



**Програма для батьків та підлітків
"Батьківство заради здоров'я протягом усього життя"
(Parenting for Lifelong Health, PLH)**

Сімейний путівник (проект FLOURISH)



Відповідальними за цей продукт є ведучі робочого пакету 1 (Ніна Хайнріхс, Лара Барг) та, у межах внеску, учасники робочого пакету 2 (Марія Ралева, Славіца Гайдадзіс-Кнезевік, Віорел Бабій, Ірина Пасат). Інші члени консорціуму FLOURISH внесли свій вклад в адаптацію (Галина Леско, Невена Каловська, Аніта Бургунд Ісаков, Юлія Шендерович та Хізер Форан). Дженні Даут (PLH) надала вичерпний відгук на попередню версію.

Цей варіант FLOURISH є адаптацією південноафриканського посібника для підлітків від Дженні Даут, Сібонгіле Цоаньяне, Джеймі М. Лахман, Кетрін Ворд і Люсі Клювер.

Цей варіант комплексу програм для PLH був розроблений на основі наявних варіантів посібників PLH. Авторські права на цей основний матеріал належать тим, хто розробив основний та інші варіанти. Ми адаптували посібник PLH для підлітків для проєкту FLOURISH на основі південноафриканського посібника до східноєвропейського контексту в Молдові та Північній Македонії.

Цей робочий зошит призначений для використання разом із 6-тижневою програмою FLOURISH - PLH для підлітків.

Фотографії, використані в цьому сімейному путівнику, знаходяться або у вільному доступі, або взяті з існуючого Африканського сімейного путівника.

Цей путівник належить:

(Напишіть своє ім'я, використовуючи кольори та/або малюнки, щоб воно виглядало красиво)

Ім'я одного з батьків/опікуна

Ім'я підлітка

Цей путівник стане вашим особистим гідом і підтримкою на шляху вашої подорожі з FLOURISH!

Ім'я мого фасилітатора FLOURISH:

Контактний номер мого фасилітатора FLOURISH:

Коли ми говоримо "батьки",
ми маємо на увазі:

Опікунів підлітка (незалежно від того, чи є вони біологічними батьками... ми також маємо на увазі бабусь, дідусів, тіток і дядьків, старших братів і сестер, двоюрідних братів і сестер та прийомних батьків, піклувальників)



Коли ми кажемо "підліток",
ми маємо на увазі:
особу віком від 10 до 18 років



Шановні батьки та підлітки!

Ласкаво просимо! Ми дуже раді та схвильовані можливістю навчатися разом з вами протягом наступних тижнів. Чудово, що ви знайшли час для себе та своєї сім'ї! Цей путівник призначений для батьків та підлітків, які беруть участь у Програмі для батьків та підлітків FLOURISH (адаптованій з Програми для батьків та підлітків PLH). Він також зацікавить інших членів вашої родини, які бажають дізнатися більше про те, як побудувати турботливу та щасливу сім'ю.

У програмі FLOURISH батьки та підлітки активно навчаються навичкам, які допоможуть їм покращити свої стосунки. Ми також вчимося справлятися зі стресом і вирішувати проблеми разом, у веселій формі.

Ми всі є експертами у своїх родин! Ми тут, щоб вчитися один в одного та розробляти ідеї, які можуть допомогти нам як громаді.

У нашій навчальній подорожі ми використовуємо концепцію будівництва будинку, щоб дізнатися, як створити радість і благополуччя для себе та своїх родин. Міцний фундамент, стійкі стіни, надійний дах, безпечні вікна, двері та гарний сад — все це важливо при будівництві.

Подібно до будівництва будинку, який може витримати будь-яку штормову погоду, програма FLOURISH допомагає створювати люблячі та підтримуючі стосунки для вас і вашої родини, зосереджуючись на міцному фундаменті та принципах, які гарантують, що розвиток відбувається крок за кроком у правильному напрямку.

Крім того, FLOURISH був побудований на основі матеріалів для допомоги сім'ям, які ми знайшли по всьому світу. Ми зможемо консулювати та підтримувати вас, поки ви будуватимете свій власний дім... саме так, як вам хочеться!

Давайте підтримувати один одного у будівництві міцного будинку зі стійкими стінами і дахом, який тримає нас у теплі й сухості.

Бажаємо вам всього найкращого у вашій пригоді на шляху до "Батьківства заради здоров'я протягом всього життя"!

Команда FLOURISH

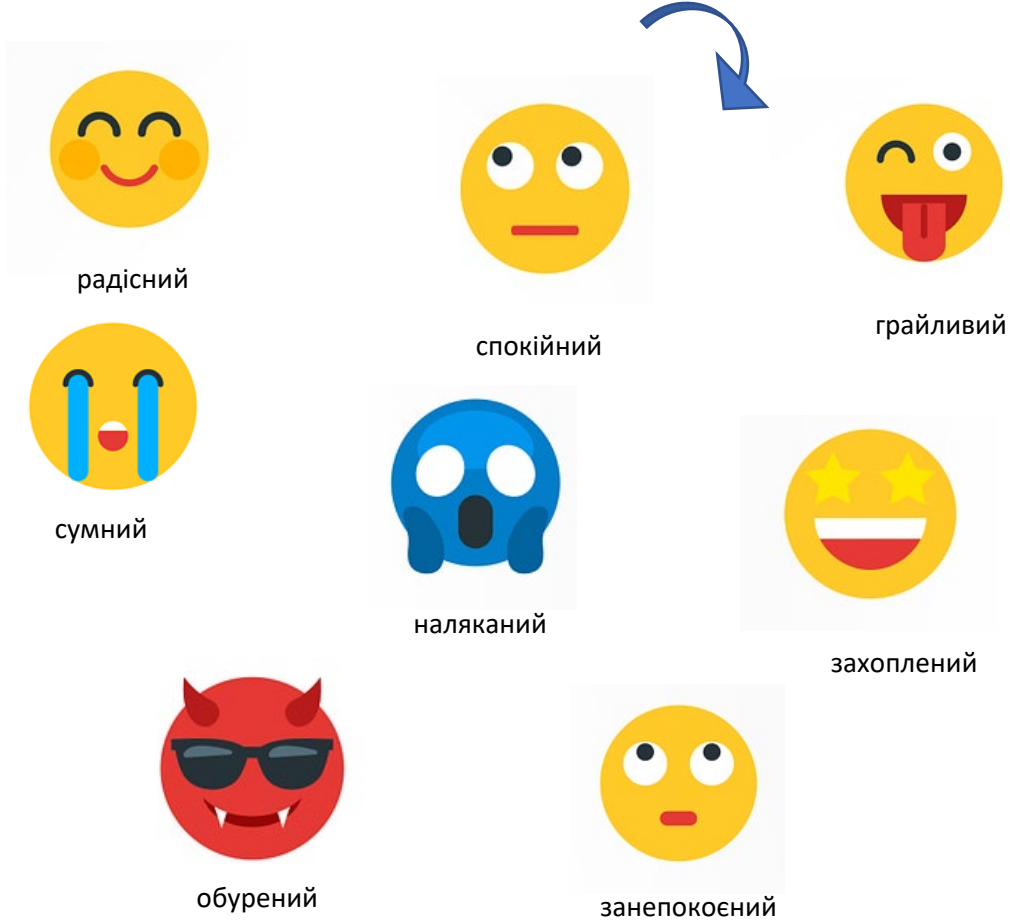




Доглядати за підлітком може бути непросто!

Батьки, як це для вас - бути батьками підлітка?

Обведіть іконки, які стосуються вашого досвіду



Бути підлітком теж нелегко, особливо з усіма змінами в житті.

Як це - бути підлітком?

Напишіть свою відповідь тут:



Програма FLOURISH допомагає сім'ям дізнаватися про те, як краще ладнати між собою, та виконувати вправи...



Ви можете використовувати цей робочий зошит, щоб:

- посилити навчання на групових заняттях;
- підтримати свої домашні вправи;
- допомогти собі запам'ятати нову інформацію та нові навички між сесіями;
- ділитися тим, що ви дізнаєтеся, з іншими членами вашої родини та друзями.



Що ви сподіваєтеся отримати від PLH? Давайте поставимо наші цілі!!!



Шановний опікун, які ваші ЦІЛІ?

1. Які цілі ви ставите перед своїм підлітком, коли він/вона стане дорослим?
2. Що ви хочете отримати від програми для себе?
3. Як би ви хотіли, щоб у вас і вашого підлітка все було по-іншому?
4. Що допомогло б вам полегшити життя вдома?

Коли ви ставите перед собою
цілі...

висловлюйте власні цілі...
власні почуття... власні думки

(обирайте те, що хочете ви, а не
те, що на вашу думку хочуть
ваші батьки чи діти).

Коли я знаю,
чого хочу, мені
легше робити
вибір, який
підтримує мою



Агов, підлітку! Які твої ЦІЛІ?

1. Які цілі ти ставиш перед собою, коли станеш дорослим?
2. Що ти хочете отримати від програми для себе і своєї сім'ї?
3. Як би ти хотів, щоб між тобою та твоїми батьками все було інакше?
4. Що допомогло б тобі полегшити життя вдома?

Так, ти
можеш це
зробити! Це
можливо!

Досягай
своїх
цілей!

Бажання
можуть
здійснитися

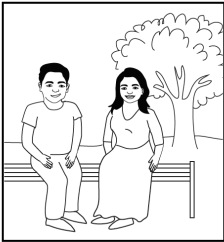
Давайте
зробимо
це!

