

ПРОЕКТ „FLOURISH“
ПРИРАЧНИК ЗА ФАЦИЛИТАТОРИ
ВЕРЗИЈА 2.2

Програма за Родителство за Целоживотно Здравје за Родители и Адолесценти

Прирачник за Фацилитатори (Проект FLOURISH)

Верзија 2.2

Оваа варијанта на пакетот програми за РЦЗ е развиена врз основа на достапните варијанти на прирачниците за РЦЗ. Сопственоста на овој основен материјал е на авторите кои ја развиле основната варијанта и другите варијанти. Ние го адаптиравме РЦЗ-Адолесценти за проектот FLOURISH врз основа на Јужноафриканскиот прирачник за адолесценти¹, за потребите и предизвиците во контекстите на двете земји Молдавија и Северна Македонија, интегрирајќи го овој материјал, но задржувајќи го основниот РЦЗ модел.

Оваа „Пресвртница“ на проектот е во надлежност на Работниот пакет 1 предводен од Нина Хајнрикс, Лара Софи Барг, со придонес на Марија Ралева, Славица Гајдасис-Кнежевиќ, Виорел Баби и Ирина Пасат (од Работниот пакет 2).

Другите членови на конзорциумот FLOURISH дадоа свој придонес за адаптациите (Галина Леско, Виорел Баби, Невена Чаловска Херцог, Анита Бургунд Исаков, Јулија Шендерович и Хедер Форан). Џени Даут (РЦЗ), исто така даде свој сеопфатен одговор за оваа адаптирана верзија.

31.01.2025

¹ Варијантата FLOURISH е адаптација на прирачникот за Јужноафриканскиот прирачник за РЦЗ за адолесценти од Џени Даут, Сибонгиле Цоанјане, Џејми М. Лахман, Кетрин Вард и Луси Клувер

Содржина

ВОВЕД	ВО ПРОГРАМАТА РЦЗ ЗА РОДИТЕЛИ И АДОЛЕСЦЕНТИ	стр. 4
СЕСИЈА 0:	ПРЕД-ГРУПНА СЕСИЈА (ДОМАШНА ПОСЕТА)	стр.7
СЕСИЈА 1:	РАЗВОЈНИ СТАДИУМИ	стр. 48
СЕСИЈА 2:	ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВНИ ОДНОСИ ПРЕКУ МИНУВАЊЕ ВРЕМЕ ЗАЕДНО	стр.77
СЕСИЈА 3:	РАЗГОВОР ЗА ЕМОЦИИ И ЧУВСТВИТЕЛНИ ТЕМИ	стр. 91
СЕСИЈА 4:	ШТО ПРАВИМЕ КОГА СМЕ ЛУТИ	стр.112
СЕСИЈА 5:	ВОСПОСТАВУВАЊЕ ПРАВИЛА И РУТИНИ	стр.129
СЕСИЈА 6:	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ	стр.143

ВОВЕД ВО ПРОГРАМАТА РОДИТЕЛСТВО ЗА ЦЕЛОЖИВОТНО ЗДРАВЈЕ ЗА РОДИТЕЛИ И АДОЛЕСЦЕНТИ

- вклучена Сесија 0: Пред-програмска консултација -

СОДРЖИНА

ДЕЛ 1: ПРЕГЛЕД НА КЛУЧНИТЕ КОМПОНЕНТИ НА ПРОГРАМАТА	6
ДЕЛ 2: ПРАКТИКАЛИИ ПРИ СПРОВЕДУВАЊЕ НА ПРОГРАМАТА.....	7
КОМПОНЕНТА 1: ПРЕДГРУПНА СЕСИЈА - ДОМАШНИ ПОСЕТИ (СЕСИЈА 0)	7
1.1 ПРЕГЛЕД	7
1.2 СЕСИЈА 0 : ШТО ДА ПРАВИТЕ КАКО ФАЦИЛИТАТОР ПРИ ПРЕДГРУПНИТЕ СРЕДБИ (ДОМАШНИТЕ ПОСЕТИ)	11
КОМПОНЕНТА 2: ШЕСТ НЕДЕЛНИ ГРУПНИ СЕСИИ	11
2.1 ШТО СЕ СЛУЧУВА ВО ПРОГРАМАТА	11
2.2 СТРУКТУРА НА СЕСИЈАТА	12
2.3 РАСПОРЕД НА СЕСИЈАТА.....	13
2.4 РАСПОРЕД НА СЕСИЈАТА И ВРЕМЕНСКА РАМКА.....	13
2.5 ПОДГОТОВКА.....	14
2.6 ПОДГОТОВКА НА ПРОСТОРИЈАТА	14
СЕСИЈА 1-6 ВОДИЧ ВО ФАЦИЛИТИРАЊЕ НА АКТИВНОСТИТЕ ВО СЕСИИТЕ	15
ДОБРЕДОЈДЕ	15
ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ	15
СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ (ЕМОЦИОНАЛНО ПРИЈАВУВАЊЕ И ОДЈАВУВАЊЕ).....	21
ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ	21
ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ	21
КУТИЈА СО ИДЕИ	24
ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ	24
ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА	24
ВОВЕДУВАЊЕ ВО ОСНОВНАТА ЛЕКЦИЈА	24
ИГРАЊЕ УЛОГИ (СЦЕНАРИЈА).....	24
ВОВЕДУВАЊЕ НА ГЛАВНИТЕ ЛИКОВИ ВО ИГРАЊЕТО НА УЛОГИ.....	25
ТИПОВИ НА ИГРАЊЕ УЛОГИ (СЦЕНАРИЈА).....	25
Пример од Играње улоги од Сесијата 2	26
ИГРАЊЕ УЛОГИ: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО.....	26
ФАЦИЛИТИРАЊЕ НА ДИСКУСИЈАТА ЗА ИГРАЊЕ УЛОГИ.....	27

ИГРИ	27
ИЛУСТРАЦИИ	28
ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА	28
РЕФЛЕКСИЈА НА ФАЦИЛИТАТОРОТ ПОСЛЕ СЕКОЈА СЕСИЈА	28
ПРЕГЛЕД НА НАПРЕДОКОТ НА СЕМЕЈСТВОТО	29
КОМПОНЕНТА 3: СЕМЕЕН ПРИРАЧНИК И РЦЗ СЕСИИ ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ - ПРЕГЛЕД	29
СПРАВУВАЊЕ СО ОТКРИВАЊЕ НА ЗЛОУПОТРЕБА	29
ЛИСТА НА ИТНИ ИНФОРМАЦИИ	32
ДЕЛ 3: ПРЕГЛЕД НА РЦЗ-АДОЛЕСЦЕНТИ - ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ФАЦИЛИТИРАЊЕ	33
БЕЛЕШКИ ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ	33
ПРИНЦИП 1: КОРИСТЕЊЕ НА КОЛАБРАТИВЕН ПРИ ПОДУЧУВАЊЕТО	33
ПРИНЦИП 2: МОДЕЛИРАЈТЕ ГО ОДНЕСУВАЊЕТО ШТО САКАТЕ ДА ГО ВИДИТЕ	33
ПРИНЦИП 3: ОДИТЕ СО ТЕМПОТО НА ВАШИТЕ УЧЕСНИЦИ	34
ПРИНЦИП 4: ПРАКТИКУВАЊЕ НА П-И-П-В: Прифати, Истражи, Поврзи, и Вежбај	34
ПРИНЦИП 5: ПРИДРЖУВАЊЕ КОН ВАЖНИ АСПЕКТИ ВО КОМУНИКАЦИЈА СО ДЕЦА И АДОЛЕСЦЕНТИ	37
ПРИНЦИП 6: РАЗБИРАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ПОТРЕБИ ВО ТЕКОТ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА	39
ПРИНЦИП 7: НАПРАВЕТЕ ГИ РЦЗ ГРУПНИТЕ СРЕДБИ СРЕЌНО МЕСТО ЗА УЧЕЊЕ	41
ПРИНЦИП 8: ДОЈДЕТЕ ПОДГОТВЕНИ ЗА СЕКОЈА СЕСИЈА	42
ПРИНЦИП 9: ОСТАНЕТЕ СПОКОЈНИ ПРЕД ПРЕДИЗВИЦИТЕ	42
ПРЕДИЗВИК: НЕРАЗБИРАЊЕ	43
ПРЕДИЗВИК: НЕПРИСУСТВО	43
ПРЕДИЗВИК: ГРУПНА ДИНАМИКА	43
ПРЕДИЗВИК: ИГРАЊЕ УЛОГИ	43
ПРЕДИЗВИЦИ СО ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ	44
КАКО РАНО ДА СЕ ПРЕПОЗНАЕ ПРЕДИЗВИК	44
ЗА КРАЈ ЗАБАВУВАЈТЕ СЕ!	44
ДОДАТОК	45
ИНСТРУКЦИИ ЗА ДИСКУСИЈАТА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ	45
РЕШЕНИЈА ЗА ПОЗИТИВНО ОДНЕСУВАЊЕ ПРИ ИГРАЊЕТО УЛОГИ	46
СЕСИЈА 2: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО	46
СЕСИЈА 5: НАМАЛИ ГО ЗВУКОТ	47
СЕСИЈА 6: НОВ МОДЕРЕН ТЕЛЕФОН	47

Кога се фацилитира Програмата Родителство за Целоживотно Здравје за Родители и Адолесценти треба да се внимава на трите области: (1) структурата на програмата вклучувајќи ги и материјалите, (2) содржината на секоја сесија користејќи ги материјалите и (3) деталниот процес на фацилиторане на оваа содржина.

ДЕЛ 1: ПРЕГЛЕД НА КЛУЧНИТЕ КОМПОНЕНТИ НА ПРОГРАМАТА

Програмата Родителство за Целоживотно Здравје за Родители и Адолесценти ги содржи следните компоненти:

- **Компонента 1:** Пред почетокот на групните сесии, фацилитаторите спроведуваат **предгрупна сесија - домашна посета (Сесија 0)** со секое семејство што учествува во програмата за да дознаат повеќе за семејството и нивната домашна средина и за да ги направат сите проценки што може да бидат потребни пред да започне програмата. Ова го нарекуваме “Сесија 0” за да укажеме дека тоа е важен елемент на програмата кој треба да се спроведе ПРЕД отпочнување на групните сесии.
- **Компонента 2: Шест (6) неделни групни сесии** за родителство и вештини за градење односи меѓу родителите и адолесцентите во групи на родители и адолесценти, што може да станат тешки со време. Затоа, важно е да се овозможи градење на вештините во првите сесии, на кои подоцна ќе се надградуваат посложени теми кои предизвикуваат повеќе конфликти или тензии во семејствата. Ова е илустрирано во Куќата за поддршка и на оваа важна точка ќе се навратиме во програмата. Програмата користи играње улоги и илустрации кои се посебно развиени за да се спроведат основните лекции од секоја сесија.



Многу важен водечки принцип за спроведување на обуката: секогаш давајте приоритетна вежбање и практикување кога времето е кусо! **Вежбањето и повторувањето** се поважни од подучувањето информации. За време на сесиите, внимавајте на следниов симбол како потсетник дека практичната вежба има приоритет!

- Ако времето е кусо, скратете ги деловите што се повторуваат секоја неделата, на пример: Физичките вежби, Дискусијата за домашните активности или Дискусијата за нови домашни задачи
- **Компонента 3:** Како дел од програмата постои Семеен Прирачник. Главната цел на овој прирачник е да им се обезбедат некои активности на семејствата со кои ќе се ангажираат во тек на неделата, помеѓу сесиите, да ги вежбаат вештините што ги научиле за време на сесијата. На крај на секоја сесија, фацилитаторот ќе им зададе конкретна домашна задача (работи што ќе ги изведуват со семејството) до следната сесија и ќе ги охрабри да го користат Семејниот прирачник за да се потсетат што се правело во тек на сесиите и да забележат во него кога ги извеле активностите. Ова исто така ќе им помогне да го направат преглед на домашната задача. Програмата Родителство за целоживотно здравје за родители и адолесценти завршува со дискусија за тоа што учесниците научиле и како да продолжиме да работиме заедно.

Кон крајот на програмата, на учесниците им се дава можност да организираат сопствена прослава за процесот на учење, која може да биде во форма на церемонија на дипломирање во програмата РЦЗ-Адолесценти, со врачување на сертификат за нивното учество. Оваа прослава треба да вклучува типично споделување искуства кои се карактеристични и значајни за нашата средина.

Доколку учесниците сакаат, тие можат да продолжат да се среќаваат во група за да продолжат да се поддржуваат едни со други. Овие групи за поддршка се, исто така, шанса да се справат со

други прашања со кои се соочува заедницата, вклучително и здравствената заштита, поддршка и вклученост во училиштата и владина поддршка.

Групите се среќаваат неделно со двајца фацитатори за да работат заедно на позитивни интеракции меѓу родител – адолесцент, справување со стресот и конфликтите и градење добри, силни односи. Фацитаторите се поддржуваат еден со друг за да ги фацитатираат активностите во групните сесии и, исто така, да помогнат при земањето белешки за време на програмата. Ова помага да се сподели оптовареноста кога се фацитира повеќе од една група.

Фацитаторите исто така треба да ги охрабрат учесниците кои пропуштиле сесија, да ја надополнат содржината и материјалот (со помош на РЦЗ Сесиите за надополнување). Можете да им обезбедите дополнителна поддршка доколку е потребно, но тоа не мора да се одвива преку домашни посети. Учесниците можат да прашуваат пред, за време и по сесиите на кои присуствуваат.

Потсетете ги учесниците дека не мора да учествуваат само како дијада родител-адолесцент, туку и индивидуално ако еден од нив не е во состојба да присуствува.

ДЕЛ 2: ПРАКТИКАЛИИ ПРИ СПРОВЕДУВАЊЕ НА ПРОГРАМАТА

КОМПОНЕНТА 1: ПРЕДГРУПНА СЕСИЈА - ДОМАШНА ПОСЕТА (СЕСИЈА 0)

1.1 ПРЕГЛЕД

Важно е обучените фацитатори да се сретнат со секое семејство-учесник пред почетокот на програмата во подготвителна сесија, предгрупна сесија (Сесија 0).. Ако е можно, при посетата треба присутни да бидат и родителот и детето, а исто така и другиот родител може да е присутен.

ЗОШТО пред-групна индивидуална сесија: Предгрупните сесии им даваат можност на родителите и адолесцентите да научат повеќе за програмата и да постават какви било прашања за нивната вклученост. Тие исто така ви даваат можност да дознаете повеќе за секој родител и адолесцент кои ќе учествуваат во групата. Кога родителот и адолесцентот ќе почнат да го менуваат начинот на кој тие комуницираат заедно во домот, тоа ќе влијае и на сите други. КАКО да се изведе оваа пред-групна сесија: Фацитаторите треба да донесат со себе флаер на Куќата за поддршка и примерок од Семејниот прирачник за да ја објаснат програмата јасно и гласно! Може да ги поканите и останатите членови на семејството да се придружат ако се заинтересирани. Фацитаторите минуваат низ Семејниот прирачник од 3-7 страница заедно со семејството на оваа сесија.

Има 5 елементи за вас како фацитатори што треба да ги покриете во тек на сесијата:

- (1) Запознајте го семејството подобро,
- (2) објаснете ја Куќата за поддршка (страница 3 во Семејниот прирачник),
- (3)Продискутирајте како е да се биде родител на адолесцент, и адолесцент, со што ќе соберете индивидуални искуства и од родителот и од адолесцентот во нивните соодветни улоги (страница 4 во Семејниот прирачник),
- (4) Објаснете ги целите на програмата FLOURISH (со што може програмата да им помогне, страница 5 во Семејниот прирачник), and
- (5) Поставете индивидуални цели со родителот (страница 6 во Семејниот прирачник) како и со адолесцентот (страница 7 во Семејниот прирачник). Ова треба да биде индивидуализирано и целите треба да се разликуваат! Секој работи на своето однесување (а не на однесувањето на друга личност во семејството, така што треба да се остане со целта на соодветната личност кога се поставуваат целите).

Ако учесниците не сакаат да се сретнат со вас дома, тогаш сретнете се пред групната сесија на некое место. Важно е да се запознаете со семејството подобро пред тоа да се вклучи во РЦЗ групата.

За време на предгрупната сесија, фасилитаторот треба да постави колку што е можно повеќе прашања за околностите во кои живее семејството и за предизвиците со кои се соочува

- Колку деца има во семејството?
- Кој друг обезбедува грижа за децата?
- Како изгледа еден типичен ден за ова семејство?
- Кои се потешкотиите со коишто родителите и адолесцентите се соочуваат во својот однос и комуникација?

Поставување семејни цели

За време на домашните посети во предгрупните сесии, фасилитаторите бараат од учесниците да ги опишат своите очекувањата од програмата. Фасилитаторите треба да им помогнат на родителите и адолесцентите да идентификуваат **ЕДНА позитивна, специфична и реална цел** за нивниот меѓусебен однос.

Позитивна значи дека целта треба да опише нешто што тие сакаат да се случи наместо тоа што не го сакаат. На пример, наместо да кажете: „Сакам моето дете да престане да зборува вулгарности“, треба да му се помогне на родителот да го наведе однесувањето што таа или тој сака да го види: „Сакам моето дете да ми зборува на учтив и пријателски начин“ или „Сакам моето дете да комуницира на мирен начин кога е луто“.

Специфична значи дека целта треба да опише нешто што е доволно детално за некој точно да разбере што значи тоа. На пример, „да се биде добар во училиште“ или „да ме разбереш“ се премногу нејасни или општи за некој да разбере што значи „добро“ или „разбираш“. Поконкретна цел би била „да ја напишеш домашната задача секој ден кога ќе се вратиш од училиште“ или „да ме слушаш и прифатиш кога споделувам нешто за мојот живот“ би била поконкретна.

Реална/остварлива значи дека треба да биде можно, семејствата да ја постигне целта во текот на програмата. Честопати, родителите и адолесцентите избираат цели кои се долгорочни или веројатно нема да се постигнат. Од ВАС зависи како ќе им помогнете да ги направат своите цели попрактични и пореални за да можат да успеат!

Родителите и адолесцентите треба да бидат во можност да ги постигнат целите!

- На пример, „Би сакал мојот адолесцент да биде подготвен да замине на училиште секој ден во 7 часот наутро“ е специфична цел.
- „Би сакал на мојот адолесцент да му оди добро на училиште“ не е специфична [што значи „добро“?].
- Но, добра цел е ако имате пример за специфично однесување што ќе функционира во прилог на оваа цел – како на пр. да се биде подготвен за тргнување на училиште на време во 7 часот наутро!
- „Мојата ќерка доцни секогаш наутро кога треба да оди на училиште“ исто така не е корисна цел - не се фокусира на иднината или не го изразува тоа што точно го сакаме.
- За адолесцентите, корисно е да можат да кажат „Би сакал мојот родител да ми се заблагодари кога јас ги мијам садовите“, но не е толку корисно да се каже „Би

- сакал мојот родител да биде добар “, бидејќи тоа не е специфично.
- Слушајте ги предизвиците со кои се соочуваат учесниците.
- Сите цели треба да се запишат на флипчарт и потоа да се прегледаат по завршување на сесијата со групата. Во ред е ако родителите и адољесцентите имаат слични цели.

Фацилитаторите треба да раководат со одговорите. Во ред е да се прекине родител или адољесцент за да се разјасни за што тие зборуваат и да се воведат во Основните принципи на програмата.

Зборувањето за предизвици дома може да создаде одредена тензија помеѓу некои родители и адољесценти. Ако не сте сигурни, дека можете да се справите и да ја решите оваа напнатост користејќи ги приодите на позитивното фацилитување што сте ги научиле, можете одделно да разговарате за целите со родителот и со адољесцентот и да им

Помогнете им да идентификуваат позитивни цели!

Профил на семејството

После секоја домашна посета - предгрупната сесија, треба да креирате семеен профил за секое семејство. Можете да ја користите предложената структура на следната страница. Овие профили ќе ви помогнат да се сетите на индивидуалните околности што ги доживува секое семејство што учествува во програмата. Можете исто така да ги ажурирате профилите додека семејството напредува низ програмата. Забележете дали има некои посебни предизвици или ситуации дома што може да биде важно да се запаметат при спроведувањето на програмата.

Конечно, домашните посети - предгрупните сесии се можности да се разговара за какви било логистички прашања со родителите и адољесцентите за времето и местото на сесиите, какви било потреби за транспорт или грижа за децата во текот на програмата (ако е предвидено).

Можете да го структурирате семејниот профил според упатствата во вашата институција. Следната страница е само празна страница како пример за вашите белешки од предгрупната сесија со семејството. Во следниот дел ќе најдете точки кои треба да ги покриете во тек на предгрупната сесија со секое семејство посебно.

СЕМЕЕН ПРОФИЛ НА _____

Број на сесија: _____

Датум:

1.2 СЕСИЈА 0: ШТО ДА ПРАВИТЕ КАКО ФАЦИЛИТАТОР ПРИ ПРЕДГРУПНИТЕ СРЕДБИ (ДОМАШНИТЕ ПОСЕТИ)

Во овој дел ги прикажуваме релевантните водечки прашања за предгрупната средба (домашната посета)

за да знаете што можете да истражувате во оваа индивидуална сесија и како конкретно да го направите тоа.

1. Претставете му се на родителот, адолесцентот и целото семејство доколку е можно.
2. Обезбедете преглед на програмата користејќи ги Семјениот Прирачник и Куќата за Поддршка како пример. (Ова може да биде основата на тоа како програмата ќе ви помогне да го зајакнете вашиот односот со вашиот адолесцент/родител и способноста на родителот да го води и поддржува адолесцентот додека тој донесуваат животни одлуки)
3. Дискутирајте со родителот/адолесцентот за животот дома:
 - а. Каков е животот дома со вашиот родител/адолесцент?
 - б. Какво е вашето чувство за вашиот однос со вашиот родител/адолесцент?
 - в. Кои се некои тешкотии со кои се соочувате?
 - г. Кои се некои од силните страни на вашиот родител/адолесцент?
4. Семејна позадина:
 - а. Што се случува дома?
 - б. Кој друг живее таму? Маж? Сопруга? Партнер?
 - в. Кој друг се грижи за адолесцентот?
 - г. Дали и тоа лице сака да учествува во програмата?
 - д. Каква мрежа за поддршка веќе има учесникот?
5. Цели на програмата:
 - а. Кои се вашите цели, очекувања или надежи кои би сакале да ги постигнете во текот на програмата?
 - б. Како сакате вашиот однос со вашиот родител/адолесцент да биде различен? Што би го олеснил животот дома? Ве молиме запомнете: Помогнете му на родителот/адолесцентот да идентификуваат ЕДНА позитивна, специфична и реална цел за програмата.
 - в. Потсетете ги да прават белешки во Семјениот Прирачник.
 - г. Запишете ги целите и објаснете дека сите учесници ќе ги споделат своите цели Сесија 1.
6. Практичности
 - а. Време и место на сесија (не е нужно да биде во домот)
 - б. Потреби за транспорт, храна и грижа за децата (може ли да договорат некој да се грижи нивното дете (деца) за време на сесијата?) - ова е важно претходно да се дискутира за да се намалат бариерите за континуирано учество.
7. Други прашања?

КОМПОНЕНТА 2: ШЕСТ НЕДЕЛНИ ГРУПНИ СЕСИИ

2.1 ШТО СЕ СЛУЧУВА ВО ПРОГРАМАТА?

Во програмата има 6 сесии. Сите тие ја следат истата основна шема. Овие сесии се надоврзуваат една на друга (т.е. редоследот на сесиите е важен), што значи дека учесниците можат да развијат и вежбаат нови вештини околу комуникацијата, меѓусебната поддршка и подобро решавање на проблемите доколку го следат редоследот. Ова го нарекуваме „важноста на постапноста“ (што значи дека учењето на следната вештина е полесно или понекогаш е можно само кога претходната вештина е веќе дискутирана и вежбана), т.е. „градбени елементи“, бидејќи содржината на сесијата е поврзана. Повеќе информации за ова ќе најдете во делот 2.2 подолу.

Секоја недела, заеднички ги започнуваме сесиите. Родителите и адолесцентите се среќаваат заедно исто време во иста просторија. Во сесиите еден, три, четири и шест има активности каде адолесцентите и родителите се поделени во групи само за адолесценти и само за родители. Само втората и петтата сесија се спроведуваат заедно. За основната лекција посебните активности треба да се одржуваат во различни простори иако секоја групна сесија започнува и завршува заедно. Ова значи дека ви требаат две простории² во исто време во ист ден на локацијата каде што ја спроведувате програмата.

Ако во исто време одржувате посебна сесија, во прирачникот е наведено кога да ја поделите групата во групи само за адолесценти и само за родители (непосредно пред основната лекција). Исто така во прирачникот е наведено кога ја собирате групата повторно заедно. Секоја сесија има цел која е подетално изразена во основните принципи. Овие основни принципи (градбените елементи) се главниот фокусна секоја сесија и сите активности имаат цел да им помогнат на учесниците да ги разберат. Илустрациите ја придружуваат секоја сесија. Тие се засновани на играње улоги или активност која е целта на сесијата.

Илустрациите се важни за семејните надолнувања за оние кои пропуштиле сесии. Додека ја водат играта, играњето улоги или дискусијата, фацитаторите треба да бидат свесни за тоа на кој начин овие активности се поврзуваат со главната цел на сесијата.

2.2 СТРУКТУРА НА ПРОГРАМАТА

Следното е краток преглед на шесте (6) сесии во програмата. Подетален опис на секоја од овие сесии е даден во следните поглавја од прирачникот за фацитатори.

[Сесија 0: Предпрограмска сесија (домашна посета) → видете ја компонентата 1 погоре]

Сесија 1: Воведување во програмата и развојните фази

Сесија 2: Градење позитивен однос преку минување време заедно и меѓусебно пофалување

Сесија 3: Разговор за емоциите

Сесија 4: Што правиме кога сме лути? Сесија 5: Воспоставување правила и рутина

Сесија 6: Решавање проблеми: Гаснење на огнот

Прегледот на сесијата ви дава преглед на основните лекции за секоја сесија и како тие се поврзани. Важно е да се поткрепат врските помеѓу сесиите во дискусијата во секоја сесија, така што семејствата ќе можат да ги препознаваат врските помеѓу сесиите. На пример, во Сесија 1 започнуваме со дискусија за развојните фази и развојните задачи кои обично се среќаваат во адолесценцијата. Ова знаење е важно за да може да се усогласат и да се постават сопствените очекувања за однесувањата што следат. И ова важи за самите адолесценти (на пр. очекувањата во врска со нивните емоции или како тие очекуваат да се однесуваат или да изгледаат) како и за родителите (на пример, очекувањата за нивното дете ќе бидат поврзани со она што тие го бараат од него и обично се рефлектираат во нивните родителски цели). И можеби – врз основа на искуствата од индивидуалниот состанок предгрупна сесија (или семејниот профил) – веќе знаете многу за секое поединечно семејство, што помага во фацитирање на оваа прва сесија со целата група од семејства. Познавањето на развојот и промените во адолесценцијата (што треба да се очекуваат) се важни за она што е основната лекција во следната сесија, градење на позитивен однос преку минување време заедно и пофалби. Ова е поуспешно ако родителите и адолесцентите знаат што да очекуваат, и што сака другиот член на семејството и зошто тоа е важна цел за нив. Затоа, учењето на новата вештина во сесија 2 се надоврзува на она што е фацитирано во основната лекција од сесија 1. Тоа е градбен елемент! И ги има многу, помеѓу

² Зависно од условите, климата и локацијата, двете простории не мора да бидат „соби“

сесиите и исто така во текот на сесиите. Учењето на новите вештини за градење позитивни односи во семејството од Сесија 2 потоа ќе помогне во Сесија 3 во која семејствата ќе зборуваат за емоциите под ваше водство. Секој полагодно ги открива емоциите ако чувствува дека му се обрнува внимание и ако има позитивен и смирен однос со личноста со која разговара. Ова надоградување на едни со други вештини се случува низ сите сесии до Сесија 4, а потоа се фокусира на тоа како да се зборува за силни негативни емоции (лутина), што бара секој да знае како да споделува и да комуницира за емоциите - вештина воведена во претходната сесија.

3. Во 5-тата сесија се дискутираат правилата и рутините заедно со родителите и адолесцентите. Тие заедно ги разгледуваат соодветните последици за непочитување на правилата и рутините.

И во Сесија 6 ќе го фацилирате решавањето на проблемите и ќе ги поддржите семејствата во мирно решавање на конфликти што бара вештини за справување со силни емоции, нешто што е научено во Сесија 4! Дали го препознавате принципот на градбени елементи? Со секоја сесија се учат нови вештини, но и претходните треба да се одржуваат! Многу е важно да се поврзат сесиите на овој начин за време на сесиите за родители и адолесценти. Ова е причината зошто вклучивме потсетник за вас како фацилитатор да ги направите овие односи кога ја модерирате дискусијата.

2.3 РАСПОРЕД НА СЕСИЈАТА

Секоја сесија има слична структура во која фацилитаторите на програмата ги водат родителите и адолесцентите низ серија активности по основната централна тема. Иако содржината може да варира од недела во недела, основните активности за фацилитирање на групата остануваат исти. Секогаш започнуваме со активности за добредојде, а потоа преминуваме на дискусија за домашните активности проследено со воведување на основната лекција. Секоја сесија завршува со нова задача за домашни активности.

На почетокот на секое поглавје, овој прирачник дава преглед на сесијата за да им помогне на фацилитаторите да ги запомнат овие активности.

Фацилитаторите треба да ги завршат сите активности. Меѓутоа, ако времето е кратко, на основната лекција (обично 60 минути) и се дава приоритет. Тоа може да значи дека програмата трае малку подолго од 130 минути по сесија! Најважно е да бидете сигурни дека родителите ја разбираат и можат да ја применат основната лекција од секоја сесија. Доколку времето е пократко не прескокнувајте ги основните лекции, туку од делот пред или по основната лекција и проверете дали вежбањето е приоритетно.

2.4 РАСПОРЕД НА СЕСИЈАТА И ВРЕМЕНСКА РАМКА

За време на РЦЗ Програмата за Адолесценти, многу е важно да се воспостави редовна рубрика за секоја сесија. Така, учесниците ќе имаат идеја за тоа како секоја сесија ќе се одвива и ќе се чувствуваат удобно со програмата.

Рубриките се наменети да бидат водич за фацилитаторите. Сепак, сесиите никогаш не се случуваат токму онака како што планираме да се случат. Како резултат на тоа, ќе треба да бидете флексибилни со времето на програмата. Секоја сесија има околу 6 или 7 рубрики. Овие делови се нумерирани за вас во табела за преглед на секоја сесија со која се започнува самата сесија.

Подеталните белешки за тоа што да се прави во секој дел ја користат истата шема на нумерирање, така што ќе ви биде лесно да ги најдете инструкциите кога ви се потребни.

Вие како фацилитатори сте одговорни за креирање на времето, па затоа може да биде корисно да имате часовник или тајмер во близина. Фацилитаторите носат одлуки за тоа како се поминува времето за време на сесијата, но ќе треба да се погрижите да се помине доволно време на основните програмски активности, кои се Дискусија за домашна активност, Играње улоги и Дискусија за основна лекција.

Прегледот на сесијата и домашната активност за таа недела треба јасно да се објаснат.

Даваме предлози за тоа колку време да потрошите на секоја рубрика во табела, која изгледа вака: Предлог за распоред на сесијата:

Распоред на Сесијата	Време
1. Добредојде (вклучувајќи дискусија за домашната активност, физички вежби)	50 минути
2. Преглед (вклучувајќи игра/активност)	10 минути
3. Основна Лекција	50-60 минути
4. Затворање (вклучително и нова домашна активност)	15 минути
5. Вкупно времетраење во минути	130-140 минути

Повеќе детали за секој дел од програмата започнуваат на следната страница. На крајот од секоја сесија, фацилитаторите внимаваат да ја остават просторијата средена. Ако имаат некакви формулари за пополнување, фацилитаторите го пополнуваат тоа. Тие исто така им помагаат на учесниците да пополнат какви било прашалници.

2.5 ПОДГОТОВКА

Многу е важно фацилитаторите да бидат добро подготвени. Со ова се покажува почит кон

учесниците и ќе придонесе тие да се чувствуваат добредојдени. За секоја сесија фацилитаторите треба да се подготват на следниов начин:

Пред сесијата:

- Препрочитајте ја сесијата што ќе ја одржите и уверете се дека ви се апсолутно јасни целите на таа сесија.
- Видете ги семејните профили и извештаи од последните сесии. Ова ќе помогне да се потсетите на она што се случило минатата сесија и ќе ве подготви за следната сесија.
- Поминете го вашето време според потребите на групата. Запомнете дека ќе имате вкупно околу 130 до 140 минути и дека ќе треба да поминете доволно време во дискусија за домашна активност (околу 45 минути) и основна лекција и дискусија (околу 60 минути).

2.6 ПОДГОТОВКА НА ПРОСТОРИЈАТА

Пристигнете порано! Погрижете се да имате доволно време да ја поставите просторијата и да се подготвите за секоја сесија. Фацилитаторите треба да ја постават просторијата создавајќи удобно опкружување за учење заедно во група. Столовите треба да се постават во круг. Погрижете се да има доволно столчиња за секого. Учесникот може да се чувствува отфрлен ако пристигне и нема стол за неа или него.

За секоја сесија, фацитаторите треба да ги донесат/организираат следните материјали:

- Флипчарт, хартија и пенкала или маркери, ознаки со имиња
- Белешките од флипчартот од претходните сесии (ставете ги на сид)
- Ливчиња од секоја сесијата за секој учесник
- Сите други материјали како ваучери за превоз, листи за присуство итн.

Погрижете се да ги имате сите потребни материјали. Не заборавајте да го проверувате прирачникот секоја недела за да видите дали се потребни дополнителни материјали за сесијата!

СЕСИЈА 1-6: ВОДИЧ ВО ФАЦИЛИТИРАЊЕ НА АКТИВНОСТИТЕ ВО СЕСИИТЕ

ДОБРЕДОЈДЕ

Фацитаторите треба да ги поздрават учесниците додека пристигнуваат и да ги пофалат што вложиле напор и се заложиле за своето дете со присуство во сесијата.

Топлината и љубезноста што ги покажувате како фацитатор може да направи огромна разлика во тоа како тој или таа се чувствува за време на сесијата. Исто така, ги охрабрува родителите да присуствуваат почесто. Ако е можно, исто така, убаво е да се обезбеди малку чај и мала закуска (бисквити или едноставен сендвич) за оние кои ќе пристигнат рано на сесијата. Во зима, ова може да ја зголеми посетеноста и учеството!

На почетокот на сесијата, фацитаторите исто така треба да ја поздрават целата група. Пофалете ги што вложиле напор да дојдат на програмата.

ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Секоја сесија ја започнуваме и со кратки физички вежби или вежби со кои ќе им помогнеме на родителите и адолесцентите да се поврзат со нивното тело и да го ублажат стресот или напнатоста во телото и умот. За родителите, вежбите помагаат при циркулацијата на крвта, ги ублажуваат болките, го ослободуваат стресот и стануваат свесни за дишењето. За адолесцентите, вежбите го ублажуваат стресот и напнатоста, но и ја енергизира групата и ја загрева имагинацијата додека си играат заедно. Имајте чувство за игра и креативност при физичките вежби. Исто така, многу е важно учесниците да ги прават само вежбите што им се пријатни. Секој е различен и може да прави различни вежби - не сакаме некој да се повреди!

