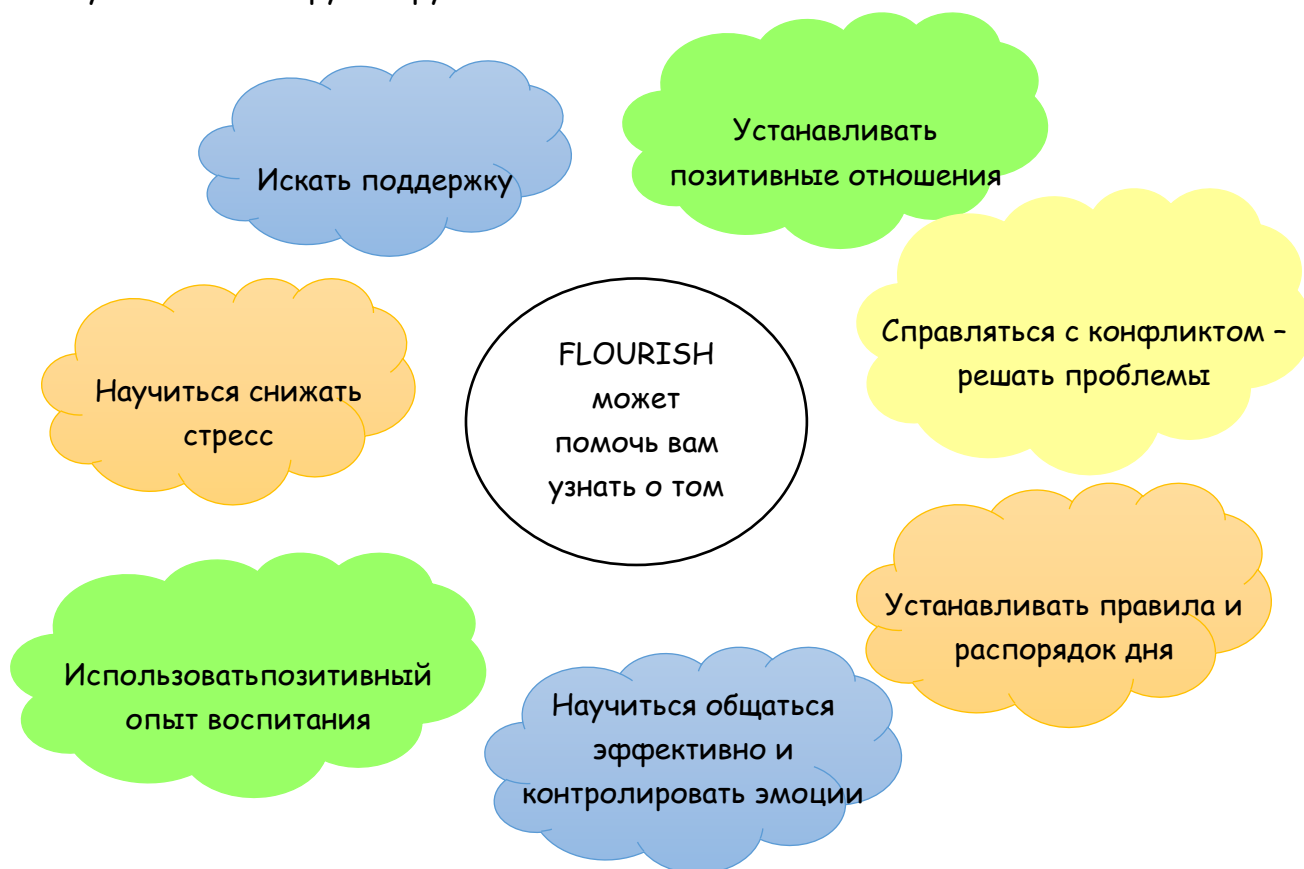
Быть подростком тоже не просто, особенно с учетом всех
перемен в жизни.

Каково это, быть подростком??

Напишите ваш ответ здесь:



Программа FLOURISH помогает семьям учиться и практиковаться в том, как лучше ладить друг с другом...



Вы можете использовать данное Руководство для всей семьи для:

- закрепления знаний, полученных на групповых занятиях
- поддержки в домашних занятиях
- помощи в усвоении и запоминании новых знаний и навыков между занятиями
- того, чтобы делиться новыми знаниями и опытом с остальными членами вашей семьи и друзьями



Что вы ожидаете от программы PLH? Давайте поставим несколько целей!!!



Уважаемый Родитель, каковы твои
ЦЕЛИ?

1. Каким, по вашему мнению, должен стать ваш ребенок, когда станет взрослым?
2. Каковы ваши ожидаемые результаты участия в программе?
3. Что бы вы хотели изменить в ваших с ребенком-подростком отношениях?
4. Что поможет вам облегчить вашу жизнь в семье?

Когда вы ставите цели...
говорите о своих целях... о
своих чувствах... о своих
мыслях
(выберите то, что хотите вы...
а не то, что, по вашему
мнению, хочет родитель или
подросток).

Когда я четко знаю,
чего хочу, мне
легче сделать
выбор, который
поддержит и мою
семью.



Эй, подростки! Каковы Ваши ЦЕЛИ??

1. Какими вы хотите стать, когда станете взрослым?
2. Что вы хотите, чтобы программа сделала для вас и вашей семьи?
3. Что бы вы хотели изменить в ваших с родителем отношениях?
4. Что поможет вам облегчить вашу жизнь в семье?

Вы можете
сделать это!
Вы можете!

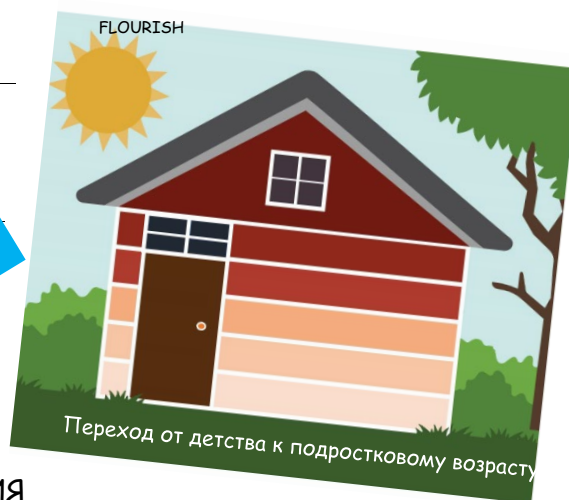
Достигайте
целей!

Желания могут
сбываться

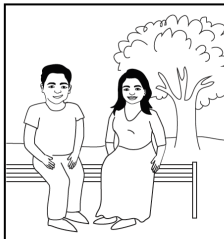
Давай
сделаем
это!

Раздел 1: Этапы развития

Понимание проблем воспитания подростков и их возрастных потребностей составляет основу нашего Дома поддержки.



МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ЭТАПЫ ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ

Ранний подростковый возраст (10-12/14 лет)		• Начинает подвергать сомнению правила взрослых. • Зачастую не уверен в себе и испытывает стеснение. • Его чувства легко ранить, он испытывает перепады настроения. • Пытается руководить, сердится, когда это не удается. • Сверстники важны и авторитетны. • Потребности: Некоторая степень свободы, но желательны последовательность в правилах, привязанность, уверенность, чувство собственного достоинства, поощрение с целью веры в свои способности
Поздний подростковый возраст (15-19 лет)		• Ваш ребенок уже почти взрослый, он может говорить с вами практически на любые темы. • Может придумывать новые идеи, развивать свой собственный образ идеального человека и ставить свои цели и задачи. • Формирует свою личность и у него растет чувство осознания своей сексуальности. • Может предпочитать проводить больше времени со сверстниками, чем с родителями. • Может проявляться рискованное поведение, часто меняться настроение и взаимоотношения. • Самое важное, что могут сделать родители на этом этапе: - Продолжать дарить свою любовь, поддержку, направлять, а также строить прочную связь между ними и ребенком. - Следить за действиями ребенка. - Воспитывать в ребенке самостоятельность. - Побуждать ребенка начинать брать на себя ответственность за будущее



МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ЭТАПЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Примерно к семи годам в организме ребенка увеличивается выработка гормонов, особенно гормона роста, регулирующего рост половых желез и выработку андрогенов: «мужского» полового гормона тестостерона и «женского» полового гормона эстрогена. Пройдет еще пять лет (в двенадцать лет), прежде чем последствия этих изменений станут видимыми. Порядок развития половых признаков у мальчиков вполне последователен (порядок см. в таблице). Сначала растут яички и мошонка, затем растут лобковые волосы. Волосы на лице и подмышках появляются позже, в период полового созревания. Время первой эякуляции не совсем определено. Согласно некоторым источникам, это происходит в возрасте около четырнадцати лет, через год после окончания роста полового члена, в других источниках говорится о возрасте около двенадцати лет. Согласно исследованиям, повышенный уровень тестостерона связан с сексуальными и романтическими фантазиями, а также с такими проявлениями, как влечение, эротические сны и мастурбация. Еще одно последствие выработки «мужского» гормона — голос становится более низким и грубым.

У девочек наблюдается менее фиксированная последовательность изменений. Рост груди обычно начинается раньше, чем общий рост. Первый менструальный цикл наступает позже, в период полового созревания, в возрасте от тринадцати до пятнадцати лет. Избыточный вес увеличивает риск преждевременной менструации. После начала менструации обычно проходит еще год или два, прежде чем девочка станет половозрелой. Мальчики биологически становятся взрослыми примерно в шестнадцать лет, девочки — в пятнадцать.