Сесія 1: Етапи розвитку

В основі нашого Дому підтримки лежить розуміння етапів розвитку підлітка та його вікових потреб.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ - ЕТАПИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Ранній підлітковий вік (10-12/14 років)		- Починають кидати виклик дорослим правилам. - Часто невпевнені в собі та розгублені. - Почуття легко вразливі і мають місце перепади настрою. - Намагаються головувати і обурюються, якщо програють. - Колеги є важливими та впливовими. - Потреби: Деяка свобода, але послідовність у правилах, любов, заспокоєння, самоповага, заохочення віри у свої здібності.
Пізній підлітковий вік (15-19 років)		- Вони можуть спілкуватися з вами майже про все. - Вони можуть думати про нові ідеї, розвивати власні ідеали та прокладати власний курс. - Вони формують власну ідентичність і мають зростаюче відчуття своєї сексуальності. - Вони можуть віддавати перевагу спілкуванню з однолітками, а не з опікунами. - Вони можуть демонструвати ризиковану поведінку, часті перепади настрою та бунтарські настрої. - Найважливіші речі, які можуть зробити особи, що здійснюють догляд, на цьому етапі: - Продовжуйте надавати любов, підтримку і настанови та будувати міцний зв'язок між вихователем і дитиною. - Слідкуйте за діяльністю дитини. - Виховуйте незалежність дитини. - Заохочуйте починати брати на себе відповідальність за власне майбутнє.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ - РОЗВИТОК СТАТЕВИХ ОЗНАК

У віці близько семи років збільшується вироблення гормонів, особливо гормону росту, який регулює ріст статевих залоз, а також вироблення "чоловічого" статевого гормону тестостерону і "жіночого" естрогену. Ще через п'ять років (до дванадцятирічного віку) наслідки цього процесу стають помітними.

Порядок розвитку статевих ознак у хлопчиків досить постійний (див. порядок у таблиці). Спочатку ростуть яєчка і мошонка, потім - волосся на лобку. Борода і волосся під пахвами зазвичай з'являються пізніше в пубертатному періоді. Час першої еякуляції не є чітким. Одні говорять про вік близько чотирнадцяти років, через рік після початку росту пеніса, інші - про середній вік у дванадцять років. Згідно з дослідженнями, підвищення рівня тестостерону пов'язане зі збільшенням сексуальних і романтичних фантазій, а також з такими поведінковими проявами, як закоханість, вологі сни і мастурбація. Ще одним наслідком дії "чоловічого" гормону є поглиблення голосу.

У дівчаток менше фіксованої послідовності розвитку. Зростання грудей зазвичай відбувається до того, як починається стрибок росту. Перша менструація відбувається пізніше в період статевого дозрівання, у віці від тринадцяти до п'ятнадцяти років. Надмірна вага збільшує ризик передчасного менархе. Після менструації зазвичай проходить ще один-два роки, поки дівчинка стає статевозрілою. Хлопчики стають біологічно дорослими приблизно у шістнадцять років, дівчатка - у п'ятнадцять.

Зона змін	Опис та потенційно пов'язані з цим виклики
Гормони	Секреція статевих гормонів спричиняє розвиток первинних і вторинних статевих ознак. У хлопчиків: ріст яєчок і пеніса, ріст волосся на лобку, ріст бороди, перша еякуляція, зміна голосу Дівчатка: ріст грудей, дозрівання матки та яєчників, ріст волосся на лобку, перша менструація Секреція гормонів росту викликає стрибки росту. Розвиток внутрішніх органів відстає від фізичного росту. Це може призвести до втоми або серцево-судинних проблем. У подальшому процесі розвитку внутрішні органи також пристосовуються до нового тіла. Тілесні зміни передують психосоціальному розвитку.
Образ себе і свого тіла	Особливим аспектом самосприйняття, який відіграє важливу роль у підлітковому віці, є образ тіла. Фізичні зміни, які відбуваються під час статевого дозрівання, мають бути прийнятні, що також тісно пов'язано з прийняттям своєї гендерної ролі та вирішенням питань власної сексуальності.
Сон	Зміни в циркадному ритмі можуть призвести до недосипання. Це може призвести до зниження концентрації уваги та успішності у навчанні, а також до погіршення регуляції емоцій, посилення залежності від заохочень та зниження поведінкового гальмування. Це може спонукати до ризикованої та адиктивної поведінки.
Гендерні стратегії	Підлітки-дівчата все частіше повідомляють про пошук соціальної підтримки та проблемно-орієнтоване подолання, тоді як підлітки-чоловіки повідомляють про когнітивні стратегії уникнення (особливо в соціально складних ситуаціях).
Індивідуальні відмінності	Індивідуальні відмінності у статевому дозріванні зумовлені генетикою, але також пов'язані з групами населення. Здорові харчові звички та психологічне благополуччя також є важливими темами у розвитку підлітків, як і зміна клімату.

Фізичні вправи

Виконуйте одну фізичну вправу щодня вдома



Щоденні фізичні вправи допомагають нам бути здоровими та щасливими!

Чи робили ви сьогодні фізичні вправи?

Так ☐

Ні ☐

Кілька способів рухатися і відчувати себе дуууже добре:



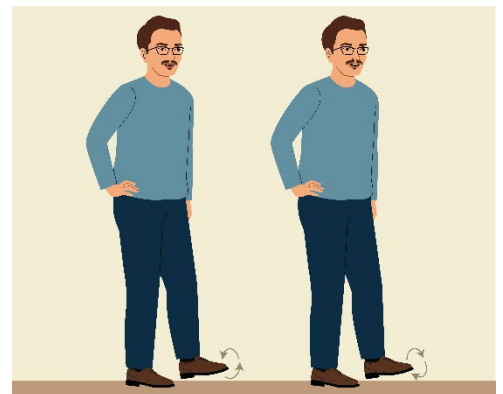
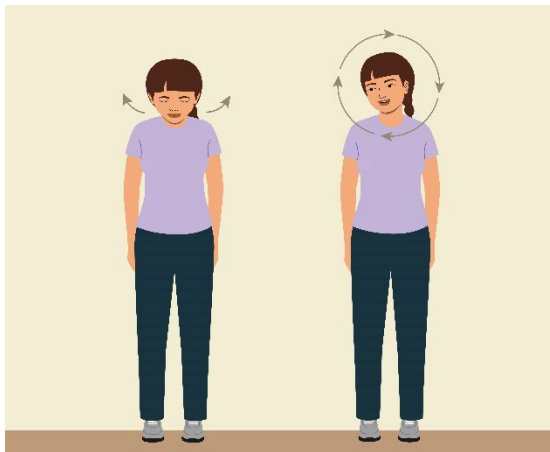
Піднімайте руки над головою на вдиху. Дозвольте рукам повільно опускатися донизу, коли видихаєте.

Витягніть руки прямо вгору, ніби хочете торкнутися неба (глибокий вдих). Потягніться в лівий або в правий бік (глибокий видих). Повторюйте 4 рази в кожен бік по чергово.



Покладіть підборіддя на груди, а потім поверніть голову вліво так, щоб вухо опинилося біля плеча. Потім поверніть голову вправо (повторюйте 4 рази в обидві сторони).

Повільно рухайте головою повними колами (4 рази).

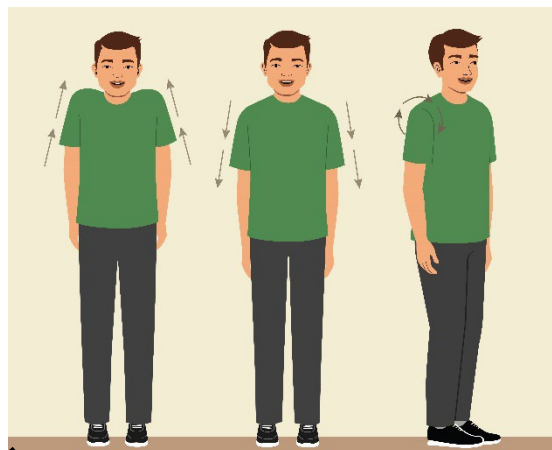


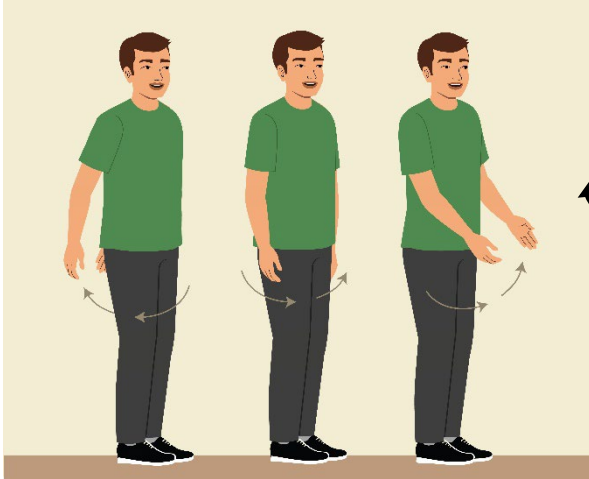
Поставивши одну ногу на землю перед собою, обертайте щиколотку назовні та всередину. Після 10 кіл у кожному напрямку змінійте ногу.

Посміхніться, стисніть руки і піднімайте плечі до вух. Затримайте дихання, тримаючи тіло в напрузі.

Розслабтесь і голосно видихніть. (повторіть 4 рази)

Обертайте плечі по колу вперед (4 рази) та назад (4 рази).