Кога ги правите физичките вежби со родителите за прв пат, треба да бидете трпеливи и јасно да го објасните секое движење. Фацитаторите ги упатуваат учесниците во серија движења кои минуваат низ телото од глава до петици. Во ред е да паузирате и нежно да ја коригирате позата и движењата ако е потребно. Многу од родителите не се навикнати да го движат своето тело и можеби ќе треба охрабрување и повеќе водство отколку што очекувате.

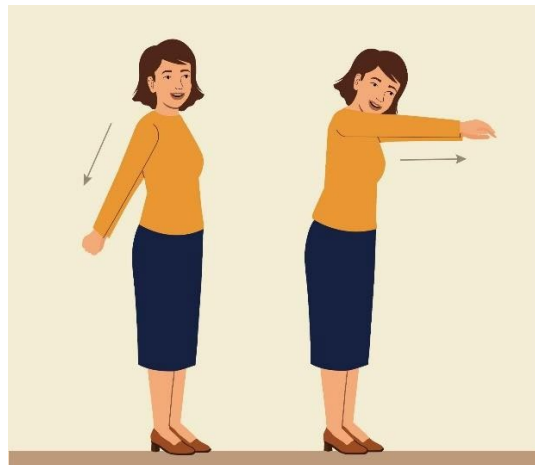
Ако некој треба да седне, треба да го охрабрите да учествува најдобро што може од седечка положба. Исто така, многу е важно да бидете сигурни дека движењата се мазни и здивот е опуштен. Како што ги водите физичките вежби секоја сесија, родителите постепено ќе се чувствуваат поудобно со движењата. Фацитаторите исто така можат да воведат родителите - а особено адолесцентите! – да ги водат овие рубрики (но фацитаторот треба да ги води во почетокот).

Фацитаторите треба да ги охрабруваат родителите да ги прават физичките вежби дома, постојано. Можете да им предложите на родителите тоа прво да го направат наутро.

УПАТСТВА: Водење на физички вежби



Раширете ги рацете како да сакате да го допрете небото (четири пати длабоко вдишување).



Истегнете ги назад – грбот (четири пати длабоко вдишување). Истегнете се напред (четири пати длабоко вдишување).



Ставете ја брадата на градниот кош, а потоа движете ја главата налево, така што увото ќе ви биде блиску до рамото. Потоа движете ја главата надесно (4 пати).

Полека движете ја главата во цели кругови (4 пати).



Истегнете ја десната раката горе и спуштете ја на вашето десно уво (четири пати длабоко вдишување).

Истегнете ја левата раката горе и спуштете ја на вашето лево уво (четири пати длабоко вдишување).

Испреплетете ги рацете и со нивната тежина држете ја главата кон напред и надолу (четири пати длабоко вдишување).



Свртете го лицето, притиснете ги рацете и доведете ги рамењата до ушите.

Држете го телото цврсто со задржување на здивот.

Опуштете се, дишете гласно (4 пати)

Ротирајте ги рамењата со кружни движења напред (4 пати)

Ротирајте ги рамењата со кружни движења наназад (4 пати)



Опуштете ги рацете и занишајте ги од рамениците напред и назад, со колената малку свиткани (10 пати)



Благо свиткајте ги колената и опуштете ги рацете. Свртете се од едната кон другата страна со колковите и оставете го другиот дел од вашето тело да го следи движењето, вклучувајќи ги рацете, вратот и главата. Оставете ги рацете да се нишаат од една страна до друга. (10 пати)



Свиткајте ги колената, држете ги со двете раце, и правете мали кружни движење на двете страни (10 пари на двете страни). Држете ја половината и направете мали кругови во двете насоки (10 кругови во секоја насока).



Ставете го едното стапало пред вас. Правете мали кружни движења со ротирање на глуждовите на надвор и на внатре. После 10 повторувања на секоја страна сменете ја ногата.



Вртете ги зглобовите во круг како да сликате. Правете го тоа во двете насоки. Протресете го целото тело во сите правци.



Подигнете ги рацете над главата и вдишувајте. Полека оставете ги рацете да лебдат покрај вас додека издишувате.



Застанете со затворени очи и забележете како вашето тело се чувствува сега.

СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ (ЕМОЦИОНАЛНО ПРИЈАВУВАЊЕ И ОДЈАВУВАЊЕ)

За време на споделувањето во круг фасилитаторите ги водат учесниците низ емоционално пријавување поканувајќи ги учесниците да споделат како се чувствуваат емоционално. Ова им дозволува на учесниците едноставно да споделат како се чувствуваат на почеток на сесијата. Фасилитаторите треба да го моделираат тоа (покажувајќи им го тоа со своето споделување на чувствата) опишувајќи ги емоциите, каде ги чувствуваат во своето тело и кои мисли се поврзани со овие чувства.

Фасилитаторите треба да го моделираат пријавувањето или одјавувањето демонстрирајќи го тоа самите пред да одат во круг со целата група:

1. Опишете како се чувствувате емоционално.
2. Опишете каде ова чувство резонира во вашето тело.
3. Опишете го квалитетот на чувството или физичкиот осет во вашето тело.
4. Опишете ја мислата која е поврзана со тоа чувство.

Пример: “Јас сум вознемирена. Го чувствувам тоа во рамениците, кои се тешки. Загрижена сум поради сметките што треба да ги платам овој месец,” или пак “Јас сум среќен. Го чувствувам тоа во моето срце. Син ми ги положи испитите!”

Поврзувајќи ги чувствата со физичките осети во телото, им помагаме на учесниците да избегнат да се заглават во приказната за тоа како или зошто се чувствуваат на одреден начин. Ова им помага да бидат присутни во сегашниот момент. Поврзувајќи ја свесноста со сегашното искуство може да го продлабочи уважувањето на позитивните аспекти од животот и сочувство кон сопствените предизвици. На крајот на секоја сесија, учесниците исто така ќе имаат можност да се одјават емоционално, како начин на премин кон нивниот секојдневен живот. Запомнете дека програмата се спроведува во група, но со индивидуализиран пристап!

ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ

Секоја недела на учесниците им се даваат домашни активности да ги вежбаат дома и да го зацврстат она што го научиле во тек на сесијата. Овие активности се поврзани со суштинските принципи на секоја сесија. Ова се најбитните делови од програмата!!!

Учесниците ќе го променат своето однесување и своите ставови само доколку вежбаат да ги менуваат во својот секојдневен живот. Понекогаш учесниците може да имаат тешкотии при извршувањето на домашните активности.

Тие може да се соочат со предизвици или отпор од нивните деца или други членови на семејството. Тие, исто така, може погрешно да разберат еден градбен елемент или да ја искористат релацијата со детето да изградат родителски вештини на погрешен начин. Работата на фасилитаторите е да им помогнат на учесниците, да ги водат низ групно решавање проблеми за да најдат решенија за различните предизвици со кои можеби се соочиле во текот на неделата.

Фасилитаторите треба да ги користат и домашни активности за да се уверат дека сите во групата разбираат одреден принцип или вештина за градење односи пред да преминат на следната.

Можеби ќе воочите дека е неопходно да поминете цела сесија решавајќи проблеми и вежбање во група наместо да воведете нов принцип. На пример, ако родителите и адолесцентите се борат со тоа како да воспостават правила и рутина, можеби ќе сакате да ја повторите оваа сесија и да ги повторите сите улоги.

Важно е да одите со темпото на вашите учесници!

ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ (ЗАДАЧИ)

На почетокот на секоја сесија, разговараме за домашната задача од претходната сесија и искуствата

на учесниците во текот на неделата. Дискусијата за домашните активности е исто така можност за учесниците да споделат успеси и позитивни искуства од претходната недела. Тие исто така можат да споделат промени што ги виделе во сопствениот живот или во однесувањето на нивните деца. Искористете ја добро оваа дискусија, за да ги потсетите учесниците да ја практикуваат секоја домашна активност секоја недела, така што вештините каскадно ќе им се поткрепуваат. Ова ги поврзува домашните задачи и дискусиите за домашните задачи со принципот на градбените елементи.

Побарајте од учесниците да се фокусираат на основната активност од претходната недела. Тие треба да споделат една активност што ја направиле и една работа што добро им помогнала. Учесниците треба да се охрабрат да опишат една клучна идеја од последната сесија што ја користеле. Ова може да им даде можност на учесниците да покажат што направиле и што функционирало добро. Фацилитаторите мора да им помогнат на учесниците да ги истражат предизвиците и тешкотиите со кои се соочиле со домашните активности. Фацилитаторите истражуваат решенија со учесниците за тешкотиите во извршувањето на домашните активности. Секој ќе има различни искуства. Улогата на фацилитаторот е да го прифати искуството на секој учесник без осудување и целосно да размислува за тоа искуство заедно со учесникот. Понекогаш ова може да вклучува поставување предизвикувачки прашања.

Многу е важно секој учесник да добие шанса да го сподели своето искуство дома. Погрижете се да не ги испуштите адолесцентите. Иако културата на „незборување за дома“ треба да се почитува, на адолесцентите треба да им се даде шанса да учествуваат. Бидете внимателни, родителите можеби нема да ја одобрат идејата нивните деца да известуваат за домашните работи во простор каде што не се присутни. Зборувањето за домашните активности е важно за да им помогне на учесниците да запомнат нови вештини од една сесија до друга. Исто така, ќе им помогне на учесниците да запомнат нови информации. Важно е учесниците да се чувствуваат пријатно, да се изразуваат слободно, но исто така важно е да знаат дека го споделуваат само она што сакаат и разбираат дека она што е кажано во групата, останува во групата!

Во секоја сесија има дел за дискусија за домашна задача. **Можете да ги користите следните упатства за дискусија за домашна активност:**

1. За фацилитаторите, домашната задача од претходната недела повторно се наведува таму секоја недела со неколку зборови. **На кратко повторете го она што требаше да го вежбаат учесниците во претходната недела.**

УПАТСТВА: ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Без исклучок, во секоја сесија ќе најдете такво поле за упатства за дискусијата за домашна активност. **Ова поле дава насочени прашања** кои се приспособени на домашната задача за секоја недела и може да се користат непроменети од страна на фацилитаторите.

2. Во ред е да поставувате дополнителни прашања! Тоа ќе им помогне на сите да имаат појасна слика за тоа што се случило дома и како учесникот се чувствувал во врска со искуството.

3. Еден фацилитатор треба да ја води дискусијата за домашните активности, **додека друг бележи** што направил секој родител во текот на неделата. Ова ќе ви овозможи да размислите по сесијата за тоа дали на родителот или адолесцентот му треба дополнителна помош или можеби дури и домашна посета за се поддржи неговото или нејзиното учење.

4. Во текот на 6-те недели, фокусот на групната дискусија малку се менува. За сесиите 1-3, целта на дискусијата е да се зајакне групната кохезија. Учесниците треба да стекнат искуство со дискусии во групата и да се запознаат со методот. Секој треба да се чувствува удобно. Во сесиите 4-6, фокусот се префрла кон вежбање. Треба да се помине повеќе време работејќи на предизвици (Сподели ☑ вежбање).

Запомнете: Важно е не само да зборувате за домашната работа, туку и да вежбате надминување на предизвиците или пријавените тешкотии на пленарната сесија. Ввежбањето заедно треба да се случи овде и сега, затоа, изберете 1-2 предизвици и поставете ги.

5. За време на дискусијата за домашните задачи, **групите не треба да се раздвојуваат** под никакви околности, дури и ако родителите би можеле да монолозираат. Врската помеѓу родителите и адољесцентите треба да се зајакне. Ако некој родител има монолог, ова може да се пријави како опсервација: „Ми се чини интересно она што го кажувате цело време, но можеби би било интересно исто така да го слушнеме вашето дете што сака да каже“.

6. Кога родител/адољесцент зборува повеќе од 30 секунди или 1 мин, прекинувајте учтиво никој не смее да зборува повеќе од една минута.

7. **Ограничете ја дискусијата и погрижете се да вежбате и предизвици, ако е можно, особено во подоцнежните сесии кога семејствата се чувствуваат удобно во групата.** Ако некое лице/семејство зборува премногу, треба љубезно да ги прекинете. Како треба да изгледа ова? Можете да кажете:

- „Ова е навистина интересно, ќе продолжиме со ова подоцна.“
- Ако родителите влегуваат премногу во детали: „О, тоа е интересна идеја, ќе ја ставиме таа идеја во „кутијата за идеи“ (поставете симболична кутија за идеи за да соберете точки за разговор за кои нема време во тој конкретен момент кога родителите ќе ги изнесат) и вратете се на тоа подоцна ако нивната поента е сè уште важна тогаш“.
- Ако родителите известиле за нешто што воопшто не одговара на темата, вие учтиво им се благодарувате за нивниот придонес и продолжувате понатаму: „Ако имаме време, можеме да се вратиме на ова подоцна“.
- Друга можност е упатување на родителите во советувањата доколку темата воопшто не одговара на програмата.

8. За крај, фацилитаторите треба активно да ги **пофалуваат** учесниците за обидот, како и да ги охрабрат и поддржат оние кои имаат потешкотии да најдат реални остварливи решенија.

Секој учесник ќе има и позитивни и негативни искуства. Преку пофалби на учесниците им покажувате како да се фалиме и цениме – почесто пофалете ги! Наша работа е да промовираме позитивност додека им помагаме на родителите да ги надминат своите предизвици!

Во ред е ако водењето на дискусијата на почетокот е тешка. Тоа е тешка вештина за совладување. Дури и дискусијата за тоа зошто е тешко да се направат Домашните активности, може да биде многу корисна. Ако учесниците не беа во можност да ја завршат својата домашна активност или дури и да ги направат активностите еднаш, прашајте ги кои се некои од предизвиците при вршењето на нивните домашни активности за да може групата потоа заедно да ги реши проблемите.

Фацилитаторот треба да го пренасочи она што учесникот го кажува на теми поврзани со програмата. Бидете сигурни во вашите вештини како фацилитатор. Упатствата за дискусијата за домашни активности ќе ги најдете како прирачник во додатокот за да можете да се повикате на клучните точки на сесиите.

КУТИЈА СО ИДЕИ

Понекогаш учесниците поставуваат прашања кои им се важни, но не се вклопуваат во темата на дискусија за сесијата. Ако тема за дискусија е релевантна за целата група и добро се вклопува со програмата, ставете ја во полето и зачувајте ја за подоцна! Фацитатрите можат да ја запишат на парче хартија од флипчартот под „Кутија со идеи“ за да се дискутира подоцна. Ставете во „Кутијата со идеи“ само работи за кои ќе се дискутира во програмата. Ако има нешто што е важно за учесникот, но не се вклопува во програмата, кажете му дека ќе најдете време да разговарате за тоа со него/ неа по сесијата.

Имајте предвид дека можеби ќе треба да ги упатите на друга служба за поддршка.

ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ

Важно е на учесниците да им се даде брза - но јасна - идеја за тоа што можат да очекуваат од секоја сесија.

Сега кога погледнавме наназад на домашната активност од минатата недела, време е да ја погледнеме претстојната сесија. Ако е можно, направете врски помеѓу содржината од минатата недела и содржината од тековната недела.

ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА

Секоја сесија на програмата РЦЗ-Адолесценти содржи Основна лекција која ја следи темата на сесијата. Основната лекција се фокусира на специфичен принцип на родителство или збир на основни принципи кои придонесуваат за градење на Куќата за поддршка.

Основната лекција ги вклучува следните активности: Врамнување на денот, Воведување во основната лекција, Играње со улоги, Илустрации и Групни дискусии.

ВОВЕД ВО ОСНОВНАТА ЛЕКЦИЈА

Основната лекција се фокусира на главната цел за секоја сесија. Ќе ви биде од помош да имате часовник за да се проверува времето. Основната лекција им овозможува на учесниците да ја истражат целта на таа сесија преку играње улоги и дискусии. Тие се зајакнуваат и преку домашната активност. Се започнува со негативно играње улоги, а потоа кратка дискусија. Потоа се оди кон позитивна верзија на играњето улоги и на подолга дискусија. Искористете ја дискусијата да поставувате прашања од прирачникот, како упатство, но доколку не ги поминете сите, тоа е во ред! Несите основни лекции се исти! Некои вклучуваат цртање, други вклучуваат работа во мали групи, или пак раскажување приказни - но сите вклучуваат дискусија. **Фацитаторите треба да дадат приоритет на времето за Основната Лекција.**

ИГРАЊЕ УЛОГИ

Програмата РЦЗ за адолесценти користи играње улоги, познато уште и како драматизирање за да ја воведат централната тема во основната лекција.

Играњето улоги е образовна техника во која луѓето глумат различни ситуации за да пренесат конкретни информации, вештини или знаења. Тоа им овозможува на учесниците да се вклучат во

глумењето ситуации и да поврзат некои од ситуациите со она што се случува во нивниот живот. Освен неколку столчиња, ниту една од овие улоги не бара посебни реквизити или одлични актерски вештини. Доволно е луѓето да ги читаат редовите и да ги имитираат – или да се преправаат, или да ги измислуваат дејствата. **Проблематичното родителско однесување секогаш треба да биде одиграно од страна на фасилитаторот, никогаш од учесникот. Фасилитаторите и учесниците можат да станат креативни при играњето на улоги!** Доколку учесниците смислуваат свои решенија за прикажаните проблеми, треба да ги испробаат во играњето улоги!

Учесниците треба да одигруваат само позитивни улоги. Тоа е затоа што глумењето негативни улоги може да влијае родителите да се сеќаваат на нив на позитивните работи што треба да ги прават!

Играњето улоги е наменето за отпочнување дискусијата. Ова е важен дел од програмата. Во исто време, размислувањето за играњето улоги можеби не е доволно и родителите и адолесцентите треба активно да вежбаат, на пример, како да се пофалуваат или да комуницираат еден со друг.

Практикувањето е многу важно. Многу е тешко да се научи ново однесување (како што е пофалба или комуникација со некои правила на говорникот или слушателот) ако нивото е превисоко. Обично е полесно да се вежба со други учесници со иста возрасна група, се препорачува да се вежба во групи (адолесценти со адолесценти и родители со други родители). Ако родител вежба со адолесцент (или обратно), тој/таа може да го спроведе вежбањето со друга возрасна група, но не со својот адолесцент, од истото семејството. На крајот секако целта е да вежбаат дома меѓусебе. Практикувањето во сесијата со помал предизвик може да помогне да се изгради новото однесување и да се зголеми веројатноста дека ова однесување може посамоуверено да се испроба во текот на неделата, дома.

ВОВЕДУВАЊЕ НА ГЛАВНИТЕ ЛИКОВИ ВО ИГРАЊЕТО УЛОГИ

РЦЗ Адолесценти ги следи животите на две измислени семејства. Овие семејства имаат родители кои понекогаш се обидуваат да управуваат со однесувањето на нивните адолесценти, слично како и сите родители - вклучувајќи ги и оние во групата. Првото семејство го сочинуваат мајка, татко и нивните деца Катерина (17-годишно девојче), Раде (15-годишно момче) и Ана (10-годишно девојче).

Има уште едно семејство составено од баба Донка мајка на таткото, која се грижи за две деца, Симона (16-годишно девојче) и Јана (12-годишно момче) кои се братучеди на Катерина и нејзиниот брат и сестра.

Учесниците ќе уживаат во запознавањето на овие семејства!

Играње улоги им дава можност на семејствата да научат како да ги подобрат своите односи, преку животот на овие измислени семејства. Сценаријата се вообичаено искуство што понекогаш може да ги потсети на нивните сопствени семејства. Сите родители треба да се справат со предизвикувачки однесувања на своите адолесценти. Приказните им помагаат на членовите на семејството да идентификуваат важни градбени елементи или вештини за градење односи кои се поврзуваат со основната лекција и принципите за секоја сесија.

ТИПОВИ НА УЛОГИ

Постојат два вида улоги: „негативни“ и „позитивни“.

- **Негативно:** Ова играње улоги прикажува негативно сценарио, каде што проблемот, или ситуацијата, или дискусијата не завршуваат добро.

- **Позитивно:** Ова играње улоги прикажува позитивно сценарио, каде проблемот, или ситуацијата, или дискусијата завршуваат добро. Повеќето негативни сценарија имаат позитивни верзии кои можат да се претстават како пример за тоа како се решава негативното играње улоги. Двата типа на играње улоги може да се играат со поддршка од учесниците. Пожелно е родителите да не прикажуваат несакано родителско однесување, туку да играат споредни улоги или да го прикажуваат посакуваното родителско однесување.

Формално, постои разлика помеѓу позитивните и негативните улоги за фацилитаторите. Во повеќето случаи, првата игра со улоги го моделира негативното родителско однесување, а втората позитивното родителско однесување. Сепак, назначување на негативното и позитивното треба воздржано да се изнесе пред учесниците.

Пример за играње улоги од сесија 2

ИГРАЊЕ УЛОГИ: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО

Ана (размислува за нејзината тешка задача):	„....прво додади го.... а потоа одземи го бројот...“
Катерина:	„Ана! Добро е! Правилно го пресметуваш резултатот! Продолжи така! Колку повеќе вежбаш, толку подобра ќе бидеш“.
Катерина:	„Мамо! Дојди да видиш! Навистина добро и оди!“
Ана се насмевнува на идејата дека мајка и ќе дојде да ги види нејзините задачи.	
Мајка (не слуша):	„Да, многу добро Ана, вечерата ќе биде готова наскоро, но сакам да научиш побрзо да ја правиш домашната задача. Сакам да си легнам порано денес. Уморна сум.“
Катерина:	„Но, мамо, јас и помагам на Ана и таа станува многу подобра. Треба да дојдеш и да погледнеш!“
Мајка (станува нервозна):	„Немам време за тоа – реков дека сум уморна! Сега, ве молам, направете како што ви е кажано, завршете и дојдете да помогнете во сервирањето на вечерата“.

Фацилитаторите гласно ја читаат играта со доделените улоги. Запомнете: обидете се да не дозволите родителот да го игра несоодветното родителско однесување. Родителите и адолесцентите можат да играат споредни улоги или да го моделираат соодветно родителско однесување.

Форма за работа со играње улоги:

1. Прочитајте ги приказните пред сесијата. Подгответе се за да ги знаете прашањата што сакате да ги поставите. Помогнете им на учесниците да ги идентификуваат градбените елементи.
2. Фацилитаторот ги доделуваат улогите поединечно на учесниците.
3. Распоредените улоги се играат гласно.
4. Кога го прикажувате играњето улоги, погрижете се да стоите така што сите учесници можат да ве видат и да ве слушат.
5. Истражувајте ги дејствијата, однесувањата и што е најважно, емоциите на учесниците и нивното играње на дадените улоги.
6. Запомнете дека фокусот е на односот помеѓу родителот и детето!
7. Користете водечки прашања за да ја истражите приказната со родителите.
8. Ако приказната е за негативно или предизвикувачко искуство, разговарајте за можни решенија за тоа како членовите на семејството можеле да одговорат поинаку.
9. Запишете ги овие решенија на флипчарт и замолете ги учесниците да изберат едно од нив за вежбање.
10. Ако има време, вежбајте го решението на сценариото, во големата група или во парови. Работете низ приказните со пријатно темпо. Дискусијата за секоја приказна ќе ви одземе само околу 5

минути или помалку!

Ве молиме погледнете го додатокот од ова воведно поглавје. Овде ќе најдете дополнителен материјал за спроведување на играњето улоги (како што се решенија за играње улоги и како позитивно да се решат основните прашања).

ФАЦИЛИТИРАЊЕ НА ДИСКУСИЈАТА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ

Фацилитаторите заедно со учесниците го изведуваат играњето улоги, а потоа учесниците можат да зборуваат за она што го почувствувале и виделе. Дискусијата е важен дел од играњето улоги. Ние користиме дискусија во секоја сесија. Дискусијата потоа може да вклучи вежбање ситуации - решавање проблеми, кои се дел од секојдневниот живот на учесниците. Може да биде корисно да ги прашате учесниците: „Дали можете да се сетите на некој момент кога ви се случило ова или нешто слично?“

Фацилитаторите треба да ја водат дискусијата за учесниците да можат да го поврзат играњето улоги со основната лекција.

Програмата РЦЗ Адолесценти користи 3 клучни чекори за фацилитирање на дискусијата со учесниците: **Прифаќање, Истражување и Поврзување.**

ЧЕКОР 1: Прифаќање

- Учесниците се чувствуваат охрабрени да споделат, а фацилитаторите прифаќаат што и да е кажано за време на дискусијата. Нема погрешен одговор.
- Фацилитаторите можат да покажат дека навистина го слушнале учесникот со повторувањена она што учесникот ѝ го кажува на целата група.
- Ова значи дека фацилитаторите разбираат за што се зборува.

ЧЕКОР 2: Истражување

- Понекогаш за нешто да биде разбрано соодветно, треба да поставуваме прашања кои се насочени кон истражување на деталите.
- Кога учесниците споделуваат искуство, фацилитаторите можат да поставуваат прашања: Каде? Што? Кој? и Како?
- Често учесниците имаат потешкотии да истражат – или да си постават повеќе прашања за одредено искуство.
- Примери за дополнителни прашања (од претходната дискусија): „Каде на друго место мислите дека би можеле да поминете квалитетно време заедно? Зошто мислите дека ова функционираше добро?“

ЧЕКОР 3: Поврзување

- Фацилитаторите ги поврзуваат искуствата што учесниците ги споделуваат, со основните принципи на сесијата.
- Низ дискусијата групата може исто така да воспостави свои поврзувања за тоа како одредено искуство може да се однесува на сесијата.

Запомнете дека повеќето учесници ќе очекуваат фацилитаторите да ги имаат сите одговори. Но, тоа не е начинот на кој функционира РЦЗ. Знаеме дека учесниците веќе решавале многу проблеми и дека можат сами и натаму да си ги решаваат проблемите. Сите ќе работиме заедно и ќе продолжиме да го правиме тоа без оглед на содржината на сесијата!

ИГРИ

Игрите и активностите во сесиите ни даваат чувство на разиграност и креативност. Ја користиме оваа можност да им дозволиме на родителите и адолесцентите повторно да се преправаат дека се

деца - да се забавуваат и да играат заедно. Во исто време, активностите и игрите се поврзани со клучните цели на сесијата и обично се начин да нè воведат во основната лекција.

Понекогаш има повеќе смисла да се прикаже играта или активност и истовремено да се објаснат правилата. Во други случаи, полесно е прво да се објаснат правилата, а потоа да им се покаже на учесниците како се прави играта или активността. Останува на фасилитаторот да одлучи.

Доозволете им на учесниците сами да ја истражуваат активността, освен ако не ја разбираат.

Фасилитаторите треба да се запрашаат ЗОШТО фасилитираат одредена игра или активност, а потоа да ги охрабрат учесниците да го истражат ова прашање во дискусијата што следи, откако ќе ја одиграат играта.

ИЛУСТРАЦИИ

Илустрациите се дел од програмата и може да се најдат во Семејниот прирачник.

Илустрациите прикажуваат специфичен однос или прашања/проблеми поврзани со одредени ситуации кои беа тема на сесијата.

Бидејќи илустрациите се во Семејниот прирачник, учесниците исто така ги ќе можат дома сами да ги прегледуваат темите.

Илустрациите се во Водичот на последната страна на РЦЗ Семејни Надополнувања. Тие се користат за да им помогнат на учесниците коишто ја пропуштиле сесијата, прикажувајќи го сценариото изведувано и дискутирано за време на сесијата.

Фасилитаторите исто така можат да ги користат илустрациите за повторно да ги разгледаат темите опфатени во одредена сесија со учесниците. Ова е добар начин учесниците да се сетат на она што е опфатено во сесијата.

ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

Секоја сесија се затвора со завршна активност. Фасилитаторите треба да им дозволат на учесниците да одлучат како би сакале да ја завршат сесијата.

Завршувањето е исто така можност да се потсетат учесниците на она што го опфатиле за време на сесијата и на нивната домашна активност за таа недела. Не заборавајте да ги вклучите учесниците во да се потсетат на целите за сесијата.

Без разлика како вашата група одлучи да ја затвори сесијата, пред тоа, фасилитаторите треба да се погрижат да се случи следново:

- Потсетете ги родителите и адолесцентите на домашните активности.
 - Побарајте од родителите и адолесцентите да се посветат на одредена цел поврзана со домашната активност („Ќе се обидам да поминувам пет минути секој ден со мојот адолесцент, без телефонот да ми го одвлекува вниманието“).
 - Информирајте ги за поглавјето од Семејниот прирачник на кое треба да се фокусираат во текот на неделата.
 - Заблагодарете им се на родителите и адолесцентите што дојдоа и што вложија максимални напори.
 - Одјавете се!
- Треба да им се заблагодарите и за напорната работа што ја направија за подобрување на нивните односи!

РЕФЛЕКСИИ НА ФАЦИЛИТАТОРОТ ПОСЛЕ СЕКОЈА СЕСИЈА

Важно е фасилитаторите да одвојат време да размислуваат за сесијата веднаш штом ќе заврши.

Најдобро е тоа да го правите додека меморијата ви е сè уште свежа. Можете тоа да го направите дури родителите уживаат во паузите (иако е убаво да ги споделите паузите со родителите!).

Рефлексииите се корисни точки за дискусија што можете да ги користите во вашите неделни

супервизиски сесии.

Во прирачникот има неколку предложени прашања кои ќе ви помогнат во размислувањето.

Главните прашања за размислување вклучуваат:

- Дали успеавте да ги завршите сите основни активности? Ако не, зошто?
- Што помина добро за време на сесијата?
- Што може да се подобри? Како ќе го подобрите?
- Дали има учесници на кои им е потребна дополнителна поддршка со содржината, логистиката или други неповрзани предизвици? Ако е така, на кој начин?
- Дали некој од учесниците бара упатување до службите за поддршка?

Кога пополнувате извештаи или размислувате за сесијата, разговарајте зошто работите се одвиваа добро или не, не само дали поминале добро или не. Ако можете да запомнете одреден дел од програмата каде што сте имале потешкотии, запишете го за да може да се дискутира за време на вашата супервизиска средба со вашиот супервизор. Важно е да наведете барем една добра работа што сте ја направиле, а што вашиот партнер ја направил за време на сесијата.

ПРЕГЛЕД НА НАПРЕДОКОТ НА СЕМЕЈСТВОТО

Ви препорачуваме да имате разговор за секој учесник веднаш по секоја сесија.

Направете белешки во вашиот семеен профил за напредокот на секое семејство во програмата. Овие белешки се корисни за да се одлучи дали на одреден родител или адолесцент му треба поголема поддршка. Ова може да биде во форма на домашна посета или индивидуален разговор пред или по сесијата.

Можете исто така да го искористите ова време за да ги повикате сите родители што ја пропуштите сесијата за да договорите консултативна средба.

Прегледајте ги искуствата, целите и предизвиците на секој родител или адолесцент, бидејќи тоа ќе ви помогне да дадете индивидуален приод, што е многу важно во групните програми!

КОМПОНЕНТА 3: СЕМЕЕН ПРИРАЧНИК И РЦЗ СЕСИИ ЗА НАДОПОЛНУВАЊЕ

ПРЕГЛЕД

На крајот од секоја сесија, на учесниците им се даваат домашни активности. Овие активности им помагаат на учесниците да ги запомнат и зајакнат вештините што ги научиле за време на таа сесија.

Дополнително, постои Семеен Прирачник на РЦЗ-Адолесценти кој оди заедно со овој прирачник за фацилитирање. Прирачникот е наменет за родителите и адолесцентите да го користат, дома за време на програмата и дава преглед на она што било дискутирано за време на секој дел од групната сесија, како и некои активности што родителите и адолесцентите можат да ги прават заедно дома.

На учесниците понекогаш им е тешко да присуствуваат на сесиите. Ова се случува од многу различни причини, но не значи дека тие треба да ја пропуштат програмата РЦЗ-Адолесценти! За семејствата кои можеби пропуштите групна сесија, Семејниот Прирачник вклучува сесии за поддршка за пропуштената содржина во таканаречените „РЦЗ Сесии за надополнување“. Овие кратки резимеа, им покажуваат на семејствата што пропуштите и се добар начин да се укаже дека никој не е изоставен, и истовремено се охрабруваат учесниците да се вратат на групните сесии кога можат.

СПРАВУВАЊЕ СО ОТКРИВАЊЕ НА ЗЛОУПОТРЕБА

Во текот на сите фази на програмата, важно е фацилитаторите да знаат што да прават ако родител или адолесцент открие каква било форма на злоупотреба.

Пред спроведувањето и откривање треба да знаете:

- **Разбирање што е злоупотреба, занемарување и експлоатација. Дознајте за различните видови злоупотреба:** физичка, емоционална, сексуална и занемарување. Ова треба да биде дел од обуката што сте ја добиле како фацилитатор на оваа програма.
- **Познавајте ги политиките и процедурите на вашата организација за заштита на децата.** Сите организации вклучени во FLOURISH треба да имаат или да развијат политики и процедури за заштита на децата, вклучително и детали за тоа како соодветно да реагираат кога детето открива злоупотреба (за повеќе детали како се постапува со ова во FLOURISH видете во FLOURISH безбедносен протокол). Треба да имате точно познавање на сите протоколи и планови за одговор. Тие ќе ви кажат што да направи вашата организација ако детето пријави злоупотреба (на пр. кому да пријави, внатрешни ресурси за поддршка на детето), како и да вклучите надворешни ресурси (на пр. Упатства за постапување, кога да ги вклучите надлежните служби). Ваша одговорност е да дејствувате без оглед на тоа дали одговарате на разоткривање на злоупотреба во минатото и/или во сегашноста. Сепак, вие не сте одговорни сами да ја решите ситуацијата. Важно е да разговарате за ситуацијата со вашите претпоставени за да се договорите кои чекори да ги преземете понатаму.
- **Погрижете се децата да знаат дека вие сте некој кој што може да помогне.** Децата кои учествуваат во вашите сесии треба да знаат дека можат да дојдат кај вас за помош, без разлика кога се случила злоупотребата. Треба да бидете сигурни дека тие знаат дека можат да ви веруваат, и дека ќе ги слушнете и поддржите без осудување или понатамошно наштетување.
За време на откривањето:
- **Обезбедете безбедна средина.** Проверете дали окружјето е доверливо и безбедно. Зборувајте полека, останете смирени и дозволете му на детето да објасни што се случило со свои зборови. Не му поставувајте на детето многу прашања. Не го / ја брзајте. Не го/ја прекинувајте на средина на приказната.
- **Внимателно слушајте го детето.** Избегнувајте да изразувате свои ставови или да поставувате затворени прашања. Реакцијата на шок или неверување може да предизвика детето да се исклучи и да престане да зборува. Избегнувајте да поставувате затворени прашања (како „дали тој/таа те допре овде?“) или за детали. Ова може да го збунува детето или да му отежне да ви каже што се случило. Затворените прашања, исто така, може да се мешаат во какви било идни правни процеси. Ограничете ги вашите прашања на оние дадени подолу ако детето веќе не ги дало овие информации. Погрижете се да ја документирате приказната на детето користејќи белешки кои го вклучуваат датумот, времето и локацијата на откривањето, како и кој бил присутен. Избегнувајте да пишувате мислења во белешките и фокусирајте се на она што сте го забележале. На пример, наместо да напишете „детето изгледаше исплашено“, наведете што сте виделе, како на пример „детето плачеше и гледаше надолу в земја.“ Прашајте го следново: Што се случи? Кога се случи тоа? Каде се случи? Кој беше таму? Како ги познаваш?
- **Утврдете дали постои непосредна опасност:** Во стандардните оперативни процедури на вашата организација треба да има алатка или прашалник што можете да ги користите за да утврдите дали детето е во непосредна опасност. Ова треба да вклучува кои протоколи и ресурси се достапни за да се задржи детето безбедно и најверојатно вклучување /ангажирање на формалните служби (на пр. за заштита на децата, спроведување на законот и/или традиционални структури). За дополнителни информации, видете го списокот со ресурси на крајот од овој документ.
- **Избегнувајте негирање:** вообичаена реакција на откривањето на детето е негирање. Почитувајте го детето слушајќи што има да каже, и земете го сериозно она што детето го кажува. Детето може да ја држи во тајност злоупотребата од страв дека нема да му/и се верува. Тој /таа ви кажува затоа што сака помош и верува дека вие ќе бидете личноста која ќе го/ја слушне и поддржи.
- **Дајте им до знаење дека ја направиле вистинската работа:** Уверувањето може да има големо влијание за детето кое можеби го чувало злоставувањето во тајност.
- **Подржете го / ја и без осудување:** злоупотребата никогаш не е вина на детето и тоа треба да го знае. Останете му/и како поддршка и не осудувајте. Избегнувајте да разговарате негативно со

детето. Иако детето може да открива ужасни работи што можеби се случиле од член на семејството или пријател, детето сè уште ја сака таа личност и штотуку почнува да препознава дека тој или таа било и/или е злоставувано. Избегнувајте да поставувате прашања како: Зошто не ми кажа претходно? Што правеше таму? Зошто не го спречи? Што направи за ова да се случи/охрабри? Дали ја кажуваш вистината? Што носеше?