Сфера перемен	Описание и потенциально связанные проблемы
Гормоны	Секреция половых гормонов вызывает развитие первичных и вторичных половых признаков. Мальчики: рост яичек и полового члена, рост волос на лобке, рост волос на лице, первая эякуляция, изменение голоса. Девочки: рост груди, созревание матки и яичников, рост лобковых волос, первая менструация. Интенсивная выработка гормонов роста. Развитие внутренних органов отстает от физического роста. Это может привести к усталости или к проблемам с сердечно-сосудистой системой. На более позднем этапе развития к «новому» телу приспосабливаются и внутренние органы. Телесные изменения предшествуют психосоциальному развитию.
Образ самого себя/своего тела	Особым аспектом самооценки, который играет важную роль в подростковом возрасте, является образ своего тела. Необходимо принять физические изменения, происходящие в период полового созревания, что также тесно связано с принятием гендерной роли и управлением сексуальностью.
Сон	Изменения циркадного ритма могут привести к нарушениям сна, что в свою очередь может привести к сокращению концентрации внимания и к плохой успеваемости, а также к снижению регуляции эмоций с большей зависимостью от вознаграждения и со снижением поведенческого торможения. Этот факт может способствовать рискованному и вызывающему привыкание поведению.
Гендерные линии поведения	Девочки-подростки все чаще демонстрируют поиск социальной поддержки и действия, ориентированные на решение проблем, в то время как мальчики-подростки демонстрируют стратегии когнитивного избегания (особенно в сложных социальных ситуациях).
Индивидуальные различия	Индивидуальные различия в период полового созревания обусловлены генетикой, но также напрямую связаны с группами населения. Здоровые привычки питания и психосоциальное благополучие являются столь же важными темами в развитии подростков, как и изменение климата.

Физические упражнения

Ежедневно выполняйте дома один комплект физических упражнений



Просто выполняйте те упражнения, которые вам удобны



Выполняйте упражнения, от которых вы получаете удовольствие



Ежедневные физические упражнения помогают нам быть здоровыми и счастливыми!

Вы делали сегодня физические упражнения?

Да ☐

Нет ☐

Несколько примеров упражнений для улучшения самочувствия:

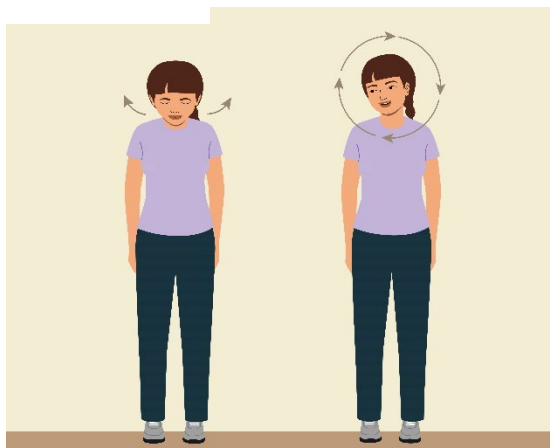


На вдохе поднимите руки вверх. На выдохе медленно опустите руки по бокам тела.

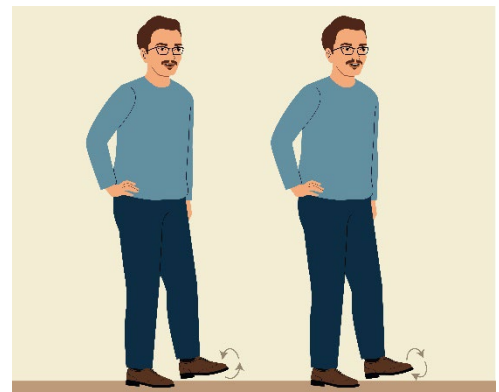
Вытяните прямые руки вверх, как будто хотите дотянуться до неба (сделайте 4 глубоких вдоха и выхода).
Наклонитесь влево и вправо (сделайте 4 глубоких вдоха и выхода).



Опустите подбородок к груди, а затем медленно поверните голову так, чтобы ухо оказалось над плечом. Затем поверните голову вправо (4 раза)..

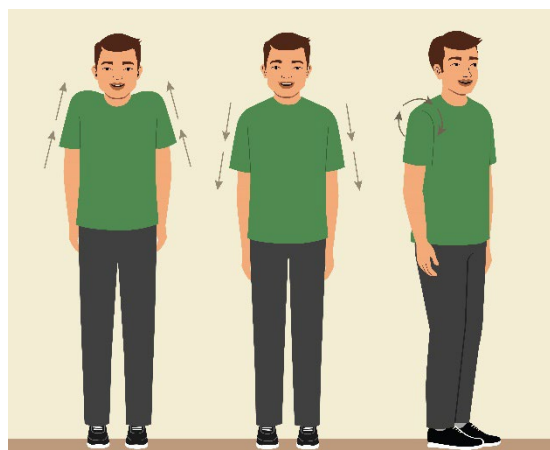


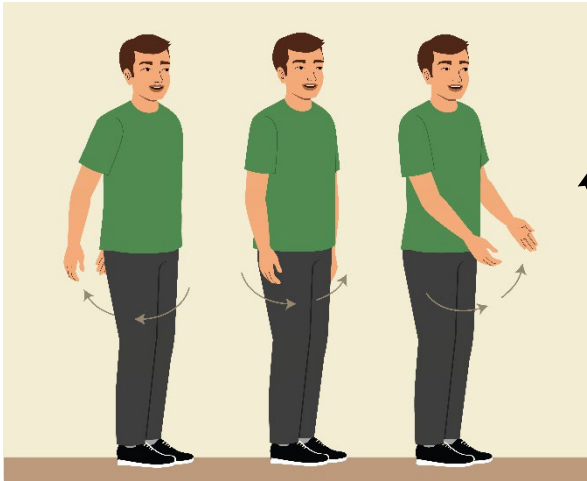
Выполните медленные вращения головой, выполните полные круги (4 раза).



Поставьте одну ногу на пол перед собой. Вращайте стопу наружу и внутрь. Сделав по 10 кругов в каждую сторону, поменяйте ноги.

Нахмурьте лицо, прижмите руки по бокам тела, поднимите плечи к ушам. Сильно напрягите тело на вдохе.
Расслабьте все мышцы и шумно выдохните (4 раза).
Выполняйте круговые вращения плечами вперед (4 раза).
Выполняйте круговые движения плечами назад (4 раза).
Прижмите руки по бокам тела, поднимите плечи к ушам. Сильно напрягите тело на вдохе..



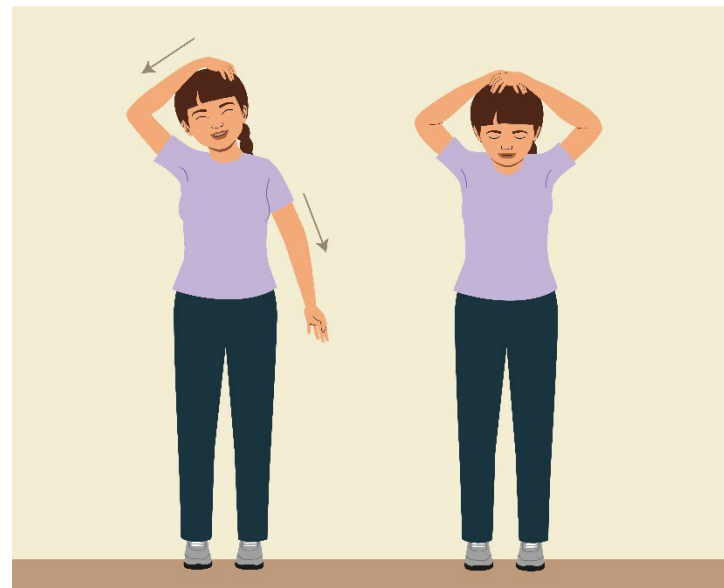


Вытяните правую руку вверх и наклоните голову к правому плечу, затем положите ладонь на ухо (сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха).

Поднимите левую руку вверх и наклоните голову к левому плечу, затем положите ладонь на ухо (сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха).

Сведите руки вместе, положите их на голову, наклоня голову под весом рук (сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха).

Расслабьте руки и позвольте им свободно раскачиваться на плечах вперед-назад при слегка согнутых коленях (10 раз).



Что вы еще делаете,
чтобы оставаться
здоровым???

Не забывайте
свободно дышать и
расслабляться во
время выполнения
физических
упражнений!

Выполняйте эти
упражнения
каждое утро
после
пробуждения!

Сессия 2: Формирование позитивных отношений

Качественное времяпрепровождение вместе – это фундамент формирования отношений, один из основных элементов, необходимых для поддержания устойчивости стен вашего дома!

Продолжайте возводить стены вашего дома, хвалите друг друга.



Вы хотите

Улучшить взаимоотношения родителей с подростками?

Ощущать взаимное уважение и любовь?

Научиться понимать, как можно поддержать своих детей-подростков?

Научиться, как побудить подростка помогать по дому?

Научиться ценить труд родителей по дому?

Научиться ценить идеи подростков?

Научиться поощрять подростков думать самостоятельно?

КАК?