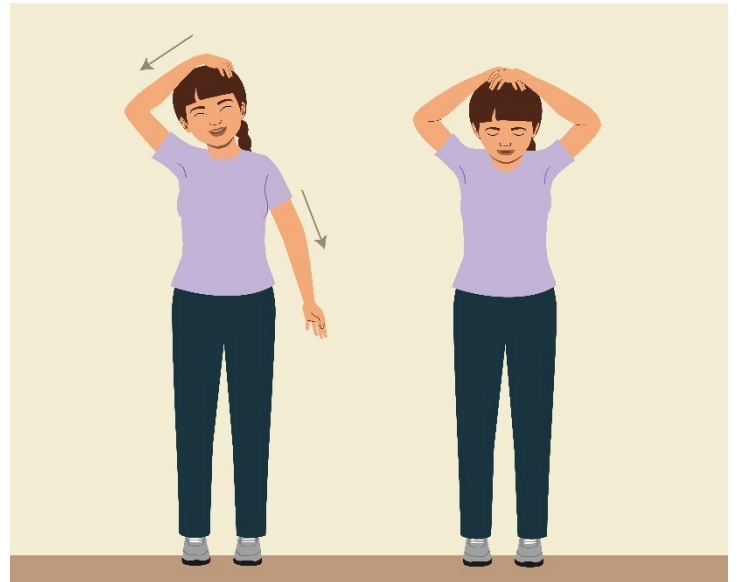


Розслабте руки і дозвольте їм коливатись від плечей вперед і назад, злегка згинаючи коліна (повторюйте 10 разів).

Витягнувши праву руку вгору, покладіть голову на праве плече. (глибокий вдих) Потім зігніть руку навколо голови, обхвативши ліве вухо. Дозвольте м'язам шії розтягнутись під вагою руки (глибокий видих).

Виконайте 4 рази, потім поміняйте руку.

З'єднайте руки за головою (глибокий вдих) і використовуйте вагу рук, щоб притиснути потилицю донизу (глибокий видих). Повторюйте 4 рази.



Що ще ви робите, щоб залишатися здоровим?

Не забувайте дихати і розслаблятися під час руху!

Виконуйте ці вправи щоранку, коли прокидаєтеся!

Сесія 2: Побудова позитивних відносин

Проведення якісного часу разом – це початок побудови стосунків, одна з основних потреб для стін нашого дому!

Продовжуйте будувати стіни нашого дому, підтримуючи один одного.



Хочеш

Покращити ваш зв'язок один з одним?

Відчувати, що тебе цінують і люблять інші?

Батьки розуміли, як вони можуть підтримати своїх дітей?

Підлітки більш охоче допомагали по дому?

Батьки відчували, що їхня праця в домі цінується?

Підлітки відчували, що їхні ідеї цінуються?

Підлітки були заохочені дбати про себе?

ЯКИМ
чином?

Проведіть якісний час РАЗОМ...

Що важливо для вас? Поділіться один з одним!

Що ви любите робити? Проведіть цей час разом!

Що вас напружує? Поговоріть про це один з одним!

Коли ми знаємо, що насправді відбувається в житті кожного, тоді
ми вміємо підтримувати один одного...

Коли ми проводимо якісний час один з одним,
ми повинні слухати один одного
(навіть якщо ми не згодні один з одним).



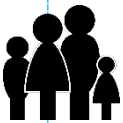
Витратьте принаймні 15 хвилин на
Якісний час разом щотижня.

Пам'ятайте:

Для Якісного часу можна обрати безкоштовні види діяльності. Спільні заняття не повинні коштувати жодних грошей



Підлітки: Вирішіть, якими видами діяльності ви хотіли б займатися...

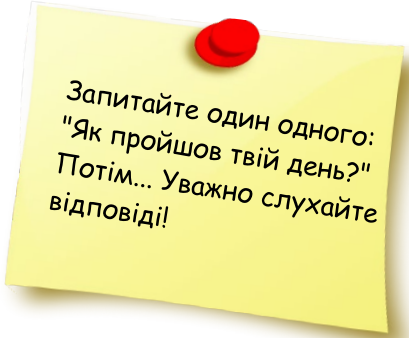


Батьки: Прийміть рішення разом, але намагайтеся слідувати за своїм підлітком!

Якщо ви обидва дуже зайняті, ви можете провести Якісний час разом, навіть виконуючи домашні справи... і робити це весело!

Ви також можете зробити разом наступне:

- Виконати домашні обов'язки
- Вийти на прогулянку
- Заспівати пісню
- Повечеряти разом
- Розповісти цікаву історію



Запитайте один одного:
"Як пройшов твій день?"
Потім... Уважно слухайте
відповіді!

Як ми будемо міцні стосунки один з одним???

1. Приділяйте позитивну увагу...

- Дякуючи один одному коли зробили щось добре
- Підтримуючи один одного (коли разом йдете на футбол чи допомагаєте по господарству).
- Заохочуючи один одного (завершити якусь домашню роботу, яка може бути складною, наприклад, в'язання ковдри)
- Посміхаючись!
- Дякуючи!
- Обіймаючи!

"Молодець, ти дуже шанобливо розмовляв зі своєю бабусею"

"Чим я можу тобі допомогти?"

Я знаю, що ти можеш закінчити цю роботу! Ну ж бо, ти впораєшся..."

2. Шануйте один одного...

Пошана - це коли хтось говорить щось хороше про те, що ми зробили.

Пошана - це спосіб показати, яка поведінка нам дійсно подобається.

Коли нас **хвалять** і **хвалять**, ми відчуваємо себе **ВЕЛИКИМИ**.

Пошана також покращує поведінку, яку ми схвалюємо.

"Ти так мило і ніжно граєшся з братом!"

Пам'ятайте:

Будьте конкретними, коли хвалите... ми повинні сказати іншій людині, що саме вона зробила, що нас порадувало

Будьте сповнені ентузіазму у своїй пошані... дійсно майте це на увазі!

Шануйте дитину одразу після того, як помітили хорошу поведінку...

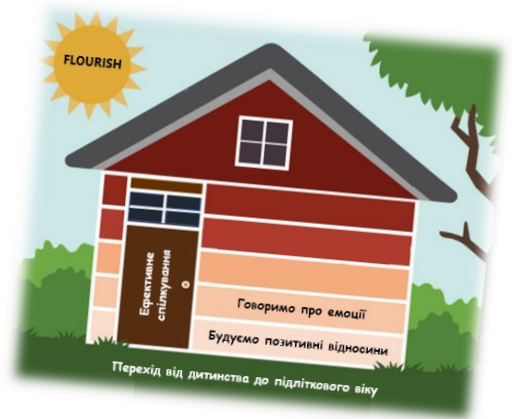
Попередження: похвала + критика не працюють разом. Подумайте, що ви відчуваєте, коли хтось хвалить вас, а потім каже АЛЕ...

Є багато можливостей вшанувати своїх батьків/підлітків! Подумайте про все, що вам подобається і що ви цінуєте в них!!!

"Їжа дуже смачна і добре приготована".

Сесія 3: Говоримо про емоції

1. Визначення моїх почуттів
2. Прийняття того, що я відчуваю
3. Контрольоване реагування



КОЛО ПРИЄМНИХ І НЕПРИЄМНИХ ЕМОЦІЙ може допомогти швидко їх ідентифікувати:



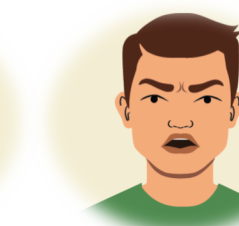
стрес



щастя



огойда



злість



сум



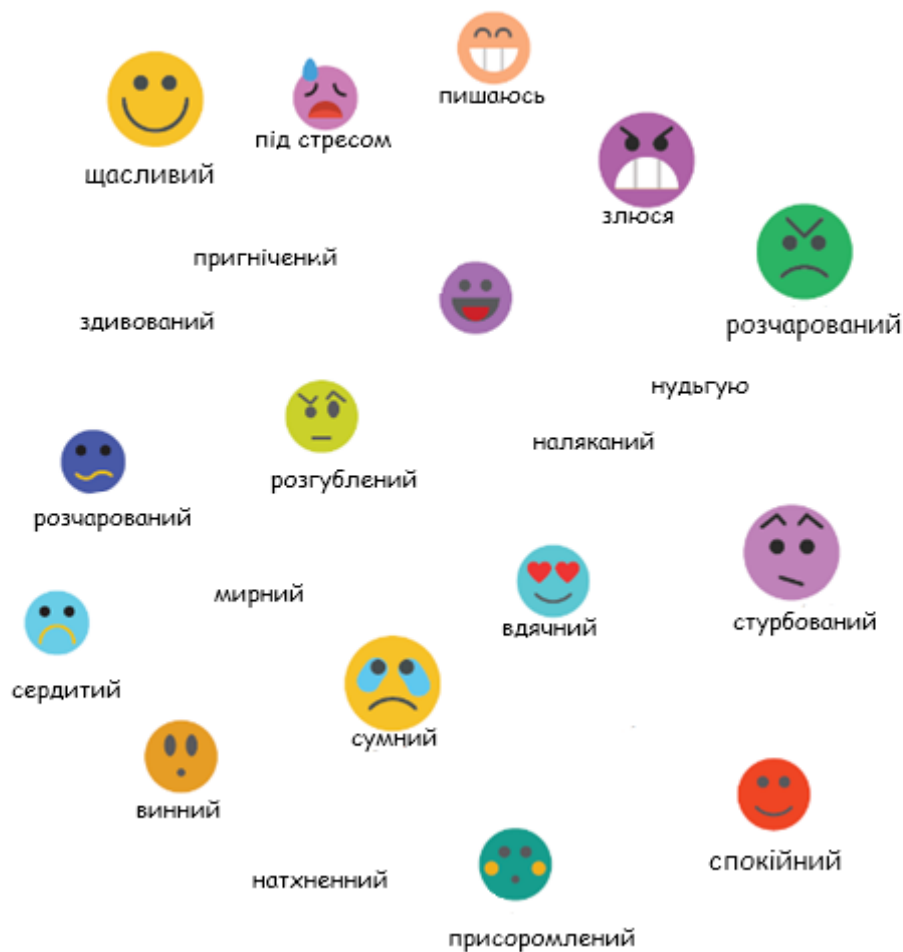
страх

Подивіться на обличчя нижче. Обведіть ті почуття, які є позитивними.