- **Дајте му до знаење на детето дека ќе го споделите она што ви го кажал/а со вашиот претпоставен за да најдете начин да го/ја поддржите и заштитите:** Не кажувајте му на детето дека нема да кажете никому за она што ви го кажува. Детето ќе има стравови за тоа што следно ќе се случи. Треба да внимавате на тие стравови, истовремено објаснувајќи дека е ваша должност да обезбедите поддршка и заштита, за да ја обезбедите неговата или нејзината безбедност и благосостојба.
- **Објаснете што ќе правите следно:** Ако е соодветно на возраста, објаснете му на детето штотрба да направите. Тоа дека треба да ја пријавите злоупотребата на некој што ќе може да помогне. Кажете му на детето што вие ќе направите, што ќе се случи следно и со кого друг можеби ќе треба да разговара за злоупотребата. Ова ќе му помогне на детето да почувствува одредено чувство на контрола над настаните околу неговото или нејзиното откривање.
После откривањето:
- Не разговарајте со наводниот насилник: Соочување со наводниот насилник за тоа што детето ви кажало, може многу да ја влоши ситуацијата за детето. Исто така, може да гизагрози идните правни постапки.
- Не сте сами: Запомнете дека не сте сами во ова. И покрај тоа што е ваша одговорност да дејствувате без разлика дали се однесува на злоупотреба во минатото и/или сегашноста, не обидувајте се сами да го решите проблемот. Побарајте помош од вашите претпоставени и разговарајте со нив како да ги вклучите социјалните служби.
Пријавување на злоупотреба:
- **Следете го протоколот за известување на вашата организација:** треба веднаш да ја пријавите злоупотребата кај вашиот претпоставен, дури и ако не сте сигурни дали детето е изложено на ризик. Запомнете, одговорноста на возрасните е да преземат акција и да ги чуваат децата безбедни.
- **Што се случува понатаму?** Ако се утврди дека детето е изложено на ризик од понатамошно повредување, вашиот претпоставен или колега за заштита на деца ќе ги сподели информациите со соодветните социјални служби. Во случаи на физичко и/или сексуално насилство, од клучно значење е навремено да се пристапи и да се упати детето до клиничките и форензичките служби.
Важно е да знаете што законите и политиките на организацијата и земјата претвидуваат за :
- Заштита на децата
- Законската возраст за сексуална согласност
- Возрасна разлика и разлика во моќта помеѓу жртвата и сторителот
- Родово насилство

Исто така, важно е да се знае кои услуги се достапни за семејствата на кои им е потребна помош. Можете да се запознаете со овие услуги со пополнување и/или прегледување на материјалот

„Информации за итни случаи“ (следна страница) заедно со вашиот тим. Погрижете се да вклучите детали за контакт со полиција, медицинските служби, советодавните служби и правната поддршка доколку е достапна во вашата област.

Земјите кои се средини за имплементација и ја користат оваа програма за време на FLOURISH ќе ги вметнат регулативите специфични за земјата за справување со злоупотреба на локалниот јазик овде во нивните локални јазични прирачници.

ЛИСТА НА ИТНИ ИНФОРМАЦИИ

Што можам да направам во случај на силување?

Откако ќе се случи силување, важно е жртвата да добие лекарска помош што е можно поскоро. Во болницата или клиниката, персоналот може да му/и помогне на жртвата со:

- Лекување на повредите и давање информации за можни медицински последици од силувањето.
- Документирање повреди и собирање докази за силувањето (од суштинско значење доколку случајот ќе биде пријавен во полиција).
- Давање лекови за намалување на ризикот од сексуално преносливи инфекции (СПИ). Овој лек на пр. за ХИВ се нарекува „профилактика по експозиција“ или PEP. Треба да се земе што е можно поскоро - барем во рок од 3 дена од силувањето - и жртвата треба да го заврши целосниот третман за да биде ефективен.
- Давање лекови за намалување на ризикот од СПБ.
- Давање лекови за намалување на ризикот од несакана бременост. Овој лек се нарекува „апчиња за итна контрацепција“ или ECP и треба да се земе што е можно поскоро - барем во рок

од 3-5 дена од силувањето.

- Обезбедување советување за да му/и се помогне на преживеваниот да ги процесира своите емоции и трауматичното искуство и да му/и помогне да разбере како да ги земе препишаните лекови за да го/ја одржи здрав/а.

КОРИСНИ БРОЕВИ:

Со кого можам да контактирам?	Контакт број	Обезбедени услуги	Детали за услугите и упатствата за контакт (работно време, систем за упатување, такси, итн.)
Полиција	192	Полицијата реагира и истражува злосторства/несреќи	
Брза помош	194	Брза помош ги транспортира пациентите во болница во случај на итни медицински состојби	
Други локални служби:			
1.			
2.			
3.			

Ова треба да се заврши за време на обуката за фацилитатори.

ДЕЛ 3: ПРЕГЛЕД НА РЦЗ-АДОЛЕСЦЕНТИ - ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ФАЦИЛИТИРАЊЕ

БЕЛЕШКИ ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ

Овој прирачник ќе ве води во тоа што треба да правите секоја недела. Детално ги опишува активностите. Обезбедува прашања што можете да ги поставите за време на дискусиите и илустрираните приказни. Исто така ви дава и основа за Основните принципи, кои се многу важни за да ги научат родителите и адољесцентите. Сепак, содржината на програмата е само мал дел од она што е потребно за да се спроведе програмата Родителство за Целоживотно Здравје за Родители и Адољесценти.

Голем дел од придобивките што ќе ги добијат вашите родители е во начинот на спроведување. Со други зборови, начинот на кој ја фацилитирате програмата е исто толку важен како и содржината што вие ја спроведувате.

Постојат 9 основни принципи за фацилитирање на најдобар можен начин на FLOURISH верзијата на РЦЗ-Адољесценти:

1. Користете заеднички пристап на учење.
2. Моделирајте го однесувањето што сакате да го видите на начин на кој се однесувате кон учесниците.
3. Одете според темпото на вашите учесници.
4. Вежбајте П-И-П-В: Прифаќање, истражување, поврзување и вежбање.
5. Придржувајте се кон посебните начини во комуникација со децата и адољесцентите.
6. Соодветно разбирање на развојните потреби на децата и адољесцентите
7. Направете ги состаноците на РЦЗ групата среќно место за учење.
8. Дојдете подготвени на секоја сесија.
9. Останете смирени пред предизвиците.

ПРИНЦИП 1: КОРИСТЕТЕ КОЛАБОРАТИВЕН ПРИСТАП ПРИ ПОДУЧУВАЊЕТО

Во некои програми, фацилитаторите им кажуваат на учесниците што да прават и зошто е тоа важно. Учесниците се навикнати на ова затоа што нашиот образовен систем е спроведен на дидактички, (наставникот-го-знае-најдобриот) начин. Во Програмата РЦЗ-Адољесценти, ние ги правиме работите поинаку. Сакаме да размислуваме за ова како заеднички пристап кон учењето. Како фацилитатори, ние сме соработници или партнери коишто работат со родителите за да дојдеме до план и да практикуваме решенија што ќе им помогнат да го подобрат животот дома.

Корисно е учесниците да се сметаат за експерти.

Многу од родителите веќе практикуваат позитивни начини на родителство со своите деца и адољесценти. Другите родители и адољесценти ќе можат самите да идентификуваат насоки за подобрување на нивните односи. **Наша работа е да им помогнеме на учесниците сами да научат како да ги постигнат своите цели.**

Ова понекогаш значи дека треба да работиме понапорно за да ги поставиме вистинските отворени прашања што ќе им помогнат на родителите и адољесцентите да ги разберат придобивките од позитивното родителство и градењето односи. Кога родителите и адољесцентите се во можност самите да научат како меѓусебно да се поврзат и да се однесуваат, тие учат вештина која ќе им биде од помош долго време по завршувањето на програмата.

ПРИНЦИП 2: МОДЕЛИРАЈТЕ ГО ОДНЕСУВАЊЕТО ШТО САКАТЕ ДА ГО ВИДИТЕ

Принципот на моделирање е основата на тоа како ја спроведуваме програмата РЦЗ- Адољесценти.

Ако сесиите ги водиме со колаборативен пристап, ако често ги фалиме родителите, вежбаме активно слушање и користиме позитивни инструкции, тогаш и родителите ќе го прават истото со своите деца, а и адолесцентите може да го прават истото со своите родители (и едни со други)! Слично на тоа, ако им кажуваме на родителите што да прават, ако ги критикуваме или им се потсмеваме, ако ги игнорираме нивните потреби или грижи, или ако само го кажуваме она што не сакаме тие да го прават, тогаш тие ќе го прават истото.

Тоа е како старата поговорка, „практикувај го она што го проповедаш“.

Фацилитаторите треба да ги моделираат сите различни Основни Принципи во оваа програма. На пример, „Пофали и оди“ значи токму тоа. Пофалете ги вашите учесници и потоа застанете таму. Без но, ако, или какви било други критики! Користете ги преодните предупредувања за да им помогнете на учесниците да се подготват за следните активности, или на крајот од времето предвидено за чај. Дајте позитивни, конкретни упатства кои го опишуваат однесувањето што сакате да го видите кај учесниците. Можеби ќе можете да го игнорирате негативното однесување, како што се навредливи или непријатни коментари, но пофалете го истиот учесник за следното позитивно однесување. Сепак, можеби ќе треба да се решат некои однесувања, како на пример, родител кој доаѓа пијан во групата. Во таков случај еден од фацилитаторите можеби ќе треба да побара од тој родител да ја напушти собата, и со него да разговара за ситуацијата.

Користете едноставни награди за да ги охрабрите родителите и адолесцентите да пристигнат на време на сесиите, да ги завршат своите домашни активности, или кога ќе постигнат некој голем предизвик. Вежбајте ги активностите за релаксација за да го намалите сопствениот стрес. Учесниците ќе учат од вашиот пример и ќе почнат да го пресликуваат и вашето однесување.

Тоа навистина функционира!

ПРИНЦИП 3: ОДЕТЕ СО ТЕМПОТО НА ВАШИТЕ УЧЕСНИЦИ

Програмата за РЦЗ за Адолесценти обезбедува простор за учесниците да практикуваат концепти и вештини кои можеби се нови. Понекогаш, родителите првично ќе се спротивстават на обидот за нов пристап со нивните деца. Друг пат, можеби ќе им треба дополнително време за да ја разберат сложената практика како што е разликата помеѓу казна и дисциплина. Фацилитаторите секогаш треба да одат според темпото на учесниците при спроведување на програмата.

Уверете се дека учесниците во вашата група научиле одредена вештина за родителство, или градење односи, пред да преминете на следната.

Запомнете дека изградбата на Куќата за поддршка е процес чекор-по-чекор.

ПРИНЦИП 4: ПРАКТИКУВАЈТЕ П-И-П-В: Прифаќање, истражување, поврзување и вежбање

П-И-П-В е основен градебен елемент во заедничкиот пристап за фацилитување на родителска програма РЦЗ-Адолесценти.

Размислуваме за 4 клучни чекори кои ќе овозможат фацилитување на дискусијата со учесниците: прифаќање, истражување, поврзување и вежбање.

1. Прифаќање

Учесниците се чувствуваат охрабрени да споделуваат кога фацилитаторите прифаќаат сè што е кажано за време на рефлексивната. Нема погрешен одговор. Фацилитаторите можат да покажат дека навистина го слушнале учесникот со рефлектирање или преформулирање на она што тој/таа го кажува на целата група.

Ова исто така појаснува дека Фацилитаторите разбираат што се споделува.

2. Истражување

Најдете време целосно да го истражите искуството со учесникот. Понекогаш треба да поставувате прашања и навистина да ги слушнете деталите за кажаното да го разберете правилно. Фацилитаторите можат да внесат чувство на љубопитност во овој дел од дискусијата: каде, што, кој

и како, за емоционалното/физичкото/менталното искуство. Не плашете се да навлезете длабоко во искуството!

3. Поврзување

Фацитаторите го поврзуваат искуството со програмата Основни принципи кои помагаат да се изгради нашата Куќа за поддршка. Во дискусија со учесниците, групата може да воспостави свои врски за тоа како одредено искуство може да информира други делови од нивниот живот.

4. Вежбање

Основниот градбен елемент во РЦЗ Адолесценти е тоа што го правиме дома ја прави разлика. Научните докази ни кажуваат дека учесниците имаат поголема веројатност да користат нови вештини дома ако ги практикуваат за време на сесијата. Ова значи дека треба да им дадете на учесниците што е можно повеќе можности да ги практикуваат клучните вештини.

Вежбањето може да се случи и за време на дискусијата за домашни активности, како на пример кога учесникот споделува предизвикувачка ситуација. Ова му овозможува на учесникот да вежба можно решение за неговата/нејзината предизвикувачка ситуација пред да го проба дома.

Активното слушање е важно и може да биде и физичко.

Исто така, важно е да се моделира активното слушање, така што родителите ќе почнат да го прават истото со своите деца. Зарем не е прекрасно како сите овие основни принципи се вклопуваат заедно!

Останете фокусирани на личноста која зборува.

Може да има други дефокусирања на вниманието, како на пр. часовник, или вашиот кофацитатор, па дури и звуци надвор од собата. Сè додека го задржувате фокусот на личноста која зборува, таа ќе се чувствува дека е слушната.

Бидете трпеливи.

Кога луѓето застануваат додека зборуваат, дајте им време да ги средат свои мисли пред да прашате дали другите имаат некакви други идеи за дискусија.

УПАТСТВА Што да направите кога имате учесник кој зборува премногу?

Понекогаш имаме учесници кои исто така многу сакаат да ги споделат своите размислувања или искуства. Иако е важно да се биде отворен за секој, фацитаторите исто така мора да се погрижат секој да има шанса да зборува. Еве неколку совети кои треба да ги користите ако некој постојано го одзема времето за време на групна дискусија:

- Заблагодарете му се на учесникот што споделил!
- Објаснете дека е важно другите да имаат шанса исто така да споделат!
- Кажете ѝ/му на учесникот дека сите цениме колку можеме да научиме од неа/него!
- Понудете се да разговарате повеќе за време на паузата или после сесијата!
- Навратете се на она што го кажал учесникот за да се чувствува слушнато и почитувано!

П-И-П-В со чувствителни прашања

Разговорот за прашања поврзани со силни емоции, семејни конфликти, односи со врсниците, интимните односи и сексуалноста, насилството, или самоубиството може да биде непријатно и тешко. Како фацитатор треба да бидете свесни за тешкотиите на водење дискусии околу потенцијално чувствителните теми. Ова може да вклучува дискусија за спречување на сексуалното насилство и реагирање кога ќе се случи, сексуално здравје или планирање на иднината.

Прифаќање, Истражување, Поврзување и Вежбање можат да бидат корисни додека водите

дискусии поврзани со тешки прашања. Кога зборуваме за стигматизирани или табу теми, како што е злоупотреба на супстанции, СПИ или сексуалното однесување, П-И-П-В може да бидат од помошна следниве начини:

Прифатете така што ќе покажете дека слушате и ќе признаете колку може да биде храбро да се зборува за чувствителни прашања (како оние поврзани со ХИВ/СИДА и сексуално насилство) што може да ги погодат семејствата во домовите и заедниците во кои живеат.

- **Прифатете**, покажувајќи дека ги разбирате и почитувате чувствата изразени од учесниците. Не заборавајте да ги пофалите учесниците дека се храбри кога споделуваат чувства.
- **Прифатете**, со потсетување на учесниците дека е важно да знаат дека се задолжени да раскажуваат или зборуваат за нивното искуство. Работилницата е безбеден простор за истражување на различни начини на разговор за чувствителни прашања, вклучително и искуства со ХИВ/СИДА и сексуално искуство.
 - **Прифатете**, со потсетување на учесниците дека можат да кажат малку или колку што сакаат. Тие не треба да одговараат на прашања кои можеби се навидум чувствителни, ако не сакаат.
 - **Истражете**, со потсетување на учесниците дека нема правилен или погрешен одговор кога тие споделуваат во групата, без разлика дали се работи за начинот на кој тие реагираат на прашања како злоупотреба на супстанции, сексуално однесување или ХИВ (околу откривање на нечиј ХИВ

статус или пренесување искуство за тоа како ХИВ/СИДА или притисокот/силата околу сексот влијаеле врз нив). Има толку различни мислења, искуства и начини колку што има луѓе. Важно е како фасилитатор да се погрижите групата да негуваме меѓусебно почитување кога слушате и споделувате.

- **Поврзувањето** е особено корисно кога на сесиите на кои учесниците разговараат за споделување емоции, заедничко решавање на проблеми и постигнување долгорочни цели со разговор за сексуалноста, насилството и сл.
- **Поврзете** се со себе си преку „Правење Пауза“ кога во дискусиите се чувствува оптовареност со стрес или некои други тешкотии.

За време на програмата ќе зборувате за чувствителни прашања, вклучително и силни емоции како лутина или срам, за односите со врсниците и можеби малтретирањето или тешкотиите на училиште или за постарите адољесценти, исто така и за интимните односи и сексуалноста. Важно е да се забележи дека е во ред ако не ги имате сите одговори или решенија за овие тешкотии. Понудете начини кои можат да им помогнат заедно да најдат решение за своето семејство.

Запомнете: Вашата улога како фасилитатор е да им помогнете на родителите и адољесцентите да ги идентификуваат своите сопствени решенија за проблемите со кои се соочуваат.

Не заборавајте да се потпрете на колективното искуство на групата и на стручноста што постои надвор од групата. Во текот на програмата ќе можете да споделувате за некои од службите за упатување, достапни на групата. Тие вклучуваат:

- Советување и тестирање (на пр. за СПИ)
- Психосоцијална поддршка / Групи за поддршка
- Образовна поддршка
- Социјални услуги
- Економско зајакнување

Погрижете се да разговарате со вашите претпоставени каде родителите и адољесцентите можат да пристапат до институции кои обезбедуваат професионални совети за справување со сексуалноста, донесување одлуки за сексуално искуство и други дополнителни услуги за поддршка на семејствата. Забележете ги сите детали за да ги имате подготвени овие информации доколку треба да ги пренесете на некој учесник.

Потсетете ги учесниците на овие извори на поддршка.

Како фацилитатор, треба да бидете свесни дека чувствителните прашања, депресијата, злоупотребата на супстанции и сексуалното однесување може да имаат стигма поврзана со нив. Стигмата може да доведе до многу различни чувства, вклучително и да се биде сам; да се биде отсечен од можностите на училиште или на работа; чувство на депресија или пропаѓање; чувство на зголемен стрес; на изолација од заедницата, пријателите и семејството.

За време на дискусиите за сексот, фацилитаторите треба да ги потсетуваат учесниците дека нема да бидат осудени за она што го прават или не го кажуваат.

Потсетете ја групата колку е важно да ја цениме поддршката и вештините за слушање на другите ако се тивки.

ПРИНЦИП 5: ПРИДРЖУВАЊЕ КОН ВАЖНИТЕ АСПЕКТИ ВО КОМУНИКАЦИЈА СО ДЕЦАТА И АДОЛЕСЦЕНТИТЕ

При индивидуално советување или дури смејни разговори не е невообичаено да се има „тивок“ (молчелив) адолесцент. Особено адолесцентите може да не сакаат да зборуваат за лични и чувствителни прашања или проблеми и обично претпочитаат да разговараат за тоа со своите врсниците. Темите поради кои може да чувствуваат срам, често ги избегнуваат и може да предизвикаат неподготвеност да зборуваат за тоа (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, стр. 56-57). Постојат неколку работи на кои можете да внимавате како фацилитатор, покрај П-И-П-В, коишто може да помогнат да се одвиваат овие дискусии понепречено.

Следниве совети се наменети да ви помогнат да се подготвите за разговор со млада личност:

- Разговорот треба да има јасна структура.
- Работата со симболи е корисна, особено за помладите адолесценти. Тие се главниот начин на кој децата до 10 или 12 години се справуваат со својата реалност.
- За „постарата“ група (од околу 11 па натаму), погодно да се изберат методи кои содржат симболи и на тој начин го поддржуваат разговорот, но може да бидат помалку важни во споредба со помладите адолесценти.
- Од самиот почеток, на адолесцентите треба да се гледа како на еднакви.
- Во разговорот секогаш треба да се го признаат и поддржат адолесцентите (развојно соодветно) и нивниот стремеж кон автономија.
- Направете амбиент во кој адолесцентите и родителите не седат директно еден спроти друг подолго време, туку разговараат во движење и играат.
- Комуникацијата со деца и адолесценти е многу поврзана со вашиот став како фацилитатор и како ги воведувате во темите и предлозите.
 - Избегнувајте да се фокусирате на проблеми долго време.
 - Не го покажувајте сопствениот срам и разочарување кога разговарате за чувствителни теми или проблеми.
 - Бидете трпеливи во поднесувањето на неуспесите, зрачете со оптимизам кога е развојот во прашање.³

При спроведувањето на овие препораки, следниве детали може да бидат корисни:

1. Генерално, возрасните треба да се обидат да создадат пријателски и позитивен почеток кој придонесува за успех во разговорите со децата и адолесцентите.
2. Децата често имаат впечаток дека возрасните знаат сè. Кога разговарате со адолесцентите, погрижете се детето да добие чувство на реципроцитет и разговор „во висина на очите“.

³ Цитирано од (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, p. 57)

3. Играта и разговорот може да се комбинираат. Преку игра, децата и адолесцентите побрзо раскажуваат приказни и проблеми, наместо да седат само во круг или во ситуација 1:1⁴.
4. Корисните техники за разговор со адолесцентите се засноваат на следните четири претпоставки:

- Бидете убедени во стручноста на другиот во однос на самиот себе (младата личност е експерт за себе, за своите чувства и знаење).
- Извлечете ја експертизата од другиот.
- Прашајте наместо да кажувате.
- Нека откријат (разговорот како заедничка можност за откривање).

Како партнер за разговор, обидете се да создадете услови за доверба преку следниве однесувања:

- Разјаснете ја целта на разговорот.
- Информирајте го детето/адолесцентот за неговите сопствени намери.
- Покажете му на детето/адолесцентот дека е потребна повратна информација.
- Дајте му до знаење на детето/адолесцентот дека му е дозволено да молчи.
- Обидете се да го именувате она што го чувствувате.
- Поканете го детето/адолесцентот да го каже своето мислење за разговорот⁵.

Табелата покажува кратко резиме на споменатата рамка и техники за комуникација. Се прави разлика помеѓу општите услови за комуникација, кои се однесуваат на повеќето разговори со советодавна природа, и условите за комуникација со деца и адолесценти.

⁴ Цитирано од (Delfos et al., 2011, p.91)

⁵ Цитирано од (Melzer & Methner, 2012, pp. 69-70)

Деца и рани адолесценти	Адолесценти
Општи услови за комуникација Однесувајте се кон адолесцентот со почит Сфатете го адолесцентот сериозно Направете адолесцентот да се чувствува удобно Слушајте го адолесцентот Дајте му можност на адолесцентот да се опушти по напорен разговор (можности за игра и/или движење, можности за физичка активност, на пр. со вежбите за време на програмата)	
Бидете на иста висина (со очите) како детето или адолесцентот кога му се обраќате (приспособете ја потенцијалната разлика во висината); Гледајте го детето или адолесцентот додека зборувате за да ги фатите невербалните сигнали; Наизменично воспоставување и прекинување на контакт со очи додека зборувате со детето или адолесцентот; Покажете со примери дека она што го кажува детето или адолесцентот има ефект; Охрабрете го детето или адолесцентот да каже што му треба и што сака, во спротивно за тоа не може да се знае; Комбинирајте играње и зборување колку што е можно повеќе; Посочете дека ако забележите дека детето или адолесцентот не обрнува внимание, ќе го прекинете разговорот и ќе продолжите подоцна;	„вклучете“ го умот (придружете го младиот човек во размислувањето и оставете го самиот да ги открие нештата); Поттикнете раскажување приказни; Поставете целни дополнителни прашања; Изразување почит за процесот на размислување (особено верувањата, перспективите и знаењето); Покажете подготвеност за учење (исто така, возрасниот може и сака да учи од младиот човек);

Дури и ако се направи обид да се почитуваат сите услови за комуникација што ги споменавме, може да се случи детето да не сака да зборува⁶.

ПРИНЦИП 6: РАЗБИРАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ПОТРЕБИ ВО ТЕКОТ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА

Адолесцентите (10-18 години) поминуваат низ различни искуства и имаат различни потреби од помалите деца. Тоа може да биде период од животот кој е многу позитивен и забавен - време на раст и потенцијал - но исто така е период кој може да биде многу предизвикувачки и стресен. Дали се сеќаваш? Сите некогаш бевме адолесценти!

Телото на адолесцентите драматично се менува: во висина, во форма, внатре во телото (созреваат репродуктивните органи) и надвор на површината на телото (кожата, влакната на лицето, гласот). Ова значи дека адолесцентите можат да се чувствуваат повеќе самосвесни и може да се чувствуваат добро или лошо во врска со нивниот изглед.

⁶ Цитирано од (Melzer & Methner, 2012, pp. 67-68)

Мозокот на адолесцентите исто така продолжува да расте и да се менува во текот на нивните 20-ти! Истражувањата покажаа дека делови од мозокот кои ги регулираат емоциите созреваат порано (околу 13-16) отколку делови од мозокот кои го контролираат донесувањето одлуки, контролата на импулсите и размислувањето за последиците од дејствијата. Ова значи дека е поголема веројатноста адолесцентите да се вклучат во високоризични и импулсивни однесувања, особено ако тие се пријатни или забавни, бидејќи тие сè уште учат како да ги земат предвид последиците и да ги контролираат импулсите. Ова исто така значи дека возрасните мора да помогнат во нивното размислување и нивното однесување.

Адолесцентите се на пат да станат возрасни во општеството. Дел од поддршката да станат продуктивни и добро приспособени возрасни е да ги урамнотежат правилата и ограничувањата со независноста. Можете да го замислите овој процес како „скеле“, како столбовите околу куќата што се гради.

Додека детето е помалку зрело, возрасните може да обезбедат повеќе правила, следење и директни инструкции. Но, кога детето е постаро и покажува поголема одговорност, возрасните можат постепено да отстапат и да ги приспособат семејните правила и рутина за да му овозможат на детето да се однесува понезависно и да преземе одговорност за своите постапки. Начинот на кој возрасните и адолесцентите комуницираат едни со други исто така ќе се промени за да станат посоработливи.

Конечно, адолесцентите се загрижени за формирање и разбирање на нивниот идентитет. Тие можат да развијат позитивен идентитет кога возрасните ќе ги препознаат и фалат нивните добри квалитети и однесувања. Тие можат да експериментираат и да го истражуваат она што го посакуваат, да истражуваат кои се тие, што претставува дел од разоткривањето на нивниот идентитет.

Преглед на суштински промени кои може да се забележат на возраст од 11 до 19 години (Fryszek & Eggemann-Dann, 2022, pp. 53-56)

Рана адолесценција/пубертет: од 11 до 14 години
Физички промени: - Девојките се во врвот од својот раст. - Девојките добиваат повеќе масти отколку мускулна маса. - Девојките почнуваат со менструација. - Момчињата доживуваат скок во растот. - И двата пола стануваат свесни за својата сексуална ориентација. - И двата пола покажуваат посилни реакции на стрес и истовремено зголемен интерес за нови работи.
Емоционални и социјални промени на двата пола: - Родовиот идентитет е силен, но уште повеќе е ориентиран кон родовите стереотипни ставови и однесување. - Поради желбата за автономија, помалку време се поминува со родителите и браќата и сестрите, а повеќе време со врсниците. - Се намалува бројот на пријателства. Постојните се поинтензивни и сезасноваат на блискост, меѓусебно разбирање и лојалност. - Доминираат истополовите друштва. Same-sex cliques dominate. - Се формираат друштва со слични вредности. - Се засилува влијанието со притисокот од врсниците.
Средна адолесценција: од 14 до 16 години

Физички промени: - Кај девојчињата скокот на растот завршува. - Момчињата сега го доживуваат врвот на нивниот раст. - Кај момчињата гласот почнува да се менува. - Момчињата добиваат многу мускулна маса додека масното ткиво сенамалува. - Првите искуства со интимните односи се јавуваат кај двата пола, а некоитинејцери може да одлучат да се вклучат во сексуална активност.
Когнитивни промени кај двата пола: - Младите се повеќе загрижени за мислењето на другите. - Тие се значително покомпетентни за самостојно да носат секојдневни одлуки.
Емоционални и социјални промени на двата пола: - Индивидуалните карактеристики на себството сега можат поцелосно да се интегрираат во организиран селф-концепт (концепт за себе си). - Самооценувањето и самовреднувањето стануваат подиференцирани и се зголемуваат. - Проблемите сега можат да се разберат и да се проценуваат од социјална перспектива. - Конфликтите меѓу моралните аргументи, социјалните конвенции и личната слобода на избор може да се рефлектираат на поразличен начин. - Родовиот идентитет станува се поиндивидуален и помалку се заснова на стереотипи. - Се одржуваат првите состаноци со сексуално привлечни партнери. - Сообразноста со другите преку притисокот од врсниците може да се намали и да овозможи индивидуален развој.
Доцна адолесценција: од 16 до 18 години
Физички промени: - Кај момчињата растот завршува.
Когнитивни промени: - Способноста да донесувате сопствени одлуки продолжува да се зголемува.
Емоционални и социјални промени: - Концептот за себе си сега има индивидуални и морални принципи. - Пронаоѓањето на идентитетот се одвива поинтензивно. - Друштвото и групите стануваат помалку важни. - Сега се повеќе се бара емоционална блискост и интимност во љубовните врски. - Овие љубовни врски сега траат подолго.

ПРИНЦИП 7: НАПРАВЕТЕ ГИ РЦЗ ГРУПНИТЕ СРДБИ СРЕЌНО МЕСТО ЗА УЧЕЊЕ

Родителите и адолесцентите ќе сакаат да дојдат на сесиите и да учествуваат во активностите доколку создадете средина која е добредојдена, отворена и со почит. Секој сака место кое е топло и привлечно. Може да биде корисно да се мисли за Програмата РЦЗ-Адолесценти како на семејство.

Начини на кои фацилитаторите можат да ги направат состаноците на РЦЗ групата среќно место за учење:

- Почитувајте што и да зборува учесникот. Фацилитаторите треба да бидат свесни и да ги почитуваат различните возрасти, родови, вредности и околности.
- Моделирајте го однесувањето што го сакате од учесниците. Просторот на работилницата треба да биде простор без осуда во кој учесниците се чувствуваат удобно да споделуваат чувствителни теми.
- Забележете и разговарајте за начините на кои учесниците зборуваат, си помагаат и учествуваат во сесиите.

- Поканете ги родителите и адолесцентите да учествуваат: Забележете кога некој се воздржува и прашајте дали тој или таа сака да сподели мислење или искуство.
- Погрижете се сите во собата да ве слушнат (и едни со други). Седнете кога зборувате: Бидетена исто ниво со учесниците и седете меѓу нив.
- Создадете удобно и пријатно место за средба. Погрижете се да има доволно столици, собата да е чиста, користете вентилатор во лето и греалка во зима, итн. Дури и украсете ја просторијата ако сакате!
- Утврдете ги јазичните потреби на учесниците.
- Забележете дали учесниците имаат физички предизвици или попречености што може да бараат прилагодување на начинот на кој тие учествуваат во активностите.
- Ќе има многу смеа во групата, но обидете се да не му се смеете на родителот дури и ако тоа што го кажува звучи смешно. Сè е можност да научите нов градбен елемент.
- Пофалете ги учесниците за нивниот напор и посветеност.
- Моделирајте го однесувањето што го сакате од родителите на начин на кој ги третирате.
- Пофалете, почитувајте и размислувајте за придонесите на учесниците.
- Охрабрете ги учесниците да играат и да уживаат во сесијата!

ПРИНЦИП 8: ДОЈДЕТЕ ПОДГОТВЕНИ ЗА СЕКОЈ СЕСИЈА

Колку повеќе се подготвувате за секоја сесија, толку полесно ќе ви биде да го спроведете материјалот.

Ќе се чувствувате поопуштено и ќе бидете поприемчиви за тоа како се чувствуваат родителите во врска со нивните искуства. Прочитајте го прирачникот ноќта пред секоја сесија. Запишете ги сите белешки или потсетници кои би можеле да бидат корисни за одредени активности. Понекогаш, учесниците првично нема да разберат што ги прашувате ако ги кажете точните зборови од

прирачникот. Може да биде корисно да запишете различни начини на поставување прашања за дискусија. Ова како „повторно избирање прашање“.

Ако нешто не разбирате или заборавите како да изведете некоја активност, прашајте го вашиот партнер да ви помогне.