Проводите время с пользой **ВМЕСТЕ...**

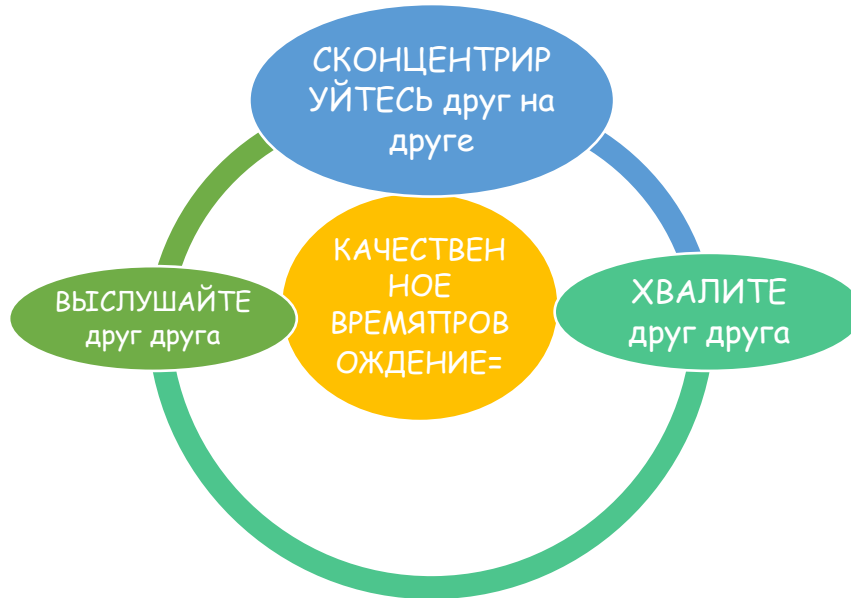
Что важно для вас?.....Поделитесь этим с другими!

Что вы любите делать?Делайте это вместе!

Что вызывает у вас стресс?.....Обсудите это с другими!

Когда мы знаем, что на самом деле происходит в жизни друг друга, мы знаем, как поддержать друг друга...

**Когда мы проводим время вместе, полезно научиться выслушивать
мнение других
(даже если мы не согласны с этим мнением).**



Проводите как минимум 15 минут времени вместе каждую неделю.

Памятка:

Дела, которыми вы занимаетесь во время совместного времяпровождения, должны быть бесплатными.



Подростки: Выберите действие, которое вы ходите выполнить...

Родители: Принимайте решение вместе, попытайтесь последовать идее вашего ребенка-подростка!

Если вы оба очень заняты, вы можете проводить время вместе, даже занимаясь домашними делами... и проводить его весело!

Вы можете выполнять эти действия также вместе:

- Домашние задания (уроки)
- Прогулка
- Совместное пение
- Ужин
- Рассказывание историй

Спросите друг друга:
"Как провел время
сегодня?"
Затем... Внимательно
выслушайте ответы!

Спросите...

Как сформировать прочные взаимоотношения????

1. Уделяйте позитивное внимание ...

- Признавайте хорошие поступки друг друга
- Взаимно поддерживайте друг друга (идя на футбольный матч или помогая по дому)
- Подбадривайте друг друга (делая домашнее задание, которое может быть трудным, или закончивая вязание пледа)
- Улыбайтесь
- Благодарите друг друга
- Обнимайтесь!

"Молодец, ты даже с бабушкой очень вежливо разговаривал (а)"

"Как я могу тебе помочь?"

"Я знаю, ты сможешь закончить это, давай, ты сможешь это сделать..."

2. Хвалите...

Похвала - это когда кто-то говорит что-то хорошее о вашей поступке.

Похвала - это способ продемонстрировать, какое поведение нам действительно нравится.

Когда мы хвалим и получаем **похвалы**, мы чувствуем себя **ОЧЕНЬ ХОРОШО**.

Хвала поступки другого, мы усиливаем стимул к поведению, которое хвалим.

"Ты так мило и внимательно играешь с братом!"

Памятка:

Будьте конкретны, когда хвалите... нужно сказать другому человеку, что именно он сделал и что нам понравилось в этом поступке

Хвалите с энтузиазмом... хвалите от всей души!

Хвалите сразу после того, как заметили хорошее поведение...

Внимание: похвала + критика не идут рука об руку. Подумайте о том, что вы чувствуете, когда кто-то хвалит вас, а затем говорит «НО»....

Есть много разных способов и возможностей похвалить своего родителя/подростка!

Подумайте обо всем, что вам нравится и что вы цените в нем/ней!

„Еда очень вкусная и хорошо“

Сессия 3: Обсуждение эмоций

1. Идентификация эмоции
2. Принятие эмоции
3. Контролируемая реакция



КРУГ ПРИЯТНЫХ И НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ в помощь для быстрой идентификации эмоций:



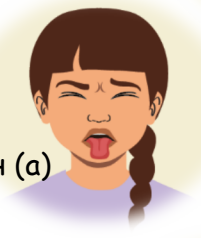
напряжен (а)



счастлив (а)



расстроен (а)



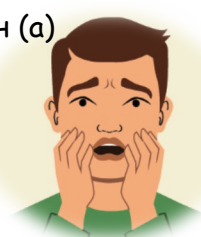
злой/
злая



грустный (ая)



испуган (а)

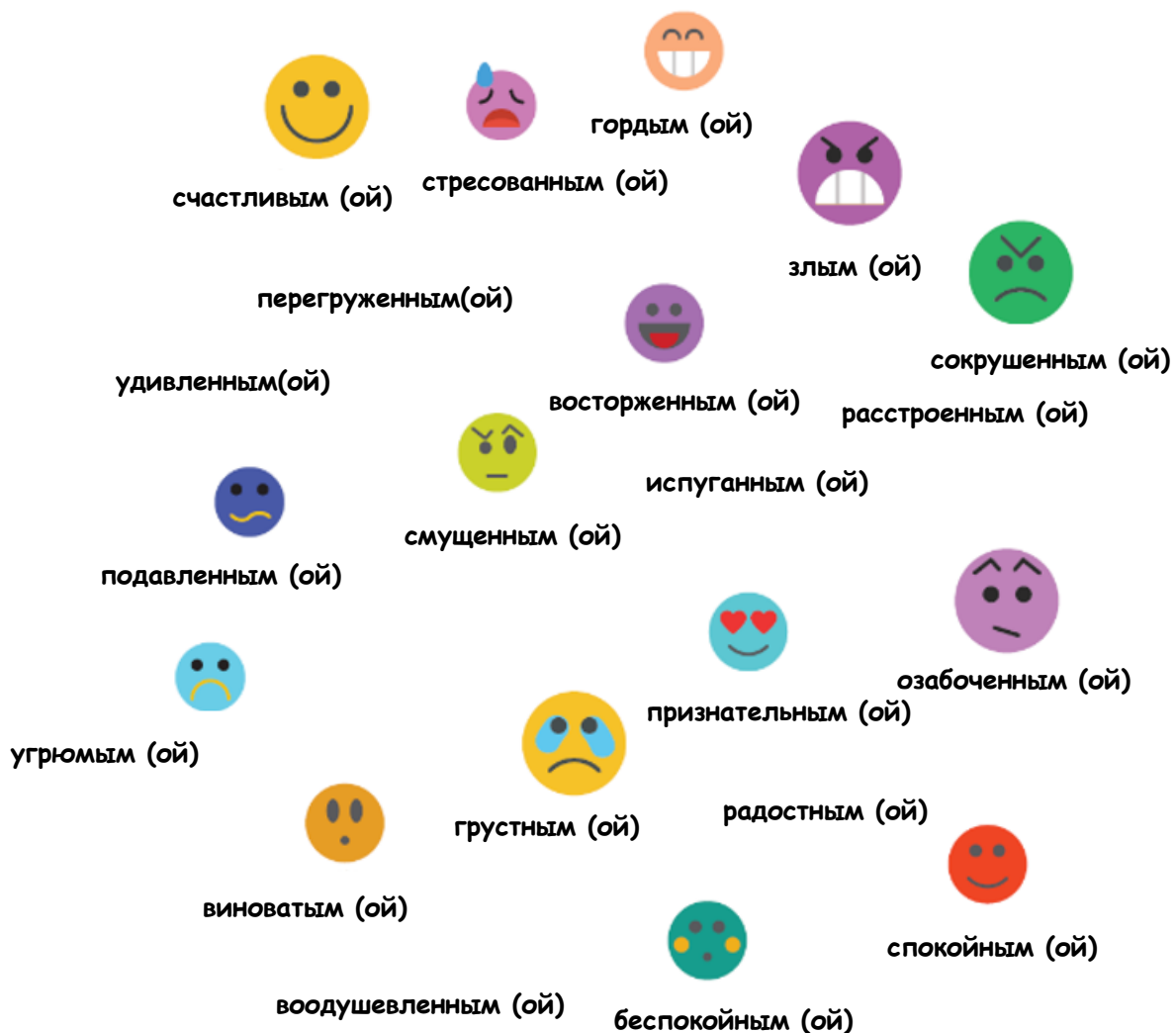


Посмотрите на смайлики ниже. Обведите кружком смайлики, выражающие положительные эмоции.

Вспомните время, когда вы испытывали каждую из этих эмоций. Какие изменения вы ощущали в себе и в своем теле (например, были ли вы открытыми, расслабленными, яркими, улыбающимися)? Какие у вас были мысли в тот момент?

Подчеркните негативные эмоции. Вспомните время, когда вы испытывали каждую из этих эмоций. Какие изменения вы ощущали в себе и в своем теле (например, напряжение, головную боль, спазм в животе и т. д.)? Какие мысли посещали вас в этот момент?

Я чувствую себя...



Испытываете стресс? Хотите успокоиться?

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ

Как сделать паузу?

Сядьте в удобное положение, положив ноги на пол, положив руку на руку.
Закройте глаза, если вам комфортно.

Ощущениями...

Спросите себя „Что я чувствую
в данный момент?“

Мыслями ...