Пригадайте момент, коли ви відчували кожну емоцію. Як ви відчували своє тіло (наприклад, відкритим, розслабленим, легким, усміхненим)? Які думки були у вас в цей момент?

Підкресліть негативні почуття. Пригадайте час, коли ви відчували кожну емоцію. Як ви відчували своє тіло (наприклад, напруження, головний біль, клубок у животі тощо)? Які думки у вас були в цей момент?

Я відчуваю себе...



Відчуваєте стрес? Хочете заспокоїтися?

ЗРОБІТЬ ПАУЗУ

Як зробити паузу?

Знайдіть зручне сидяче положення, поставивши ноги на підлогу, а руки поклавши на коліна. Заплющте очі, якщо вам так зручніше.

Почуття...

Запитайте себе: "Що я зараз відчуваю?"

Думки...

Помітьте, які думки у вас виникають. Помітьте, чи перескакують вони з однієї речі на іншу, чи "стоять на місці" .

Усвідомте:

Дихання...

Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Ви можете покласти одну руку на живіт і відчути, як він піднімається і опускається з кожним вдихом. Слідкуйте за своїм диханням на всьому шляху: помічайте, як воно призупиняється, і як ви потім видихаєте.

Якщо ви помітили, що почали про щось думати, це цілком природно. Просто поверніться до відчуття свого дихання.

Тіло...

Зверніть увагу на те, що відчуває ваше тіло. Помітьте будь-який дискомфорт або напругу.



Поширюйте концентрацію уваги на все тіло.

Помічайте, де відчувається напруження або біль.

Дозвольте своєму диханню подорожувати до цієї частини тіла.

Спробуйте сказати собі: "Все гаразд. Що б це не було, зі мною все гаразд".

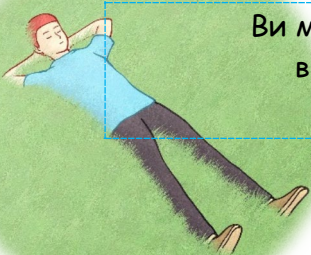
Коли будете готові, розплющте очі.

Подумайте про свій досвід.

Чи відчуваєте ви якісь зміни у порівнянні з тим, що було до "паузи"?

Чи відчуваєте ви переваги "паузи"?

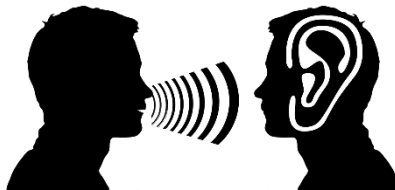
Ви можете зробити паузу в будь-який час протягом дня, коли ви відчуваєте стрес. Достатньо приділити лише 5 секунд для усвідомлення того, як ви дихаєте!



ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ¹

Як говорити:

Потрібно	Не потрібно
Використовувати "Я"-форми	"Ти" / "Хтось"
Конкретні ситуації	"Завжди" / "Ніколи"
Конкретна поведінка	"Як всі" / "Нудно"
Дотримуйтесь теми	"Тоді" / "Потім"
Відкритися	Закиди / звинувачення

**Як слухати уважно**

Слухайте, сприймаючи
("хм", "ага", киваючи, контакт очима)

Підсумовуйте
(Повторюйте сказане своїми словами).

Запитуйте відкрито
(Наприклад: про почуття, потреби, запити)

Схвалюйте, яким чином спілкується ваш партнер
("Чудово, що ви сказали це так ясно і відкрито").

Демонструйте почуття, що викликає розмова
("Я дуже здивований/радий...")

¹ Інститут досліджень та навчання комунікативної терапії, Мюнхен www.institutkom.de

ДЛЯ БАТЬКІВ

**КЛЮЧОВІ ПОРАДИ ЩОДО ОБГОВОРЕННЯ ДЕЛІКАТНИХ ПИТАНЬ
(НАПРИКЛАД, БУЛІНГ, АЛКОГОЛЬ, ЗМІНА ТІЛА ТА ІНТИМНІ СТОСУНКИ)**

Підлітки...

... можуть відчувати, що вести розмови на чутливі теми (алкоголь, булінг, інтимні стосунки) з піклувальниками їм соромно, або що вони можуть потрапити в неприємності, тому піклувальникам, ймовірно, доведеться почати розмову з ними.

... загалом поведуться відповідально, коли відчують, що їхні піклувальники сприймають їх серйозно.

... думають про наслідки своїх дій, коли їх беруть до участі в дискусії.

... довіряють своїм опікунам, коли відчують, що їм довіряють. Це означає, що вони з більшою ймовірністю здатні поділитися, якщо потрапили в біду.

... частіше звертаються за порадою, якщо вони звикли спілкуватися зі своїми піклувальниками.

... шукають свій шлях у житті і, як правило, не впевнені в собі. Спробуйте обговорити та дослідити разом, як вони можуть зачекати з алкоголем чи інтимними стосунками, поки не подорослішають (наприклад, якщо занепокоєння занадто велике), або як вони можуть підійти до цієї теми безпечно і відповідно до віку (наприклад, якщо цікавість занадто велика). Зберігайте спокій і зосередьтеся на спільному пошуку рішень.

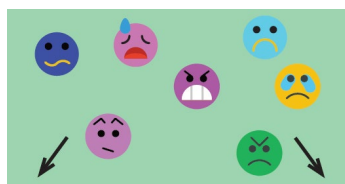
- Це нормально - відчувати незручність, обговорюючи з підлітками зміни в тілі та інтимні стосунки, але обов'язок вихователя - бути відкритим і правдивим. Приховування цих тем лише робить їх більш таємничими та цікавими.
- Поясніть, що інтимні стосунки - це добре для зрілих людей, які піклуються один про одного і можуть нести відповідальність один за одного.
- Якщо піклувальник дізнається, що його/її підліток має стосунки, вживає алкоголь, курить, зазнає знущань, він/вона повинен/повинна намагатися зберігати спокій (хоча він/вона може висловити почуття розчарування). Гнів по відношенню до підлітка зашкодить їхнім стосункам.
- Обговорюйте рішення разом: Запитуйте і вислуховуйте думки один одного. Приймаючи рішення, обмірковуйте можливі наслідки разом.
- Якщо піклувальнику бракує інформації або він сам потребує поради щодо булінгу, вживання алкоголю, куріння чи сексуального та репродуктивного здоров'я, він може проконсультуватися з місцевим медичним працівником, соціальним працівником або навіть з другом чи рідною людиною, якій він довіряє. Опікуни та вихователі можуть краще спрямовувати своїх підлітків, коли вони володіють правильною інформацією.

Сесія 4: Управління гнівом

Здатність керувати стресом і гнівом може покращити нашу ситуацію



Кожна людина час від часу переживає негативні почуття і всі стосунки іноді стикаються з конфліктами... це частина життя.



Реагувати агресивно

БУМ...!

Зазвичай це відбувається, коли трапляються погані речі.

АБО

Вибери інший шлях:

Зроби паузу - Усвідомте свої думки, почуття, тіло. Дихайте. Дихайте. Дихайте і залишайтеся спокійними.

Назвіть свої почуття - Розкажіть про те, що ви відчуваєте і чому

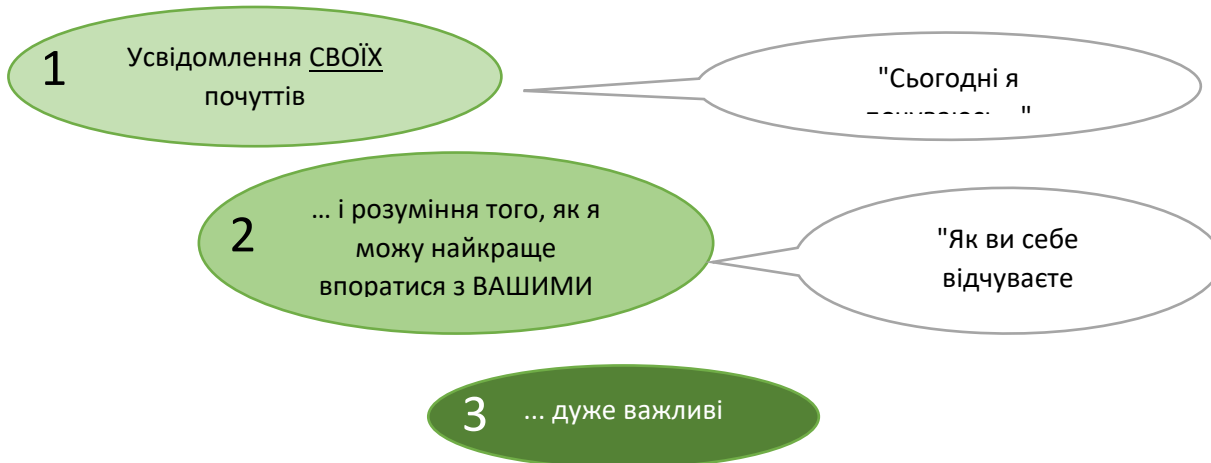
Зв'яжіться зі своєю родиною або друзями - знайдіть підтримку, яка допоможе поводитися по-іншому, змінити негативні думки на позитивні

РОЗМОВИ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ

- Усвідомлюйте власні почуття

- Щоб зрозуміти, як найкраще ставитися до почуттів інших людей

- Розмови про наші почуття роблять нас щасливішими і допомагають будувати міцніші стосунки



"Називаємо почуття"

=

усвідомлення того, що я відчуваю... висловлення своїх почуттів... розмови про свої почуття

- Допомагає нам контролювати власні реакції на негативні почуття
- Збільшує радість, яку ми отримуємо від наших позитивних почуттів
- Допомагає нам краще розуміти один одного
- Показує нам способи підтримки один одного
- Дозволяє нам приймати як позитивні, так і негативні почуття (незалежно від того, що ми відчуваємо – це нормально!)
- Допомагає нам залишатися здоровими, знижуючи ризик серцевих захворювань і високого кров'яного тиску

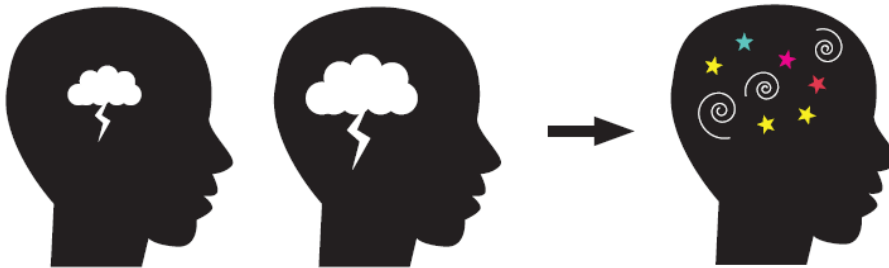
Розмови про почуття дозволяють нам вміло випускати їх "назовні" ... щоб не тримати їх у собі, і не реагувати потім на них різкими словами та поведінкою.