Можете исто така да разговарате со вашиот претпоставен пред сесијата. Вежбајте ги песните, активностите и вежбите за релаксација. Можете дури и да ги испробате со вашите пријатели или семејства. Тие се забавни и корисни за секого! Погледнете ги вашите семејни профили за да го прегледате напредокот на секој родител во програмата и да ги запомнете нивните потреби или грижи. Ова е особено важно за целите што родителите си ги поставуваат на крајот од сесијата и дискусијата за домашните активности. Пристигнете рано за да можете да го подготвите просторот. Сакате да бидете опуштени, насмеани и подготвени да почнете кога ќе пристигнат родителите, па затоа е важно да си дадете многу време.

Одлучете кој ќе ја води секоја конкретна активност и кој ќе дава поддршка.

Погрижете се да ги споделите одговорностите едни со други и заеднички да се поддржувате.

Користете часовник за да бидете на време и во рамките на времето што го имате за секоја активност на сесијата. Запомнете дека овој прирачник е само водич. Иако е многу важно да ја

спроведете содржината на програмата онака како што е дизајнирана, исто така е важно да најдете начини да направите ваша спроведена програма РЦЗ-Адолесценти.

ПРИНЦИП 9: ОСТАНЕТЕ СПОКОЈНИ ПРЕД ПРЕДИЗВИЦИТЕ

Секогаш запомнете, родителите и адолесцентите знаат повеќе отколку вие за тоа што се случува во нивното семејство (→ секогаш уважете ја сечија перспектива, дури и да е различна; многу често се случува две лица во едно семејство да имаат различни перспективи за истата ситуација). Ваша

задача како фацилитатор во FLOURISH е да им обезбедите вештини за градење позитивни односи и решавање на проблеми и конфликти без насилство. Не треба да ја судите содржината или да коментирате за она за што разговараат меѓу себе или да им кажувате дека одредена гледна точка (на адолесцентот или на родителот) е правилна или погрешна, дозволена или не; едноставно ќе се обидете да им укажете на тоа кои однесувања ќе им помогнат во разговорите и кои однесувања нема да бидат ефективни или продуктивни за позитивен однос родител - адолесцент. Целта на програмата не е да се решат некои посебни проблеми што може да ги имаат или ќе ги имаат семејствата во иднина; она што сакаме во FLOURISH е да обезбедиме основен сет на правила и вештини за поефективна меѓусебна комуникација, ненасилно справување со силните емоции и, исто така, да се поттикне решавање на проблеми со кои може да се сретнат во своето семејство, сега или во иднина.

Одржувајте професионална дистанца, не ги прифаќајте коментари лично од адолесцентите или од родителите.

ПРЕДИЗВИК: НЕРАЗБИРАЊЕ

Содржината може да биде премногу апстрактна, на пр. кога зборуваме за мисли или чувства и како да се справиме со нив. Секогаш е важно да бидете конкретни, како и да се префрлите од многу фокусирано учество кон полежесно разиграно водење на програмата.

ПРЕДИЗВИК: НЕПРИСУСТВО

Ако семејствата присуствуваат на сесиите многу нередовно, на ова треба да се осврнете доколку е можно, порано. Може да биде корисно да се разговара за време на Сесиите за надополнување дека успехот на програмата зависи од присуството и соработката на адолесцентот и родителот. Сесиите се надоврзуваат една на друга, и адолесцентот и родителот во тој случај нема да бидат во можност целосно да ја разберат содржината ако често отсутуваат.

ПРЕДИЗВИК: ГРУПНА ДИНАМИКА

Понекогаш, во групи, особено кога се разделени и мешани по пол, може да се појават конфликти (на пример, некој може да нема концентрација и да го наруши процесот на групата, или пак некој може да дава изјави кои ги потценуваат членовите на групата). Бидејќи ова се секојдневни проблеми со кои адолесцентите (и родителите) постојано се среќаваат на училиште и дома, тие претставуваат добра можност да се обучат комуникациските вештини за решавање проблеми. Со други зборови, добра идеја е отворено да се разговара со членовите на групата за овие проблеми и да се поддржат во нивното барање на решенија. Во случај на потценување на коментарите, на пример, важно е да се праша како адолесцентот/ родителот би се чувствувал кога би слушнал такво нешто. Може да се повикате и на групните правила утврдени на почетокот (и доколку е потребно, тие исто така може да се прошират).

ПРЕДИЗВИК: ИГРАЊЕ УЛОГИ

Некои адолесценти/родители можеби не ја сфаќаат сериозно ситуацијата со играње улоги, многу се задеваат околу тоа и се смеат и го одвлекуваат вниманието. Ова понекогаш може да се должи на слика за себе/себепретставување (тие сакаат да бидат сфатени како „кул“ и негираат какви било тешкотии) и/или се загрижени за активноста и не сакаат да ги споделат своите негативни чувства. Доколку забележите ваков начин на однесување, сметате дека членовите на групата можеби покриваат нешто друго, можете да го решавате ова со нив, или пак следниот пат да го предвидите. Друга причина може да биде тоа што поединечните членови на групата може да бидат многу уморни или преоптоварени, од корист е да се планира доволно разновидност во активностите.

На крајот, исто така доста важно е како е осмислено играњето улоги: за време на подготовката, улогите на поединечните учесници треба детално да се дискутираат. Ако се одглумат ситуации кои се случиле надвор од групата (на пр. кога ги прегледувате активностите за домашните задачи) и

сакате да го одиграте ова низ улоги, погрижете се да ги земете предвид желбите на семејството кое го сподели своето искуство за тоа како треба да се однесуваат другите. Семејството може да започне со тоа што точно ќе каже што се случило и кој како се однесувал. На овој начин, играњето улоги може да биде пореално.

ПРЕДИЗВИЦИ СО ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ

СЕМЕЈСТВОТА ЗАБОРАВИЛЕ НА СВОИТЕ ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ

Ова се случува за да се потсетиме дека семејствата обично имаат многу нешта за справување и за раководење. Можете да го предвидите ова и да им кажете на семејствата дека на почеток можеби е тешко домашните активности да се вградат во нивниот секојдневен живот. Многу домашни активности не одземаат многу време, како пофалување или поминување квалитетно време (сесија 2). Дури и истегнувањето (физичкото вежбање) штом ќе биде рутина и запомнето – може да потрае помалку од 5 минути. Кога ги воведувате домашните активности, може конкретно да ги прашате кога мислат дека би било добро време во текот на следната недела секој да ги вежба овие активности. Можете исто така да предложите адолесцентите и/или родителите да си поставуваат потсетник, на пр. на мобилен телефон или на парче хартија или дури и ментална белешка. Нешто што им помага да се сетат во текот на напорната недела.

СЕМЕЈСТВОТА СЕ ВОЗНЕМИРУВААТ АКО НАПРАВИЛЕ НЕШТО ПОГРЕШНО

Семејствата можеби не сакаат да го споделат своето искуство или нивните стравови што можеби дури и ги спречиле да се обидат со оваа активност. Вообичаено е доволно да се спомене ова еднаш како загриженост што некои може да ја имаат и да им се даде до знаење дека за многу вештини што ќе ги научат, од суштинско значење е да ги вежбаат и не е голема работа ако тие не функционираат како што е планирано. Добро е да се споделат овие искуства бидејќи тие ќе бидат корисни за сите во групата за подобрување на нивните вештини. Може да им дадете до знаење дека на секоја сесија ќе посветувате значително време за да разговарате за активностите за домашна задача за да ги поддржите сите во спроведувањето на вештините.

НЕДОСТИГ ОД СОРАБОТКА

Ако семејството често не успева да ја заврши домашната задача, ова може да се реши. Може да се покаже корисно да се разјасни зошто не ја извршуваат својата домашна задача, бидејќи има разлика меѓу тоа дали тие не ја разбрале активноста, или имаат премногу други обврски, или едноставно, не сакаат да го прават тоа, или заборавиле. На крајот од сесијата, на пример, може да се побара од нив да ја сумираат активноста за да видите дали ја разбрале.

Понекогаш семејството може да каже дека тие веќе ги испробале овие вештини порано, но не успеале. Тогаш разјаснете што точно за нив значи ова.

КАКО РАНО ДА СЕ ПРЕПОЗНАЕ ПРЕДИЗВИК

Секогаш кога ќе забележите кај себе недостиг на трпение или кога ќе сфатите дека вашиот ум талка, ова може да биде многу ран знак за проблем во групниот процес. Во овој случај, побарајте супервизија и опишете што е можно поблиску што се случило за време на сесијата пред да ја забележите промената.

ЗА КРАЈ, ЗАБАВУВАЈТЕ СЕ!

Ви благодариме... што сте Фацилитатор на програмата Родителство за целоживотно здравје.

Знаеме дека ќе вложите многу време и енергија за да ја научите оваа програма и да најдете нови начини на работа со семејствата.

Знаеме дека го правите ова затоа што сакате да им помогнете на луѓето кои се борат со потешкотии.

Вие сте херои кои им помагаат на семејствата во нашата заедница!

УПАТСТВО: Термини – „родител“ или „старател“

Драги фацилитатори,

Куса белешка за користење на различни термини за да избегнеме забуна. Програмата FLOURISH е подеднакво отворена за родители и старатели на адољесценти. Не е важно дали се биолошки родители или не,..... (мислиме исто така на бабите, тетките, чичковците, постарите браќа и сестри, братучеди и згрижувачи).

Во Семејниот прирачник, го користиме терминот родители. Причината за ова е поради тоа што Семејниот прирачник е наменет заедно да го читаат родителите и адољесцентите, а за нив е посвојствено да се користат терминот родител. Но ние еднакво говориме и за родителите и за старателите и концептот е отворен и не го исклучува никој кој се грижи за адољесцентот.

ДОДАТОК

ИНСТРУКЦИИ ЗА ДИСКУСИЈАТА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ

1. Домашната задача од претходната недела, повторно се наведува во секоја сесија за фацилитаторите.
Накучо, повторете го она што требаше да го вежбаат учесниците во претходната недела.

УПАТСТВА: ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ

Без исклучок, во секоја сесија ќе најдете поле за упатства за дискусијата за домашната активност. Ова поле дава целни прашања кои се приспособени на домашната задача за секоја недела и може да се користат без промена од страна на фацилитаторите.

2. **Во ред е да поставувате дополнителни прашања!** Тоа ќе им помогне на сите да имаат појасна слика за тоа што се случило дома и како учесникот се чувствувал во врска со искуството.
3. **Еден фацилитатор треба да ја води дискусијата за домашните активности, додека другиот води белешки** за тоа што направил секој родител во текот на неделата. Ова ќе ви овозможи да размислите по сесијата за тоа дали на некој родител или адољесцент му е потребна дополнителна помош или можеби дури и сесија за надополнување за да го поддржи неговото или нејзиното учење.
4. Во текот на 6-те недели, фокусот на групната дискусија малку се менува. За сесиите од 1-3, целта на дискусијата е да се зајакне групната кохезија. Учесниците треба да стекнат искуство со дискусии во група и да се запознаат со методот. Секој треба да се чувствува добро. Во сесиите од 4-6, фокусот се префрла кон вежбање. Треба да се помине повеќе време работејќи на предизвиците (Споделете → Вежбајте).
Запомнете: Важно е не само да **зборувате за домашната работа, туку и да вежбате** надминување на предизвиците или пријавените тешкотии во групата. Заедничкото вежбање треба да се случи директно, затоа изберете 1-2 предизвици и поставете ги.
5. За време на дискусијата за домашната задача, **групите не треба да се раздвојуваат** под никакви околности, дури и ако родителите имаат монолог. Односот помеѓу родителите и адољесцентите треба да се зајакне. Доколку родител има монолог, ова може да се наведе како опсервација: „Интересно е ова што го кажувате, но можеби би било значајно да се слушне што вашето дете сака да каже“.

6. Кога родителот/адољесцентот зборува повеќе од 30 секунди или 1 мин, прекинувајте учтивоникој не смее да зборува повеќе од една минута.
7. **Ограничете ја дискусијата на 35 минути.** Ако некое лице/семејство зборува многу, треба љубезно да се прекине. Како треба да функционира ова? Можете да кажете:
- „Ова е навистина интересно, ќе продолжиме со тоа подоцна“.
 - Ако родителите навлегуваат во детали: „О, тоа е интересна идеја, ќе ја ставиме таа идеја во полето за идеи (поставете симболична кутија за идеи за да соберете теми за разговор за кои нема време во тој одреден момент кога родителите ги споделуваат) и вратете се на тоа подоцна ако нивната идеја е сè уште важна во тој момент“.
 - Ако родителите пријавиле нешто што воопшто не одговара / не припаѓа на темата, вие учтиво им се благодарувате за нивниот придонес и продолжувате понатаму: „Ако имамете време, можеме да се навратиме на ова подоцна“.
 - Друга можност е упатување на родителите во советувањето доколку темата воопшто не одговара на програмата.

8. За крај фацилитаторите треба активно да ги **пофалуваат** учесниците за обидот и да ги охрабрат и да им дадат поддршка на оние кои имаат потешкотии да најдат реални остварливи решенија. Секој учесник ќе има и позитивни и негативни искуства. Преку пофалби на учесниците им покажувате како да се фалиме и цениме –фалете ги често! Наша работа е да го промовираме позитивното додека им помагаме на родителите да ги надминат своите предизвици!

РЕШЕНИЈА ЗА ПОЗИТИВНО ОДНЕСУВАЊЕ ПРИ ИГРАЊЕТО УЛОГИ

Во сесиите 2, 5 и 6 се прикажани само негативни примери за играње улоги во описите на сесиите, бидејќи само тие треба да се дискутираат поради временските ограничувања.

Еве ги позитивните завршетоци на сценаријата за двата случаи, за да можете да добиете идеја како играњето улоги може да заврши на алтернативен позитивен начин.

Ако сметате дека е неопходно или корисно, направете белешки во соодветниот опис на сесијата или земете го овој додаток со вас на сесијата 2, 5 или 6.

Додатокот не е неопходен за спроведување на сесиите 2, 5 и 6, ова е само дополнителен материјал како помош.

СЕСИЈА 2: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО

Ана (размислува за тешка задача):	„.....прво додади го.... а потоа одземи го бројот...“
Катерина:	„Ана! Добро е! Правилно си пресметала! Продолжи така! Колку повеќе вежбаш, толку подобра ќе бидеш“.
Катерина:	“Мамо! Дојди да видиш! Одлично и оди”
Ана се насмевнува на идејата нејзината мајка да дојде да ја види како се пресметува.	
Мајка (слуша):	„Да, многу добро Ана, многу се трудиш и се изгледа дека напредуваш“.
Катерина:	„Мамо, и поаѓам на Ана и таа станува многу подобра“!
Мајка:	„Одлично е тоа што и поаѓаш на сестра ти и што и двете добро соработувате. Многу сакам да ве слушам кога е вака мирно. Вечерата ќе биде готова наскоро, дали ќе биде во ред за двете ако одвоиме време за нас после вечерата, а сега да јадеме? Сè ќе оди многу побрзо ако ми помогнете, потоа можеме да ги погледнеме домашните задачи по математика“.

СЕСИЈА 5: НАМАЛИ ГО ЗВУКОТ

Мајка:	“Раде дали може на кратко да разговараме, те молам?”
Раде (се надвикува заради гласната музиката):	“Што не е во ред мамо?”
Мајка (пријателски вика):	“Раде н еможам да те слушнам од гласната музика. Не сакам да викам кога ти се обраќам. Те молам дали можеш да ја намалиш музиката”
Раде (изнервиран):	” Не сакам да го направам тоа, но добро. ”
Мата (благодарно и со објаснување):	Ти благодарам. Навистина ме исцрпува ова, кога дома ја пушташ толку гласно музиката. Знам дека ти се допаѓа така и дека ти значи тоа, но за мене е премногу гласно и ме болат ушите. Да не ми беше толку непријатно, не би ми пречело толку. Дали може да најдеме компромис со слушалки или да имаме време за музика?”
Сестрата на Раде , Ана влегува во собата за да му покаже на брат и дека направила куќа од хартија	
Ана:	Раде! Погледни!” Направив куќа од хартија!”
Мајка:	“Раде знаеш можеш да сушаш музика и да играш со Ана засега, а потоа можеме да изнајдеме мирно решение, договорено? ”
Раде се согласува со мајка му и игра со сестра му	
Мајката се повлекува и бара мирно место. Подоцна, мајката и Раде седат заедно и разговараат за решенија.	

СЕСИЈА 6: НОВ МОДЕРЕН ТЕЛЕФОН

Мајката гледа телефон на ноќната маса на Катерина, кој досега не го видела

Мајка:	“Катерина од каде ти е телефонот ?”
Катерина:	“Ми го купи Михаил. Тоа е подарок за благодарност , бидејќи минатиот викенд на сестра му и помагав со математика Тоа е убав телефон, мамо. Можам и да сликам со него- ајде да си направиме селфи!”
Мајка:	“Тоа е многу скап подарок. Катерина, загрижена сум дека момчето може да побара нешто повеќе за возврат, што мислиш за тоа?”
Катерина (вознемирена):	“Тоа не е баш така мамо!”
Мајка:	„Јас сум само загрижена дека може да се ставиш во непријатна ситуација. Те молам објасни ми што мислиш?“
Катерина (изненадена):	„Ок, не размислував за тоа. Мислев само дека телефонот е кул...! Можеби прво треба да го прашам дали очекува нешто за возврат, а потоа би можел да му го вратам ако не сум сигурна“.
Мајка:	„Тоа звучи како добро појаснување. Ако ти треба помош со ова, јас секогаш можам да ти помогнам и можеме да разговараме за тоа“.

СЕСИЈА 1: РАЗВОЈНИ ФАЗИ

Содржина

ДЕЛ 1 ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ	50
1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА.....	52
1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО.....	52
1.2 УЧЕСНИЦИТЕ СЕ СМЕСТУВААТ И ГИ ПРАВАТ ОЗНАКИТЕ ЗА ИМИЊАТА	52
1.3 ДОБРЕДОЈДОЈДЕ И ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ПОФАЛБИ ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ	53
1.4 АКТИВНОСТ: НАПРАВЕТЕ ЈА „ИГРА НА ИМИЊА“	53
2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈАТА ЗА ДЕНОТ.....	53
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ВОВЕДУВАЊЕ ВО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА.....	53
2.2 ГРАДЕЊЕ КУЌА ЗА ПОДДРШКА ЗА РОДИТЕЛИТЕ И АДОЛЕСЦЕНТИТЕ	54
2.3 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ	56
ДЕЛ 2	60
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА	60
3.1 ВОСПОСТАВУВАЊЕНА ОСНОВНИ ПРАВИЛА: РАБОТИ КОИ ЌЕ НИ ПОМОГНАТ ДА РАБОТИМЕ ЗАЕДНО	60
3.2 РАБОТНА СОДРЖИНА	62
3.2.1 ФАЗИ НА ДЕТСКИОТ РАЗВОЈ.....	62
ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА ЗА ФАЗИТЕ НА ДЕТСКИОТ РАЗВОЈ.....	63
3.2.2.1 РАЗВОЈНИ ФАЗИ И ЗАДАЧИ ВО АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА.....	64
ГРУПНА АКТИВНОСТ: ИСТРАЖУВАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ.....	64
ГРУПНА ДИСКУСИЈА: ДИСКУСИЈА ЗА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ.....	64
3.2.2.2 ПРЕДИЗВИЦИ ПОВРЗАНИ СО ПРОМЕНИ ЗА ВРЕМЕ НА РАЗВОЈНАТА ФАЗА НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА	67
3.2.2.3 РИЗИМЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ, РОДИТЕЛСТВО ЗЕМАЈЌИ ГИ ВО ПРЕДВИД РАЗВОЈНИТЕ ФАЗИ НА АДОЛЕСЦЕНТИТЕ	69
3.2.3.1 РАЗВОЈНИ ФАЗИ И ЗАДАЧИ ВО ТЕКОТ НА АДОЛЕСЕНЦИЈАТА.....	69
АКТИВНОСТ НА ГРУПАТА: ИСТРАЖУВАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ	69
ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА: ДИСКУСИЈА ЗА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ	70
3.2.3.2 ПРЕДИЗВИЦИ ПОВРЗАНИ СО ПРОМЕНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА РАЗВОЈНИТЕ ФАЗИ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА	72
3.2.3.3 РЕЗИМЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ: РОДИТЕЛСТВОТО, ЗЕМАЈЌИ ГИ ПРЕДВИД РАЗВОЈНИТЕ ПРЕДИЗВИЦИ НА АДОЛЕСЦЕНТИТЕ	73

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА	74
4.1 ПОДГОТОВКИ ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ	74
ДОМАШНА АКТИВНОСТ ВЕЖБАЊЕ ЗА СЛЕДНАТА НЕДЕЛНА СЕСИЈА (до сесија 2).....	74
1.1 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ	74
1.2 ВОВЕДУВАЊЕ ВО СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК – линк Содржина на Сесија 1 на Семејниот Прирачник	75
1.3 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ	75
1.4 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБИ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ И ЗАТВОРАЊЕ.....	75
1.5 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА НА СЕСИЈА ЗА ФАЦИЛИТАТОРИ – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА?	76

ЛЕГЕНДА

- **УПАТСТВО** – Врамениот текст означува важни информации што дефинитивно треба да сеземат предвид и евентуално да им се соопштат на учесниците („клучни пораки“).
- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на работа во одделни групи
- Зелените фонтови означуваат пасуси од текст кои илустрираат како да се спроведат клучните пораки. Тие служат за прикажување на вашето фацитирање преку зборови
- Обичниот црн фронт означува содржина што се пренесува и има општо значење

ДЕЛ 1 ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ

Во оваа сесија, вашите главни цели како фацитатор ќе бидат:

- Да ја претставите програмата на учесниците
- Да направите заеднички правила и да разговарате за тоа што е здрав однос
- Да ги поддржите учесниците во нивното разбирање на развојните промени, физички, емоционални, социјални и сексуални кои се јавуваат при преминот од детство во адолесценција.

УПАТСТВА: Сесија 1

Во сесија 1 важно е да се создаде простор кој е добредојден и безбеден. Започнете како што сакате да продолжите! „За да ве запознаеме“ ја започнуваме оваа сесија со едноставни, но забавни активности кои помагаат да се изгради доверба во фацитаторите и во групата.

„Ќе разговараме за воспоставување на некои основни правила за програмата, а потоа ќе работиме заедно за да ги дефинираме нашите индивидуални цели што сакаме да ги постигнеме во текот на програмата. Ќе одвоиме малку време на крајот од програмата за да провериме и да видиме дали сме успеале да ги исполниме нашите цели и да ги прославиме нашите постигнувања“.

Во првиот дел од Првата сесија, фацитаторите имаат 4 работи задачи:

1. Да им кажете „Добредојде“ на учесниците во програмата
2. Да ги воведете во програмата
3. Да Воспоставите заеднички основни правила и да дискутирате за однесувања во здравите релации родител-адолесцент
4. Помогнете им на учесниците да размислуваат и да споделат цели.

Табела 1 - СЕСИЈА 1 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	➤ Да им се претстави програмата на учесниците и да им се помогне да размислуваат за зајакнување на односите и промена на однесувањето, и целите кои би сакале да ги постигнат до крајот на програмата. ➤ Подобро разбирање за различните промени што се случуваат за време на развојот на детето, особено при преминот во адољесценција.	
Основни принципи	➤ Основните правила/принципи се корисни за да ви помогнат да ги водите сесиите. ➤ Правилата треба да бидат позитивни, конкретни и реални. ➤ Размислувањето за заеднички основни правила помага да се фокусираатена социјалната интеракција. ➤ Поставувањето основни правила може да доведе до здрави односи и долгорочни достигнувања во животот. ➤ Да се разбере развојот на детето и адољесцентот за да се научат развојните задачи со кои се соочуваат адољесцентите и како родителите најдобро можат да ги поддржат во успешното справување со предизвиците поврзани со нивниот развој.	
Потребни материјали за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за ознаки со имиња ➤ Постер на „Куќата за поддршка“ (да се користи во сесијата)	
Подготовка на просторијата:	➤ Погрижете се просторот за работилницата да има можност за користење две различни простории за да се подели големата група на 2 групи - само на адољесценти и само на родители ➤ Проверете дали просторот за работилницата е чист ➤ Поставете ги столовите за учесниците во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија	
КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ ⁷	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесијата	20 мин	➤ Први пристигнуваат фасилитаторите ➤ Учесниците се сместуваат и ги прават нивните ознаки со имиња ➤ Добредојде и благодарност до сите за присуството и пофалби за одделеното време ➤ Направете ја „Играта со имиња“.
Преглед на тековната сесијата	20 мин	➤ Врзнување на денот: Воведување во програмата и сесијата. ➤ Изградба на Куќа за поддршка за родители и адољесценти ➤ Активности на програмата ➤ Изведете ги физичките вежби
Основна лекција	60 мин	➤ Воспоставување основни правила: Работи кои ни помагаат да работиме заедно. ➤ Содржина на работата: Фази на детскиот развој.

⁷ Времетраењето може да се приспособи од страна на фасилитаторот

¹ Времетраењето може да се приспособи од страна на фацилитаторот

		ДЕЛ ЗА РОДИТЕЛИ ➤ Развојни фази и задачи за време на адоесценцијата ➤ Активност во групата: истражување на развојните задачи ➤ Дискусија во групата: Дискусија за развојните задачи ➤ Предизвици поврзани со промените во развојните фази на адоесценцијата Резиме на фацилитаторот: Родителството, земајќи ги предвид развојните предизвици на адоесцентите	ДЕЛ ЗА АДОЕСЦЕНТИ ➤ Развојни фази и задачи за време на адоесценцијата ➤ Активност во групата: Истражување на развојните задачи ➤ Дискусија во групата: Дискусија за развојните задачи ➤ Предизвици поврзани со промените во развојните фази на адоесценцијата Резиме на фацилитаторот: Родителството, земајќи ги предвид развојните предизвици на адоесцентите
Затворање на сесијата	20 мин	➤ Домашна активност за неделата • Направете ги физичките вежби еднаш дневно • Пофалете го вашиот адоесцент/родител еднаш дневно ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник за Семејниот Прирачник ➤ Потсетување за датумот на следната сесија ➤ Благодарност и затворање ➤ Заблагодарете се, пофалете ги учесниците и затворете ➤ Погрижете се сè да е во ред, пред да ја напуштите просторијата ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот	
Вкупно минути		120 мин	

1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавајте да бидете присутникога пристигнува секое ново лице.

1.2 УЧЕСНИЦИТЕ СЕ СМЕСТУВААТ И ГИ ПРАВАТ ОЗНАКИТЕ ЗА ИМИЊАТА

Кога учесниците ќе се сместат, тие можат да почнат да прават ознаки со имиња што ќе ги користат секоја недела. Ознаките со имиња се начин да почнеме да се запознаваме. Тие седелат на почетокот на секоја сесија и се собираат на крајот од секоја сесија.

УПАТСТВА: Изработка на ознаки со имиња

Поделете празни ливчиња и маркери за ознаки со имиња.

Секој учесник го пишува своето име користејќи ја бојата што сака.

Побарајте од учесниците да додадат слика, збор или симбол што ќе помогне да бидат идентификувани, или ознаката со неговото / нејзиното име. Можеби сакаат да нацртаат жолти ѕвезди низ ознаката?

Погрижете се да користат маркери за да можеме сите точно да ги прочитаменивните имиња!

1.1 ДОБРЕДОЈДЕ И ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ПОФАЛБИ ЗАИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ

Формално добредојде на учесниците на нивната прва сесија! На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците да споделат како се чувствуваат денес.



Запомнете: дека вие сакате да им покажете како изгледа позитивното однесување. Затоа, дајте им на учесниците многу пофалби за споделувањето!

1.2 АКТИВНОСТ: НАПРАВЕТЕ ЈА „ИГРАТА СО ИМИЊА“

Оваа игра треба да им помогне на сите да се запознаат. Учесниците се претставуваат во групата пред да ја играат „Играта со имиња“. Побарајте од учесниците да ги покажат своите ознаки со имиња и да објаснат што нацртале или напишале. Направете го ова додека се движите околу кругот. Варијација може да биде тоа што ќе побарате од учесниците да изберат форма или гестукулација што го опишува нивниот симбол.

УПАТСТВО : Водење на Играта со имиња

- Учесниците почнуваат со седнување во круг
- Едно лице го кажува своето име и прави форма (со прсти, со раце, гест)
- Целиот круг потоа го повторува името на таа личност и ја прави истата форма
- Лицето што седи до него/неа го кажува своето име и прави своја форма
- Истото го повторуваат сите во кругот!

2. ПРЕГЛЕД НА СЕСИЈАТА ЗА ДЕНОТ**2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ВОВЕДУВАЊЕ ВО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА**

Воведот дава целосна слика за програмата. Важно е да се наведе што ќе се случи во текот на следните 6 сесии. Тоа е како да давате мапа за патување, на кое родителите и адолесцентите мора да патуваат заедно во група. Фацилитаторите обезбедуваат целосна слика за она што ќе се случи во програмата РЦЗ – FLOURISH. Исто така, важно е да се наведе што ќе се случува на секоја одделна средба.

Повеќето од програмите имаат повеќе седење и слушање. Програмата РЦЗ – FLOURISH е возбудлива програма, бидејќи во неа се доаѓа, се учи, но истовремено и се игра! Наместо само седење, ќе има и многу работа. Ги сакаме вашите идеи! Во програмата ќе имаме многу споделувања, пеење, танцување, смеење и вежбање на вештини за прв пат. Ќе имаме драмат.н.

играње улоги. Ќе го гледаме и усовршуваме играњето улоги, заедно ќе разговараме за различни решенија, заедно ќе вежбааме различни вештини, а исто така ќе имаме времента вежбааме дома. Играњето улоги е важен дел од секоја сесија. Во нашата програма ги користиме за да одглумиме различни сценарија во кои има различни измислени ликови и кои ни ги доловуваат ситуациите што сите ги имаме. Честопати ги охрабруваме сите да се вклучат и сами да спроведат дел од глумата и режијата! Исто така, понекогаш делиме илустрирани приказни кои покажуваат некои од темите за кои зборуваме за време на сесиите.

Понекогаш овие престави ја прикажуваат приказната за играње улоги, а понекогаш прикажуваат работи кои би можеле да бидат корисни за да се потсетиме за што разговараме, како илустрацијата за физички вежби што ќе ја поделиме денес! Овие можете да ги задржите за вас и да им ги покажете дома на вашите семејства.

Родители: Никој од нас не е роден со целосно познавање на вештините на родителството. Да се биде родител е предизвик. Родителите треба да учат од своето лично искуство, или пак од други родители. Важно е да се запомни дека начинот на кој родителите влегуваат во интеракција со своите деца има далекусежен ефект на нивната добросостојба. Важно е родителите да бидат задоволни со начинот на кој се однесуваат со нивните деца и дека се подготвени да го менуваат ако нивното однесување негативно се одразува на децата. Воспитување адољесценти може да биде предизвик. Понекогаш начинот на кој адољесцентите се однесуваат може да влијае на однесувањето на родителите.

Адољесценти: Да се биде адољесцент може да биде и најдобро или најлошо искуство.

Адољесцентите се соочуваат со толку многу притисоци наоколу. Нивните тела се менуваат. Имаат нови обврски и луѓето имаат големи очекувања од нив. Понекогаш, тие не се сигурни како да се справат со некои од овие промени.

Во повеќето програми учесниците може да очекуваат дека лицето кое ја води или ја фацилитира програмата ги има сите одговори. Но, тоа не е начинот на кој функционира РЦЗ - FLOURISH. Знаеме дека веќе сте решавале многу проблеми и дека можете самостојно да ги решавате сопствените проблеми.

2.2 ГРАДЕЊЕ КУЌА ЗА ПОДДРШКА НА РОДИТЕЛИТЕ И НА АДОЉЕСЦЕНТИТЕ

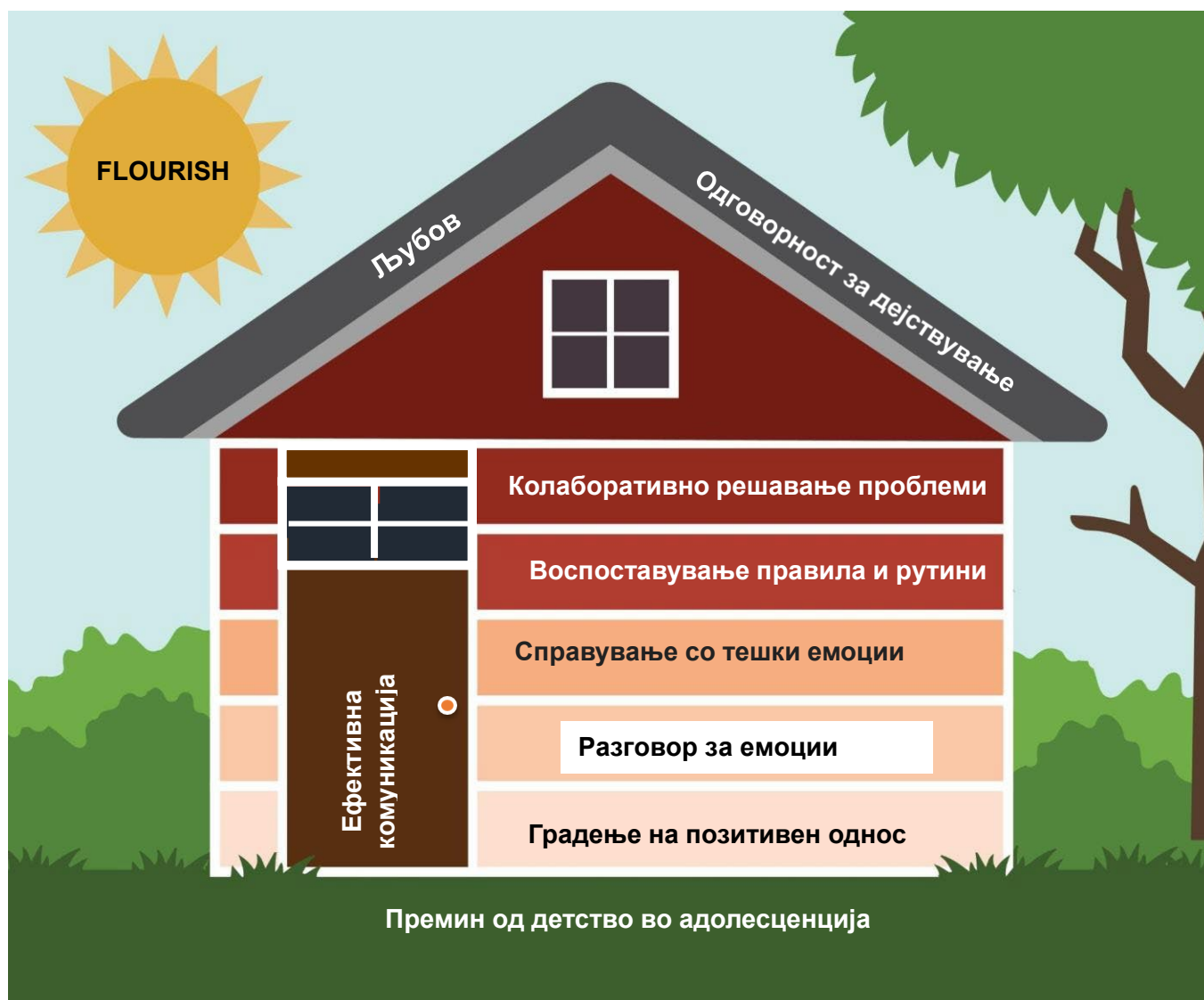
УПАТСТВО

Куќата за поддршка е објаснета за време на домашната посета – предгрупната сесија, така што оваа дискусија е преглед кој ќе им овозможи на родителите да поставуваат прашања во група.