Обратите внимание, какие мысли
у вас возникают. Перескакиваете
ли вы с одной мысли на другую
или у вас возникает одна и та же
навязчивая мысль...

Наблюдайте за:

Дыханием ...

Обратите внимание на дыхание. Вы можете
положить руку на живот и почувствовать, как она
поднимается и опускается с каждым вдохом и
выходом. Следите за тем, как вы вдыхаете, как
делаете паузу перед выходом и как выдыхаете.

Если вы заметили, что начали о чем-то думать, это
совершенно естественно. Продолжайте
возвращаться к ощущению дыхания.

Телом ...

Наблюдайте за ощущениями в
теле. Обратите внимание на
любой дискомфорт или
напряжение.



Позвольте вашему вниманию распространиться по всему телу.
Обратите внимание, испытываете ли вы какое-либо неудобство или боль.
Направьте мысленно ваше дыхание в эту часть тела.
Попробуйте сказать себе: «Все хорошо. Что бы это ни было, я в порядке».
Когда закончите выполнять упражнение, откройте глаза.



Задумайтесь на мгновение о данном опыте.
Чувствуете ли вы себя иначе, чем до паузы?!

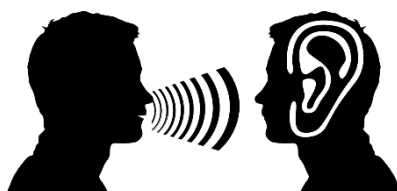
Ощущаете ли вы преимущества паузы?

Вы можете делать перерыв в любое время дня, когда испытываете стресс.
Это может занимать всего 5 секунд, когда вы почувствуете, как вдыхаете и
дышите!

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ¹

Как общаться:

Что можно делать	Что нельзя делать
Использовать местоимение «Я»	Использовать местоимение Ты / Кто-то
Обсуждать конкретные ситуации	Использовать слова всегда / никогда
Обсуждать конкретное поведение	Использовать слова «типичный» / «скучный»
Оставаться в теме	Использовать слово «потом»
Отрываться	Упрекать/Обвинять



Как научиться внимательно слушать

Слушайте восприимчиво
(«хм», «ага», кивок, зрительный контакт)

Подводите итог
(Обобщите сказанное своими словами)

Задавайте открытые вопросы
(Например: о чувствах, потребностях, просьбах)

Хвалите собеседника, когда он говорит
(«Замечательно, что вы сказали это так четко и открыто».)

Выразите свои чувства от общения
(«Я очень удивлен/рад...»)

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



Для РОДИТЕЛЕЙ

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ДЕЛИКАТНЫХ ВОПРОСОВ (НАПРИМЕР, ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, АЛКОГОЛЯ, ФИЗИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ И ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

Подростки...

... могут ощущать неловкость при обсуждении с родителями деликатных тем (алкоголь, издевательства, интимные отношения) или испытывать переживания по поводу того, что у них могут возникнуть проблемы после обсуждения этих вопросов, поэтому родителям, вероятно, придется начать этот разговор.

... обычно ведут себя ответственно, когда чувствуют, что родители воспринимают их серьезно.

... думают о последствиях своих поступков, когда они участвуют в обсуждении.

... доверяют своим родителям, когда чувствуют взаимное доверие. Это означает, что они с большей вероятностью выскажутся, если у них возникнут какие-либо проблемы.

... Подростки чаще обращаются за советом к родителям, если они привыкли обсуждать любые проблемы со своими родителями.

... находят свой путь в жизни и обычно не уверены в себе. Постарайтесь вместе обсудить и подумать, как они могли бы повременить с алкоголем или интимными отношениями, пока не подрастут (например, если эти опасения слишком велики) или как они могли бы подойти к этой теме безопасным и соответствующим возрасту способом (например, если любопытство попробовать алкоголь и т.д. слишком большое). Сохраняйте спокойствие и сосредоточьтесь на совместном поиске решений.

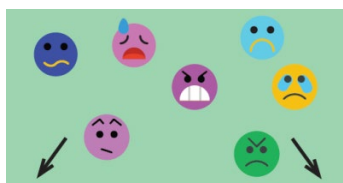
- Чувствовать себя неловко при обсуждении изменений в теле и интимных отношений – это нормально, но родители должны быть открытыми и реалистичными. Сохранение этих тем в тайне делает их еще более загадочными и интересными для обсуждения.
- Объясните подростку, что интимные отношения подходят для зрелых людей, которые любят друг друга и могут взять на себя ответственность за свои поступки.
- Если родитель узнает, что его ребенок-подросток состоит в отношениях, употребляет алкоголь, курит, является жертвой издевательств, он должен сохранять спокойствие (хотя он может сказать, что разочарован, узнав об этом). Гнев по отношению к подростку разрушит отношения с ним.
- Обсудите решения вместе: спрашивайте и прислушивайтесь к мнению друг друга. Принимая решения, вместе подумайте о возможных последствиях.
- Если родителю не хватает информации или он сам нуждается в совете по поводу обсуждения проблем издевательств, употребления алкоголя, курения или сексуального и репродуктивного здоровья, он может проконсультироваться с медицинским или общественным работником или даже с надежным другом или родственником. Родители могут лучше направлять своих подростков, если они хорошо информированы.

Сессия 4: Управление гневом

Если мы научимся контролировать стресс и управлять гневом, мы сможем улучшить ситуацию и самочувствие



У каждого возникают порой негативные чувства, и в любых отношениях иногда случаются конфликты... это часть жизни.



Бурные реакции

БУМ...!

Обычная реакция на негативные действия (слова, поступки и т.д.)

или

Выберите другой путь:

Действие – Осознайте свои мысли, чувства, тело. Дышите. Дышите. Дышите и сохраняйте спокойствие.

Назовите свои чувства. Скажите, что вы чувствуете и почему.

Обратитесь к семье или к друзьям. Найдите поддержку, которая поможет вам вести себя по-другому.

Смените негативные мысли на позитивные мысли

ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ

- Осознавайте свои собственные чувства
 - Поймите, как помочь другим почувствовать себя лучше
 - Разговоры о чувствах делают нас счастливее и помогают построить более крепкие отношения друг с другом



“Назовите чувства”

=

Я осознаю, что чувствую... Я говорю, что чувствую... Я говорю о своих чувствах

- Помогает нам контролировать собственную реакцию на негативные действия (слова, поступки. и т.д.).
- Увеличивает радостные ощущения от положительных чувств.
- Помогает нам лучше понимать друг друга
- Подсказывает нам, как поддерживать друг друга.
- Позволяет нам испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции (независимо от того, что мы чувствуем... это нормально!)
- Помогает нам оставаться здоровыми, снижая риск сердечных заболеваний и изменений артериального давления.

Называя свои чувства, мы можем умело «высвободить» их... чтобы не сдерживать их, а затем реагировать на что-либо негативное резкими словами и поведением.

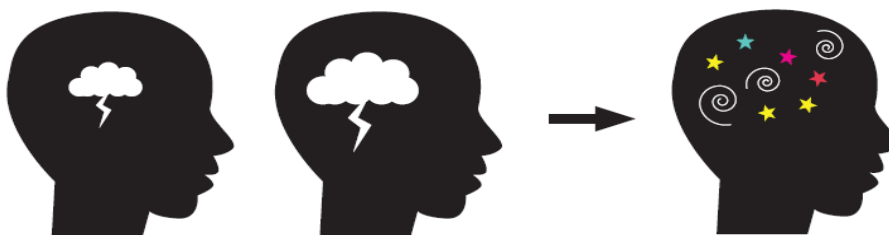
Преобразование негативных мыслей в позитивные мысли

Когда негативные чувства и мысли одолевают вас, вот еще один способ сохранять спокойствие и справляться с гневом и разочарованием:

Давайте перестанем постоянно думать о проблеме...

Ловите негативные мысли, прежде чем они станут слишком большими!

Затем... превратите их в позитивные мысли, которые принесут больше пользы!



Потренируйтесь находить позитивные мысли, которые помогут вам воспринимать негативные ситуации менее стрессово:

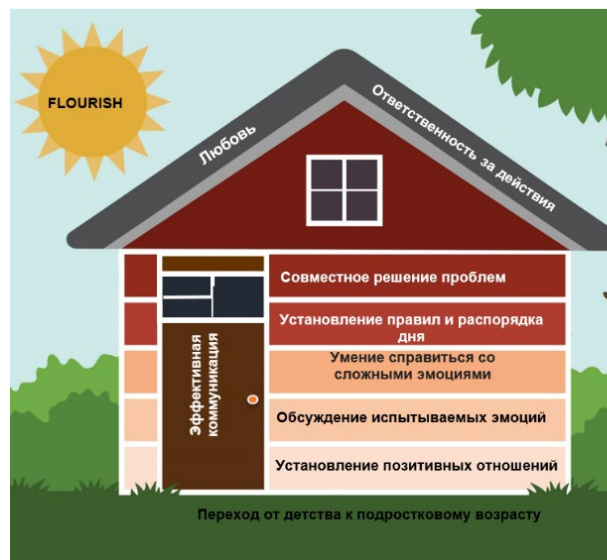
С какими проблемами вы столкнулись на данный момент?

Запишите все негативные мысли и чувства, которые у вас возникают по этому поводу

Превратите эти негативные мысли в более позитивные мысли

Сессия 5: Правила и рутина

Разработка правил и рутины в семье помогут обеспечить безопасность семей и снизить стрессы



ПРАВИЛА = Что такое хорошо? Что такое плохо?