Зміна негативних думок на позитивні

Коли приходять негативні почуття і думки, є ще один спосіб залишатися
СПОКОЙНИМ і справлятися з гнівом і розчаруванням:

треба зупинити себе від того, щоб знову і знову думати про проблему...

Спіймайте негативні думки до того, як вони стануть занадто великими! А потім
– перетворіть їх на позитивні думки, які є більш продуктивними!



Тренуйтеся знаходити позитивні думки, які допоможуть зробити важкі
ситуації менш стресовими:

З якими проблемами ви стикаєтесь зараз?

Запишіть усі негативні думки та почуття, які ви маєте з цього приводу:

Змініть ці негативні думки на більш позитивні:

Сесія 5: Правила та процедури

Домашні правила та процедури допомагають зберегти сім'ю в безпеці та зменшити стрес.



ПРАВИЛА = Що є нормальним? Що не є нормальним?

Правила дорожнього руху



Правила країни



Домашні правила



Домашні правила зазвичай встановлюються не просто так, а з певною метою:



Забезпечити нашу безпеку



Допомогти нам зрозуміти один одного



Переконатися, що все працює безперебійно

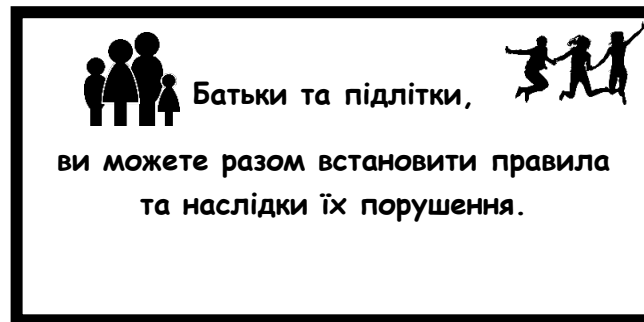


Дати нам зрозуміти, чого ми очікуємо один від одного

Коли всі дотримуються правил, дім стає щасливим місцем для життя!

Правила про правила

-  Правила мають бути простими
-  Правила - для всіх членів сім'ї
-  Правила мають бути реалістичними та обґрунтованими
Ви повинні бути в змозі дотримуватися їх і забезпечувати їх виконання
-  Правила повинні бути позитивними. Опишіть поведінку, яку ви хочете бачити!



Підліткам подобається
відповідальність, тому що вона
допомагає відчувати себе
корисними та потрібними.

Подумайте про свої обов'язки



Батьки! Схвалюйте підлітків,
коли вони поведуться
відповідально!

Подумайте, за які обов'язки ви
вже можете похвалити свого
підлітка



Дорогі батьки,

Перегляньте наведені нижче сценарії та виконайте наступні кроки:

- Визначте, які складні проблеми існують;
- **ПАМ'ЯТАЙТЕ:** конкретизуйте поведінку, яка викликає проблему зосередьтеся на поведінці вашого підлітка, а не на ньому як на особистості;
- Подумайте, який ви могли б знайти ефективний спосіб впоратися з цим викликом замість того, щоб негативно на нього реагувати?

1. ЗАТРИМУЄТЬСЯ ДОПІЗНА:

Ваш підліток повертається додому на дві години пізніше, ніж повинен був. Вже пізно і темно, і ви хвилюєтеся, чи він у безпеці. Щойно він увійшов у двері, ви:

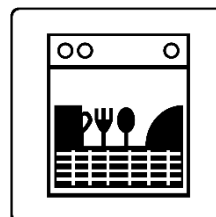
- а) Як би ви зазвичай відреагували на це?
- б) Які почуття виникають у вас?
- в) Що відбувається, коли ви реагуєте таким чином?
- АБО...
- г) Як ви могли б відреагувати по-іншому?



2. У ПОБУТІ:

Ви двічі просили підлітка помити посуд, але він або вона замість цього залишається перед телевизором. Попросивши втретє, він все одно не відходить від телевізора:

- а) Як би ви зазвичай відреагували на це?
- б) Які почуття виникають у вас?
- в) Що відбувається, коли ви реагуєте таким чином?
- АБО...
- г) Як ви могли б відреагувати по-іншому?



Напишіть або намалюйте власну складну ситуацію вдома

Як би ви вирішили проблему без конфлікту?

**Підліткам: побудьте батьками!**

Уявіть себе "батьками" в кожному сценарії і запишіть, що б ви відчували з цього приводу і як би вони впоралися з ситуацією... Уявіть, що б ви хотіли, щоб ваші батьки сказали, якби ви були підлітком, який потрапив у біду...

Спробуйте придумати позитивні рішення проблем у кожному сценарії!

1. **Брехня:** Підліток каже, що залишається на ніч у бабусі, а насправді йде на вечірку з друзями.

Опікун: _____

2. **Хлопець:** Дівчинка-підліток хоче зустрічатися з хлопцем, який набагато старший за неї. Він має багато грошей і приводить її додому дуже пізно.

Опікун: _____

3. **Прогулянки в небезпечних районах:** Хлопчик-підліток продовжує йти додому через небезпечний район, тому що хоче провести свою дівчину додому. Батьки неодноразово застерігають його від цього.

Опікун: _____

4. **Коротка спідниця:** Підліток носить шкільну блузку з надто великою кількістю розстібнутих ґудзиків, незважаючи на те, що батьки забороняють їй це робити. Вчитель робить зауваження і врешті-решт виносить "попередження", яке потрібно передати батькам. Підліток не хоче давати батькам записку з попередженням.

Опікун: _____

Спробуйте подивитися на проблему з двох точок зору!

Коли ви працюєте разом з батьками, ви можете досягти того, чого хочете!

ПРОЦЕДУРА = Те, що ми робимо і чого дотримуємося регулярно

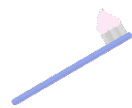
Час щоденного пробудження



Щотижневе прибирання оселі



Особиста гігієна щодня



Домашні процедури зазвичай мають вагому причину, як-от:



Допомагає створити відчуття безпеки в домогосподарстві



Всі готові до школи в потрібний час



Приміщення чисте та гігієнічне



Переконайтеся, що у вас є здорові звички (їжа, сон, домашні завдання)

Процедури допомагають виконувати справи на регулярній основі... і можуть допомогти кожному **ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ!**



Дорогі батьки,

ЯК ВСТАНОВИТИ ДОМАШНІ ПРАВИЛА



Контрольний список:

1. Обговоріть з дитиною, які домашні правила ви хотіли б встановити.
2. Домашні правила можуть бути як такими, що діють постійно (наприклад, "Розмовляй зі старшими з повагою"), так і такими, що діють у певний час доби і спеціально для дітей (наприклад, "Приходь додому до 18:00").
3. Разом з дитиною визначте одне конкретне домашнє правило, яке ви хотіли б запровадити протягом тижня ("Яке з правил обираємо для цього тижня?").
4. Запишіть своє домашнє правило.
5. Як створити домашнє правило разом з дитиною:

Ключові кроки схожі на надання інструкції:

- a. Приверніть увагу: Назвіть ім'я, станьте на один рівень з дитиною, встановіть контакт очима.
 - b. Запропонуйте одне важливе для вас правило, яке ви хотіли б обговорити разом з дитиною.
 - c. Поясніть правило і причину його застосування.
 - d. Переконайтеся, що дитина має можливість висловити свою думку.
 - e. Переконайтеся, що ви сформулювали правило в позитивному ключі. Замість "Жоден не може виходити з дому після вечері", сформулюйте його так: "Всі повинні залишатися вдома після вечері".
 - f. Передбачайте успіх.
 - g. Заплануйте винагороду!
6. Постійно хваліть і підбадьорюйте.
 7. Обговорюйте, проводьте рефлексію та оцінку практики.

Згадайте цілі, які ви поставили для своєї сім'ї на початку програми...

ПОВЕРНІТЬСЯ ДО СЕСІЇ 1, ЩОБ НАГАДАТИ СОБІ

Тепер подумайте про всі щоденні/щотижневі/щомісячні процедури у вашому домі...

Згадайте правила, які вже існують вдома...

Запишіть деякі з цих правил і причину їх існування

ПРАВИЛА	ПРОЦЕДУРИ

Подумайте, чому ви вважаєте, що сім'ї повинні встановлювати правила.
Які ще правила і процедури допоможуть вам і вашим рідним досягти мети -
створити турботливу щасливу сім'ю? Сядьте разом і створіть правила для
вашого дому.