Фацилитаторите го истакнуваат постерот со Куќата за Поддршка за време на воведувањето во програмата. Воведот дава целосна слика за програмата. Важно е да се наведе што ќе се случи втекот на следните 6 сесии.

Програмата ја користи Куќата за поддршка за да покаже зошто е важно да се изгради силен позитивен однос меѓу родителите и нивните адољесценти. Како градењето цврста градба на Куќата за поддршка, со сидови за поддршка и покрив што ги заштитува сите, во програмата РЦЗ – FLOURISH, ќе работиме заедно за да направиме планови и да практикуваме решенија кои ќе помогнат родителите и адољесцентите да го подберат животот дома. Размислувајте за програмата РЦЗ – FLOURISH како за тим од експерти кои знаат како да изградат цврста куќа со сидови што стојат исправени и покрив што не протекува. Овие се совети кои ќе ве поддржуваат додека градите сопствена Куќа за поддршка токму онаква каква што вие ја посакувате. Во оваа програма од 6 сесии ќе се фокусираме на самата куќа.

Илустрација 1 – Куќа за Поддршка



УПАТСТВО: Објаснување на Куќата за Поддршка

Програмата ја користи Куќата за поддршка исполнета со топлина и љубов, за да покаже зошто е важно да се изгради силен, позитивен однос со децата и адолесцентите. Целта е, дом изграден на темели од цврсти врски кои се состојат од доверба и позитивни односи.

Сидовите ја прават основата за добро родителство. Тие се најважниот дел од програмата. Сидовите симболизираат **позитивна и здрава интеракција родител-дете** -Време Еден на Еден со децата и адолесцентите, меѓусебно фалење, разговор за чувствата и поддржување на доброто однесување.

Како што се движиме кон **покривот**, се фокусираме на **соработката при решавањето проблеми**, градење однос заснован на взаемна љубов каде секој член на семејството треба да научи да преземе **одговорност за своите** постапки. Адолесценцијата е развоен период во кој на младите мора да им се даде поголема автономија, но и од нив се очекува да преземат поголема одговорност (за сопствените постапки). Ова ќе помогне, соодветно на возраста да научат постепено да преземаат сè поголема одговорност за нивното однесување. Со преминување во зрелоста, секој треба да преземе одговорност за своите постапки, вклучувајќи ги и родителите (исто така и за нивното родителство). Значи, и возрасните се модел за ова!

Колку повеќе родителите поминуваат време и го фалат својот адолесцент, толку попријатно ќе се чувствува нивниот адолесцент **отворено да комуницира** со своите родители и да се однесува на позитивен начин. Кога родителите поминуваат повеќе време **градејќи позитивни односи** со своите деца, **помалку има потреба од последици**. Родителите и децата/адолесцентите се чувствуваат поддржани и **сакани**. Родителите доживуваат помалку стрес.

Ако темелот на Куќата е цврст, покривот ќе биде полесен за одржување. Ако сидовите се направени лошо, од лош материјал или ако целото наше време го поминуваме грижејќи се за донесување правила, за дисциплинирање и за казнување на нашите деца, без да градиме цврсти сидови, нашата Куќа за поддршка ќе падне. Ако адолесцентите се чувствуваат исклучени и емоционално несигурни, тие се впуштаат во ризично однесување што може да ги загрози нивните животи или да влијае на нивната иднина. Ова ќе направи родителите да се чувствуваат под стрес и несреќни.

Додека ја градиме Куќата за поддршка, важно е да ги пофалиме родителите за посветеноста што ја прават кон нивните деца, нивното семејство и кон самите себе.

2.3 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Секоја сесија ја започнуваме со физичка вежба. Физичките вежби можат да помогнат при стрес и напнатост во телото и умот. Секој е различен и може да прави различни вежби - не сакаме некој да се повреди! Бидејќи ова е прва сесија, да започнеме со многу едноставна вежба која учесниците можат да ја вежбаат и дома. Оваа вежба го користи целото тело.

Започнуваме со главите, а потоа се движиме надолу и по телото, движејќи го вратот од една страна на друга страна, а потоа нашите раце, дланки, стомак, нозе... и на крајот нашите стапала.

УПАТСТВА: ВОДЕЊЕ НА ФИЗИЧКИТЕ ВЕЖБИ

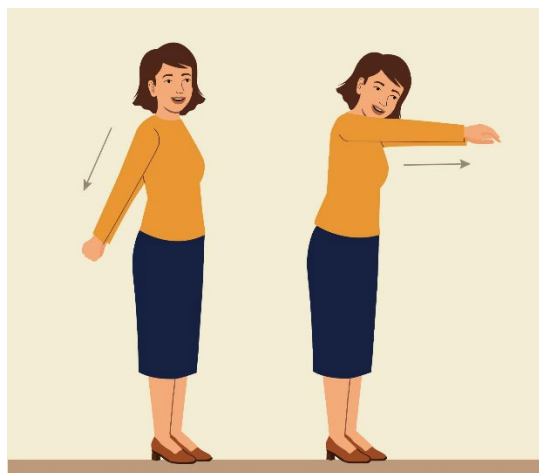
Кога фацитаторите ја водат физичката вежба со учесниците за прв пат, треба да бидат трпеливи и јасно да го објаснат секое движење. Во ред е да паузирате и нежно да ги корегирате движењата доколку е потребно. Но, многу е важно учесниците да ги прават само вежбите што им се удобни. Исто така, многу е важно да бидете сигурни дека

движењата се лесни, а дишењето е релаксирано.

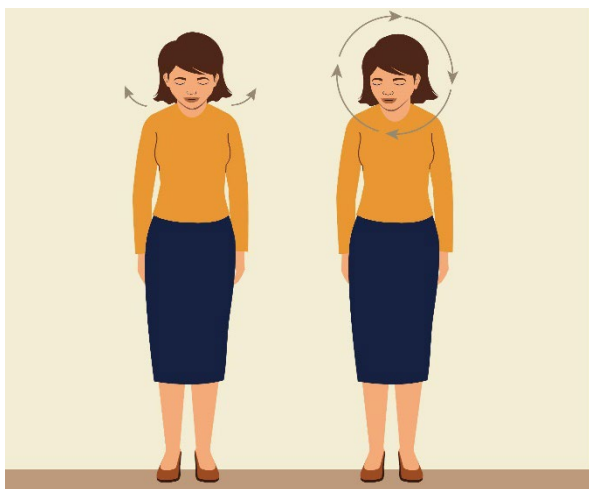
- Ако некој треба да седне, охрабнете го да учествува најдобро што може од седечка положба.
- Многу од родителите не се навикнати да го движат своето тело и можеби ќе треба охрабрување и повеќе водство отколку што очекувате. Адолесцентите треба да се охрабруваат да бидат енергични и разиграни.
- Како што ги водите физичките вежби во секоја сесија, родителите постепено ќе се чувствуваат поудобно со движењата.
- Фацитаторите треба да ги охрабруваат родителите да ги прават физичките вежби дома редовно. На пример првото нешто што го прават наутро е да вежбаат.
- Како што ќе ги водите загревањето, за време на секоја сесија, на учесниците постепено ќе им стане поудобно да ги изведуваат движењата.
- Фацитаторите го демонстрираат движењето што сакаат учесниците да го копираат.
- Фацитаторите треба да бидат креативни во ова! Користете ритам и звуци со движењата, за забава. Обидете се со различни движења во различни сесии.



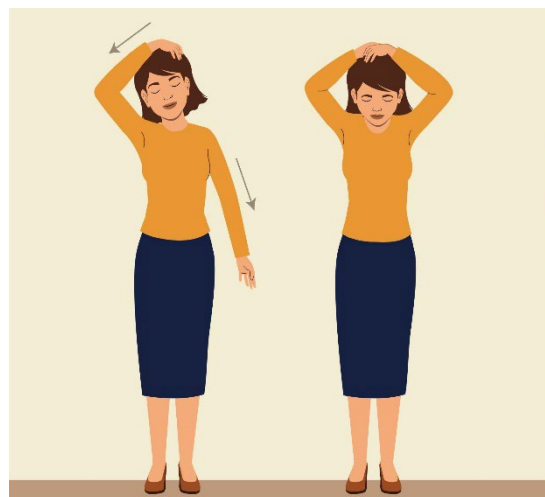
Раширете ги рацете како да сакате да го допрете небото (четири пати длабоко вдишување).



Истегнете назад – грбот (четири пати длабоко вдишување).
Истегнете се напред (четири пати длабоко вдишување).



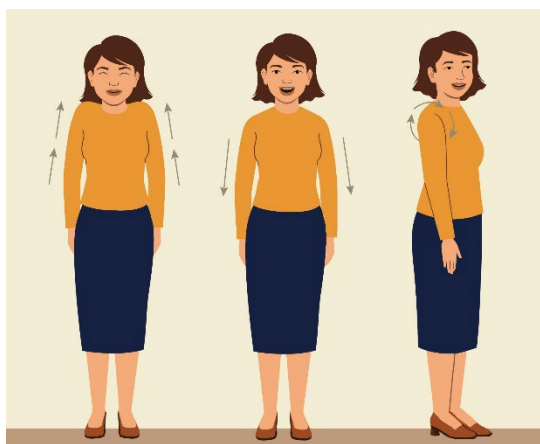
Ставете ја брадата на градниот кош, а потоа движете ја главата налево, така што увото ќе ви биде блиску до рамото. Потоа движете ја главата надесно (4 пати). Полека движете ја главата во цели кругови (4 пати).



Истегнете ја десната раката горе и спуштете ја на вашето десно уво (четири пати длабоко вдишување).

Истегнете ја левата раката горе и спуштете ја на вашето лево уво (четири пати длабоко вдишување).

Испреpletете ги рацете и со нивната тежина држете ја главата наназад надолу уво (четири пати длабоко вдишување).



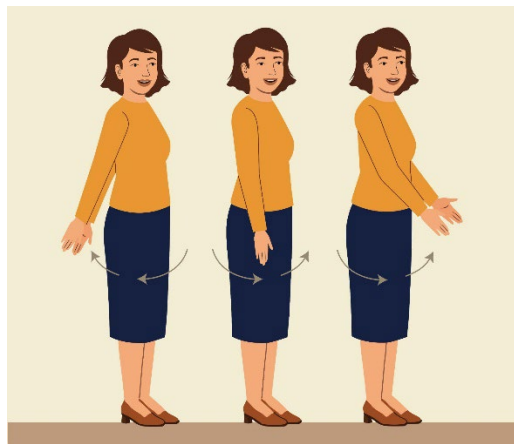
Свртете го лицето, притиснете ги рацете и доведете ги рамењата до ушите.

Држете го телото цврсто со задржување на здивот.

Опуштете се, дишете гласно (4 пати)

Ротирајте ги рамењата со кружни движења напред (4 пати)

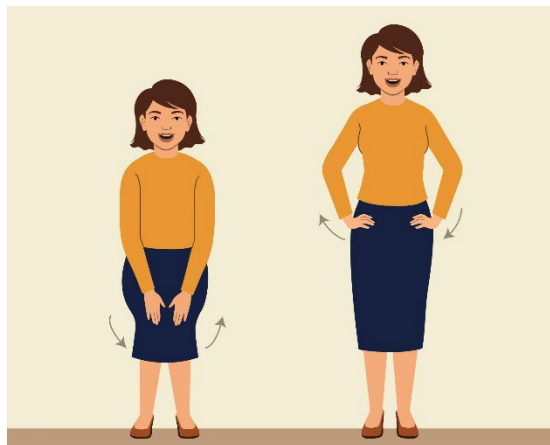
Ротирајте ги рамењата со кружни движења наназад (4 пати)



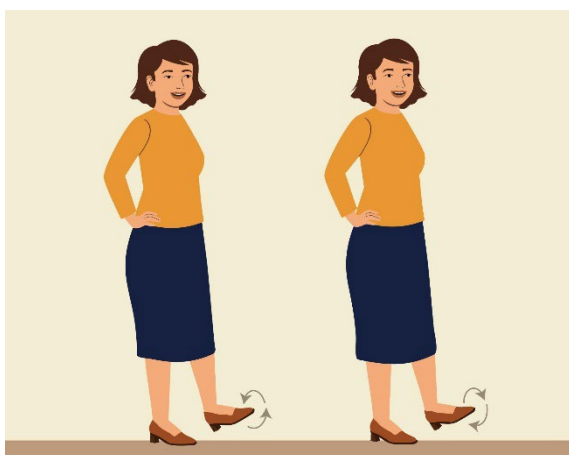
Опуштете ги рацете и нека се занишаат од рамениците напред и назад, а колената малку нека бидат свиткани (10 пати)



Благо свиткајте ги колената и опуштете ги рацете. Свртете се од едната кон другата страна со колковите и оставете го другиот дел од вашето тело да го следи движењето, вклучувајќи ги рацете, вратот и главата. Оставете ги рацете да се нишаат од една страна до друга. (10 пати)



Свиткајте ги колената, држете ги со двете раце, и правете мали кружни движење на двете страни (10 пари на двете страни). Држете ја половината и направете мали кругови во двете насоки (10 кругови во секоја насока).



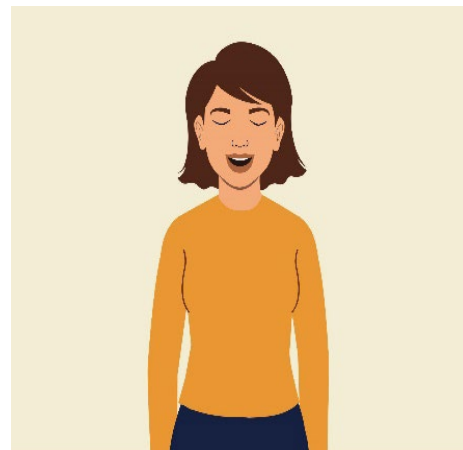
Ставете го едното стапало пред вас. Правете мали кружни движења со ротирање на глуждовите на надвор и на внатре. После 10 повторувања на секоја страна сменете ја ногата.



Вртете ги зглобовите во круг како да сликате. Правете го тоа во двете насоки. Протресете го целото тело во сите правци.



Подигнете ги рацете над главата и вдишувајте. Полека оставете ги рацете да лебдат покрај вас додека издишувате.



Застанете со затворени очи и забележете како сега вашето тело се чувствува.

ДЕЛ 2

3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА

3.1. ВОСПОСТАВУВАЊЕ ОСНОВНИ ПРАВИЛА: РАБОТИ КОИ ЌЕ НИ ПОМОГНАТ ДА РАБОТИМЕ ЗАЕДНО

За време на оваа сесија, фацитаторите ги прашуваат учесниците за нивните идеи за тоа кои правила би биле корисни за одржување добра средина кога групата ќе се состане:

Што ни е потребно за да се чувствуваме угодно, почитувано и поддржано во РЦЗ – FLOURISH групата секоја недела?

Важно е ние, како група, да поставиме основни правила за тоа како ќе се погрижиме времето и заедничките искуства во следните 6 недели да бидат плодни. Овие правила треба да бидат во сопственост на групата и донесени во групата. Со создавање на заеднички правила за тоа како групата ќе се ангажира, ќе се погрижиме оваа работилница за родителите и адолесцентите да биде безбедна, топла и добредојдена. Основните правила, ќе ни помогнат добро да соработуваме. Кога ќе воспоставиме основни правила, тоа е како да склучуваме групен договор. Може ли некој да сподели што мисли околу тоа што е „основно правило“?

Основните правила се корисни за да ни помогнат да ги водиме овие сесии. Тие исто така можат да ни помогнат да живееме заедно мирно во нашите домови. Во оваа сесија ќе започнеме со основните правила за програмата, а потоа ќе зборуваме за тоа како основните правила, или домашните правила, функционираат во вашиот дом.

УПАТСТВО: Фацититирање на Дискусијата за Основни Правила

1. Учесниците се делат во 2 групи, едната за родители, другата за адољесценти.
2. Секој треба да добие можност да зборува ако сака.
3. Едниот фацититатор ја води дискусијата и ги запишува правилата и коментарите на флипчартот (или голема хартија залепена за сид) за да се погледне подоцна.
4. Фацититаторите можат да побараат од учесниците правила за специфични прашања како што се пристигнување навреме, користење на мобилен телефон, меѓусебно почитување, итн.
- 4а. Важно основно правило може да биде и адољесцентите и родителите да се договорат кој кого потсетува за домашната задача и кога.
5. Погрижете се сите во групата да разберат. На пример, ако некој спомне почит, прашајте што значи тоа за неа/ него. Каков вид однесување покажува почит? Дали сите се согласуваат? Дали некој би сакал да додаде нешто?
6. Помогнете им на учесниците да ги направат правилата на позитивен начин. Значи, наместо „без прекинување“ би можеле да кажеме „слушајте со почит кога другите зборуваат“.
7. Дајте им можност на учесниците да дебатираат и да дискутираат за можното „правило“. На пример: некој може да предложи „Ставете го вашиот мобилен телефон на тивко. Можеби ќе сакате да зборувате за „Што се смета за „тивко“?“
„Дала нашите телефони да бидат на опцијата „вibriрање“?“
8. Сите мора да се согласат за некое правило пред да се запише.
9. Групите се враќаат во големата група и ги споделуваат правилата што ги набројале. Запишани на голема хартија. Не се определуваат поединечните придонеси. Правилата треба да останат анонимни.
10. Споредете ги сличностите и разликите помеѓу групните работи. Како фацититатор многу е важно да започнете со позитивните аспекти и сличностите на двете групи. Ова им овозможува на родителите и адољесцентите да видат дека има преклопувачки правила и заеднички карактеристики. Нагласете ги и зајакнете го заедничкото, осврнете се на чувствата на двете групи доколку најдат силни заеднички споделувања.
11. Во големата група вкупно треба да се постават околу 10 правила.



Пофалби! Пофалби! Пофалби!

Пофалете ги предлозите и пофалете ги изведбите - пофалете го она што сакате да го гледате повеќе кај вашите учесници!

Некои корисни основни правила може да вклучуваат:

- „Ве молиме обидете се да дојдете на време и да бидете присутни на секоја сесија“.
- „Ако не можете да присуствувате, ве молиме известете ги фацититаторите (Во ред е да испратите порака „ве молам јавете ми се“!)“.
- „Нема правилно и погрешно во што и да правиме или кажеме. Секој е различен и ќе има различни искуства во работилниците“.
- „Секој има можност да зборува и вежба“.
- „Почитувајте се, почитувајте го она што ќе го слушате и внимавајте кога некој зборува“.
- „Она што го кажуваме во групата, останува во групата. Никој не зборува за тоа со некој друг што не бил тука“.
- „Споделете го само она што чувствувате дека можете да го споделите“.
- „Прифатете и почитувајте го тоа дека луѓето имаат различни правила“.
- „Слободно прашајте ги фацититаторите какви било прашања што можеби ги имате“.

3.2 РАБОТНА СОДРЖИНА⁸

3.2.1 ФАЗИ НА ДЕТСКИОТ РАЗВОЈ

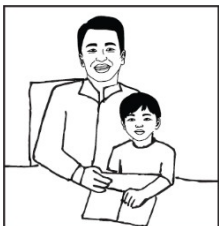
Во текот на оваа активност учесниците ќе ги запознаат различните фази од развојот на детето. Важно е родителите/адолесцентите да бидат свесни за различните компетенции и карактеристики на децата и адолесцентите од различни развојни фази додека се развиваат. Карактеристиките на децата и адолесцентите можат да ги обликуваат очекувањата, целите и активностите на родителите со нивните деца/адолесценти и можат да ги поддржат децата и адолесцентите да развијат подобро себе-разбирање. Овие нови информации може да промовираат меѓусебно разбирање и да обезбедат заедничка основа на знаење во семејствотоа. Можеби предизвиците и проблемите со кои се соочуваат родителите се вкоренети во очекувањето од децата и адолесцентите да се однесуваат на начин на кој тие сè уште не се развојно подготвени.

Приказ на фазите на детскиот развој до Раната Адолесценција (Табела 2а)

Објаснете ѝ на групата дека иако децата и адолесцентите се развиваат со различна динамика, постојат одредени постигнувања што очекуваме дека и децата и адолесцентите можат да ги изведуват во одредено време, наречени „развојни“ пресвртници. Потсетете ги учесниците дека низа фактори влијаат на нивниот развој. Тие вклучуваат исхрана, здравје, генетика, физичка средина, стрес, интеракција, растење со браќа и сестри и други фактори. Објаснете дека сите деца и адолесценти се развиваат со различно темпо, така што тие не секогаш се вклопуваат во овие возрастни стадиуми.

Додека разговарате за Табела 2а, нагласете дека има развојни задачи за возраст до четири години, но за оваа сесија потребно е да се фокусираме од осум години нагоре.

Табела 2а – Фази на детскиот развој (рано и средно детство) со развојни задачи

Рано детство (4–7 години)		• Учи преку активност; игра. Развива односи со други деца. (Играта е важна и може да ги научи општествените вредности.) • Има прашања; бара одговори. • Тешко ја одделува фантазијата од реалноста. Изразува чувства на драматичен начин. • Може да зборува многу; да прашува многу. Одговорите може да бидат кратки, но треба да бидат искрени. Детето може повторно да побара одговор ако не му е јасно или ако сака повеќе информации. • Не сака да губи, да споделува или да го чека својот ред, но може да научи да губи и да го дочека својот ред.
---	---	--

⁸ Информациите за работната содржина се превземени од:
Delfos et al., 2009, 2011; Eschenbeck & Knauf, 2018; Konrad & König, 2018

Средно детство (8–12 години)		• Заинтересираност за учење во училиште. • Почнува да сака независност и доверба. • Сака да поминува време со други деца. • Може да изрази интерес за религиозни работи и духовност. • Може да им превраќа на возрасните за да покаже дека знае. • Може да биде многу свесен/на и чувствителен/на. Може да биде многу активен/на. (Посебниот темперамент на детето јасно се појавува во оваа фаза) Може подобро да управува со гневот и да толерира фрустрација.
--	---	---

ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА ЗА ФАЗИТЕ НА ДЕТСКИОТ РАЗВОЈ

Запомнете дека ваша задача е да ги водите родителите/адолесцентите да ги пронајдат сопствените сличности наместо да им држите предавања. Користете прашања за да помогнете воводењето на дискусијата. Напишете ги идеите што ги предлагаат родителите/адолесцентите на флипчартот.

Фацилитирајте групна дискусија за активноста. Следниве прашања може да бидат корисни:

За родителите:

- Зошто мислите дека е важно за вас да знаете што децата и адолесцентите веќе можат да прават (а што сè уште не можат) на одредена возраст?
- Како тоа влијае на начинот на кој родителите ги воспитуваат или ги дисциплинираат своите деца?
- Како тоа влијае на начинот на кој се поврзуваме и комуницираме со децата?

За адолесцентите:

- Зошто мислите дека е важно да знаете што веќе можете да правите (а што сè уште не можете) на одредена возраст?
- Како тоа влијае на начинот на вашето размислување за себе си?
- Како тоа влијае на начинот на кој можете да комуницирате со вашите родители?

Можни причини за разбирање на степенот на детскиот развој:

- Тоа ви овозможува да имате реални очекувања за децата и адолесцентите.
- Можете да бидете трпеливи со децата и адолесцентите додека учат нови вештини.
- Ви помага да знаете како да комуницирате со вашите деца и адолесценти.
- Можете да им пријдете на децата и адолесцентите на нивно ниво и да одите со нивното темпо.
- Можете да ги поддржувате децата и адолесцентите да се развиваат во текот на животот.
- Може да бидете свесни за евентуалното задоцнување во развојот или развојни проблеми кај децата и адолесцентите за кои можеби е потребна дополнителна поддршка.
- Тоа ви овозможува да имате реални очекувања за вашето сопствено однесување.
- Можете да бидете трпеливи со себе си додека учите(и) нови вештини.
- Може да развиете подобро себе-разбирање.
- Тоа ви помага посоодветно да ги изразите и да им ги пренесете вашите мисли и чувства на вашите родители.

ПОДЕЛБА НА ГРУПАТА: ОДДЕЛНО РОДИТЕЛИ И АДОЛЕСЦЕНТИ

Може накусо да ја објасните причината за поделбата : *Во посебните сесии, подготвени се слични теми и се дискутираат на начин соодветен на возраста. Посебните сесии се само за да им се овозможи на родителите и на адолесцентите отворено и слободно да ги споделат своите ставови со своите врстници. Ова најчесто им помага на сите да се чувствуваат поудобно додека споделуваат. Секој ќе се врати во заедничката група каде вообичаено се споделуваат резултатите од дискусиите во двете подгрупи. Заедно ќе размислуваме за тие резултати и ќе извлечеме сличности и потенцијални разлики во погледите.*

3.2.2. ДЕЛ ЗА РОДИТЕЛИТЕ (ОДДЕЛНО)**3.2.2.1 РАЗВОЈНИ ФАЗИ И ЗАДАЧИ ВО АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА**

Адолесценцијата е дефинирана за возраста од 11-20 години. Фазата на адолесценција се разликува од детството бидејќи многу случувања и промени се одвиваат на почетокот на адолесценцијата.

Во адолесценцијата може да се разликуваат три фази.

Рана адолесценција (приближно 10-12/13 години), средна адолесценција која го опфаќа периодот помеѓу 14/15-17 години, додека доцната адолесценција се карактеризира со директна транзиција кон млада зрела возраст (16-20 години).

Трите фази се разгледуваат одделно бидејќи развојните задачи на младите во секоја фаза се разликуваат една од друга.

Развојна задача е задача за која се верува дека е совладана во одредена развојна фаза од животот за сите оние што припаѓаат на оваа фаза (во овој случај во адолесценцијата) и колку успешно е завршена оваа задача е поврзано со здравото приспособување. Овие задачи може да се однесуваат на физичките вештини, емоционалното прилагодување, интелектуалниот напредок или социјалните односи. Тие исто така може да се однесуваат на ставовите кон себе си и своето тело, или формирањето стандарди и вредности.

ГРУПНА АКТИВНОСТ: ИСТРАЖУВАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ

Поделете ги родителите во подгрупи од 3-4 лица. Дајте ѝ на секоја подгрупа голема хартија и фломастери.

Замолете ги да соберат идеи за развојните задачи во адолесценцијата.

Родителите треба да ги нумерираат индивидуалните развојни задачи додека ги запишуваат за подоцна полесно да се споредат.

На учесниците (и фасилитаторите) може да им биде потребна дополнителна поддршка околу ова – земање примери од развојната табела дадена во прирачникот, или можеби да одат наоколу и да откријат неколку заеднички примери.

Кога групите ќе завршат, поканете ја секоја подгрупа да ги објасни своите белешки на целата група. Дозволете им на учесниците да додадат сè што групите можеби пропуштиле.

ГРУПНА ДИСКУСИЈА: ДИСКУСИЈА ЗА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ

Запомнете дека ваша задача е да ги водите родителите да ги најдат сопствените причининаместо да им држите предавања. Користете прашања за да помогнете во водењето на дискусијата. Напишете ги идеите што ги предлагаат родителите на флипчартот.

Фацилитирајте групна дискусија за активноста. Следниве предлози може да бидат корисни:

Можни развојни задачи во адолесценцијата:

- Стекнување на образовни и професионални квалификации.
- Развивање на родов идентитет и градење социјални врски со врсниците.
- Поместување на референтната рамка во која младите се преориентираат од референтниот систем на семејството кон групата на врсници. Адолесцентите стануваат понезависни од своите семејства во корист на ориентацијата кон групата врсници.
- Почнуваат да ги оспорува правилата на возрастните (вклучувајќи ги нивните вредности и морал).
- Ги користат медиумските и рекреативните понуди.
- Гради сопствен вредносен систем, развива сопствени идеали и поставува сопствен курс.
- Истражување на интимни односи, вклучително и сексуална активност.
- Формирање на сопствен идентитет и растечко чувство за нивната сексуалност.
- Развивање на здрав став кон сопственото тело (и промените на телото кои се случуваат во адолесценцијата).
- Справување со промени во расположението

Настани со кои не се соочува секој млад човек и не се поврзани со возраста при нивното појавување:

- Критични животни настани
- Секојдневен стрес

Следниве прашања може да бидат корисни:

- Зошто мислите дека е важно да знаете со кои развојни задачи треба да се справувашите деца и адолесценти?
- Како тоа влијае на начинот на кој ги воспитувате или дисциплинирате вашите деца и адолесценти?
- Како тоа влијае на начинот на кој се однесувате и комуницирате со вашите деца и адолесценти?

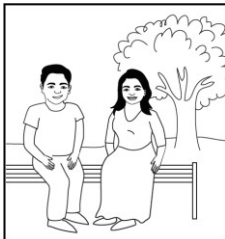
Можни причини за разбирање на развојните задачи на адолесцентите:

- Можете да бидете трпеливи со вашите деца и адолесценти
- Ви помага да знаете како да комуницирате со вашите деца и адолесценти
- Можете да имате подобро разбирање за нивното однесување
- Можете да ги поддржувате вашите деца и адолесценти да се развиваат во текот на животот
- Можете да бидете свесни дали вашите деца и адолесценти се соочуваат со доцнење или проблеми во развојот

УПАТСТВА: Фацитирање - собирање на предлози

1. Едниот фацитатор ја води колекцијата додека другиот пишува белешки и коментари на флипчартот (или голема хартија залепена за ѕидот) за да се осврне на нив подоцна. Внимание, во посебните групи, дискусијата ја води само еден фацитатор, можеда се побара поддршка од учесниците
2. Сите во групата треба да разберат. На пример, ако некој спомне самоверба, да се праша што значи тоа за неа/него. Како однесување покажува самоверба? Дали сите се согласуваат? Дали некој би сакал да додаде нешто?
3. Да им се даде на учесниците можност да дебатираат и дискутираат што би можело. На пример: Некој може да предложи „Важно е да ја прифатите сликата за себе си/телото“. Можеби ќе сакате да зборувате за „Што се смета како „прифати“?“, „Дали треба да се сакаме или можеме само да се прифатиме себе си?“

Табела 26 – Фази на детскиот развој (рана и доцна адоесценција) со развојните задачи

Рана адоесценција (10-12/14 години)		• Почнува да ги предизвикува правилата на возрасните. • Често е несигурен/на и збунет/а. • Чувствата лесно се повредуваат и имаат промени во расположението • Се обидува да биде главен/на и е несреќен/на ако загуби • Врсниците се важни и влијателни • Потребни: Извесна слобода, но доследност во правилата, наклонетост, уверување, самоверба, охрабрување за да верува во своите способности.
Доцна адоесценција (15-19 години)		• Вашето дете е речиси возрасно, тој/таа може да комуницира со вас за речиси сè. • Може (тој / таа) да размислува за нови идеи, да развива свои идеали и да си постави свој правец. • Формира сопствен идентитет и има растечко чувство за неговата/ нејзината сексуалност. • Може повеќе да сака да биде со врсниците отколку со родителите. • Може да покажува ризици однесувања, чести промени во расположението и бунтовнички ставови • Најважните работи што родителот може да ги направи во оваа фаза се: • Продолжување со обезбедување љубов, поддршка и водство и градење на силен однос родител-дете • Следење на активностите на детето • Негување на независноста на детето • Охрабрување на детето да почне да презема одговорност за иднината

3.2.2.2. ПРЕДИЗВИЦИ ПОВРЗАНИ СО ПРОМЕНИ ЗА ВРЕМЕ ВО РАЗВОЈНАТА ФАЗА НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА

Проширете ја групната дискусија на можни предизвици со кои адољесцентите можеби ќе треба да се справат ако тие сè уште не се појавиле автоматски во групната дискусија.

Фацилитатор: Важно е да се нагласи јасно разграничување на развојните задачи и предизвици. Има вкрстувања, но има и јасни разлики. Важно е предизвиците и задачите да се собираат на различни листови на флипчарт. Во спротивно тие ќе бидат измешани и не е можна јасна дистинкција.

Развојната задача е поставена за секој здрав адољесцент, но не е секој адољесцент подеднакво изложен на предизвиците. Развојните предизвици влијаат на способноста на детето и адољесцентите да се справат со задачите; тие се фактори на влијание кои можат да го спречат детето да се справи со задачите на нормативен начин.

Прашајте ги родителите за можните предизвици во справувањето со развојните задачи. Еден фацилитатор ги води предлозите и пишува кратки белешки и коментари на флипчартот (или голема хартија залепена за сидот) за да се осврнете на тоа подоцна. Погрижете се да ги нумерирате белешките. Кога ќе се заврши со предлозите, прикажете ја табелата 3.

Табела 3 - Селекција на предизвици во адолесценцијата⁹

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

Откако ќе се заврши разговорот за табелата, поделете го ПРИРАЧНИКОТ – РАЗВОЈ НА СЕКСУАЛНИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ (даден во Семејниот Прирачник).

⁹ Адаптирано од Delfos et al., 2009; Konrad & König, 2018

3.2.2.3. РИЗИМЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ, РОДИТЕЛСТВО ЗЕМАЈЌИ ГИ ПРЕДВИД РАЗВОЈНИТЕ ФАЗИ НА АДОЛЕСЦЕНТИТЕ

Адољесцентите можат да бидат под голем притисок во текот на растењето. Брзината на развојот во однос на физичките, емоционалните, моралните аспекти може да биде различна. Дополнително, често се менуваат очекувањата што ги има околината или општеството од младите. Тоа може да создаде поле на напнатост кое понекогаш е огромно за адољесцентите. Се препорачува родителски стил кој се карактеризира со висок степен на топлина и одговорасо јасни правила и барања од децата и адољесцентите, да се однесуваат компетентно. Да се биде информиран за живот на вашиот адољесцент не подразбира екстреман надзор, туку воспоставување на близок доверлив однос кој ќе им овозможи на адољесцентите отворено да ги соопштуваат своите искуства.

Дали имате други прашања?

Фацитаторите треба да остават простор за прашања во редовни интервали и треба да ги моделираат овие прашања со цел да го нормализираат процесот на истражување: „Едно прашање што го имав кога првпат учев за ова беше...”

3.2.3. ДЕЛ ЗА АДОЛЕСЦЕНТИ (ОДДЕЛНО)

3.2.3.1 РАЗВОЈНИ ФАЗИ И ЗАДАЧИ ВО ТЕКОТ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА

Адољесценцијата е дефинирана како возраст од 11-20 години. Фазата на адољесценција се разликува од детството бидејќи многу случувања и промени се одвиваат на почетокот на адољесценцијата.

Во адољесценцијата може да се разликуваат три фази.

Раната адољесценција која приближно го опфаќа периодот од 10-12/13 години, средната адољесценција помеѓу 14/15-17 години, додека доцната адољесценција се карактеризира со директна транзиција кон млада зрела возраст (16-20 години).

Трите фази се разгледуваат одделно бидејќи развојните задачи на младите во секоја фаза се разликуваат една од друга.