Правила дорожного движения

Законы определенной страны



Правила дома



Домашние правила обычно разрабатываются с определенной целью, например:



Обеспечение безопасности



Чтобы убедиться, что все хорошо



Помочь нам лучше понять друг друга

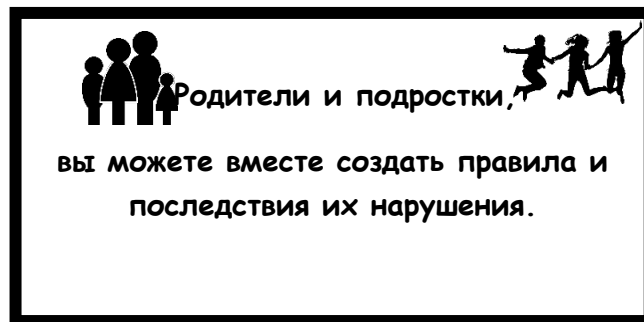


Чтобы знать, чего ожидать от других

Когда все соблюдают правила, дом становится местом, где царит счастье!

Правила о правилах

-  Правила должны быть простыми
-  Правила распространяются на всех членов семьи
-  Правила должны быть реалистичными и разумными
Должна быть возможность обеспечивать их соблюдение и контролировать их соблюдение
-  Правила должны быть позитивными. Опишите формулу поведения, которое вы хотите видеть!



Подростки, вам нравится чувство ответственности, потому что оно помогает вам чувствовать себя полезными и нужными. Подумайте о своих обязанностях.



Родители, хвалите подростков, когда те проявляют ответственность! Подумайте, за какие самостоятельные поступки вы уже можете похвалить своего





Уважаемые Родители!

Посмотрите на приведенные ниже сценарии и выполните следующие действия:

- Определите, в чем заключаются проблемные ситуации дома
- **ПОМНИТЕ:** будьте конкретны в описании поведения, вызывающего проблему.
- ...сосредоточьтесь на поведении подростка, а не на его личности
- Подумайте, как вы могли бы найти эффективный способ справиться с данной проблемой вместо того, чтобы реагировать на нее негативно.

1. НАХОЖДЕНИЕ НА УЛИЦЕ ДОПОЗДНА:

Подросток возвращается домой на два часа позже, чем должен был. На улице уже поздно и темно, и вы беспокоитесь о безопасности своего ребенка. И вот он, наконец, пришел домой:

- Как вы обычно на это реагируете?
- Какие чувства у вас возникают?
- Что произойдет, если вы отреагируете на это обычным образом?

ИЛИ...

- Как можно было отреагировать иначе?



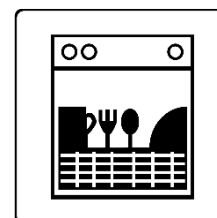
2. РАБОТА ПО ДОМУ:

Вы дважды попросили подростка помыть посуду, пока он/она сидит перед телевизором. После того, как вы спросите его/ее в третий раз, а он/она все еще не отходит от телевизора:

- Как вы обычно на это реагируете?
- Какие чувства у вас возникают?
- Что произойдет, если вы отреагируете на это обычным образом?

ИЛИ...

- Как можно было ответить иначе?



Напишите или изобразите в виде рисунка одну из повседневных проблем, с которыми вы сталкиваетесь дома.

Как можно решить проблему без конфликта?

**ПОДРОСТКИ: Встаньте на место Родителей!**

Встаньте на место родителя в каждом сценарии и запишите, как вы к этому относитесь и как бы вы справились с ситуацией... представьте, что бы вы хотели услышать от родителей, если бы вы были проблемным подростком...

Постарайтесь придумать неконфликтные решения проблем в каждом сценарии!

1. Лжец: Подросток говорит, что он навестит бабушку и останется у нее ночевать, но на самом деле он идет на вечеринку с друзьями.

Родители: _____

2. Друг: Подросток хочет встречаться с кем-то намного старше его /ее. У него /нее есть деньги, и он /она очень поздно приходит домой с ним /ней.

Родители: _____

3. Прогулка по опасным местам. Подросток продолжает ходить домой через опасный район, потому что хочет отвести свою девушку домой. Родители неоднократно предупреждали его не делать этого.

Родители: _____

4. Вызывающая одежда. Девочка-подросток носит школьную блузку со слишком большим количеством расстегнутых пуговиц, хотя родители запрещают ей ходить в школу в таком виде. Учитель делает замечание и просит подростка передать родителям «замечание-предупреждение». Подросток не хочет передавать его родителям.

Родители: _____

Попробуйте рассмотреть проблемы с двух точек зрения!

Работая вместе с родителями, вы сможете получить то, что хотите!

РУТИНА = Ежедневные дела

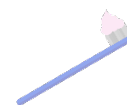
Режим пробуждения



Еженедельная уборка



Ежедневная личная
гигиена



Как правило, домашняя рутина разрабатывается с определенной целью, например:



Повышение ощущения
безопасности в доме



Готовность к школе в нужное
время



Наведение и поддержание
порядка и чистоты



Выработка здоровых
привычек (еда, сон,
выполнение домашних
заданий)

Рутинa полезна для регулярного выполнения дел... и может помочь каждому придерживаться установленных правил!



Уважаемые Родители!

КАК РАЗРАБОТАТЬ И УСТАНОВИТЬ ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА



Контрольный список:

1. Обсудите с ребенком, какие домашние правила вы бы хотели разработать.
2. Обсудите с ребенком, какие домашние правила вы хотели бы установить. Домашние правила могут быть либо правилами, которых придерживаются постоянно (например, «уважай старших»), либо правилами, которые действуют в определенное время дня и предназначены специально для детей (например - Возвращение домой в 18:00).
3. Определите вместе с ребенком конкретное домашнее правило, которое вы хотите ввести на этой неделе («Какое из них мы примем на этой неделе?»).
4. Напишите домашние правила.
5. Как создать домашние правила вместе с ребенком:
Ключевые шаги аналогичны даче инструкций:
 - a. Привлеките внимание ребенка: произнесите имя, встаньте на уровень ребенка, установите зрительный контакт.
 - b. Предложите важное для вас домашнее правило, которое вы хотели бы обсудить с ребенком.
 - c. Объясните правило и причину его установления.
 - d. Убедитесь, что у ребенка есть возможность высказать свое мнение.
 - e. Обязательно сформулируйте правило позитивно. Вместо «Нельзя выходить из дома после ужина» скажите «все дети должны оставаться дома после ужина».
 - f. Прогнозируйте успех.
 - g. Планируйте вознаграждение!
6. Постоянно хвалите и поощряйте.
7. Обсуждайте, размышляйте и оценивайте опыт.

Вспомните цели, которые вы поставили перед своей семьей в начале программы ...

ВЕРНИТЕСЬ К СЕССИИ 1, ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ

Теперь подумайте обо всех ежедневных, еженедельных и ежемесячных правилах и рутинах вашего дома...

Подумайте о правилах рутинах, которые уже существуют дома ...

Запишите некоторые из этих правил и рутин, и объясните,
почему они установлены

ПРАВИЛА	РУТИНЫ

Подумайте, почему в семье необходимо устанавливать правила и рутины.
Какие еще правила и рутины помогут вам в достижении цели о любящей и счастливой семье? Сядьте за стол переговоров всей семьей и разработайте свои домашние правила и рутины.

Правила нашей семьи

Помните: убедитесь, что правила конкретны, позитивны и реалистичны.

Например, что не так в этом правиле:
«Вечером все должны быть дома».

Говорит ли это правило вам, что вам следует или не следует делать?

Но что, если кому-то придется работать допоздна? Или, если в субботу вечером в церкви состоится какое-то мероприятие?
Кто-нибудь знает, когда начинается "вечер"?

Как вы можете сделать данное правило более конкретным, позитивным и реалистичным?

Выберите правила, которые помогут вам работать вместе!

Концентрируйтесь на том,
чтобы научить подростков
вести себя уважительно
через последствия, а не
через наказания.

Последствия учат наших
подростков тому, что их
плохое поведение приводит
к результатам, которые,
скорее всего, им не

Последствия должны быть

РЕАЛИСТИЧНЫМИ

(их можно применить),

ОПЕРАТИВНЫМИ

(применимыми в наикратчайший срок),

РАЗУМНЫМИ

(максимально связаны с поведением)

Есть 2 типа причинно-следственных связей:

Естественные: (не пойдешь в школу — не сдашь экзамены) И

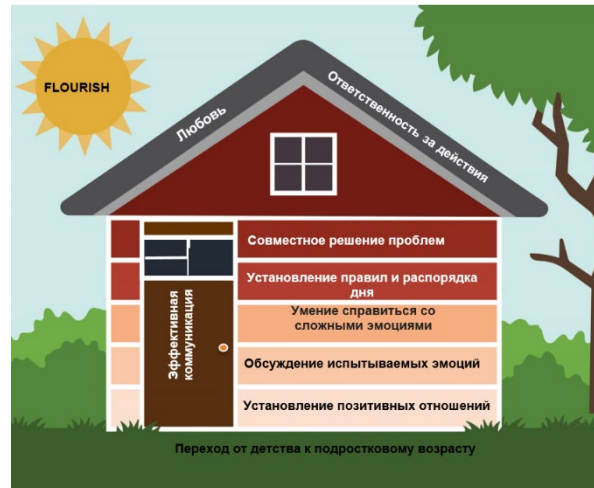
Логические: (если ты не сделаешь домашнее задание до ужина, ты не сможешь
вечером посмотреть телевизор)



- Прежде чем обсуждать с подростком последствия каких-либо поступков, не забудьте сделать глубокий вдох и попытаться говорить спокойным голосом (даже если вы злитесь!)
- Обсуждая с подростком последствия каких-либо поступков, не забудьте сосредоточиться на поведении, которое вы хотите изменить, а не на самом подростке!