Правила для нашої сім'ї

Пам'ятайте: Переконайтеся, що правила є конкретними, позитивними та
реалістичними.

Наприклад, що не так з цим правилом:
"Ніхто не може перебувати поза домом увечері"

Це правило говорить не про те, що ви маєте робити,
а навпаки, що робити не можете.

А як бути з тими, кому доводиться працювати допізна? Або якщо в суботу ввечері
відбувається релігійна церемонія?
Чи всі знають, коли починається "вечір"?

Як зробити це правило більш конкретним, позитивним і реалістичним?

Обирайте правила, які допоможуть вам працювати разом!

Зосередьтеся на тому, щоб навчити підлітків шанобливої поведінки через наслідки, а не через покарання.

Наслідки вчать наших підлітків, що їхня небажана поведінка має результат, який їм може не сподобатися

Наслідки повинні бути

РЕАЛІСТИЧНІ

(ви можете забезпечити їх настання),

НЕГАЙНІ

(настають якнайшвидше),

і ОБГРУНТОВАНІ

(якогома більше пов'язані з поведінкою)

Існує 2 типи наслідків:

Природні наслідки (якщо ви не ходите до школи, ви не складете іспити) І

Логічні (якщо ви не зробите домашнє завдання перед вечерею, ви не зможете подивитися телевізор ввечері)



- Перш ніж обговорювати наслідки з підлітком, не забувайте зробити глибокий подих і спробувати відповісти спокійним голосом (навіть якщо всередині ви відчуваєте злість!).
- Обговорюючи з підлітком наслідки, пам'ятайте, що потрібно зосередитися на поведінці, яку ви хочете змінити, а не на підлітку!

Сесія 6: Вирішення проблем

Розвиток і практика



Шановні БАТЬКИ,

Іноді поведінка вашого підлітка може доводити вас до відчаю,

... викликати стрес чи роздратування. Це може породжувати бажання...

... вдатися до суворого покарання. Однак, як правило,

... це лише погіршує ваш емоційний стан та стан вашої дитини!

РЕАКЦІЇ НАСИЛЬСТВА:

- демонструвати дитині, що бити та кричати - це прийнятний спосіб поведінки з людьми та ситуаціями (братами/сестрами/друзями/іншими).
- вчити дитину шукати способи уникнути покарання наступного разу, замість вирішення проблем!

Пам'ятайте, що підлітки часто можуть поводитися зневажливо або так, ніби дбають лише про себе.

Дорослішання - це складний час для підлітків, коли вони дізнаються про те, ким вони є і якими хочуть бути у світі.

На щастя, існують інші способи дисциплінувати підлітка без застосування насильства... і вони працюють краще!

Жорстке покарання (побиття, лайка) - це не те ж саме, що дисципліна!

ДИСЦИПЛІНА = навчання заради майбутнього

Гасимо пожежу!

Вирішення проблем може бути схожим на гасіння пожежі, тобто потребує зробити такі ж кроки, які ми використовуємо, щоб загасити вогонь:



По-перше, ми повинні з'ясувати, що це за вогонь (з парафінової печі? З дров'яного багаття?).



Тоді ми запитуємо себе, які у мене є варіанти, щоб загасити вогонь? Який варіант спрацює найкраще? Виберіть один!



Спробуйте!



Поміркуйте, чи спрацювало це чи ні.

Коли наступного разу виникне проблема, згадайте ці 6 кроків — вони допоможуть вам зупинити конфлікт і знайти інше рішення для проблемної ситуації.

Вирішення проблем

Гасіння пожежі

1	Визначте проблему (в чому полягає проблема)	По-перше, ми з'ясовуємо, що це за пожежа
2	Проводимо мозковий штурм (які існують рішення)	Запитуємо себе: "Які у мене є варіанти, щоб загасити вогонь?"
3	Спрогнозуйте, якими будуть наслідки кожного рішення. (Наслідок - це результат дії. Які переваги та недоліки різних рішень?)	Яке рішення підходить найкраще?
4	Виберіть один з варіантів (Яке рішення ми повинні обрати?)	Обирайте!
5	Спробуйте обраний варіант	Застосовуйте!
6	Перевірте, наскільки вдалим було ваше рішення (?)	Спрацювало чи ні?

Задумайтесь над проблемою, яка є актуальною у вашому житті прямо зараз. Можливо, вдома є ситуація, яку слід вирішити – щось таке, що викликає непорозуміння між батьками та підлітками. Або, можливо, у школі виникла проблема з друзями?

Спробуйте попрактикувати кроки для вирішення проблеми разом зі своєю сім'єю, щоб знайти вихід із цієї ситуації. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВАЖЛИВО СЕРЬОЗНО СТАВИТИСЯ ДО ДУМКИ КОЖНОГО!

МІЙ ПЛАН ДІЙ

Суть проблеми:

Можливі рішення:

Наслідки кожного рішення:

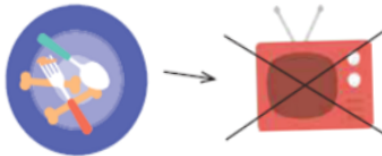
Вибираємо одне рішення:

Тронуємо! (Як застосувати?)

Перевіряємо, чи спрацювало (?)

ПІДЛІТКИ, ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Негативна поведінка
має наслідки



"Мені шкода!" = прийняття
відповідальності за свої дії.
Це два дуже важливі слова,
які ти можеш сказати своїм
батькам



Дай своїм батькам
шанс...
попрацювати над
вирішенням проблеми
разом з тобою



ЗАКЛЮЧНІ СЛОВА



Шановні БАТЬКИ,

Коли в сім'ї виникає проблема....

І ми відчуваємо стрес або роздратування на когось через щось...

З'являється бажання вдарити... або накричати...

АЛЕ

ми можемо обрати інший шлях:

**ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА
ДИХАННІ:**

"Зробіть паузу!"
Усвідомте гнів і стрес.
Зробіть глибокий
подих або порахуйте
до 10 перш ніж

**ПОХВАЛА:**

Хваліть підлітка за будь-яку позитивну поведінку.
Це стане стимулом для гарної поведінки та створить більше можливостей для позитивного спілкування!

**ТА****ГОВОРІТЬ ПРО ТЕ, ЩО
ВАМ ПОТРІБНО, ЩОБ
ДОСЯГТИ БАЖАНОГО:**

Дайте чіткі, позитивні вказівки своєму підлітку. Розкажіть підлітку, яка поведінка є нормальною, а яка ні.
Зосередьтеся на поведінці, а не на особистості підлітка.

**СЛУХАЙТЕ**

У будь-якій ситуації є дві сторони. Заохочуйте підлітка поділитися своїми почуттями і уважно слухайте, що він розкаже.

ЗАКЛЮЧНІ СЛОВА



Дорогі ПІДЛІТКИ:

Навіть якщо ваші батьки іноді виглядають не дуже крутими, вони вже тут довше, ніж ви, і можуть навчити вас важливих речей.

Коли в сім'ї виникають проблеми, можна бити... або кричати...

РОЗМОВА:

Якщо ти стикаєшся з проблемою, яка тебе лякає, хвилює чи здається занадто складною, обговорення її з батьками може допомогти. Вони можуть мати хороші ідеї або поради, які допоможуть знайти рішення.

Іноді можуть виникати непорозуміння і з батьками. Наприклад, у них можуть бути друзі чи партнери, які тобі не до вподоби, або вони можуть очікувати багато допомоги по дому, залишаючи мало часу для твоїх завдань чи друзів. У таких випадках краще обговорити це з ними, аніж залишати ситуацію



АЛЕ

можна спробувати обрати інший спосіб підійти до складної ситуації, наприклад:

ДИХАННЯ:

"Зроби паузу", щоб опанувати гнів і стрес. Зроби глибокий подих і порахуй до 10, перш ніж реагувати.



АБО

ВИКОРИСТОВУЙ СВОЇ НАВИЧКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ:

Зосередься на пошуку рішень для складних ситуацій (у тому числі і твоїх власних!).

Дай батькам шанс! Тоді ви зможете вирішити проблему



Пам'ятайте: Подумайте про те, як ситуацію бачать ваші батьки! Спробуйте подивитися на це з їхньої точки зору!

ДОДАТОК:

Домашні відпрацювання

Короткі підсумки сесій

Якщо ви пропустили сесію, бажано наздогнати групу, відпрацювавши зміст пропущеного заняття за допомогою короткого конспекту. Нижче ви знайдете аркуш для самостійної роботи для кожної сесії.

ЗМІСТ

Домашні відпрацювання	39
СЕСІЯ 1: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ	40
СЕСІЯ 2: ПОБУДОВА ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ ТА ВЗАЄМНУ ПОХВАЛУ	42
ІЛЮСТРАЦІЯ ДО СЕСІЇ 2	44
СЕСІЯ 3: ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ	45
ІЛЮСТРАЦІЯ ДО СЕСІЇ 3	46
СЕСІЯ 4: ЩО РОБИТИ, КОЛИ МИ ГНІВАЄМОСЯ	47
СЕСІЯ 5: ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ І ПРОЦЕДУР	51
СЕСІЯ 6: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ	53

ДОМАШНЄ ВІДТРАЦЮВАННЯ 1

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 1: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ

Мета: розповісти про програму та встановити основні правила і цілі з учасниками

Огляд: У програмі PLH - FLOURISH ми прагнемо створити "Дім підтримки" з надійними стінами і дахом, який дає кожному члену сім'ї захист і притулок. Фасилітатори стають партнерами учасників, працюючи разом над планами та практичними рішеннями, щоб зробити сімейне життя більш гармонійним та менш напруженим. При цьому фасилітатори не дають готових відповідей!