Развојна задача е задача за која се верува дека е совладана во одредена развојна фаза од животот за сите оние што припаѓаат на оваа фаза (во овој случај во адољесценцијата) и колку успешно е завршена оваа задача е поврзано со здравото приспособување. Овие задачи може да се однесуваат на физичките вештини, емоционалното прилагодување, интелектуалниот напредок или социјалните односи. Тие исто така може да се однесуваат на ставовите кон себе си и своето тело, или формирањето стандарди и вредности.

Адољесцентите треба да разберат дека промените се нормални и дека не им се случуваат на сите во исто време. Со оглед на тоа што развојот е различен за секој во одредено време во оваа фаза, адољесцентите треба да се свесни за себе си и да разговараат за нивниот развој (една причина зошто ги раздвојуваме родителите и адољесцентите). Како фацитатор, ве молиме земете ја важноста од поделба на групите според пол, доколку е соодветно. Конечно, многу е важно да се постават граници околу зборувањето за телото. Може да ги поддржувате адољесцентите во согледувањето и изразувањето на пр. поставување на нивните граници.

АКТИВНОСТ НА ГРУПАТА: ИСТРАЖУВАЊЕ НА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ

Поделете ги адољесцентите во групи од 3-4 учесници. Дајте ѝ на секоја група парче флипчарт и пенкала.

Замовете ги да набројат идеи за развојните задачи на адољесцентите.

Адољесцентите треба да ги нумерираат поединечните развојни задачи додека ги запишуваат зада биде полесно да се споредат подоцна.

Кога групите ќе завршат, поканете ја секоја група да ги објасни своите белешки пред целата група. Дозвовете им на учесниците да додадат сè што групите можеби пропуштиле.

ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА: ДИСКУСИЈА ЗА РАЗВОЈНИТЕ ЗАДАЧИ

Запомнете дека ваша задача е да ги водите адољесцентите да ги најдат сопствените идеи наместо да им држите предавања. Користете прашања за да помогнете во водењето на дискусијата. Напишете ги идеите што ги предлагаат адољесцентите на флипчартот. **Фацитилирајте ја групната дискусија за активноста. Следниве предлози може да бидат корисни:**

Можни развојни задачи на адољесцентите:

- Стекнување на образовни и професионални квалификации.
- Развивање на родов идентитет и градење социјални врски со врсниците.
- Поместување на референтната рамка во која младите се ориентираат од референтниот систем на семејството кон групата на врсници. Адољесцентите стануваат понезависни од своите семејства во корист на ориентацијата кон групата врсници.
- Почнуваат да ги оспоруваат правилата на возрасните.
- Стануваат корисници на медиумски и рекреативни понуди
- Почнуваат да градат сопствен вредносен систем, да развиваат сопствени идеали и да поставуваат сопствен курс.
- Почнуваат да ги истражуваат интимни односи, вклучително и сексуалната активност
- Формираат сопствен идентитет и доживуваат растечко чувство за нивната сексуалност.
- Развиваат здрав став кон сопственото тело (и промени во телото кои се случуваат во адољесценцијата)
- Се справуваат со промени во расположението.

Настани со кои не се соочува секој млад човек, а нивната појава не се поврзува со возраста:

- Критични животни настани
- Секојдневни стресни фактори

Следниве прашања може да бидат корисни:

- Зошто мислите дека е важно за нас да знаеме со кои развојни задачи треба да се справат адољесцентите?
- Дали вие, веќе имате доживеано некои од овие (или други) развојни задачи?
- Како ова може да влијае на начинот на кој вашите родители комуницираат со вас?
- Како тоа влијае на начинот на кој комуницирате со вашите родители?

Можни причини да ги разберете вашите сопствени развојни задачи:

- Може да имате подобро разбирање за вашето однесување
- Можете да побарате поддршка од вашите родители на поконкретен начин
- Можете подобро да ги класифицирате вашите сопствени промени
- Ни помага да знаеме дека е нормално да се справуваме со некои предизвици

УПАТСТВА: Фацититирање – собирање на предлози

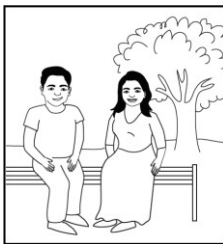
Едниот фацититатор ја води дискусијата за предлози, и додека другиот пишува белешки и коментари на флипчарт табелата (или голема хартија залепена за сид) за да ги погледне подоцна (може и некој од адоесценците да помогне во запишувањето).

Фацититаторите може да побараат од учесниците подетален опис на развојните задачи или околу конкретни прашања како што се пристигнување на време, користење на мобилен телефон, почит итн.

Погрижете се сите во групата да разберат. На пример, ако некој спомне самодоверба, прашајте штозначи тоа за неа/него. Каково однесување се поврзува со самодовербата? Дали сите се согласуваат? Дали некој би сакал да додаде нешто?

Дајте им шанса на учесниците да дебатираат и дискутираат што би можело да биде „слика за себеси“. На пример: Некој може да предложи „Важно е да ја прифатите сликата за себе си/ телото“. Можеби ќе сакате да зборувате за „Што се смета како „прифати“?“, „Дали треба да се сакаме или можеме само да се прифатиме себе си?“

Табела 26 – Развојните фази на детето (рана и доцна адоесценција) со развојните задачи

Рана адоесценција (10-12/14 години)		• Почнува да ги предизвикува правилата на возрасните. • Често е несигурен/на и збунет/та. • Чувствата лесно се повредуваат и има промени во расположението • Се обидува да биде главен/на и е несреќен/на ако загуби. • Врсниците се важни и влијателни • Потребни: Извесна слобода, но доследност во правилата, наклонетоста, уверувањата, самодовербата, и охрабрување за да веруваат во своите способности.
Доцна адоесценција (15-19 години)		• Вашето дете е речиси возрасно, тој/таа може да комуницира со вас за речиси сè. • Може(тој / таа) да размислува за нови идеи, да развива свои идеали и да си постави свој правец. • Формира сопствен идентитет и има растечко чувство за неговата/нејзината сексуалност. • Може повеќе да сакаат да бидат со врсниците отколку со родителите. • Може да покажат ризично однесување чести промени во расположението и бунтовнички ставови • Најважните работи што родителите можат да ги направат во оваа фаза се: - Продолжување со обезбедување љубов, поддршка и водство и градење на силен однос родител-дете - Следење на активностите на детето - Негување на независноста на детето - Охрабрување на детето да почне да презема одговорност за иднината

3.2.3.2. ПРЕДИЗВИЦИ ПОВРЗАНИ СО ПРОМЕНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА РАЗВОЈНИТЕ ФАЗИ НА АДОЛЕСЦЕНЦИЈАТА

Проширете ја дискусијата во групата на можни предизвици со кои можеби ќе треба да се справат. Оставете ги адолесцентите во групи.

Фацилитатор: Важно е да се нагласи јасно разграничување на развојните задачи и предизвици. Има испреплетување, но има и јасни разлики. Важно е предизвиците и задачите да се собираат на различни листови на флипчарт. Во спротивно тие ќе бидат измешани и не е можна јасна дистинкција.

Развојната задача е поставена за секој здрав адолесцент, но не е секое дете и адолесцент подеднакво изложен на предизвиците. Развојните предизвици влијаат на способноста на детето и адолесцентите да се справат со задачите; тие се фактори на влијание кои можат да го спречат детето да се справи со задачите на нормативен начин.

Прашајте ги за можните предизвици во справувањето со нивните развојни задачи. Еден фацилитатор ги прибира идеите и ги запишува на флипчартот (или голема хартија залепена за сидот) за да ги погледне подоцна. Кога набројувањето ќе заврши, прикажете ја табелата 3.

Табела 3 - Селекција на предизвици во адолесценцијата

Област на промени	
Хормони	Секрецијата на полови хормони предизвикува развој на примарни и секундарни полови карактеристики. Момчиња: раст на тестисите и пенисот, раст на срамни влакна, раст на брадата, прва ејакулација, промена на гласот Девојки: раст на градите, созревање на матката и јајниците, раст на срамни влакна, прва менструација Секрецијата на хормоните за раст предизвикува скокови во растот. Развојот на внатрешните органи заостанува зад физичкиот раст. Ова може да доведе до замор или кардиоваскуларни проблеми. Во понатамошниот тек на развојот, внатрешните органи се прилагодуваат на новото тело. Телесните промени му претходат на психосоцијалниот развој.
Сопствена /тело слика	Специфичен аспект на сликата за себе си што игра важна улога во адолесценцијата е сликата за телото. Треба да се прифатат физичките промени кои се случуваат за време на пубертетот, што е исто така тесно поврзано со прифаќањето на родовата улога и справувањето со сопствената сексуалност.
Спиене	Промените во дневноноќниот ритам може да доведат до недостаток на сон. Ова може да доведе до помал распон на внимание и перформанси на учење, но и намалена регулација на емоциите со посилна зависност од награди и намалена инхибиција во однесувањето. Ова може да поттикне ризично и зависно однесување
Родови стратегии	Девојчињата сè повеќе пријавуваат дека бараат социјална поддршка и справување насочено кон проблемите, додека момчињата известуваат за стратегии за когнитивно избегнување (особено во социјално тешки ситуации).
Индивидуални разлики	Индивидуалните разлики во пубертетот се предизвикани од генетиката, но исто така се поврзани со популационите групи. Здравите навики во исхраната и психолошката благосостојба се исто така важни теми во развојот на адолесцентите, како што може да бидат климатските промени.

3.2.3.3. РЕЗИМЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ: РОДИТЕЛСТВО ВОДЕЈЌИ СМЕТКА ЗА РАЗВОЈНИТЕ ПРЕДИЗВИЦИ НА АДОЕСЦЕНТИТЕ

Објаснете ѝ на групата дека несинхронизиран развој во поединечните области (на пр. физички, емоционални, морални) создава поле на напнатост, кое често се засилува со променетите очекувања од околината или општеството на младите луѓе.

Накратко, важно е секој да има простор да ја изрази својата личност и интереси. Ова е подеднакво релевантно за адоесцентите и треба да се направи во заеднички процес со адоесцентот. Препорачано е родителски стил кој се карактеризира со висок степен на топлина и одговора со јасни правила и барања за адоесцентите. Интересот на вашите родители и нивните прашања во врска со вашиот живот не е толку прашање на особено нагласен надзор, туку повеќе, резултат на воспоставување близок доверлив однос кој ви овозможува отворено да ги пренесете вашите искуства и да имате конкретна размена со вашите родители.

Дали имате други прашања?

ГРУПИТЕ СЕ ВРАЌААТ ЗАЕДНО

Како фацилитатор, треба да објасните дека групите имале слични, но одвоени разговори, изошто. Понекогаш е важно нешто да промислувате со некој кој е во иста развојна фаза пред да споделите со родителот (или детето). Закачете ги постерите со собраните белешки во големата група за сите да ги видат. Започнете дискусија.

Прашања што следат во тек на работата на групата:

- Дали има нешто што позитивно ве изненадува кога ќе ја погледнете листата?

Прашања за родителите:

- Што ве изненадува во резултатите на вашите деца и адоесценти?

Прашања за адоесцентите:

- Кога ќе ја погледнете табелата на родителите, дали има нешто што ве тера да се чудите за вашите родители или нешто што ве прави горди?
- Дали некој мисли нешто како на пр.: О, мајка ми знае за моите предизвици, ме разбира?

Фацилитаторот треба да нагласи...

... дека родителите и нивната помош се важни за младите да ги надминат предизвиците.

... позитивните аспекти на наведените точки, на пр. позитивни емоции кои беа спомнати. Акцентна гордоста на родителите за нивните деца.

... за зајакнување на факторите на самодовербата кај децата (на пр. родителите се горди на децата, што може да ја поттикне детската самодоверба).

Градбен елемент: Родителите, можат да им помогнат на нивните деца да се справат со многу предизвици и во кризи. Ќе дознаат како тоа може да се направи во следните сесии. Учење на стратегии и методи. Главниот ефект на учење е тоа што може да ги поддржуваат нивните деца и адоесценти. Родителите можат да ги поддржат децата и адоесцентите во нивната автономија и да им помогнат безбедно да истражуваат.

Како адоесцент, ќе научиш дека е во ред да биде поддржан и да бидеш независен истовремено. Да се стане понезависен/на не значи да не си вклучен/на во семејство.

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

4.1 ПОДГОТОВКИ ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Секоја недела учесниците се охрабруваат да практикуваат дома, тоа што го научиле во текот на сесијата. Фацитаторите ќе објаснат што е домашната активност, на крајот од секоја сесија.

УПАТСТВА: Фацитирање на домашната активност

1. Поставете практични цели со учесниците за тоа кога, каде и што ќе прават за нивната домашна активност.
2. Фацитаторите треба да им ги постават на учесниците следните прашања пред домашната активност:
 - Во кое време? Каде, дома или надвор?
 - Како можете да го направите тоа без премногу одвлекување внимание?
 - Зошто ТВ може да им го отежни учеството на сите (вештини за концентрација)?

На почетокот на секоја нова сесија, учесниците ќе ги споделат своите искуства од домашната активност. Овие дискусии ќе бидат можност да се сподели што поминало добро, да разговараме за тоа како домашната активност е поврзана со основните принципи и начините за решавање проблеми за справување со предизвиците со кои учесниците се соочија дома. Кога се дискутираат предизвиците, учесниците ќе бидат охрабрани да смислуваат решенија и да ги поддржат да ги испробаат во играњето улоги или некоја друга активност. Секогаш дајте силни пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да станат и да изведуваат.

ДОМАШНА АКТИВНОСТ ВЕЖБАЊЕ ЗА СЛЕДНАТА НЕДЕЛНА СЕСИЈА (до сесија 2):

Пред крајот на сесијата, осигурете се дека сте задале Домашни активности.

1. Охрабнете ги родителите и адољесцентите да ги прават нивните физички вежби што се воведени на почетокот на сесијата или можат да ја користат едноставната физичка вежбакоја е дел од Семејниот прирачник што ќе го користат дома!
2. Родителите и адољесцентите треба да ги прегледаат своите цели што ги поставиле за време на домашната посета - предгрупната сесија. Тие можат, но не мора, да ги споделат овие цели со другите членови на семејството. Одвојте момент за да укажете дека ако целото семејство не е присутно, групата можеби ќе сака да подготви стратегии за тоа како да споделува информации и искуства со другите во домаќинството и зошто тоа може да биде важно.

4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ

Фацитаторите рефлектираат заедно со групата за денешната сесија, за да го сумираат наученото: За кои теми и основни принципи разговаравме денес?

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Направивме основни правила кои се корисни за да ни помогнат да ги водиме овие сесии.
- Размислувањето за развојните фази помага да
 - ... да се има реални очекувања од децата.
 - ... бидеме трпеливи со децата и адољесцентите додека учат нови вештини.
- Разбирањето на развојните задачи на адољесцентите и познавањето на нивните можни предизвици може да доведе до здрави врски и долгорочни достигнувања во животот, бидејќи ...
 - ... овозможува да се комуницира со децата и адољесцентите на соодветен начин.
 - ... овозможува пристап до децата и адољесцентите на нивно ниво и одење со нивното темпо.
 - ... овозможува поддршка на децата и адољесцентите да се развиваат во текот на

животот.

- ... овозможува развивање свесност дали децата и адолесцентите се соочуваат со доцнење во развојот или проблеми за кои можеби е потребна дополнителна поддршка.
- Препорачан е родителски стил кој се карактеризира со висок степен на топлина и одговора со јасни правила и барања за децата и адолесцентите.
- Интересот и прашањата на родителите за животот на адолесцентите не се толку многу прашање на екстреман надзор, туку резултат на воспоставување близок доверлив однос кој им овозможува отворено да комуницираат со искуствата и да имаат вредна размена.

Фацилитаторите се осигуруваат да ги извлечат сите важни точки од денешната сесија ододговорите на учесниците поставувајќи дополнителни прашања по потреба.



4.3 **ВОВЕДУВАЊЕ ВО СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК** – поврзете ја содржината на Сесија 1 со Семејниот Прирачник

Може да го претставите семејниот прирачник. Прирачникот ги потсетува родителите и адолесцентите на активностите, нивните домашни задачи и основните граѓбени елементи за време на сесиите.

За време на предсесиската домашна посета (сесија 0), семејствата веќе треба да поминат низ првите страници од Семејниот прирачник (прочитајте за Куќата за поддршка, запишете ги целите). По првата сесија, семејствата треба да продолжат да ја следат активноста во прирачникот на страна 8 до стр. 12, за да се повтори и продлабочи темата на денешната сесија. Страниците ја покриваат основната содржина на развојните задачи и физичките вежби.

4.4 **ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ**

Фацилитаторите им кажуваат на учесниците дека во следната сесија ќе зборуваат за градење на позитивен однос додека поминуваат квалитетно време заедно. Потсетување на учесниците да си ја направат домашната активност. Фацилитаторите им кажуваат на учесниците за времето и местото на одржување на следната сесија.

4.5. **ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБИ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ И ЗАТВОРАЊЕ**

ПОТСЕТУВАЊЕ за фацилитаторите:

Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветното Семејна Сесија за Надополнување 1 на страница 40-41 во Семејниот прирачник.

4.6. ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА НА СЕСИЈА ЗА ФАЦИЛИТАТОРИ – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА

Дали вие?

... воспоставивте основни правила.	
... дискутиравте за развојните детски фази.	
... дискутиравте за развојните задачи во текот на адолесценцијата.	
... дискутиравте за предизвиците поврзани со промените во текот на развојните фази во адолесценцијата.	
... резимиравте дека родителството треба да ги земе предвид развојните предизвици на адолесцентите (развојот се поврзува со родителството и родителските очекувања).	
... подготвивте домашна активност за неделата. Еднаш дневно да вежбаат физичка активност Родителите и адолесцентите треба да ги прегледаат своите цели што ги поставиле за време на домашната посета пред групната сесија	
... ја резимиравте денешната сесија.	
... ги подучуваат за Градбените Елементи Разбирање на компетенциите и карактеристиките на мојот адолесцент во различни развојни фази Разбирање на предизвиците на мојот адолесцент Преиспитајте го сопственото родителско однесување и неговата соодветност на возраста на вашето дете Родителите ги поддржуваат децата и адолесцентите во нивниот развој. Тие им помагаат безбедно да истражуваат . Разбирање што мене ми е потребно во различни фази (развојни фази) од мојот живот и што е добро за мене (физичко вежбање)	
... ги потсетивте учесниците да работат дома преку Семејниот прирачник (за Сесија 1 во Прирачникот)	
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот.	

СЕСИЈА 2 : ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВЕН ОДНОС ПРЕКУ ПОМИНУВАЊЕ ВРЕМЕ ЗАЕДНО

Содржина

ДЕЛ 1 ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ.....	78
ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА.....	80
1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО.....	80
1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И КРУГ НА СПОДЕЛУВАЊЕ.....	80
1.3. ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ПОФАЛБИ ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ.....	81
1.4. ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ	81
1.5 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ.....	81
2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА.....	81
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ВОВЕДУВАЊЕ НА ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА.....	81
2.2 ИГРА	
ИГРА НА ДОВЕРБА: ЗАДАЧИ ВО ПАРОВИ.....	82
ИГРА НА ДОВЕРБА : ДИСКУСИЈА.....	83
ДЕЛ 2	
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА	
3.1 ШТО ПРЕТСТАВУВА ПОМИНУВАЊЕ „КВАЛИТЕТНО ВРЕМЕ ПОМИНАТО ЗАЕДНО“ И ПОФАЛБИ?.....	84
3.2 ИГРАЊЕ УЛОГИ.....	86
ИГРАЊЕ УЛОГИ: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО.....	86
3.3 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ.....	87
3.4 АКТИВНОСТ: МЕЃУСЕБНИ ПОФАЛБИ.....	87
3.5 ДИСКУСИЈА ЗА АКТИВНОСТА.....	88
4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА.....	88
4.1 ПОДГОТОВКА НА ДОМАШНА АКТИВНОСТ.....	88
4.2 ДОМАШНА АКТИВНОСТ.....	89
4.3 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ.....	89
4.4 ПОТСЕТУВАЊЕ ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК.....	89
4.5 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНА АКТИВНОСТ.....	89
4.6 ПОФАЛЕТЕ ГИ УЧЕСНИЦИТЕ И ЗАБЛАГОДАРЕТЕ ИМ СЕ.....	90

4.7 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА?.....90

Легенда

УПАТСТВО – Врамениот текст означува важни информации кои дефинитивно треба да се земат предвид !

- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на посебна групна работа
 - *Зелените италики фонтови означуваат пасуси од текст кои илустрираат како да се спроведат клучните пораки. Тие служат само како прикажување на вашето фацитирање преку зборови.*
 - Нормално пишување означува она што се репродуцира во општа смисла
- ДЕЛ 1 ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ

Фокусот на неделната сесија е на:

- а) градење позитивен однос додека поминуваат време заедно
- б) разбирање на придобивките од пофалбите и вежбање начини на пофалба за воспоставување силен однос

Во оваа сесија, вашите главни цели како фацитатор ќе бидат да ги вклучите учесниците во:

- Минување време заедно за да се запознаат
- Воспоставување доверба
- Вземно внимателно слушање
- Пофалување за да го засили однесувањето што се пофалува
- Давање пофалби веднаш по доброто однесување затоа што тоа ги прави пофалбите поефективни
- Давање конкретни пофалби

Табела 1 - СЕСИЈА 2 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	Цели на сесијата се ➤ Да им се претстави на учесниците концептот на поминување квалитетно време заедно. Квалитетно време = посебно внимание на вашето семејство. ➤ Да ги поттикне родителите да го фалат своето дете и да споделат некои од придобивките од структурираното пофалување.
-----------------	--

Основни принципи		➤ Поминувањето време заедно придонесува да се запознаеме подобро. ➤ Поминувањето време ни дава можност да комуницираме едни со други за нашите потреби и желби. ➤ Поминувањето време го зајакнува односот помеѓу родителот и детето. ➤ Поминувањето време ни помага да обрнеме внимание на взаемните интереси. ➤ Пофалбата помага да се изградат позитивни односи. ➤ Пофалбата го поттикнува однесувањето што сакате да го видите.
		➤ Позитивните однесувања што ги фалите ќе се случуваат почесто. ➤ Пофалбата помага да се зајакне самодовербата и чувството за одговорност кај адолесцентот.
Материјали и ресурси за обука		➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Регистар за присуство ➤ Материјали за ознаки со имиња
Подготовки на просторија:		➤ Погрижете се просторот на работилницата да е чист ➤ Поставете ги столовите каде учесниците ќе седат во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија
КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесијата	50 мин.	➤ Први пристигнуваат фасилитаторите ➤ Учесниците се сместуваат и ги ставаат нивните ознаки со имиња ➤ Добредојде и благодарум на сите за присуството и пофалба за издвоеното време ➤ Дискусија за Домашни Активности ➤ Физички Вежби
Преглед на тековната сесијата	15 мин.	➤ Врмување на денот ➤ Игра на доверба
Основна лекција	55 мин.	➤ Дискусија: Што е квалитетно поминато време и пофалба ➤ Играње улоги : Игнорирање на добро ➤ Дискусија за играњето улоги

Затворање на сесијата	10 мин.	➤ Домашна активност за неделата • Поминување 15 минути квалитетно време заедно, затоа размислувајте за активност што ќе ја правите заедно • Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник за Семејниот Прирачник ➤ Потсетување за датумот на следната сесија и благодарности затворање ➤ Погрижете се да ја напуштите просторијата во ред ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот
Вкупно минути		130 мин.

1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавате да бидете присутникога пристигнува секое ново лице.

1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И КРУГ НА СПОДЕЛУВАЊЕ

На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците да направат круг и да споделат како се чувствуваат денес. *Можете ли да го направите ова во една реченица?*

УПАТСТВА: Фацилитување на Круг за споделување

1. Фацилитаторот го започнува кругот на споделување, користејќи еден збор за да опише како се чувствува.
2. Движете се низ кругот, дајте им можност на учесниците да кажат еден збор за тоа како се чувствуваат.
3. Не заборавате да ги пофалите и да им се заблагодарите на учесниците за споделувањето - особено на почетокот кога ова е ново.
4. Во ред е ако учесниците не сакаат да споделуваат, едноставно преминете на следната личност.



Обидете се да одвоите 5-10 минути за да користите споделување во круг на почетокот на секоја нова сесија за учесниците да добијат можност да вежбаат споделување на емоции. Запомнете дека фацилитаторите треба да го моделираат и овој процес!

1.3 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ПОФАЛБИ ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ

Запомнете дека сакате да моделирате позитивно однесување - вклучително и давање пофалби!

1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Водете дискусија за домашната активност од претходната недела. За потсетување, минатата недела од учесниците беше побарано да ги разгледаат своите цели и доколку сакаат, да ги споделат со другите членови на семејството.

Дискусиите за домашни активности се можности за споделување успеси, зајакнување на основните принципи и решавање на проблеми и начини за надминување на предизвиците:

- Размислете за решенија со учесниците
- Вежбајте да го применувате решението
- Оценете како функционираше

УПАТСТВА: Водете дискусија

Кога се разговара за предизвиците, обидете се да ги охрабрите учесниците да дојдат до решенија и поддржете ги во нивниот обид.

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат.

Бидејќи ова е прва дискусија за домашна активност, еве неколку можни прашања за да започне дискусијата:

Можете да користите Кој? Што? Каде? Зошто? Кога? Како? при секоја дискусија.

- КОЈ? Кој можеше да ги разгледа своите цели и да ги сподели со другите членови на семејството?
- ШТО? **Кои цели ги споделивте?** Кои цели не ги споделивте?
- КАДЕ? **Каде зборувавте за вашите цели?**
- ЗОШТО? **Зошто беше важно да ги споделите и да зборувате за вашите цели? Или Зошто беше важно за вас да не ги споделите во овој момент?**
- КОГА? **Кога зборувавте за вашите цели? (или Дали сакате да ги споделите вашите цели сега, овде?)**
- КАКО? **Како се чувствувавте кога ги разгледувате(и споделувате) вашите цели?**

Слободно поставувајте дополнителни прашања!

1.5 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Охрабнете ги учесниците да ги прават своите физички вежби еднаш дневно! Водете го истегнувањето од глава до пети што го воведовме во првата сесија.

Дали некој ја пробал оваа вежба дома?

Ако некој го направил / ла ова дома, тогаш сега е добар момент да прашате дали би сакал да ја води групата. Ова помага да се воспостави културата на соработка на групата бидејќи ја дава „водечката“ улогата на друг родител - или адолесцент.

Потсетете ги учесниците да ја прават вежбата заедно дома секој ден!

2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА

2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ВОВЕДУВАЊЕ НА ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА

Во оваа сесија, им помагаеме на учесниците да откријат дека довербата е од суштинско значење за градење позитивни односи. Довербата може да расте со поминување квалитетно време еден со друг. Се фокусираме на четири главни точки:

1. Поминете време фокусирајќи се еден на друг
2. Најдете време да се слушате еден со друг
3. Не критикувајте
4. Пофалете ги добрите работи што ги гледате еден кај друг

Во оваа сесија, ќе ги запознаете родителите и адољесцентите со две многу важни вештини - поминување квалитетно време заедно и пофалби.

Поради различните обврски со кои секојдневно се среќаваат родителите и адољесцентите - какошто се училиштето и работата, понекогаш може да биде предизвик да се најде време за да поминуваат време заедно. Силен однос родител - дете не евозможен без да поминете посветено време заедно.

Поминување време создава простор за вас, како родител, да бидете подостапни за вашите деца и адољесценти и повеќе вклучени во нивниот живот - заштитувајќи ги од нездрави или небезбедни однесувања и ситуации.

Како родител, важно е да имате силен однос со вашето дете. Адољесцентите даваат сè од себе кога имаат цврсти и здрави односи со нивните родители. Позитивната комуникација игра важна улога во воспоставувањето топол однос. Зборувањето со вашиот адољесцент на позитивен и охрабрувачки начин го прави да развие самодоверба и себе си да се чувствува добро.

Кога им се зборува на повредувачки начин, адољесцентите се чувствуваат лошо во однос на себе си и на другите околу нив.

Кога основата е добра, родителот може да комуницира со своето дете за голем број проблеми. Дури и за чувствителните прашања (пиење алкохол, пушење или донесување одлуки за интимни врски) подобро се зборува кога односот е здрав.

За адољесцентите, придобивките подеднакво произлегуваат од здрав однос со нивните родители. Здрав однос овозможува да се разбере гледиштето и искуствата на родителите, да се решаваат проблемите заедно со родителите и да уживаат во споделувањето на работите и идеите што ги интересираат или ги прават љубопитни.

2.2 ИГРА

ИГРА НА ДОВЕРБА: ЗАДАЧИ ВО ПАРОВИ

Во оваа игра учесниците размислуваат како да се грижат за својот партнер и како да сидозволат да бидат водени.

УПАТСТВА: Како да се фацитира „Играта на доверба“

1. За време на вежбањето, може да биде забавно да се слуша музика.
2. За вежбата треба да се формираат парови родител-дете/адолесцент. Децата и адолесцентите треба да го изберат својот партнер, но не и својот родител. Тие треба да изберат некој од групата. Одлучете дали сакате да играте внатре или надвор.
3. Фацитаторите ја покажуваат активноста со некој од присутните. Покажете и сигурни и несигурни начини на водење. Безбедниот начин на лидерство значи внимателно и смилено водење на партнерот, небезбедниот начин значи тресење, правење нагли и немирни движења. Лицето што се води може да се води низ собата ако се фати од напред со рацете или одзади со рамениците.
4. Побарајте од учесниците да изберат кој ќе оди прв. Таа личност ќе биде лидер.
5. Лидерот бара дозвола од воденото лице да ги допре неговите/нејзините раменици или раце.
6. Побарајте од второто лице да ги затвори очите и да дозволи да го/ја водат низ собата или просторот.
7. Кога фацитаторот плеска по некое време, стилот на водење треба да се промени од сигурен во несигурен.
8. За крај, фацитаторот дава уште еден вербален сигнал, така што улогите на водач и следбеник се менуваат.

ИГРА НА ДОВЕРБА : ДИСКУСИЈА

Побарајте од учесниците прво да го искажат искуството од играта бидејќи тоа им овозможува да објаснат некои карактеристики на довербата.

- *Обидете се да го пренесете искуството за довербата и взаемната одговорност низ играта што ја игравте, на темата на денешната сесија. Што можете да научите за начинот на водење едни со други?*
- *Зошто мислите дека ја игравте оваа игра?*
- *Дали научивте нешто?*

Оваа игра ве потсетува како функционира довербата. Исто така, ве потсетува дека луѓето комуницираат на многу начини без да користат зборови!

Поставувајте насочени прашања со цел да извлечете градбени елементи (поврзување на довербата со градење позитивни односи во семејството)!

Потсетување: Минатата недела беше елабориран градбен елемент 1 „Воспоставување на разбирање на варијациите во развојот на децата и адолесцентите“. Родителите, децата и адолесцентите разговараа што може и што не може да се очекува од младите луѓе на одредена возраст и дека очекувањата за возраста се многу променливи.

Оваа недела ќе работиме на градбениот елемент „Градење позитивни односи“.

Взаемната доверба е основа за добар однос. Довербата е неопходна за да сакате да се отворите еден кон друг на прво место и на тој начин да можете да разговарате за чувствителни прашања. Пофалбата помага да се изгради доверба.

ДЕЛ 2

3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА

3.1 ШТО ПРЕТСТАВУВА ПОМИНУВАЊЕ „КВАЛИТЕТНО ВРЕМЕ ПОМИНАТО ЗАЕДНО“ И ПОФАЛБИ?

Основната лекција се фокусира на „квалитетно време поминато заедно“ и „пофалба“ и започнува со дискусија за тоа што е „квалитетно време“ и „пофалба“. Дозволете им на учесниците да размислуваат за двете прашања одделно за да можат да се фокусираат на истражување на различни концепти пред да ги поврзат. Корисни прашања за започнување дискусија видете на следната страница.

За повеќето „квалитетно време“ ќе биде нова идеја - вклучително и за фацитаторите. Прашајте ги учесниците што значи за нив „квалитетно време“. Запишете ги нивните идеи!

Квалитетно време:

- ФОКУСИРАЈТЕ се еден на друг
- СЛУШАЈТЕ се еден со друг
- ПОФАЛЕТЕ се за добри работи
- ПОФАЛЕТЕ без критикување

Кога луѓето поминуваат квалитетно време едни со други, тие мора да се слушаат (дури и ако несе согласуваме едни со други).

Постојат многу начини да поминете квалитетно време заедно. Ајде да подготвиме неколку идеи:

ОПЦИИ НА УПАТСТВА: Направете Пантомима Игра!

Сакате да ја направите забавна? Наместо гласно да ја кажат својата активност, родителите и адолесцентите би можеле да ја имитираат (глумат) нивната активност, а другите учесници да ја погодат активността.

- Важно е да се зборува за работите што се важни за родителите и адолесцентите. Кажете што ви е важно!
 - Друг добар начин да поддржите некого е да поминувате време со него/неа кога прави нешто во што ужива. На пример, одете да го гледате фудбалскиот натпревар на вашиот адолесцент!
 - Но, не мора да правите нешто посебно за да поминете квалитетно време заедно. Можете да поминете квалитетно време само седејќи еден до друг. Можете да поминувате квалитетно време заедно без разлика дали се чувствувате здрави или болни, енергични или уморни, силни или слаби.
- Неколку работи што треба да ги имате на ум кога поминувате „квалитетно време заедно“:**
- Кога поминувате квалитетно време еден со друг, не мора да се согласувате еден со друг, туку мора да се слушате.
 - Комуникацијата е многу важна за градење здрави односи. Треба да се слушате и да ги почитувате меѓусебните и изборите на членови на семејството, пријатели, партнери.



Потсетување: практичната вежба има приоритет! Не навлегувајте во премногу теоретски детали, фаворизирајте практикување.

Што значи „пофалба“?

Може ли некој да сподели идеи за тоа што мисли дека би можело да биде „структурирана пофалба“?

Структурираната пофалба е еден начин да покажете дека ви се допаѓа нечие позитивно однесување.

Се заснова на идејата дека сè што правите е поверојатно да се повтори ако на некој начин е наградено. Однесувањето кое е игнорирано или не наградено, има помала веројатност да се повтори. Важно е да ги наградите адољесцентите и родителите кога се однесуваат на начин на кој вие би сакале да ги видите како се однесуваат. Кога доброто однесување го наградувате со пофалби, другите сакаат да се однесуваат така почесто во иднина. Важен е начинот на кој давате пофалби.

Родители:

Се обидувајте да ги пофалите вашите адољесценти што е можно непосредно по нивното добро однесување.

Кај некои адољесценти, особено кај оние кои имаат проблеми во однесувањето, може да биде тешко да се забележи какво било добро однесување. За почеток, можеби ќе треба да ги пофалите за мали нешта, како што е убаво средување на облеката или играње игра со нивниот помал брат или сестра. Во некои ситуации кои можат да се чувствуваат стресни, може да биде тешко да се обидете да бидете позитивни и да дадете структурирани пофалби. Обидете се да започнете со нешто навистина мало и конкретно, како што е потсетување да земете лекови секој ден.