Сессия 6: Решение проблем

Развитие и практика навыков решения проблем помогает нам решать проблемы и находить новые решения в сложных ситуациях.



Уважаемый РОДИТЕЛЬ!

Иногда может казаться, что ваш ребенок ведет себя очень плохо и это сводит вас с ума, напрягает или злит...

...и именно поэтому вам захочется отреагировать на плохое поведение подростка суровыми наказаниями...

Но обычно от этого вы оба чувствуете себя хуже, а не лучше!

АГРЕССИВНЫЕ РЕАКЦИИ

- учат подростка тому, что удары и насилие необходимо применять в отношениях с людьми и ситуациях (с родственниками/друзьями/другими людьми)
- учат подростка находить способы не попасться в следующий раз, так как это не решит их проблему!

Помните, что подростки часто могут вести себя неуважительно или думать, что они заботятся только о себе.

Подросткам сложно взрослеть, именно в этот период они узнают, кто они и какими хотят быть в этом мире.



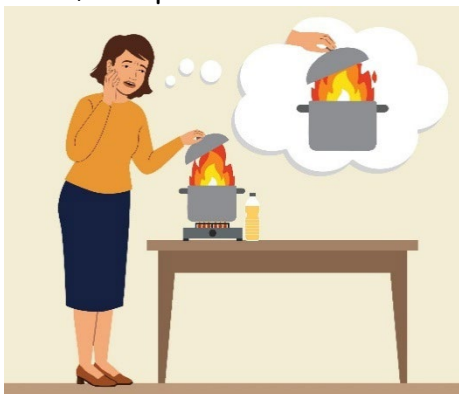
К счастью, есть и другие способы дисциплинировать подростка без применения насилия... и они работают гораздо эффективнее!

Жесткие наказания (физическая сила, крики) не приравниваются к дисциплине!

ДИСЦИПЛИНА = обучение на будущее

Тушение пожара!

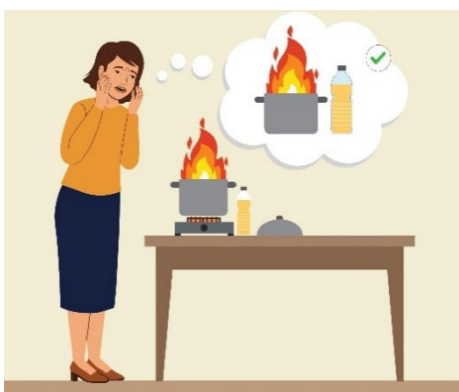
Решение проблем может быть во многом похоже на тушение пожара. Обдумываем шаги, которые нам необходимо предпринять, чтобы потушить пожар:



Для начала надо определиться, что это за огонь (От парафиновой печи? Дровяной?)



Затем мы спрашиваем себя, какие у нас есть варианты тушения пожара? Какой вариант подойдет лучше всего? Выбери один!



Примените его!



Подумайте, сработает это или нет.

В следующий раз, когда у вас возникнет какая-либо проблема, вспомните эти шесть шагов, которые вам нужно выполнить, чтобы потушить пожар и найти альтернативное и более эффективное решение вашей проблемы.

Решение проблем

Тушение пожара

	Решение проблем	Тушение пожара
1	Идентифицируем проблему (в чем суть проблемы)	В первую очередь спрашиваем себя, какова природа пожара?
2	Ищем решение проблемы (Какие есть варианты решения проблемы)	Затем задаемся вопросом какие есть варианты тушения пожара?
3	Подумайте о последствиях каждого решения. (Последствие - это результат действия. Каковы преимущества и недостатки различных решений?)	Какой вариант подойдет лучше всего?
4	Выбираем решение (какой вариант выбираем?)	Выбираем один!
5	Применяем!	Применяем!
6	Думаем, сработало ли это (Решение сработало?)	Думаем, сработало ли это.

Подумайте о какой-либо проблеме в вашей жизни прямо сейчас...

Может быть, это что-то, что нужно исправить дома? Что-то, что является источником конфликта между вами и родителем/подростком? Или это проблемы в школе с другом?

Практикуйте эти шаги по решению семейных проблем, которые помогут вам решить вашу проблему! ПОМНИТЕ, НЕОБХОДИМО СЕРЬЕЗНО

ОТНОСИТЬСЯ К МНЕНИЮ ДРУГ ДРУГА

МОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Идентификация проблемы:

Поиск решений:

Обдумывание последствий каждого решения:

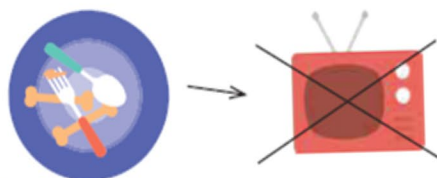
Выбор оптимального решения:

Применение!

Сработало?

ПОДРОСТКИ, ПОМНИТЕ:

Плохое поведение влечет
определенные последствия



«Мне очень жаль» = принятие
ответственности за свои действия.
Это очень важные слова, которые
можно и нужно сказать родителям.



Дайте родителям шанс
----- работайте вместе,
чтобы вместе решать
проблемы.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА



Уважаемые РОДИТЕЛИ!

Когда в семье есть проблема....

И вы испытываете стресс или злость по причине кого-то или чего-то...

Вы можете ударить... или накричать...

или

вы можете выбрать другой способ решения проблемы:

ДЫХАНИЕ:

«Сделайте паузу»!
Осознайте свой гнев и стресс. Сделайте глубокий вдох или сосчитайте до 10, ПРЕЖДЕ ЧЕМ отреагировать.



ПОХВАЛА:

Похвалите подростка за конкретный хороший поступок. Это будет способствовать далее хорошему поведению и даст вам возможность быть позитивным!



или

СКАЖИТЕ, ЧТО ХОТИТЕ, ПОЛУЧИТЬ:

Дайте подростку четкие и позитивные инструкции. Расскажите подростку, какое поведение допустимо, а какое нет. Сосредоточьтесь на поведении, а не на подростке как на личности.



ВЫСЛУШАЙТЕ

У этой истории есть две стороны: предложите подростку рассказать вам, что он чувствует, а затем выслушайте, что он ответит.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА



Уважаемые **ПОДРОСТКИ**:

Подростки, даже если родители иногда кажутся вам не такими «крутыми», как вы и ваши сверстники, у них больше опыта, чем у вас, и им есть чему вас научить. Когда в семье есть проблемы, мы можем ударить... или накричать...

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Иногда, когда у вас есть проблема, которая вас пугает или беспокоит или кажется вам слишком большой, полезно обсудить ее с родителями, они могут знать, как вам помочь.
- Иногда у вас могут возникнуть проблемы с родителями. У них могут быть партнеры или друзья, которые вам не нравятся, или родители могут так настойчиво, чтобы вы помогали по дому, что у вас не остается времени на уроки или на друзей. Подобные проблемы по-прежнему полезно обсуждать с родителями, чтобы они не расстраивали вас еще больше.



ИЛИ

мы можем попытаться найти другой подход решения проблемы, например:

ДЫХАНИЕ:

«сделайте паузу»! Осознайте гнев и стресс. Сделайте глубокий вдох или сосчитайте до 10, **ПРЕЖДЕ ЧЕМ** отреагировать.



ИЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ НАВЫКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ:

Сосредоточьтесь на поиске решений в сложных ситуациях (в том числе и на вашей собственной!). Дайте родителям шанс! Иногда можно решить проблему вместе.



Помните: Подумайте, как видят ситуацию ваши родители!
Попытайтесь увидеть это с их точки зрения!

ПРИЛОЖЕНИЕ: Краткое содержание сессий

Отработка пропущенных занятий дома

Если вы пропустили занятие, рекомендуется кратко изложить содержание пропущенного занятия на отдельном листке. Ниже вы найдете отдельный рабочий лист для каждого сеанса.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕССИЯ 1: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ	40
СЕССИЯ 2: ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ И ВЗАИМНЫХ ПОХВАЛ.....	42
ИЛЛЮСТРАЦИЯ К СЕССИИ 2.....	44
СЕССИЯ 3: ОБСУЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ	45
ИЛЛЮСТРАЦИЯ К СЕССИИ 3.....	46
СЕССИЯ 4: ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА ЗЛИМСЯ?	47
ИЛЛЮСТРАЦИЯ К СЕССИИ 4.....	49
СЕССИЯ 5: УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ И РУТИН.....	51
СЕССИЯ 6: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	53

ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 1

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 1: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ

Цель: Представить программу и установить основные правила и цели для ее участников.

Обзор: В рамках проекта PLH – FLOURISH мы хотим построить надежный дом с прочными стенами и крышей, дом, в котором все будут надежно защищены.

Фасилитаторы — это партнеры, которые работают с участниками программы над составлением планов и практических решений, которые помогут сделать жизнь дома лучше и менее напряженной. Фасилитаторы не дают ответов!

Участники – эксперты в своей жизни! В рамках программы PLH – FLOURISH мы делимся своими экспертными знаниями и вместе решаем проблемы.

Основные задачи:

- Основные правила помогают нам работать вместе как на занятиях, так и дома. Обсудите основные правила, о которых мы договорились во время сессии. Согласны или не согласны вы с этими правилами?
- Что делает наши отношения здоровыми и взаимноподдерживающими, а что может сделать наши отношения нездоровыми и напряженными?
- Ознакомьтесь с целями программы для родителя/подростка.
- Анализируйте изменения, происходящие на том этапе развития, который соответствует возрасту конкретного подростка.
- Создайте именной бейдж, который можно будет надеть на следующее занятие.