Саме учасники є справжніми експертами у своєму житті. У програмі PLH - FLOURISH ми обмінюємося своїми знаннями, обговорюємо і спільно шукаємо ефективні шляхи вирішення проблем.

Основний урок:

- Основні правила допомагають нам ефективно співпрацювати як під час сесій, так і вдома. Обговоріть правила, які були встановлені під час сесії. Чи погоджуєтесь ви з ними?
- Що робить наші стосунки здоровими і підтримуючими, а що може призвести до нездорових і стресових ситуацій?
- Ознайомтеся з цілями програми для опікунів та підлітків.
- Розгляньте зміни, які відбуваються на етапах розвитку підлітка, відповідно до його віку.
- Створіть бейджик з іменем, щоб носити його на наступному занятті.

Домашнє завдання: Удома ми практикуємо навички, які здобули під час занять. Це допомагає нам краще запам'ятати матеріал. На початку кожної сесії ми обговорюємо, як пройшла домашня вправа, щоб зрозуміти, що спрацювало, а що - ні, і знайти рішення для тих аспектів, які виявилися складними.

Подумайте про те, що ви хотіли б отримати від програми "PLH - FLOURISH" для себе та своєї родини. Поділіться цією метою з іншими членами вашої сім'ї.

Відвідувати сесії може бути нелегко. Чи можемо ми щось зробити, щоб спростити вам відвідування занять? Не забувайте, що не варто звинувачувати себе, якщо ви пропустили сесію!

Чи брали участь інші члени вашої родини в цьому домашньому відпрацюванні? Хто саме долучився?

ДОМАШНЄ ВІДПРАЦЮВАННЯ 2

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 2: ПОБУДОВА ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ ТА ВЗАЄМНУ ПОХВАЛУ

Цілі:

1. Створення позитивних відносин через якісне проведення часу разом.
2. Усвідомлення цінності похвали та відпрацювання навичок її використання.

Огляд:

На цій сесії ви дізнаєтесь, як довіра може зміцнюватися завдяки спільно проведеному якісному часу. Коли люди проводять час разом, важливо уважно слухати один одного, навіть якщо в чомусь не згодні.

Щоб приємно провести час разом:

- Зосередьтеся один на одному
- **СЛУХАЙТЕ** один одного
- **ХВАЛІТЬ** один одного за хороші вчинки
- Хваліть без критики

Також підкреслюється цінність позитивної уваги та похвали. Позитивна увага означає підтримку чи підбадьорення, наприклад, коли хтось приходить на твій футбольний матч чи заохочує в складній справі. Похвала — це добре слово про твій вчинок або досягнення.

Ілюстрація: Звертайте увагу на позитив! На цій ілюстрації показано, як важливо проявляти позитивну увагу для зміцнення стосунків та стимулювання хорошої поведінки.

Основний урок:

Давайте обговоримо "якісний час". Подумайте про це, розглядаючи ілюстрацію:

1. Що означає проводити час разом якісно? Коли ви проводите час разом, важливо не лише слухати один одного, навіть якщо ваші думки не співпадають, але й приділяти увагу словам і почуттям співрозмовника.

2. Чому важливо проводити час разом? Це дає батькам можливість краще зрозуміти інтереси та таланти дітей. Спільний час допомагає усвідомити, як підтримати їх у прагненні бути щасливими, здоровими та захищеними.

3. Як проводити час якісно? Під час спілкування ви можете обговорити речі, що викликають стрес, і таким чином краще підтримати один одного, знаючи, що турбує іншу людину.

4. Подумайте, що відчуває Аксенія, коли мама хвалить її? Чи змінить мамина похвала її ставлення до читання? А що вам подобається або що ви цінуєте у своєму підлітку чи опікуні?

Структурована похвала є хорошим способом підтримати позитивну поведінку. Вона працює на основі того, що поведінка, яка викликає приємні емоції чи винагороду, частіше повторюється. Важливо чітко вказати, що саме зробив інший, що принесло вам задоволення.

Для опікунів: Намагайтеся негайно хвалити підлітків за позитивну поведінку, навіть якщо це маленькі та звичайні речі.

Для підлітків: Виявляйте вдячність за те, що ваші опікуни роблять для вас!

Домашнє завдання:

- 1) Проводьте принаймні 15 хвилин якісного часу. Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати.
- 2) Практикуйте висловлювання структурованої похвали щонайменше один раз на день.

Постійно практикуйте свої навички поки не будете виконувати їх автоматично:

З Сесії 1: Виконуйте фізичні вправи один раз на день! Ви можете використовувати фізичні вправи, які ми робили на початку програми, або вигадати свої власні.

Відвідувати сесії може бути нелегко. Чи можемо ми щось зробити, щоб спростити вам відвідування занять? Не забувайте, що не варто звинувачувати себе, якщо ви пропустили сесію!

Чи брали участь інші члени вашої родини в цьому домашньому тренуванні? Хто саме долучився?

ІЛЮСТРАЦІЯ ДО СЕСІЇ 2

Проводьте час якісно і помічайте хороше! (Позитивне)



Каталіна: Це вже було дуже добре.

Тепер попрактикуйся ще трохи, виконай наступне завдання, щоб закріпити навички.



Мама: Я дуже пишаюся своїми двома доньками!

Аксенія, ти так старанно працюєш, я знаю, що математика - це нелегко.

І тобі дуже дякую, Каталіно, за те, що допомагаєш своїй сестрі. Ти мене вивільнюєш, щоб я могла готувати для всіх нас...

ДОМАШНЄ ВІДТРАЦЮВАННЯ 3

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 3: ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ

Мета: навчитися розпізнавати, називати та обговорювати емоції

Огляд: Учасники продовжують практикувати комунікативні навички, цього разу зосереджуючись на тому, як називати свої почуття та говорити про них.

Ви також працюєте над усвідомленням почуттів, які відчувають інші, і реагуванням на їхні почуття, показуючи, що ви їх розумієте. Говорити про емоції, ймовірно, для багатьох з вас є чимось новим.

Ілюстрація: Розмова про емоції

Основний урок: Чи можуть учасники вгадати емоцію, виражену на ілюстрації? Чи можуть вони імітувати цю емоцію? Чи можуть вони запропонувати відповідь на власному обличчі?

Поговоримо про важливість обговорення емоцій:

- Розмови про емоції допомагають контролювати свої реакції на них. Якщо ви розчаровані і говорите про це, ви з меншою ймовірністю будете кричати в гніві на інших людей.
- Ділячись своїми емоціями, ви зміцнюєте свої стосунки.
- Контрольований вихід почуттів насправді допомагає вам залишатися здоровими і приймати безпечні та здорові рішення.
- Коли ви говорите про свої емоції і заспокоюєтесь, вам також легше говорити на такі делікатні теми, як булінг, вживання алкоголю, куріння або інтимні стосунки.

Спробуйте взяти паузу - це може допомогти вам контролювати свої реакції на стресові емоції:

- Ви зупиняєте себе від того, щоб знову і знову думати про проблему.
- Ви починаєте усвідомлювати свої думки, емоції та фізичні відчуття.
- Ви зосереджуєтесь на відчутті того, як дихання входить і виходить з вашого тіла.

Домашнє завдання: Принаймні раз на тиждень коментуйте свої власні емоції та запитуйте дитину про її емоції.

Відвідувати сесії може бути нелегко. Чи можемо ми щось зробити, щоб допомогти вам у цьому? Не забувайте, що не варто звинувачувати себе, якщо ви не змогли відвідати сесію!

Чи брали участь інші члени вашої родини в цьому домашньому тренуванні? Хто саме долучився?

ІЛЮСТРАЦІЯ ДО СЕСІЇ 3

Говоримо про емоції...



ДОМАШНЄ ВІДТРАЦЮВАННЯ 4

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 4: ЩО РОБИТИ, КОЛИ МИ ГНІВАЄМОСЯ

Мета: Управління гнівом і вирішення проблем

Огляд: На п'ятій сесії учасники продовжують думати і говорити про емоції.

Ця сесія присвячена "негативним" емоціям, таким як стрес і гнів.

- Стрес і гнів є нормальними почуттями, які час від часу відчуває кожен.
- Важливо контролювати, як ви дієте і що говорите, коли ці емоції з'являються.

Ілюстрація: Мама захворіла (позитивне поведження у складній ситуації)

Основна думка: Що для вас означають гнів і стрес? Чи траплялося вам колись відчувати ці емоції? Давайте розглянемо, як ви зазвичай реагуєте, коли гніваєтеся:

- Що ви робите, коли відчуваєте стрес і злість?
- Як ці емоції впливають на ваші рішення?
- Чому може бути корисно навчитися справлятися зі стресом і гнівом?
- Чи пам'ятаєте якісь корисні навички, які можуть стати в нагоді в стресовій ситуації, схожій на ту, що на ілюстрації?

Чи пам'ятаєте прийоми усвідомлення емоцій, пауз і обговорень? Ще один дієвий метод — це перетворення негативних думок на позитивні. Поділіться, як ви почуваетесь, коли щось засмучує або стресує вас. Наприклад, можна висловити емоції через такі фрази:

"Я відчуваю [емоція]... коли ти [називаєте дію]... і я хотів би, щоб ти [очікування]."

Спробуйте замінити негативні думки на позитивні під час стресових ситуацій. Використайте реальний приклад із життя, коли ви відчували стрес чи розчарування.

Домашнє завдання:

Коли ви відчуваєте стрес або гнів, практикуйте одну з навичок, про які ми говорили (усвідомлення своїх емоцій, дихання, говоримо про емоції, зміна негативних думок на більш позитивні).