Адољесценти:

Понекогаш кога сте навистина нерасположени со вашиот родител, забележувате само моменти кога тој/таа се лути на вас. Но, вашите родители постојано прават работи за да ви помогнат, да подготват јадење, да работат за да можете да можете да се школувате. Може да е навистина корисно да забележите некои од овие работи и да ги пофалите за тоа. Исто така, треба да ги фалите и цените работите што вашите родители ги прават за вас!

Еве неколку прашања за почеток на дискусијата:

- ➔ Фацилитаторите ги користат Кој?, Што?, Каде?, Зошто?, Кога?, Како? прашања за водењебурна на идеи.
- КОЈ? Кој треба поминува време заедно, за да се чувствува посебно? Кој треба да пофали?
- КОЈА? Која активност би можеле да ја направат родителите и адољесцентите заедно за да се чувствуваат посебно? За што можете да се пофалите еден со друг?
- КАДЕ? Каде би можеле родителите и адољесцентите да поминуваат време заедно, каде би било посебно?
- ЗОШТО? Зошто родителите и адољесцентите треба да се трудат да поминуваат време заедно правејќи нешто посебно? Зошто родителите и адољесцентите треба да се фалат едни со други?
- КОГА? Кога е добро време да поминете квалитетно време заедно? Ноќе? Наутро? За викендите?
- КАКО? Како можат родителите и адољесцентите да поминуваат време заедно на посебен начин? Како можат да се фалат еден со друг?

Постојат многу добри причини да поминувате време и да се пофалите еден со друг. Еве неколку за да се додадат во дискусијата:

- Го подобрува односот помеѓу родителот и адољесцентот.
- Се гради самопочит бидејќи родителот и адољесцентот чувствуваат дека се вредни и сакани.
- Се градат вештини за учење и решавање проблеми.
- Адољесцентите стануваат поподготвени да помогнат во домот.
- Родителите чувствуваат дека нивната напорна работа во домот е повеќе ценета.
- Внимателното слушање на адољесцентите и вреднувањето на нивните идеи ги охрабрува да размислуваат сами и да преземат водство.
- Поминувањето време едни со други им дава шанса на родителите да научат многу за интересите на нивниот адољесцент и што можат да направат. Исто така, им помага на родителите да разберат како можат да ги поддржат своите адољесценти.



Воспоставувањето безбедно и поддржувачко опкружување дома, ќе придонесе децата и адољесцентите помалку да се вклучуваат во нездраво или небезбедно (сексуално) однесување и ќе им помогне на родителите да разговараат со своите адољесценти околу тешки теми.

- СЛУШАЈТЕ СЕ едни со други. Кога некој зборува или кога прави нешто (Запомнете: слушањето не значи да се согласувате едни со други, но секогаш СЛУШАЈТЕ)
- ПОФАЛЕТЕ СЕ едни со други за добрите работи (Пофалете се без критикување)

3.2 ИГРАЊЕ УЛОГИ

Во сесија 2 воведовме **Играње улоги како важна алатка** за учење што се користи во програмата. Како и раскажувањето приказни, играњето улоги, кои понекогаш ги нарекуваме и „сценарија“, им дозволуваат на **учесниците да ги видат искуствата на другите родители и адољесценти надвор од сопственото искуство.**

Играње на улоги може да им овозможи на учесниците да бидат решителни - или активни - во сценаријата. Ова им помага на учесниците да развијат вештини за решавање проблеми што можат да ги користат во секојдневниот живот. За почеток, во оваа сесија **фацилитаторите ги изведуваат следните улоги:**

Запознавање со семејството

Денеска се среќаваме со семејствата кои ќе ги следиме за време на програмата РЦЗ - FLOURISH. Првото семејство го сочинуваат мајка, татко нивните двајца адољесценти Катерина (17-годишно девојче), Раде (15-годишно момче) и детето Ана (10-годишно девојче). Ја среќаваме и бабата Донка (мајката на таткото), која се грижи за Соња (16-годишно девојче) и Јане (12-годишно момче) кои се сирачиња. Соња и Јане се братучеди на Катерина и нејзиниот брат и сестра.

Во текот на програмата ќе разговараме и ќе размислуваме за нивните семејни искуства. Во некои случаи, ќе ги прикажуваме нивните семејни искуства! Ова ќе биде одлична забава! Исто

како и нашите семејства, овие семејства се соочуваат со многу предизвици, вклучително и проблеми во односите што постојат помеѓу родителите и нивните деца и адољесценти. Важно е да се напомене дека ликовите во улогите се измислени.

Ве молиме да ги информирате учесниците дека прикажаните семејства во реалноста не постојат. Користени се имиња кои се среќаваат во нашата средина.

ИГРАЊЕ УЛОГИ: ИГНОРИРАЊЕ НА ДОБРОТО

Во првото играње улоги, се среќаваме со мајка и нејзините ќерки, 17-годишната Катерина и 10-годишната Ана.

Ана си ја пишува домашната задача по математика додека нејзината сестра Катерина ѝ помага. Мајката е зафатена со готвење на ручекот.

Да видиме и слушаме што се случува. Фацилитаторите гласно го читаат сценариото со доделените улоги. Запомнете: обидете се да не дозволите родителот да го игра неповолното родителско однесување. Родителите и адољесцентите можат да играат споредни улоги или да го моделираат позитивно родителско однесување.

Ана (размислува за тешка задача):	„.....прво додади го.... а потоа одземи го бројот...“
Катерина:	„Ана! Добро е! Правилно си пресметала! Продолжи така! Колку повеќе вежбаш, толку подобра ќе бидеш“.
Катерина:	“Мамо! Дојди да видиш! Одлично ѝ оди”
Ана се насмевнува на идејата нејзината мајка да дојде да ја види како пресметува се.	
Мајка (не слуша):	„Да, многу добро, Ана, но ручекот ќе биде готов наскоро, па би сакала данаучиш побрзо да ја пишуваш домашната задача. Сакам попладнево да се одморам. Уморна сум.“
Катерина:	„Но мамо, ѝ помагам на Ана и таа станува сè подобра.Треба да дојдеш и да видиш! “
Мајка (почнува да се нервира):	„Немам време за тоа – реков дека сум уморна! Сега, те молам, направи какошто ти е кажано, завршете со домашната и дојдете да помогнете во сервирањето на ручекот“.

3.3 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ

Сега размислете за сценариото што штотуку го видовте, време е за разговор. Еве неколкупрашања за да започнете:

- Како би се чувствувала Ана доколку мајка ѝ ја пофалеше? Како тоа влијае на нејзиното вежбање математика?
- Како се чувствува Ана кога нејзината мајка ѝ вели да побрза?
- Што мислите, како тоа што мајката ѝ рече на Ана „научи побрзо да пишуваш домашно“ влијаеше на пофалбите што таа првпат ѝ ги даде на Ана кога рече „Да, браво“?
- Што мислите како критиката на мајката ќе влијае врз Ана за математиката во иднина?
- Што би им предложили да направат поинаку?

3.4 АКТИВНОСТ: МЕЃУСЕБНИ ПОФАЛБИ

Размислувајте за времето кога сте биле пофалени - кога некој рекол нешто добро за вас. Како се чувствувавте? Кои се придобивките од пофалбите?

Учесниците треба да вежбаат меѓусебно да се фалат, сега (користејќи ги упатствата подолу).

УПАТСТВА: Фацититирање на Практикување на Пофалба

- Оваа активност треба да се одвива во семејни парови родител - адолесцент.
- Прво, секоја личност дава комплименти на својот партнер. Охрабрете ги учесниците да остварат контакт со очи и да го користат името на личноста на која ѝ даваат комплименти.
- Комплиментите можат да се однесуваат на сè, доколку се искрени.
- Учесниците треба да бидат специфични и охрабрувачки за пофалбите.
- Потоа треба да размислуваат за активности што можат да ги прават заедно.
- Мотивирајте ги да размислуваат за работи што не чинат пари. Не заборавајте да се обидете да ги поттикнете адолесцентите да водат!
- Потсетете ги да даваат пофалби!
- Оној што добива пофалби не смее да прекинува, не смее да ја критикува пофалбата, само слуша и се заблагодарува.

3.5 ДИСКУСИЈА ЗА АКТИВНОСТА

Еве неколку прашања за да започнете:

- Како се чувствувате кога сте пофалени?
- Какво е чувството да се пофали некој друг?
- Дали беше тешко да се најде нешто за пофалба за другата личност?

За фацитаторите: Запомнете, родителите и децата секогаш се во релација во текот на нивниот заеднички живот, тие знаат многу аспекти на нивните меѓусебни постапки, така што имаат многу можности да најдат пофалби врз основа на тоа. Бидејќи пофалбата не се однесува на нешто што некому му се допаѓа или не, таа не е идентична со давање комплимент. Можете да пофалите како некој прави нешто дури и ако резултатот не ви се допаѓа. На пр. можете да пофалите некогаш совесниот начин на шминкање дури и ако самиот резултат/шминка не ви се допаѓа визуелно. Едниот го фали личниот придонес на другиот за кој било резултат/дејство.

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

4.1 ПОДГОТОВКА НА ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Оваа активност ќе им помогне на учесниците да се подготват за домашната активност така што ќе им овозможи да размислуваат за различни активности што можат да ги прават заедно за да поминат квалитетно време во текот на неделата.

Секој тим на родител/адолесцент треба да се обиде да смисли неколку идеи и да ги претставина групата. Фацитаторите можат да ги запишат идеите на флипчартот за да можат учесниците да видат „листа“ на активности од кои можат да изберат доколку имаат проблем со одлучувањето.

Активностите можат да вклучуваат:

- Заеднички работи
- Заеднички оброк
- Раскажување приказна
- Пешачење некаде заедно
- Играње на омилената игра на адолесцентите заедно

Конечно, секое семејство за возврат треба да се одлучи за некоја вежба и да ја сподели со групата. Оваа активност, исто така, треба да помогне да се загреат учесниците за активноста во втората домашна активност, давајќи им шанса да вежбаат пофалби. Фокусирајте ја подготовката за домашната активност прво на воспоставување начини на кои секој пар може да поминува заедничко време. Потоа набрзина направете круг кој ќе утврди дека квалитетното време е исто така

добро време за вежбање пофалби.

4.2 ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Градбени Елементи: Тоа што го правите дома ја прави разликата!

1. Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата. Дозволете му на адолесцентот да го преземе водството во одлучувањето за каква активност ќе биде тоа. Родители: Одлуката донесете ја заедно, но обидете се да го следите водството на вашиот адолесцент! Ако немате време затоа што имате премногу обврски, дали можете да направите една активност заедно, како што е да одите заедно до продавница? Секој ден прашувајте се за тоа како секој од вас го Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Потсетете ги учесниците на вештините што ги научиле минатата недела и мотивирајте ги да продолжат со обуката.

Направете рутина за вежбање и автоматизирање на вашите вештини:

Од Сесија 1: Правете ги физичките вежби еднаш дневно! Можете да ги користите физичките вежби што ги правевме на почетокот на сесијата, или можете да вежбате свои.

4.3 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ

Фацилитаторите размислуваат со групата за денешната сесија за да го сумираат наученото:

За кои теми и основни принципи разговаравме денес?

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Важно е да поминувате квалитетно време заедно.
- Поминувањето време заедно помага да се запознаете и да воспоставите доверба.
- Важно е внимателно да се слушате кога поминувате квалитетно време заедно.
- Пофалбата ќе го зацврсти однесувањето што го пофалувате.
- Давањето пофалби веднаш по доброто однесување ги прави пофалбите поефективни!
- Обидете се да дадете конкретни пофалби
- Пофалбите треба да доаѓаат без критики

Фацилитаторите треба да ги извлечат сите точки погоре од одговорите на учесниците поставувајќи дополнителни прашања доколку е потребно.

4.4 ПОТСЕТУВАЊЕ ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК

На страниците 13-15, клучните пораки за квалитетно време и пофалби се продлабочени со цел да се развие близок вземан однос.

4.5 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Во следната сесија зборуваме за „Решавање проблеми“.

Но, пред тоа, не заборавајте да ја направите вашата домашна активност!

Фацилитаторите ги потсетуваат учесниците за времето и локацијата на следната сесија.

4.6 ПОФАЛЕТЕ ГИ УЧЕСНИЦИТЕ И ЗАБЛАГОДАРЕТЕ ИМ СЕ

ПОТСЕТУВАЊЕ за Фацилитаторите:

Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветно Семејна Сесија за Надополнување 2 на страница 42-44 од Семејниот прирачник.

4.7 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА?

Дали вие...?

... дискутиравте што значи поминување време и пофалување	
... завршивте со играњето улоги „Игнорирај го доброто “	
... дискутиравте за играњето улоги и разменивте идеи за решенија за тоа	
... практикувавте некои решенија со родителите/адољесцентите? (алтернативно: вежбајте при преглед на домашната задача)	
... ја подготвивте домашната активност за неделата Да поминат 15 минути квалитетно време заедно, да размислат заактивност што ќе ја прават заедно Да вежбаат да си даваат структурирани пофалби еднаш дневно	
... ја резимиравте денешната сесија.	
... ги подучувавте за Градбените Елементи Кога луѓето сакаат да ПОМИНАТ КВАЛИТЕТНО ВРЕМЕ заедно, тие мораат да се слушаат едни со други СЛУШАЈТЕ СЕ едни со други, што другиот зборува и прави (Запомнете: даслушате не значи да се согласувате едни со други, но секогаш СЛУШАЈТЕ) Пофалете се едни со други за добрите работи (ПОФАЛБА без критикување)	
ги потсетивте учесниците да продолжат да го употребуваат Прирачникот...	
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот.	

СЕСИЈА 3 : РАЗГОВОР ЗА ЕМОЦИИ И ЧУСТВИТЕЛНИ ТЕМИ

Содржина

ДЕЛ 1: ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ.....	92
1. ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ПОДГОТОВКИ НА СЕСИЈАТА	93
1.1 ПРИСТИГНУВАЊЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ	92
1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ	93
1.3 ЗАБЛАГОДАРЕТЕ ИМ СЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ ..	94
1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ	94
2. СЕСИЈА ПРЕГЛЕД НА ДЕНОТ.....	95
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА	95
КРУГ НА ПОЗИТИВНИ И НЕГАТИВНИ ЕМОЦИИ	97
ЕМОЦИИ (ЧУВСТВА) И ДОНЕСУВАЊЕ НА ОДЛУКИ.....	97
2.2 ИГРА: ЗАРАЗНИ ЕМОЦИИ	98
2.2.1 ДИСКУСИЈА	98
2 2 ДЕЛ	99
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА: ИМЕНУВАЊЕ НА ЧУВСТВАТА, ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИ И ДРУГИ ЧУСТВИТЕЛНИ ПРАШАЊА	99
3.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: ТЕСТОТ НА АНА.....	99
3.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕ НА УЛОГИ	99
3.3 ДИСКУСИЈА – ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИТЕ	100
3.4 АКТИВНОСТ: ПРАВЊЕ НА ПАУЗА.....	101
3.5 КАКО СЕ ЗБОРУВА И КАКО СЕ СЛУША (КОМУНИКАЦИСКИ ВЕШТИНИ).....	104
3.6 АКТИВНОСТ- ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИ	107
ВЕЖБАЊЕ - ПРИЗНАВАЊЕ НА ТЕШКИТЕ ЕМОЦИИ	107
3.7 ДИСКУСИЈА НА ГРУПАТА	108
4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА	109
4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ.....	109
4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ СЕСИИ	109
4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК.....	109
4.4 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ	110
4.5 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА НА УЧЕСНИЦИТЕ	110
4.6 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА?	111

ЛЕГЕНДА

УПАТСТВО – Текстот во рамка означува важни информации кои дефинитивно треба да сеземат предвид !

- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на посебна групна работа
- *Зелените италики фонтови означуваат текст којшто илустрира како да се пренесат клучните пораки. Тие служат да ви го олеснат вашето фацитирање преку зборови*
- Нормално исправени букви ја означуваат содржината што може да се пренесе воопшта смисла

ДЕЛ 1: ДОБРЕДОЈДЕ И ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ

Добредојдовте на Сесијата 3 од Програмата Родителство за Целоживотно здравје за Родителии Адолесценти!

Оваа сесија е за емоциите, како да ги идентификувате, именувате и дискутирате, и интимните прашања и комуникацијата за нив.

Во оваа сесија, родителите и адолесцентите ќе го научат следново:

- Како индивидуата може да биде свесна за сопствените емоции
- Да разберете како да реагирате и да се справите со емоциите на другите луѓе.
- Како зборувањето за емоциите нè прави посреќни и ни помага да изградиме посилни врски.
- Како да ги користите вашите комуникациски вештини, бидејќи тоа е исто такасуштинско кога треба да зборуваме за чувствителни теми, како што е сексуалноста.

Табела 1 - СЕСИЈА 3 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	Целта на оваа сесија е да им помогне на родителите и адолесцентите да научат како да бидат свесни за своите емоции и да ги изразат на здрав начин. И позитивните и негативните емоционални искуства се дел од нашиот нормален живот и свесноста за нив помага подобро да се справат со нив.
Основни принципи	➤ Зборувањето за нашите емоции ни помага да ги контролираме реакциите и да се справуваме со тешки ситуации. ➤ Зборувањето за нашите емоции помага да се развие свесност за нашите чувства и мисли. ➤ Зборувањето за емоциите ни помага да ги поминеме тешкотиите и подобро да ги решаваме конфликтите. ➤ Зборувањето за промените во телото и интимните односи е важна стратегија за избегнување на проблематични ситуации ➤ Понудете безбеден простор за разговор без чувство на вина кога разговарате за чувствителни теми.
Материјали и ресурси за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за ознаки со имиња
	Печатени постери: ➤ Круг на позитивни и негативни емоции ➤ Вештини на зборување ➤ Вештини на слушање

Подготовки на просторија:	➤ Погрижете се просторот за работилницата да е чист ➤ Поставете ги столовите на кои учесниците ќе седат во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија	
КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесија	50 мин	➤ Први пристигнуваат фасилитаторите ➤ Споделување во круг ➤ Добредојдовте и благодарам на сите за присуството и пофалете го издвоеното време ➤ Дискусија за домашни активности
Врамување на актуелната сесија	20 мин	➤ Врамување на денот ➤ Игра на доверба
Основна лекција	60 мин	➤ Играње на улоги: Тестот на Ана ➤ Дискусија за игриње на улоги ➤ Дискусија - Разговор за емоции ➤ Пауза ➤ Активност - Разговор за емоции
Затворање на сесија	15 мин	➤ Домашна активност за неделата • Дома - Правење пауза и размислите како сечувствувате • Разговарајте за вашите сопствени емоции и прашајте го вашиот адолесцент/родител за неговите ➤ Одржувајте практикување на претходни домашни активности ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник за Семејниот Прирачник ➤ Потсетување за датумот на следната сесија ➤ Благодарност и затворање ➤ Погрижете се да ја оставите просторијата уредна ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фасилитаторот
Вкупно минути		140 мин

1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКИ НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавате да бидете присутни кога ќе пристигне секое ново лице.

1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ

На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците да направат круг и да споделат како се чувствуваат денес. *Можете ли да го направите ова со еден збор?*

УПАТСТВА: Фацититирање - Круг на споделување

1. Фацититаторот го започнува кругот на споделување, користејќи еден збор за да опише како се чувствува.
2. Движете се низ кругот, дајте им можност на учесниците да кажат еден збор за тоа како се чувствуваат.
3. Не заборавајте да ги пофалите и да им се заблагодарите на учесниците за споделувањето - особено на почетокот кога ова е ново.
4. Во ред е ако учесниците не сакаат да споделуваат, едноставно преминете на следната личност.



Обидете се да одвоите 5-10 минути за да користите споделување во круг на почетокот на секоја нова сесија за учесниците да добијат шанса да вежбаат споделување на емоциите.

1.3. ЗАБЛАГОДАРЕТЕ ИМ СЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ

Запомнете дека сакате да моделирате позитивно однесување вклучително и давање пофалби!

1.4. ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ

Водете дискусија за домашната активност од претходната недела. За потсетување, минатата недела од учесниците беше побарано да вежбаат да даваат структурирани пофалби еднаш дневно и да поминуваат најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата.

Дискусиите за домашни активности се можности за споделување успеси, зајакнување на основните принципи и решавање на проблеми и начини за надминување на предизвиците:

- Размислете за решенија со учесниците
- Вежбајте да го применувате решението.
- Оценете како функционираше



Потсетување: практичните вежби имаат приоритет!

Кога ќе се пријават предизвици, преминете на вежбање заедно.

УПАТСТВА за водење дискусија

Кога се разговара за предизвиците, обидете се да ги охрабрите учесниците да дојдат до решенија и да ги поддржете во обидот.

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат. Бидејќи ова е прва дискусија за домашна активност, еве неколку можни прашања за да започне дискусијата:

Можете да го користите КОЈ? ШТО? КАДЕ? ЗОШТО? КОГА? КАКО? при секоја дискусија.

КОЈ? Кој беше во можност да ги прегледа своите цели и да ги сподели со другите членови на семејството?

КОИ? Кои цели ги споделивте?

КАДЕ? Каде зборувавте за вашите цели?

ЗОШТО? Зошто беше важно да ги споделите и зборувате за вашите цели?

КОГА? Кога зборувавте за вашите цели?

КАКО? Како се чувствувавте кога ги разгледувате и споделувате вашите цели?

Слободно поставувајте дополнителни прашања!

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат.

2. СЕСИЈА ПРЕГЛЕД НА ДЕНОТ**2.1. ВРАМУВАЊЕ НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА**

Во сесија 3, учесниците учат некои комуникациски вештини. Тие вежбаат да ги именуваат чувствата и да зборуваат за емоциите.

Работиме и на тоа да бидеме свесни за чувствата што ги имаат другите и да одговориме на нивните чувства покажувајќи дека разбираме. Пред да започнеме, важно е да се каже дека зборувањето за емоциите е веројатно нова работа за многу учесници. Тоа е нешто што можеби не го пробале претходно, особено со нивните деца/родители, а тоа значи дека може да се чувствуваат чудно или тешко.

Го користиме овој простор за да се обидеме да зборуваме за емоциите за прв пат, секавајќи се дека не постои правилен или погрешен начин да се направи тоа. Ќе вежбаеме како да изразиме непријатни, често наречени „негативни“ чувства. Тоа значи чувствата со кои не ни е пријатно, како на пр. лутина, раздражливост, вознемиреност, страв, срам или тага. Како што ќе видите, не е толку лесно да му ги откриете негативните чувства на вашиот родител или адолесцент, затоа што може имплицитно да го обвините другиот, а тој/таа да се чувствува одговорен/на за нив.

Општо земено, може да се каже: важно е да ги прифатите сопствените чувства и исто така да ги изразите на начин на кој другата личност (на пример, вашиот адолесцент или вашиот родител) може да ги разбере, а потоа и да ги прифати. Многу е полесно да се прифати она што го разбираме, а голем предизвик е да се прифати она што не го разбираме. Затоа е толку важно да се зборува за чувствата. Конструктивниот пристап се засновува на разбирање на гледиштето на другиот. Затоа ви

треба познавањето на емоциите, ефективни вештини за комуникација, и кога зборувате и кога слушате¹⁰.

Зборувањето за емоциите им помага на учесниците да станат свесни за нив - тоа не значи дека тие треба да ги споделат конкретните причини или приказни зад нивните емоции со личноста што би сакале да ги разбере подобро. Она што е споделено на сесијата останува доверливо. Во овој момент, накратко ќе претставиме што се всушност емоциите.

Овој опис не претендира дека е универзално валиден, туку само претставува едно од многуте разбирања за емоциите.

Термините емоции и чувства се синоними и можат да се користат наизменично. Во секојдневниот говор може да се направи разлика помеѓу негативни и позитивни емоции. Но, треба да се избегнува разлика помеѓу негативно и позитивно, бидејќи емоциите не можат да се проценат; двете групи се еднакво важни.

Прво набројте ги емоциите што ги знаат учесниците и запишете ги на големо парче хартија.

Примери за пријатни емоции

Радост

Гордост

љубов

Примери за непријатни емоции

Страв

Гнев

Одвратност

Кога учесниците ќе ги набројат емоции во групата, фасилитаторот може да го прикаже кругот на емоции со илустрациите на следната страница.

Но, зошто ни се потребни овие чувства или емоции?

Прво, дозволете предлози од учесниците.

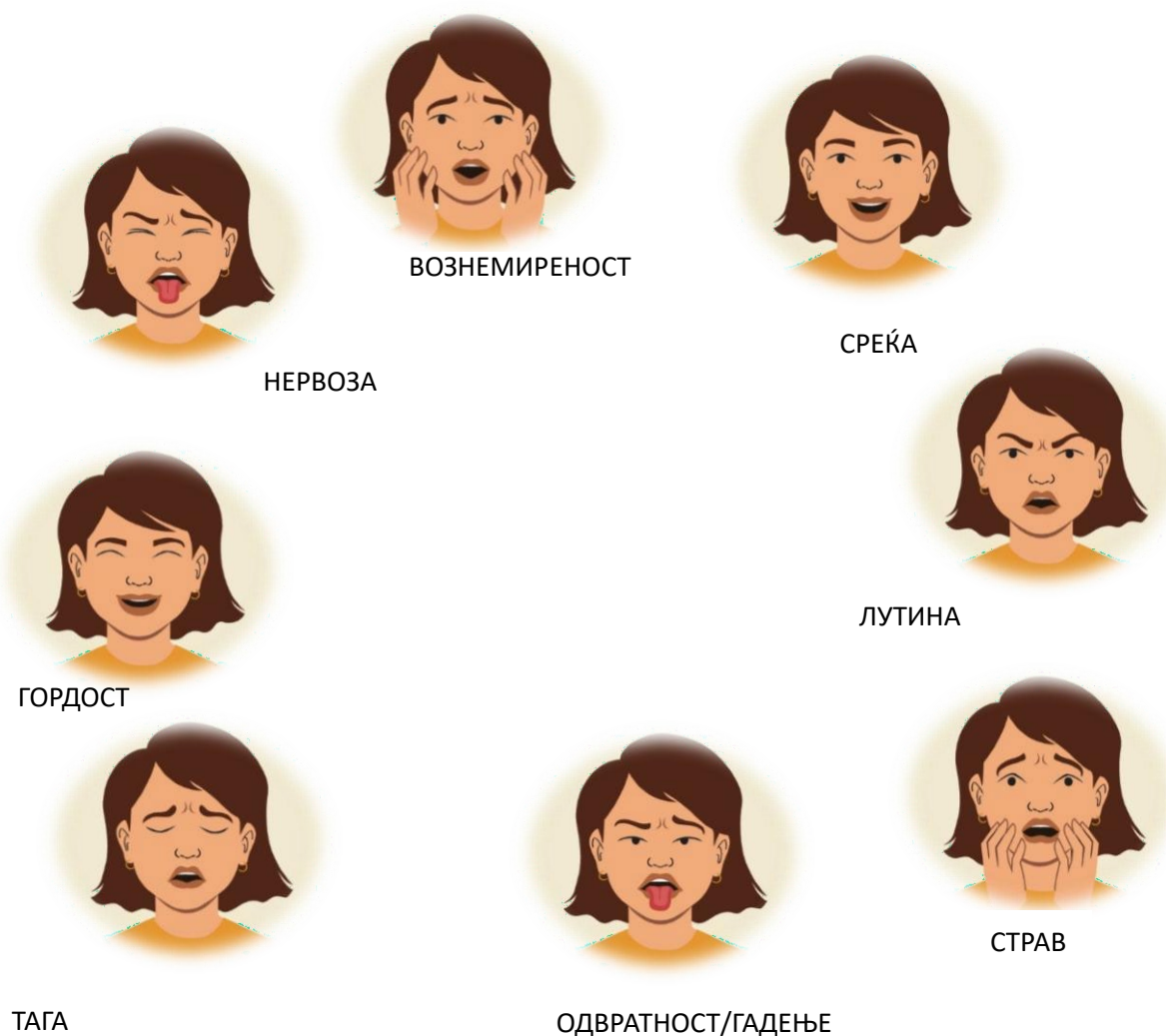
Чувствата ни пренесуваат важни информации за нас и за нашата околина.

Емоциите обично се поврзуваат со одредени изрази на лицето, држење на телото или гестови. Дури и физичките сензации можат да бидат под влијание на чувствата. Луѓето често изјавуваат за грутка во грлото, трнење во рацете или нозете, пеперутки во стомакот. Сето ова може да биде предизвикано од чувствата.

Затоа, чувствата нè информираат нас и оние околу нас за нашите потреби и како се чувствуваме. Ова може да се препознае и во емотивниот круг на лицата (погледнете го примерот подолу).

¹⁰ Информацијата со дозвола е адаптирана од Thurmaier, Engl & Hahlweg

КРУГ НА ПОЗИТИВНИ И НЕГАТИВНИ ЕМОЦИИ



ЕМОЦИИТЕ (ЧУВСТВА) И ДОНЕСУВАЊЕТО ОДЛУКИ

Фацитаторите треба да започнат кратка дискусија за тоа како нечие емоционално здравје е исто така поврзано со ризичното однесување и донесувањето одлуки, на пр. околу конзумирање алкохол, пушење или стапување во првите (интимни) односи со врсниците.

Запомнете: Фацитаторите треба да бидат свесни дека самите интимни односи не треба да се идентификуваат како проблем што треба да се реши, туку повеќе како притисок од врсниците и потенцијалните ризици што можат да настанат со градењето односи со нив, а можеби подоцна, сексуалната активност.

На пример:

Адолесцент кој има емоционални проблеми како депресија, може да се чувствува многу тажен и да се обиде да бара начини да се чувствува подобро. Некои од изборите што ги прават адолесцентите може да имаат негативни последици.

- Користење на алкохол заради можност да се чувствува подобро.
- Некои можеби мислат дека пушењето со врсниците ќе направи да се чувствуваат подобро. И двата од овие избори може да се чинат ветувачки за привлекување внимание од врсниците, или може да бидат поврзани со доживување притисокот од врсниците. Исто како и возрасните кои донесуваат лоши одлуки кога нивните емоции не ги контролираат, и младите се изложени на

ризик да донесат емоционални одлуки кои можат да влијаат врз нив до крајот на нивниот живот (на пр., пиење алкохол, пушење, неочекувано забременување, или лошо мислење за себе си после конзумирање дрога, или искуство врска која се покажала поинаква отколку што се очекувало или дури вклучувала насилство).

Именувањето на чувствата може да помогне при справување со стравот, огорченоста, лутината, срамот, отфрлањето или самостигматизирањето што може да се појави додека се доживува насилство. Начинот на кој родителите понекогаш реагираат на нивните деца кога се соочуваат со емоционални проблеми може да резултира со позитивно или негативно справување со тие прашања. Затоа е важно и родителите да можат да моделираат позитивна контрола на сопствените емоции за да можат децата да учат од нив. Кога и родителите и адољесцентите сево можност да признаат и обработат како се чувствуваат, тие се способни да направат подобар избор и заедно да избегнат негативни последици. Ова, исто така, бара родителите и адољесцентите да можат да разговараат за тешки работи заедно, како што се врските, бакнувањето за прв пат, алкохолот, пушењето и насилството.

2.2.ИГРА: ЗАРАЗНИ ЕМОЦИИ

Само за фасилитатори: оваа игра треба да им помогне на учесниците да почнат да размислуваат за различните емоции што ги чувствуваат и како ги изразуваат. Оваа игра, исто така, ја воведува идејата дека нивните емоции се пренесуваат на оние околу нив и можат да бидат „заразни“!

УПАТСТВА:Фасилитирање на игра со заразни емоции

1. Учесниците стојат во круг.
2. Фасилитаторот започнува со покажување емоција на лицето кон личноста која стои до него/неа. Учесникот ќе треба да го направи истото лице и потоа да го покаже директно на целата група.
3. Во истиот момент кога изразот на лицето ѝ се покажува на групата, од сите учесници во групата се бара да погодат за каква емоција се работи.
4. Потоа истиот учесник размислува за некоја друга емоција, ја покажува на своето лице и ја пренесува емоцијата на личноста што стои до него. Соседот ја имитира емоцијата и повторно ја презентира на групата. Сите учесници погодуваат.

Со оваа игра, учесниците можат да вежбаат да изразуваат многу емоции уште од самиот почеток, да стапат повеќе во контакт со чувствата и да научат дека постојат јасни знаци за одредени емоции кои многу луѓе ги толкуваат на сличен начин.

Дали имате проблем да размислувате за емоциите?

Испробајте ги овие идеи: среќа, тага, лутина, страв, возбуденост, загриженост, веселост, гордост.

2.2.1 ДИСКУСИЈА

Како се чувствувате сега после играта? Што забележавте кај себе кога ја покажавте емоцијата?

Зошто мислите дека ја игравме оваа игра? Дали научивте нешто за емоциите од ова?

Оваа игра треба да им помогне на учесниците да почнат да размислуваат за различните емоции што ги чувствуваат и како ги изразуваат. Оваа игра, исто така, ја воведува идејата дека нивните емоции се пренесуваат на оние околу нив и можат да бидат „заразни“!

Запомнете: Поставувајте насочени прашања со цел да извлечете градбени елементи!

ДЕЛ 2

3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА: ИМЕНУВАЊЕ НА ЧУВСТАТА, ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИ И ДРУГИ ЧУВСТВИТЕЛНИ ПРАШАЊА

3.1. ИГРАЊЕ УЛОГИ: ТЕСТОТ НА АНА

1) Ана доаѓа дома од училиште. Таткото седи дома.

Таткото:	„Здраво драга моја, како ти помина денот на училиште?“
Ана (во лошо расположение):	„Кому му е гајле?“
Татко:	„Ана, те молам не зборувај со мене така. Дали ги доби резултатите од тестот по математика? Како помина?“
Ана:	Да! Добив слаба, во ред?! Мразам училиште! И те мразам што ме натера да одам!“
Ана бурно излегува надвор од дома.	

2) Ана доаѓа дома од училиште. Таткото седи дома.

Таткото:	„Здраво драга моја, како ти помина денот на училиште?“
Ана (во лошо расположение):	„Кому му е гајле?“
Татко:	„Ана, не изгледаш многу среќна, сакаш да зборуваме за тоа?“
Ана:	„Извини тато, но, ми недостига мојата наставничка по математика која почина. Беше толку фина и секогаш објаснуваше се на начин секој да разбере. Толку сум изнервирана бидејќи учев многу напорно за тестот по математика, а сепак добив слаба оценка“.
Таткото:	„Тоа е тажно и непријатно. Знам колку ти се допаѓаше наставничката и колку напорно учеше. Можеме да се обидеме да побараме дополнителна помош за математика од твојата нова наставничка? Може ли да дојдам да разговарам со неа утре ако тоа би ти помогнало?“
Ана:	„Ти благодарам, мислам дека тоа може да биде добра идеја“.
Таткото:	„Знаеш, можеби ќе се чувствуваш тажно поради загубата на наставничката и незадоволна поради тоа што не си добара по математика во моментот, но никогаш не сум сретнал некој што може да пишува приказни како што можеш ти Ана!“
Ана се насмевнува на татко и.	

3.2. ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ

Што е слично во двете сценарија, што е различно? Што забележавте?

Размислете како емоциите на Ана влијаат на дејството во првото сценарио.