Домашнее задание: Практикуем дома то, чему научились на занятии. Это поможет нам лучше усвоить полученные значения и навыки. В начале каждого занятия мы обсудим, как выполнялось домашнее задание, чтобы попытаться понять, какие из предложенным методов сработали, и найти совместное решение для сложных проблем.

Подумайте, что вы ожидаете получить от программы PLH – FLOURISH для себя и своей семьи? Обсудите это с другими членами семьи.

Если по какой-то причине вы не можете присутствовать на всех занятиях, можем ли мы вам каким-либо образом помочь, чтобы вы посещали и не пропускали занятия? Крайне важно серьезно отнестись к участию в данной программе!

Участвовали ли другие члены семьи в отработке пропущенных занятий дома? Кто?

ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 2

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 2: ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ И ВЗАИМНЫХ ПОХВАЛ

Цели: 1) Формирование позитивных отношений посредством совместного времяпрепровождения.

2) Понимание преимуществ похвалы и практикование способов хвалить друг друга.

Обзор:

На этом занятии вы узнаете, как можно укрепить и улучшить доверие, если регулярно проводить время вместе.

Когда люди проводят время вместе, им необходимо слушать друг друга (даже если они не согласны друг с другом).

Качественное времяпрепровождение:

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ друг к другу
- СЛУШАЙТЕ друг друга
- ХВАЛИТЕ друг друга за хорошие поступки
- ХВАЛИТЕ друг друга без критики

Более того, акцентируйте внимание на важности позитивного внимания и похвалы.

Позитивное внимание может проявляться, когда кто-то поддерживает или поощряет вас, например, идет с вами на футбольный матч или подбадривает вас во время выполнения трудных заданий. Похвалой может быть приятная оценка кем-либо ваших действий или поступков.

Иллюстрация: Обращайте внимание на хорошее! (Будьте позитивны). На этой иллюстрации вы можете увидеть, насколько важно позитивное внимание для создания хороших отношений и поощрения хорошего поведения.

Основные задачи:

Давайте обсудим термин «качественное времяпрепровождение». Рассмотрите иллюстрацию:

1. Что значит «качественное совместное времяпрепровождение»? Когда вы проводите время вместе, вам не обязательно соглашаться друг с другом, но вы должны выслушать друг друга.
 2. Есть много веских причин для совместного качественного времяпрепровождения. Совместное времяпрепровождение дает родителям возможность узнать больше об интересах своих подростков и о том, чем они хотят заниматься в дальнейшем. Это также помогает родителям понять, как помочь своим подросткам быть счастливыми, здоровыми и в безопасности.
 3. Есть много способов совместного времяпрепровождения: во время совместного времяпрепровождения, вы можете обсудить вещи, которые вас беспокоят. Гораздо легче будет поддерживать друг друга, когда знаешь, что беспокоит другого.
 4. Что чувствует Аксения, когда мать ее хвалит? Как вы думаете, похвала матери повлияет на навыки чтения Аксении? Можете ли вы вспомнить что-то, что вам нравится или не нравится в вашем родителе/подростке?
- Структурированная похвала — это способ показать, что вам нравится чье-то позитивное поведение. В его основе лежит идея о том, что все ваши поступки, вероятно, повторятся снова, если они будут каким-либо образом или в какой-либо форме вознаграждены. Проигноированные поступки или поступки, за которые не было дано вознаграждение, с меньшей вероятностью повторятся.
- То, как вы хвалите, не менее важно. Вам нужно сказать другому человеку, что именно он сделал и что вам понравилось.
- Родители: Старайтесь хвалить подростков сразу после проявления хорошего поведения. Для начала вам, возможно, придется хвалить их за мелочи.
- Подростки: Вам тоже нужно хвалить и ценить то, что делают для вас ваши родители/опекуны!

Домашнее задание:

- 1) Проведите вместе хотя бы 15 минут качественного времени. Каждый день спрашивайте, как прошел день у другого человека, и старайтесь внимательно выслушать его ответ.
- 2) Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день.

Создайте процедуру для отработки и автоматизации навыков:

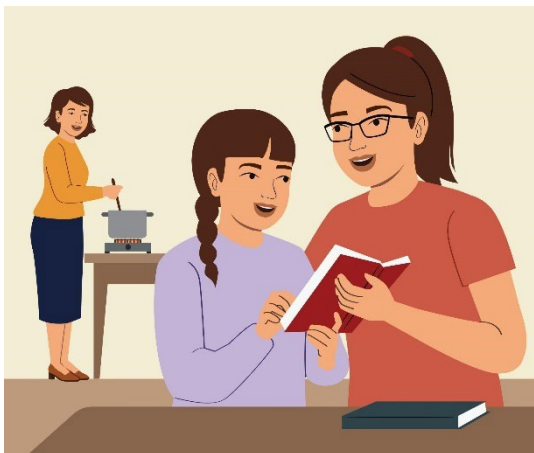
Из Сессии 1: Выполняйте упражнения один раз в день! Вы можете выполнять либо физические упражнения, которые мы делали в начале занятия, либо придумать свои собственные.

Если по какой-то причине вы не можете присутствовать на всех занятиях, можем ли мы вам каким-либо образом помочь, чтобы вы посещали и не пропускали занятия? Крайне важно серьезно отнестись к участию в данной программе!

Участвовали ли другие члены семьи в отработке пропущенных занятий дома? Кто?

ИЛЛЮСТРАЦИИ К СЕССИИ 2

Качественно проводите время вместе и замечайте друг в друге только хорошее!
(Проявляйте положительные эмоции)



Каталина: Уже было очень хорошо.
Теперь посчитай следующую задачу, чтобы еще поупражняться.



Мать: Я очень горжусь своими девочками. Аксения, ты так стараешься, я знаю, что математика – штука непростая. И огромное тебе спасибо, Каталина, за то, что помогла своей сестре, А я научилась готовить, в это время, новое блюдо. Вы мои большие помощницы.

ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 3

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 3: ОБСУЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Цель: Научиться распознавать, называть и обсуждать эмоции.

Обзор: Участники продолжают практиковать коммуникативные навыки, на этот раз сосредоточившись на назывании чувств и их обсуждении.

Аналогично, работайте над тем, чтобы осознавать чувства других и реагировать на их чувства, демонстрируя, что вы их понимаете. Обсуждение эмоций, вероятно, станет новым опытом для многих из вас.

Иллюстрация: Обсуждение эмоций

Основные задачи: Смогут ли участники программы угадать, какая эмоция изображена на иллюстрации? Могут ли они выразить эти эмоции? Могут ли они дать ответ при помощи мимики?

- Теперь давайте обсудим, почему важно обсуждать эмоции:
- Обсуждение эмоций поможет вам контролировать свою реакцию на эти эмоции. Если вы расстроены и говорите об этом, вы с меньшей вероятностью будете в сердцах кричать на других людей.
- Делясь эмоциями, вы укрепляете свои отношения.
- Контролируемое выражение своих чувств на самом деле помогает вам оставаться в здравом уме и принимать безопасные и разумные решения.
- Обсуждение эмоций и умение их контролировать также могут облегчить обсуждение деликатных тем, таких как издевательства, употребление алкоголя, курение или интимные отношения.

Попробуйте сделать перерыв – это поможет вам контролировать свои реакции на стрессовые эмоции:

- Перестаньте постоянно думать о проблеме.
- Осознайте свои мысли, эмоции и физические ощущения.
- Сосредоточьтесь на ощущении дыхания: почувствуйте, как воздух входит и выходит из вашего тела.

Домашнее задание: Хотя бы раз в неделю комментируйте свои эмоции и спрашивайте подростка о его эмоциях.

Если по какой-то причине вы не можете присутствовать на всех занятиях, можем ли мы вам каким-либо образом помочь, чтобы вы посещали и не пропускали занятия? Крайне важно серьезно отнестись к участию в данной программе! Участвовали ли другие члены семьи в отработке пропущенных занятий дома? Кто?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ К СЕССИИ 3

Обсуждение эмоций...



ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 4

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 4: ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА ЗЛИМСЯ?

Цель: Управление гневом и решение проблемы

Обзор: На занятии четыре участника продолжают обдумывать и обсуждать эмоции. Это занятие специально посвящено «негативным» эмоциям, таким как стресс и гнев.

- Каждый человек время от времени испытывает стресс и гнев.
- Необходимо контролировать то, что вы делаете и говорите, когда вы испытываете эти эмоции.

Иллюстрация: Мама заболела (позитивное отношение)

Основные задачи: Что для вас значат гнев и стресс? Вы когда-нибудь испытывали эти эмоции? Давайте подумаем о том, что вы делаете, когда злитесь:

- Что вы делаете, когда испытываете стресс и гнев?
- Как стресс и гнев влияют на то, как вы принимаете решения?
- Почему так важно научиться справляться со стрессом и гневом?
- Вы можете подумать о некоторых навыках, которые могут оказаться полезными в стрессовой ситуации, подобной той, что показана на иллюстрации?

Вспомните упражнения на осознание эмоций, паузу и обсуждение? Еще одна полезная практика — заменять негативные мысли позитивными.

Скажите, что происходит с вами, когда что-то или кто-то расстраивает вас или вызывает стресс. Поделитесь негативными мыслями и чувствами, которые возникают в такой ситуации. Это простой способ выразить именно то, что вы чувствуете. Он работает так: «Я испытываю [эмоцию]»... когда ты [назови действие]... и мне бы хотелось, чтобы ты [назови желание]».