Попрактикуйтеся у використанні тверджень "Я відчуваю [назвати емоцію]". Чи можете ви пригадати будь-які твердження "Я відчуваю", які ви можете сформулювати для себе прямо зараз?

Відвідувати заняття може бути непросто. Чи можемо ми щось зробити, щоб підтримати вас у цьому? Дуже важливо, щоб ви не звинувачували себе за пропуски!

Чи брали участь у цьому домашньому відпрацюванні інші члени вашої сім'ї? Якщо так, то хто саме?

ІЛЮСТРАЦІЯ ДО СЕСІЇ 4

Мама хворіє...



Аксенія: Привіт, мамо, ти погано виглядаєш, щось сталося? Що сказали в поліклініці?

Мама: Вони сказали, що я хвора на діабет, і тому я почуваюся в стресі.

Аксенія: О ні! Це звучить погано! Діабет! Мені варто хвилюватися?

Мама: Ні, не варто, Аксеніє, від цього буде тільки гірше.



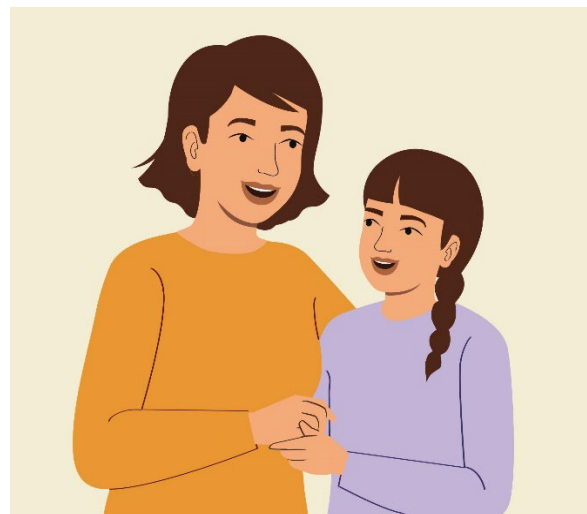
Аксенія: Добре, я розумію, чому ти виглядаєш стурбованою, мамо... Але знаєш що? Моя вчителька теж хворіла на діабет, але зараз вона знову здорова! Я думаю, що з тобою все буде добре, як з моєю вчителькою, мамо.



Мама: Так, медсестра в клініці сказала мені та іншим жінкам, що з нами все буде добре. Мені потрібно стежити за собою, правильно харчуватися і щодня приймати ліки.

Мама: "Мені завжди приємно говорити з тобою, донечко, щоразу, коли ми розмовляємо, я відчуваю себе краще і сильніше. Ходімо, зробимо щось веселе разом. Хочеш послухати музику?"

Аксенія: Так, послухаємо твою улюблену пісню!



ДОМАШНЄ ВІДТРАЦЮВАННЯ 5

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 5: ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ І ПРОЦЕДУР

Цілі:

- Навчитись встановлювати сімейні правила і процедури;
- Дізнатися про ефективні та нешкідливі альтернативи суворим дисциплінарним заходам.

Огляд: На цій сесії ми обговоримо правила, які можуть бути корисними для всіх членів сім'ї, та наслідки їх порушення. Також поговоримо про важливість домашніх процедур і те, як вони поєднуються з правилами.

Основний урок: Виходячи зі змісту роздаткового матеріалу "ВИЗНАЧЕННЯ ДОМАШНІХ ПРАВИЛ", чому, на вашу думку, важливо мати правила?

Як процедури – тобто, регулярне виконання певних дій – допомагають структурувати повсякденне життя в сім'ї?

Правила і процедури зазвичай йдуть разом:

- Правила допомагають визначити, що є нормальним, а що ні. Вони мають бути зрозумілими і чіткими для всіх членів сім'ї.
- Правила можуть захистити молодь від шкідливих ситуацій і допомогти позитивно впливати на їхню поведінку та здоров'я. Здорові межі особливо важливі в стосунках і фізичній близькості.
- Процедури—це дії, які ми виконуємо регулярно. Як і правила, вони зазвичай мають мету, наприклад, щоб забезпечити приймання ліків щодня, або допомогти всім бути готовими до школи вчасно.
- Конфлікти можуть виникати в кожній родині. Існують різні способи вирішення складних ситуацій без насильства.
- На цій сесії ви зосередитеся на тому, як вирішувати проблеми ненасильницьким шляхом, використовуючи бесіду про наслідки.
- Опікуни мають навчитися надавати чіткі інструкції своїм підліткам, щоб заохотити їх до позитивної поведінки і зробити більш відповідальними.

Правила та процедури допоможуть зрозуміти, чого можна очікувати один від одного, що може знизити рівень стресу в сім'ї. Чи дотримуетесь ви якихось правил чи процедур? Чи є вони корисними?

Також варто поговорити з підлітками про наслідки їхньої поведінки:

- Наслідки вказують підліткам на те, що їхні дії можуть мати неприємні результати, що може спонукати їх змінити свою поведінку.
- Наслідки повинні бути орієнтовані на конкретну поведінку, яку ви хочете змінити.
- Щоб наслідки працювали, вони мають бути реалістичними, негайними, послідовними та обґрунтованими.

Домашнє завдання:

1. Встановіть два правила для вашої сім'ї та обговоріть їх з близькими.
2. Практикуйте техніку "Зроби паузу!".

Відвідувати заняття може бути складно. Чи можемо ми щось зробити, щоб допомогти вам? Важливо, щоб ви не звинувачували себе за те, що не змогли відвідати сесію!

Чи брали участь інші члени домогосподарства в цьому домашньому відпрацюванні? Хто саме?

ДОМАШНЄ ВІДТРАЦЮВАННЯ 6

Ім'я опікуна

Ім'я підлітка

Дата

Група

Ім'я фасилітатора

СЕСІЯ 6: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Цілі:

- Ознайомитися з техніками вирішення проблем.
- Визначити проблемну поведінку, зосередившись на бажаній поведінці.

Огляд:

- Ця сесія спрямована на розвиток навичок вирішення проблем, які допоможуть впоратися з майбутніми викликами.
- Метою цієї сесії є надати учасникам план дій, якого вони можуть дотримуватися для пошуку нових рішень проблем.
- Підлітки зосереджуються на співпраці зі своїми опікунами у вирішенні проблем.

Ілюстрація: Гасіння пожежі... (див. ілюстрацію в розділі 5).

Основний урок: Вирішення проблем можна порівняти з гасінням пожежі. Існують кроки, які потрібно виконати, щоб загасити вогонь:

1. Визначте проблему (Де виникла пожежа? У чому саме полягає проблема?)
2. Мозковий штурм для пошуку рішень (Які різні способи є для гасіння пожежі?)
3. З'ясуйте переваги та недоліки кожного варіанту (Які наслідки можуть бути?)
4. Оберіть одне рішення (Яке рішення слід обрати?)
5. Спробуйте (Випробуйте його!)
6. Поміркуйте, чи спрацювало це рішення (Чи досягли ми успіху?)

Подумайте, як ви можете використати ці шість кроків для вирішення наступної проблеми?

Дівчинка-підліток отримала модний дорогий телефон у подарунок від хлопця, який живе по сусідству. Ви, як особа, яка здійснює догляд, занепокоєні цим. Як ви використаєте 6 кроків, щоб вирішити цю проблему?

Іноді здається, що підлітки мають неабиякий талант у тому, щоб викликати стрес або розчарування у своїх опікунів. Це може спонукати до бажання відреагувати агресивно або з криком. Однак насильство — це метод покарання, який зазвичай тільки погіршує ситуацію для всіх учасників.

Першим кроком, щоб впоратись з їхньою складною поведінкою, є контроль своїх емоцій. Ви можете досягти цього, використовуючи вирази на кшталт "Я відчуваю", щоб висловити свої почуття під час обговорення важкої теми.

Спробуйте попрактикуватися у спілкуванні та вирішенні проблем на наступному прикладі:

Підліток повертається додому на дві години пізніше, ніж повинен був. Вже пізно і темно, і мама хвилюється, чи він в безпеці.

Як тільки він заходить у двері, мама починає кричати: "Де ти був? Ти не думав, що я буду хвилюватися за тебе? Ти завжди думаєш тільки про себе!"

Якщо ви опинитеся в небезпечній ситуації, не бійтеся сказати "НІ", використовуючи голос та мову тіла.

Якщо ситуація не змінюється — а це можливо — завжди звертайтеся за допомогою.

Домашнє завдання:

1. Практикуйте 6 кроків вирішення проблеми, подібно до гасіння пожежі, на прикладі ситуації, яка виникла у вас вдома.
2. Обговоріть разом, як ви можете висловити "ні" словами та за допомогою мови тіла в небезпечних ситуаціях. Також спробуйте практикувати ці навички на випадок, якщо виникне загроза.

Посилання

Інформацію роздаткового матеріалу "Етапи розвитку підлітків" взято з:

Програма позитивного батьківства Naungan Kasih ("Захист через любов" на мові Бахаса Мелаю), який був розроблений для Малайзії і базується на програмі "Батьківство заради здоров'я протягом всього життя" (Parenting for Lifelong Health, PLH).

PLH - це благодійна організація, що базується у Великій Британії, яка розробила контент для малайзійської версії PLH.

Інформацію роздаткового матеріалу "Розвиток статевих ознак" взято з:

Дельфос, М. Ф., Кіфер, В., та Дельфос, М. Ф. (2009). "Wie meinst du das?":
Gesprächsführung mit Jugendlichen; [13-18 Jahre] (3. Aufl). Beltz.

Конрад, К., та Кьоніг, Й. (2018). Biopsychologische Veränderungen. В А. Lohaus (Hrsg.),
Entwicklungspsychologie des Jugendalters (S. 1-21). Springer Berlin Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_1