Измените негативные мысли на позитивные, которые могут помочь вам в стрессовых ситуациях.

Попробуйте привести пример случая, когда вы испытали стресс или были расстроены.

Домашнее задание:

Когда вы испытываете стресс или гнев, практикуйте один из навыков, которые мы обсуждали и практиковали на предыдущих занятиях (осознание эмоций, дыхание, обсуждение, изменение негативных мыслей).

Попрактикуйтесь в использовании предложений «Я испытываю [назовите эмоцию]». Вы можете придумать предложение с «Я испытываю», которое вы можете озвучить прямо сейчас?

Если по какой-то причине вы не можете присутствовать на всех занятиях, можем ли мы вам каким-либо образом помочь, чтобы вы посещали и не пропускали занятия? Крайне важно серьезно относиться к участию в данной программе!

Участвовали ли другие члены семьи в отработке пропущенных занятий дома? Кто?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ К СЕССИИ 4

Мама заболела ...



Аксения: Привет, мам, ты плохо выглядишь, что случилось? Что тебе сказал врач?

Мать: Мне сказали, что у меня диабет, и я испытываю из-за этого стресс.

Аксения: О нет! Звучит плохо! Диабет! Я должна беспокоиться?

Мать: А ты не волнуйся, Аксения, иначе все станет еще хуже.



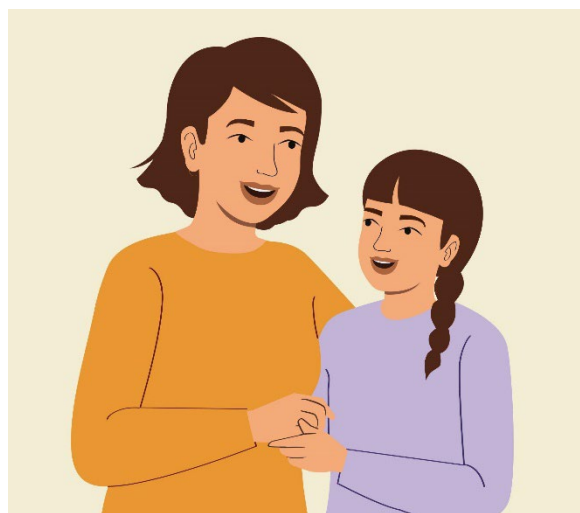
Аксения: Хорошо, я понимаю, почему ты выглядишь обеспокоенной, мама... Но знаешь что? У моей учительницы был диабет, и теперь она здорова! Я думаю, с тобой все будет в порядке, как и с моей учительницей, мама.



Мать: Да, медсестры в клинике сказали мне и другим женщинам, что с нами все будет в порядке. Я должна заботиться о себе, питаться здоровой пищей и не забывать принимать лекарства каждый день.

Мать: «Всегда приятно поговорить с тобой, моя маленькая девочка, каждый раз, когда мы разговариваем, я чувствую себя лучше и сильнее. Давай повеселимся вместе! Хочешь послушать музыку?»

Аксения: Да, давай послушаем твою любимую песню



ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 5

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 5: УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ И РУТИН

Цель:

- Разработать семейные правила и рутины.
- Узнать об эффективных и безвредных альтернативах суровым дисциплинарным мерам

Обзор: На этом занятии мы обсудим правила и подумаем о последствиях нарушения правил. Мы также поговорим о важности домашних правил и о том, как они связаны с рутинами, и какую пользу они могут принести в дом.

Основные задачи: Основываясь на материале «УСТАНОВЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ПРАВИЛ», как вы думаете, почему важно устанавливать правила? Как рутина – выполнение одних и тех же дел ежедневно – помогает нам структурировать повседневную жизнь в семье?

Правила и рутина дня обычно идут рука об руку:

- Правила помогают нам отличать хорошие поступки от плохих. Они должны быть четкими и должны быть доступны всем в доме.
- Правила могут защитить подростков от различных вредных привычек, а также помочь позитивно управлять своим поведением и здоровым образом жизни. Здоровые ограничения особенно важны в отношениях и при физической близости.
- Рутина – это то, что мы делаем регулярно. Как и у правил, у рутины обычно есть обоснование, например, необходимость ежедневного приема лекарств или готовность всех приходить в школу в нужное время.
- Конфликты могут случаться в любой семье и в любом доме. Есть много разных способов справиться с трудными ситуациями, не применяя рукоприкладства и не повышая голос.
- На этом занятии мы обсудим, как решать проблемы без насилия, используя причинно-следственные связи.
- Родители должны научиться давать четкие инструкции своим подросткам, чтобы поощрять хорошее поведение.

Правила и рутина могут помочь вам понять, чего можно ожидать друг от друга, а иногда помогают снизить уровень стресса в доме.

Соблюдаете ли вы какие-либо правила или рутины? Полезны ли они?

Также хорошей идеей будет обсуждение с подростком последствий плохого поведения:

- Последствия позволяют подросткам понять, что их действия могут привести к результатам, которые им же и не понравятся, и это может помочь им исправиться и не вести себя вызывающе.
- Последствия должны быть сосредоточены на конкретном проявлении поведения, которое вы хотите изменить.
- Чтобы последствия сработали, они должны быть реалистичными, немедленными, последовательными и разумными.

Попрактикуйтесь в общении и в решении проблем в следующем случае:

Домашнее занятие:

1. Разработайте два правила для своего дома и поделитесь ими с членами своей семьи.
2. Практикуйте перерывы.

Если по какой-то причине вы не можете присутствовать на всех занятиях, можем ли мы вам каким-либо образом помочь, чтобы вы посещали и не пропускали занятия? Крайне важно серьезно относиться к участию в данной программе!

Участвовали ли другие члены семьи в отработке пропущенных занятий дома? Кто?

ОТРАБОТКА ДОМА СЕССИИ 6

Имя родителя

Имя подростка

Дата

Группа

Имя фасилитатора

СЕССИЯ 6: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Цель:

- Научиться приемам решения проблем
- Выявить проблемное поведение и сосредоточиться на желаемом типе поведения

Обзор:

- Данное занятие посвящено развитию и отработке навыков решения проблем, которые помогут нам справиться с трудностями.
- Цель данного занятия – предоставить участникам план действий, которому они могут следовать, чтобы найти новое решение проблемы.
- Подростки сосредотачиваются на работе над решением проблемы вместе со своими родителями.

Иллюстрация: Тушение пожара...(см. иллюстрации в разделе 6).

Основные задачи: Решение проблем во многом похоже на тушение пожара, учитывая шаги, которые нам нужно предпринять, чтобы потушить пожар:

1. Выявляем проблему (Где пожар? В чем проблема?)
2. Ищем решения (Какие есть варианты тушения пожара?)
3. Думаем о преимуществах и недостатках каждого варианта (Каковы последствия?)
4. Выбираем решение (Какое решение нам выбрать?)
5. Давай попробуем (Давай попробуем!)
6. Раздумываем, сработало ли (Сработало ли наше решение?)

Вы можете подумать о том, как можно использовать эти шесть шагов для решения следующей проблемы:

Девушка-подросток получила в подарок от соседа дорогой современный телефон. Вы как родитель обеспокоены этим. Как вы будете использовать 6 шагов для решения этой проблемы?

Иногда кажется, что подростки являются экспертами в том, как вызвать у родителей стресс или разочарование. Иногда это может вызвать у вас желание отреагировать

оплеухой или повышением голоса. Рукоприкладство — это форма наказания, которая обычно только усугубляет проблему для всех.

Первый шаг к управлению трудным поведением подростка — не забывать пытаться контролировать свои эмоции.

Вы можете сделать это, используя такие предложения, как «Я испытываю», чтобы выразить свои мысли, когда вам нужно обсудить трудный вопрос.

Попрактикуйтесь в общении и решении проблем в следующем случае:

Подросток приходит домой на два часа позже, чем должен был. На улице поздно и темно, и мать переживает, в безопасности он или нет. Как только он входит в дверь, мать начинает кричать: «Где ты был? Ты не думал, что я буду волноваться за тебя? Ты думаешь только о себе!"

Когда ситуация небезопасна, вы можете сказать «НЕТ» голосом и невербальным языком.

Если ситуация не исправится – а это возможно – всегда обращайтесь за помощью.

Домашнее задание:

1. Попрактикуйтесь в решении проблем (за 6 шагов) дома.
2. Вам необходимо вместе обсудить, как можно «сказать нет», используя слова и невербальный язык в небезопасных ситуациях (и практиковать это, если возникает небезопасная ситуация).

Справочные материалы

Информация о материале «Этапы взросления для подростков»:

Программа позитивного воспитания Наунган Касих («Воспитание через любовь» на языке Бахаса Мелайу)

Подробно о Малайзии и об основах воспитания детей на протяжении всей жизни (PLH). PLH является организацией благотворительной деятельности в Британском регионе, которая заботится о тщательной разработке версии программы PLH для Малайзии.

Информация о материале «Сексуальное воспитание» следующая:

Дельфос М.Ф., Кифер В. и Дельфос М.Ф. (2009). «Wie meinst du das?»:
Gesprächsführung mit Jugendlichen; [13–18 Джахре] (3. Ауфл). Бельц.

Конрад К. и Кениг Дж. (2018). Биопсихологические исследования. В А. Лохause (Hrsg.),

Entwicklungspsychologie des Jugendalters (S. 1-21). Шпрингер Берлин Гейдельберг.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_1