Еве неколку прашања за почеток:

- Како се чувствуваате во улогата на Ана/Татко и? (Директно прашање за емоциите на актерите при играњето улоги.)
- Како е во вашето секојдневие, има ли слични ситуации, како се чувствуваате тогаш? (Целта е да се поврзат секојдневните искуства со ситуацијата на играње улоги.)
- Што ја вознемирува Ана?
- Каква емоција чувствува Ана?
- Како таа одговара на прашањето на татко ѝ за нејзиниот тест?
- Што мислите, како се чувствува таткото во врска со нејзиниот одговор?

Размислете како начинот на кој Ана се справува со нејзините емоции влијае на позитивното дејство во вториот дел од сценариото.

Еве неколку прашања за да започнете:

- Како Ана на почетокот се справува со своите чувства?
- Како смртта на наставничката влијае на тоа како таа го гледа животот?
- Што се случува кога Ана кога ќе му се извини на нејзиниот татко и ќе му објасни што не е во ред?
- Како се чувствува Ана на крајот од сценариото?

Кога разговарате за играњето улоги во оваа сесија, погрижете се учесниците да разговараат и да ги испробаат следните чекори:

- Идентификување емоции (Прашања - примери)
 - Каково е физички чувството да се биде среќен, тажен, лут, згрозен, изненаден или исплашен?
 - Кога во животот сте ги почувствувале овие емоции?
 - Кои се мислите што се поврзани со овие чувства?
 - Како овие мисли влијаат на вашето однесување?
 - Каде го чувствувате тоа во вашето тело? Како изгледа тоа на вашето лице?
 - Како знаете кога вие или вашето дете/родител ја чувствувате оваа емоција?
- Прифаќање на емоции
- Контролирано реагирање на емоциите

3.3.ДИСКУСИЈА – ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИТЕ

Ајде сега да зборуваме поопшто за тоа колку е важно да се зборува за емоциите.

Можете ли да дадете примери кога сте доживеале тешки емоции и сте донеле лоши одлуки како резултат на тие емоции? Зошто овие одлуки беа лоши?

Кои се можните лоши одлуки што некој може да ги донесе кога:

1. се лути

2. е тажен или се чувствува без енергија

Понекогаш поминуваат низ искуства коишто длабоко ве погодуваат, и може да влијаат да ги гледате животните искуства на негативен начин. Важно е да сфатите дека негативните искуства се дел од животот, но тие не треба да ги одредуваат одлуките што ги носите или целите што сте си ги поставиле.

Еве неколку прашања за да започнете:

- Што би добиле ако го споделите тоа што го чувствувате со некој друг? Што е со позитивните емоции? Што е со тешките емоции?
- Каково влијание има споделувањето емоции врз видот на одлуките што ги донесувате?

- Зошто мислите дека е важно да ги препознаете емоциите на другите луѓе? Како тоа може да влијае на вашиот однос со нив?

Некои работи што може да се појават:

- Зборувањето за емоции ви помага да ги контролирате вашите реакции на овие емоции. Ако сте фрустрирани и зборувате за тоа, помала е веројатноста да викате во лутина на другите луѓе.
- Зборувањето за емоциите ја зголемува радоста што ја добивате од позитивните емоции.
- Со споделување на вашите емоции, ги зајакнувате вашите односи со другите. Тоа ви помага подобро да се разберете за да научите како да се поддржувате едни со други.
- „Вентилирање“ на чувствата на контролиран начин всушност ви помага да останете здрави (со намалување на ризикот од срцеви заболувања, висок крвен притисок итн.) и безбедни (со спречување импулсивни или ненадејни одлуки кои може да имаат штетни последици).

Фацилитаторите можат да ја затворат дискусијата за играњето улоги со следниов текст:

Понекогаш е лесно да дозволиме нашите емоции да влијаат на одлуките што ги донесуваме или на тоа како гледаме на животот. Понекогаш овие одлуки имаат траен ефект.

На пример, кога некој е лут, лесно му е да прибегне кон насилство, или ако се чувствува тажно, да пие алкохол, па дури и кога е депресивен, да бара други начини да се натера да се чувствува среќен или сакан, како на пр. да има врска.

Затоа е важно да зборуваме за емоциите. Со именување и уважување на емоциите постои можност подобро да ги обработиме.

Градбени Елементи :

- * Споделете ги вашите чувства во семејството
- * Забележете како се чувствува вашиот адолесцент/родител
- * **Прифатете ги и тешките и пријатните емоции**
- * **Оставете простор тој/таа да сподели како се чувствува и зошто**
- * Користете зборови за да ги опишете емоциите на вашиот родител/адолесцент
- * Рефлектирајте на она што ви кажал адолесцентот /родителот
- * Истражувајте решенија со вашиот родител/адолесцент

За родители:

- * Моделирајте позитивна контрола на сопствените емоции (Ние сме модели на однесување за нашите деца!)
- * Уважете ги вашите чувства или оние на адолесцентот
- * Поддршка со позитивно покрепување. Забележете го доброто!

3.4. АКТИВНОСТ: ПРАВЊЕ ПАУЗА

Правење Пауза е активност што учесниците можат да ја користат за да им се помогне да се справат со непријатните емоции и тешките ситуации.

Градбен Елемент

Со користење на алатката Правење Пауза родителите/адолесцентите учат да бидат свесни за своите чувства, да дишат свесно и да останат смирени.

Ова може да биде нова работа за вас – Ова беше ново и за нас!

Правење Пауза е едноставна вежба која ни овозможува да застанеме и да се чувствуваме смирени со земање на длабок здив. Ова е различно од одморот: тоа е да се одморите од проблем со тоа што ќе се потсетите дека ви е добро.

Правење пауза може да се користи во секое време во текот на денот. Може да биде и кратка активност (30 секунди) или долга до 3 минути.

Правење пауза се воведува во 3 клучни чекори:

** Станување на свесен/на:*

Вие препознавате што се случува и го уважувате вашето искуство.

Се спречувате да размислувате постојано за некој проблем.

Станувате свесни за вашите мисли, емоции и физичкото тело.

** Насочување на вниманието:*

Се фокусирате на дишењето и чувствувате како здивот се движи во вашето тело и надвор од него.

Го задржувате вниманието на здивот онолку долго колку што сметате дека е потребно. Забележувате кога вашиот ум почнува да талка и го враќате вниманието на здивот.

** Проширување на свесноста:*

Се отворате кон целото ваше тело и кон светот.

Ги забележувате вашите мисли, емоции и физички осети.

Се подготвувате да го направите следниот чекор во вашиот ден.

Можете да паузирате во секој момент од денот – особено кога се чувствувате под стрес.

УПАТСТВА: Водење на „Правење Пауза“

Понекогаш кога доживувате стрес или кога вашите деца или родители многу ве нервираат, треба да одвоите еден момент за да застанете, да го уважите вашето искуство и да се смирите.

Ова го нарекуваме Правење Пауза.

Чекор 1: Подготовка

Најдете удобна исправена положба за седење со стапалата рамни на подот, со рацете потпрени во скутот.

Затворете ги очите ако се чувствувате удобно.

Чекор 2: Станете свесни

Запрашајте се: „Какво е моето искуство во овој момент?“

Забележете какви мисли доживувате. Забележете дали се негативни или позитивни.

Забележете како се чувствувате емотивно. Забележете дали вашите чувства се пријатни или непријатни.

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

Чекор 3: насочување на вниманието

Забележете дека дишете.

Ако сакате ставете ја едната рака на стомакот и почувствувајте како се крева и спушта со секој здив.

Следете го своето дишење до крај, како вдишувате, како запирате и како издишувате.

Ако забележите дека сте почнале да размислувате за нешто, тоа е сосема природно. Само продолжете да го враќате вашето внимание на вашето дишење.

Чекор 4: Проширување на свесноста

Дозволете вашето внимание да се прошири на целото тело.

Забележете дали има некаква непријатност, напнатост или болка во вашето тело. Дозволете му на вашиот здив да патува до тој дел од телото.

Можеби ќе сакате да се уверите велејќи си: „Во ред е. Што и да е, добро сум“. Кога ќе бидете подготвени, отворете ги очите.

Чекор 5: Рефлексција

Одвојте миг да размислите дали се чувствувате поинаку од пред да направите пауза.

Фацилитаторите треба да ги потсетат учесниците дека можат да прават пауза во секој момент во денот - особено кога се чувствуваат под стрес.

3.5. КАКО СЕ ЗБОРУВА И КАКО СЕ СЛУША (КОМУНИКАЦИСКИ ВЕШТИНИ)

Ве молиме користете постерите со вештини за зборување и слушање (видете на следната страница).

Пред да се подели групата и да започне комуникациската вежба за вежбање обраќање и изразување чувства, накратко се дискутираат комуникациските вештини. Ова се препорачува зада им се дадат на учесниците некои правила до кои треба да се придржуваат додека разговараат за предизвикувачки теми. Тие се лесни и само неколку, така што можете брзо да ги воведувате да ѝ бидат достапни на групата во просторијата (на пр. закачени како постери во просторијата).

Градбени Елементи

- * Бидете внимателен слушател: покажете интерес за вашиот колега/другар - сумирајте ги важните точки, не судете, дајте позитивен одговор.
- * Вежбајте ги вашите вештини за зборување: осврнете се на конкретна ситуација, конкретно однесување, останете на темата, зборувајте директно за вашите мисли и чувства, зборувајте во прво лице, користејќи ја заменката „Јас“.

1. Закачете ги постерите во просторијата за да можат сите да ги видат, за да можат и учесниците да ги погледнат подоцна, за време на вежбата.

2. Поминете низ вештините, сите заедно во големата група, за да го појасните значењето.

Вештината за давање позитивен одговор во улога на слушател може да ја поврзете и со вештината за пофалба од Сесија 1. Доколку се дадени позитивни одговори, тие може да се поврзат.

ПОСТЕР: Вештини за Зборување

1. **Зборување за конкретни ситуации:** Зборувајте за конкретни ситуации, за да избегнете општи места (секогаш, никогаш). Општите места обично предизвикуваат непосредно противење и го одвлекуваат вниманието од фактичката содржина: од конкретната ситуација. Ова правило ви помага да го разјасните вашето гледиште.
2. **Зборување за конкретно однесување:** Зборувајте за конкретно однесување во одредени ситуации. Избегнувате да му припишувате негативни карактеристики на партнерот. Припишувањето негативни карактеристики на другите предизвикува протест. Примери за коментари од тој вид: „типичен“, „не може“, „досаден/на“, „никогаш активен/на“. Зборувајќи за конкретно однесување, вашите изјави стануваат разбирливи и прифатливи.
3. **Држете се до темата!** Зборувајте само за работи директно поврзани со темата што сте ја одбрале и зборувајте само за работи кои се поврзани со темата и направете ја вашата позиција појасна и поразбирлива за другата личност. Во спротивно, разговорот може да излезе од темата.
4. **Отворање: Отворете се** и опишете што чувствувате. Со директно опишување на вашите чувства и мисли, избегнувате прекор и обвинувања.
→ за родителите: погрижете се да му ги откриете содржините и чувствата на вашето дете на начин кој е соодветен за неговата возраст.
5. Последната важна компонента на комуникациските вештини е детално опфатена во сесијата 4: Зборувајте за вашите сопствени мисли и чувства користејќи ја заменката „Јас“.

ПОСТЕР: Вештини за Слушање

1. **Покажете му на говорникот невербално дека слушате** и дека сте заинтересирани за она што се зборува, на пр., поддржувачки гестови како кимнување со главата или кратки искази „хмм“, „аха“. Важно е да одржувате контакт со очите и отвореност во гестовите, свртени кон вашиот адолесцент/родител (или која било друга личност што ја слушате). Охрабрете го другиот да продолжи да зборува: „Би сакал да слушнам повеќе за тоа“.
2. **Сумирајте ги** најважните точки од кажаното со свои зборови, за да покажете дека сте го разбрале другиот. Ако ви предизвикува потешкотии да користите сопствени зборови, не плашете се да повторувате од збор до збор.
3. **Избегнувајте да судите. Наместо тоа, понудете толкувања.** На пример, „Дали се чувствуваате несигурно?“ Наместо: „Тоа е затоа што бевтенесигурни, нели?“ Во првиот случај, говорникот може да каже да или не, јасно да ја каже својата позиција. Вториот случај води до оправдувања.
4. **Дајте позитивен одговор** за однесувањето во текот на разговорот. Дајте позитивен одговор за отворени и разбирливи пораки, со цел да го охрабрите лицето што зборува, на пр., „Многу ми е драго што ова го кажавте толку јасно и отворено“.

ПОДЕЛБА НА ГРУПАТА ТУКА: ОДДЕЛНО РОДИТЕЛИ И АДОЛЕСЦЕНТИ

Родителите и адолесцентите покриваат иста или слична содржина, но на посебни локации. Фацилитаторите да ги водат сите активности во оваа основна лекција како што е наведено.

3.6. АКТИВНОСТ- ЗБОРУВАЊЕ ЗА ЕМОЦИИ

- Направете список со адолесцентите/родителите на различни прашања за кои може да биде емотивно тешко да се разговара со другиот член на семејството што учествува во програмата.
- Накусо, дискутирајте за можните начини за разговор со адолесцентите/родителите за овие прашања користејќи ги вештините за говорење и слушање.

ВЕЖБАЊЕ - УВАЖУВАЊЕ НА НЕПРИЈАТНИТЕ / ТЕШКИТЕ ЕМОЦИИ

- I. За време на оваа групна вежба, адолесцентите/родителите практикуваат да ги коментираат негативните емоции на нивните родители/деца. Можете да го користите ова сценарио како водич. Погрижете се јасно да го поставите сценариото за да ги разберат нивните улоги:

Сценарио за родители

- а. Адолесцентот е тажен затоа што добил лоша оценка на училиште.
- б. Родителот коментира: „Гледам дека си тажен/на. Дали сакаш да зборуваме за тоа?“
- в. Адолесцентот: „Не поминав како што сакав на тестот по математика иако учев многу напорно. Одговори на родители:
 1. Ценете го детето што сподели: „Ти благодарам што ми кажа“.
 2. Рефлектирајте го она што го слушнавте: „Жал ми е што не помина добро на тестот по математика“.
 3. Одговорете на мирен начин.
 4. Прифатете дека чувството е во ред, „Во ред е да се чувствуваш фрустрирано поради тоа“.
 5. Понудете емоционална и физичка поддршка (ако е соодветно).
 6. Истражувајте решенија со детето: „Што мислиш дека можам да направам за да ти помогнам да се подобриш во математика?“
- г. Детето одговара со идеја: „Можеби можеш да ми помогнеш после вечерата? Родителот ја прифаќа идејата на детето и го пофалува.

Сценарио за адолесценти:

- а. Мајката е тажна.
- б. Адолесцентот коментира: „Гледам дека си тажна“.
- в. Родителот: „Во ред е, можеш да влезеш. Дојди седни до мене“.
- г. Адолесцентот: „Што не е во ред, мамо?“
- д. Родителот: „Понекогаш толку многу ми недостига татко ти, што многу ме боли“.
- ѓ. Одговорот на адолесцентот
 1. Цени го родителот што сподели: „Ти благодарам што ми кажа“.
 2. Рефлектирај го она што го слушна: „Жал ми е што толку многу ти недостига“.
 3. Одговори на мирен начин.
 4. Прифати дека чувството е во ред, „Во ред е да се чувствуваш тажна поради тоа“.
 5. Понуди емоционална и физичка поддршка (ако е соодветно).
 6. Одговори со разбирање: „Знам, и мене ми недостига“.
- е. Родителот реагира: „Но, се чувствувам многу благодарна што те имам тебе и твојата сестра тука со мене. Заедно можеме да си помогнеме. Дојдете, да одиме да готвиме заедно“.
- II. Обезбедете голема поддршка на адолесцентот/родителот додека тој/таа вежба.
- III. Престанете со вежбата по 1 минута или помалку, бидејќи ова е само запознавање со

- зборувањето за емоциите. Побарајте фидбек за искуството на родителите/адолесцентите.
- IV. Замолете ги адолесцентите/родителите да зборуваат во парови за други моменти кога родителот/детето можеби биле вознемирени поради нешто.
 - V. Споделете ги овие сценарија како група. Прашајте ги родителите/адолесцентите за предлози како да ги именуваат емоциите.
 - VI. Адолесцентите/Родителите ги практикуваат овие сценарија во парови со вас и вашиот кофацилитатор кој дава поддршка.
 - VII. Кажете им на адолесцентите/родителите да ги заменат улогите откако ќе вежбаат околу 1 минута.
 - VIII. Побарајте фидбек од секој пар во групната дискусија за тоа како поминала вежбата.

ВРАЌАЊЕ НА ДВЕТЕ ГРУПИ ЗАЕДНО

3.7.ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА

Како фацилитатор, треба да ги уважите двете групи коишто имале разговори на иста тема, но одделно, и зошто. Закачете постер за да ги запишете коментарите во големата група. Поканете ја групата на дискусија.

Прашања за групата според нивната работа:

- Како се чувствуваат во другата улога?
 - Како беше како адолесцент да влезеш во улогата на родител?
 - Како беше како родител да влезете во улогата на адолесцент?
- Што можете да добиете од вежбата? Прашања за родителите:
- Што ве изненадува во резултатите на вашите деца и адолесценти? Прашања за адолесцентите:
- Имајќи го доживувањето како родител, дали те натера на размислување за некои прашања?

Фацилитаторот треба да нагласи...

...слични искуства во двете групи

...сите примери на емпатија, независно од улогата

...дека на сите им е непознато да зборуваат на овој начин користејќи изјави со „Јас чувствувам“, како за оние што зборуваат, така и за оние што се слушатели, и дека ова станува сè полесно и полесно со повеќе вежбање

... дека родителите и нивната помош се важни за младите да ги надминат непријатните емоции.

... позитивните аспекти на наведените точки, на пр. позитивни емоции кои беа споменати.

... на фактори кои ги зајакнуваат градбените елементи, на пр.:

- * Споделете ги вашите чувства во семејството
- * Забележете како се чувствува вашиот родител/адолесцент
- * Прифатете ги и негативните и позитивните емоции
- * Оставете простор секој да сподели како се чувствува и зошто
- * Користете зборови за да ги опишете емоциите на вашиот родител/адолесцент
- * Рефлектирајте го она што ви го кажал вашиот адолесцент/родител
- * Истражете ги решенијата со вашиот родител/адолесцент
- * Бидете внимателен слушател: покажете интерес за вашиот колега - сумирајте важни точки - не судете - давајте позитивни одговори

- * Вежбајте ги вашите вештини за зборување: упатете се на конкретна ситуација, конкретно однесување - останете на темата - зборувајте директно за вашите мисли и чувства, не парафразирајте - зборувајте во прво лице - Јас
За родителите:
- * моделирајте позитивна контрола на сопствените емоции (Ние сме модели на однесување за нашите деца!)
- * уважете ги вашите чувства и оние на адолесцентот
- * Дадете поддршка со позитивно поткрепување. Забележете го доброто!

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Барем еднаш во неделата

- обидете се со *Правење Пауза дома и размислете како се чувствувате.*
- коментирајте за сопствените емоции и прашајте го вашиот адолесцент/родител за нивните. Ви треба совет? Ова често е најлесно да се направи кога изгледаат среќни. Или можеби кога поминувате квалитетно време заедно!
- споделете го тоа чувство со вашиот родител/адолесцент. Можете исто така да споделите со наставниците и соседите и пријателите!
- Ако ви се чини чудно да го правите ова на почетокот, нека биде многу едноставно:
- „Денес се чувствувам...“
- "Како се чувствувааш?"

Потсетете ги учесниците на вештините што ги научиле минатата недела и мотивирајте ги да продолжат со обуката.

Создадете рутина да ги вежбате и автоматизирате вашите вештини:

Од сесија 2: Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата. Секој ден прашувајте како секој од вас го поминал денот и обидете се да слушате внимателно. Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Од сесија 1: Завршете физичка вежба еднаш дневно! Можете да ги користите физичките вежби што ги правевме на почетокот на сесијата, или можете да измислите свои..

4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ СЕСИИ

Фацилитаторите размислуваат со група за денешната сесија за да го сумираат учењето:

За кои теми и основни принципи разговаравме денес?

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Бидете свесни за сопствените емоции
- Разберете како да реагирате и да се справите со емоциите на другите луѓе
- Зборувањето за емоции не прави посреќни, ни помага да изградиме посилни врски и ни помага да донесуваме смирен одлуки кои не одржуваат здрави и безбедни.

Фацилитаторите даваат сè од себе да ги извлечат сите точки погоре од одговорите на учесниците, поставувајќи дополнителни прашања по потреба.

4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК

Како што веќе направивте во последните неколку недели, ве молиме работете на страниците 16-20 за денешната сесија. Меѓу другото, ќе најдете пишани упатства за „Правење Пауза“ и совети за меѓусебен разговор на чувствителни теми. Забавувајте се и уживајте во читањето.

4.4 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ

Во следната сесија ќе зборуваме за тоа „Што правиме кога сме лути“.Но, пред тоа, не заборавајте да ја направите вашата домашна активност!

Градбени Елементи: Тоа што го правите дома ја прави разликата!

Фацилитаторите ги потсетуваат учесниците за времето и локацијата на следната сесија.

4.5 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА НА УЧЕСНИЦИТЕ

ПОТСЕТУВАЊЕ за Фацилитаторите:



Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветната Семејна Сесија за Надополнување на страница 45-46 од Семејниот прирачник.

4.6.ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА?

Дали вие?

... завршивте со играњето улоги „Тестот на Ана“!
... дискутиравте на тема „емоции“
... се запознавте и ја практикувавте „Правење Пауза“
... вежбавте уважување на тешки емоции
... ги сумиравте одделните фази на работата
... ја подготвивте домашната активност за неделата • Правење Пауза дома и размислувајте како се чувствувате. • Коментирајте за сопствените емоции и ги прашајте родителите/адољесцентите за нивните. • Разговарајте со вашите родители/адољесценти за емоциите.
... потсетување на учесниците да ги практикуваат претходните домашни активности
... ја резимирајте денешната седница
... ги подучувајте за Градбените Елементи * Користење на алатката Правење Пауза, учесниците учат да бидат свесни за своите чувства, да дишат свесно и да останат смирани * Споделување на вашите чувства во семејството * Забележете како се чувствува вашиот адољесцент/родител * Прифатете ги и негативните и позитивните емоции * Оставете простор тој/таа да сподели како се чувствува и зошто * Користете зборови за да ги опишете емоциите на вашиот родител/адољесцент * Размислете што ви кажала адољесцентот/родителот * Истражувајте решенија со вашиот родител/адољесцент * Бидете внимателен слушател: покажете интерес за вашиот партнер - сумирајте важни точки - не осудувајте - давајте позитивни одговори * Вежбајте ги вашите вештини за зборување: упатете се на конкретна ситуација, конкретно однесување - останете на темата - зборувајте директно за вашите мисли и чувства, не парафразирајте - зборувајте од свое име, во прво лице - Јас
За родители: * моделирајте позитивна контрола на сопствените емоции (Ние сме модели на однесување за нашите деца!) * Уважете ги вашите чувства и чувствата на адољесцентот * Дадете поддршка со позитивно поткрепување. Забележете го доброто!
ги потсетивте учесниците да продолжат да го употребуваат Прирачникот...
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот.

СЕСИЈА 4: ШТО ПРАВИМЕ КОГА СМЕ ЛУТИ

Содржина

ДЕЛ 1 ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ	113
1. ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ПОДГОТОВКИ НА СЕСИЈАТА	115
1.1 ПРИСТИГНУВАЊЕ НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ	115
1.2 ДОБРЕДОЈДОВТЕ НА УЧЕСНИЦИ СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ	115
1.3 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА ЗА ПРИСУСТВО	115
1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ	115
1.5 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ	116
2. СЕСИЈА ПРЕГЛЕД НА ДЕНОТ	116
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА	116
ДЕЛ 2	117
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА: НАЧИНИ НА СПРОВЕДУВАЊЕ СО ГНЕВОТ И СТРЕСОТ	117
3.1.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГА: МАМА Е БОЛНА	117
3.1.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ	118
3.1.3 АКТИВНОСТ: ВЕЖБАЊЕ ЗА ЖИВОТ	119
СТАРИ АЛАТКИ: ЗБОРУВАЊЕ И ПРАВЕЊЕ ПАУЗА	119
НОВА АЛАТКА: ПРОМЕНА НА НЕГАТИВНИ ВО ПОЗИТИВНИ МИСЛИ	120
3.1.4 АКТИВНОСТ: БИДЕТЕ СМирЕНИ И ОБЈАСНИ СЕ: СО ИЗЈАВА „ЈАС СЕ ЧУВСТВУВАМ“	121
3.2.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: ТЕСТ	121
3.2.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕ НА УЛОГИ	122
3.2.3 АКТИВНОСТ: ВЕЖБАЊЕ ЗА ЖИВОТ	123
СТАРИ АЛАТКИ:ЗБОРУВАЊЕ И ПРАВЕЊЕ ПАУЗА	122
НОВИ АЛАТКИ: ПРОМЕНА НА НЕГАТИВНИ ВО ПОЗИТИВНИ МИСЛИ	123
3.2.4: ОСТАНЕТЕ СМирЕНИ И ОБЈАСНЕТЕ ЈА ИЗЈАВАТА: „ЈАС СЕ ЧУВСТВУВАМ“	124
ГРАДБЕН ЕЛЕМЕНТ	125
4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈА	126
4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ	126
4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ	127
4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК	127
4.4 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ	127
4.5 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА НА УЧЕСНИЦИТЕ	128
4.6 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА?	128

ЛЕГЕНДА

УПАТСТВО – Врамениот текст означува важни информации кои дефинитивно треба да сеземат предвид и евентуално да им се пренесат на учесниците („клучни пораки“)!

- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на посебна групна работа
 - *Зелените италиќ фонтови означуваат пасуси од текстот кои илустрираат како да пренесат клучните пораки. Тие служат само за пренесување на вашето фацититирање со зборови*
 - Нормално исправено пишување ја означува содржината што се пренесува во општа смисла
- ДЕЛ 1 ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ВОЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРОТ**

Во оваа сесија ќе зборуваме за справување со лутината/гневот и решавање проблеми. Како и во минатата сесија, адољесцентите и родителите се во различни групи за основната лекција. Клучни точки од сесија 4:

- Оваа сесија конкретно се фокусира на „тешките“ емоции како што се стресот и лутината.
- Важно е да се разбере дека овие емоции не се лоши по себе и дека не треба да се игнорираат. Секој понекогаш доживува вознемиреност поради стрес и лутина/гнев.
- Што е важно за да раководите со постапките и изречените зборови кога се чувствувате под стрес или сте лути.
- Ја користиме оваа сесија за да им помогнеме на учесниците да смислат и вежбаат начинина справување со овие емоции и нивно изразување на ненасилен начин.

Табела 1 – СЕСИЈА 4 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	Во оваа сесија, родителите и адољесцентите учат како да се справуваат со гневот на ефикасен начин. Важно е и родителите и адољесцентите да развијат стратегии кои ќе им помогнат да одговорат на ситуации кои ги лутат, на поефикасен и неагресивен начин.
Основни принципи	➤ Справување со вашиот гнев/лутина ви помага да ги контролирате агресивните реакции кон некоја ситуација. ➤ Учењето да се справите со стресот и гневот може да ја подобри вашата ситуација и да ви помогне да се чувствувате подобро.
Материјали и ресурси за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за ознаки со имиња
Подготовки на просторија:	➤ Погрижете се местото на работилницата да има можност за користење на две различни простории за да се подели големата група само на адољесценти и само на родители ➤ Погрижете се просторот за работилницата да е чист ➤ Поставете ги столовите каде учесниците ќе седат во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија

Цел на сесијата	Во оваа сесија, родителите и адољесцентите учат како да се справуваат со гневот на ефикасен начин. Важно е и родителите и адољесцентите да развијат стратегии кои ќе им помогнат да одговорат на ситуации кои ги лутат, на поефикасен и неагресивен начин.
Основни принципи	➤ Справување со вашиот гнев/лутина ви помага да ги контролирате агресивните реакции кон некоја ситуација. ➤ Учењето да се справите со стресот и гневот може да ја подобри вашата ситуација и да ви помогне да се чувствувате подобро.
Материјали и ресурси за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за ознаки со имиња
Подготовки на просторија:	➤ Погрижете се местото на работилницата да има можност за користење на две различни простории за да се подели големата група само на адољесценти и само на родители ➤ Погрижете се просторот за работилницата да е чист ➤ Поставете ги столовите каде учесниците ќе седат во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија

КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесија	50 мин	➤ фацилитаторите ➤ Учесниците се сместуваат и споделуваат круг ➤ Добредојдовте и благодарам на сите за присуството и пофалете го издвоеното на времето ➤ Дискусија за домашни активности ➤ Физички вежби
Врамување на тековната сесија	5 мин	➤ Врамување на денот

Основна Лекција	60 мин	РОДИТЕЛСКА СЕСИЈА ➤ Играње улоги: Мама е болна ➤ Дискусија за улогите ➤ Активност: вежбање за живот ➤ Стари алатки: Зборување и Земање пауза ➤ Нова алатка: Промена на негативните мисли во позитивни ➤ Активност: Останете смирени и објаснете се себе си: „Јас се чувствувам“	АДОЛЕСЦЕНТИ СЕСИЈА Играње улоги: Тестот ➤ Дискусија за улогите ➤ Активност: вежбање за живот ➤ Стари алатки: Зборување и Земање пауза ➤ Нова алатка: Промена на негативните мисли во позитивни ➤ Активност: Останете смирени и објаснете се себе си: „Јас се чувствувам“
Затворање на сесијата	15 мин	➤ Нова домашна активност за неделата 1. Вежбајте „Земање Пауза“ 2. Кажување „Јас се чувствувам“: Родителите и адолесцентите треба да имаат дискусија за „Јас се чувствувам“ едни со други ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник за Семејниот Прирачник ➤ Потсетување за датумот на следната сесија и заблагодарување и затворање ➤ Погрижете се да ја оставите просторијата уредна ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фасилитаторот	
Вкупно минути		130 мин	

1. ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ПОДГОТОВКИ НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавајте да бидете присутни кога ќе пристигне секое ново лице.

1.2. ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ

На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците да направат круг и да споделат како сечувствуваат денес со еден збор.

1.3. ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА ЗА ПРИСУСТВОТО

Запомнете дека сакате да моделирате позитивно однесување - вклучително и давање пофалби за споделување емоции, што може да биде тешко!

1.4. ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ

Фасилитаторите водат дискусија за домашната активност од претходната недела.

За потсетување, минатата недела учесниците беа замолени да се обидат да ги коментираат своите

емоции и да го прашаат својот родител/адолесцент за неговите. Тоа што родителите идецата учат соодветно да зборуваат за различни чувствителни теми е значаен дел од оваа програма. Семејствата беа охрабрени да вежбаат Правење Пауза.

Дискусиите за домашни активности се можности за споделување успеси, зајакнување на основните принципи и решавање на проблеми и начини за надминување на предизвиците:

- Бура од идеи за решенија со учесниците
- Вежбајте да го применувате решението.
- Оценете како функционираше



Потсетување: практичните вежби имаат приоритет!

Кога ќе се пријават предизвици, вратете се на вежбање во групата.

УПАТСТВА: Водете дискусија

Кога се разговара за предизвиците, обидете се да ги охрабрите учесниците да дојдат до решенија и да ги поддржете во обидот.

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат.

- КОЈ? Кој беше во можност да вежба Правење пауза? Кој зборуваше за емоциите?
- КАКВИ? За какви емоции разговаравте? Какви искуства имавте за време на Правење пауза?
- КАДЕ? Каде зборувавте за вашите чувства? Каде направивте Правење Пауза?
- ЗОШТО? Зошто беше важно да Правите Пауза или да зборувате за вашите чувства?
- КОГА? Кога зборувавте за вашите емоции или Правевте пауза?
- КАКО? Како се чувствувавте откако направивте пауза или разговаравте за вашите емоции?

Слободно поставувајте дополнителни прашања!

1.5. ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Охрабрете ги учесниците да ги прават физичките вежби еднаш дневно!

Дали некој ја пробал оваа вежба дома?

Водете ги низ истегнувањето од глава до пети што го воведовме во првата сесија.

Доколку некој го направил/а ова дома, тогаш сега е добар момент да прашате дали би сакал/ла да ја води групата. Ова помага да се воспостави културата за соработка на групата бидејќи улогата на „водич“ се дава на друг родител, или адолесцент.

Потсетете ги учесниците да ја прават заедно вежбата, дома, секој ден!

2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА

2.1. ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ПРОГРАМАТА И СЕСИЈАТА

Потсетете ги учесниците дека она што го кажуваат на сесиите останува доверливо.

Во сесија 4, продолжуваме да размислуваме и да разговараме за тешки емоции и разговори. Познато е дека справување со барањата што животот ги поставува може да биде предизвик, без разлика дали се работи за родител или адолесцент. И понекогаш наидуваме на ситуации или луѓе кои ве лутат или вознемируваат. Стресот или лутината може да бидат предизвикани од животните тешкотии, како што се предизвиците на училиште, проблемите во односите што ги имате дома со семејството и на училиште со пријателите, па дури и загриженоста за иднината. Можеби сте доживеале ситуација или однесување за кое сметате дека е нефер, повредувачко или на некој друг начин „погрешно“.

Прашања за воведна дискусија:

- Дали некој некогаш се почувствувал лут?
- Кои стратегии веќе сте ги користеле?

Дискутирајте за успешни и бескорисни стратегии за регулирање на чувствата како што е лутината. Направете заедничка листа на стратегии во групата.

Ако учесниците во големата група молчат, фасилитаторите можат, доколку е потребно, флексибилно да одлучат да ги раздвојат групите и да дискутираат за стратегии со адолесцентите и родителите одделно, а потоа да ги спојат одговорите во целата група.

ДЕЛ 2

3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА: НАЧИНИ НА СПРАВУВАЊЕ СО ГНЕВОТ/ЛУТИНАТА И СТРЕСОТ

ТУКА СЕ ПРАВИ ПОДЕЛБА НА ГРУПАТА: ОДДЕЛНО РОДИТЕЛИТЕ И АДОЛЕСЦЕНТИТЕ

3.1. ДЕЛ ЗА РОДИТЕЛИ (ОДДЕЛНО)

3.1.1 ИГРАЊЕ УЛОГИ: МАМА Е БОЛНА

- 1) На мајката ѝ се sloшило и одлучила да оди во болница. Открила дека е дијабетичар. Мајката седи во својата соба, гледа во една точка и се чувствува вознемирено и под стрес. Влегува Ана.

Ана:	„Здраво мамо не изгледаш добро, дали нешто не е во ред? Што ти кажаа во болница“
Мајка (станува лута):	„Излези од мојата соба, дојде да поставуваш глупави прашања, ! Кој ти рече да влезеш во мојата соба! Која си ти да го поставиш тоа прашање? Глупаво дете“.
Ана (уплашена):	„Извини мамо, не сакав да те налутам, само прашав“.
Мајка (вика гласно):	„Следниот пат не треба да ме прашуваш работи што не те засегаат! ИЗЛЕЗИ!“
Ана излегува од собата, плачејќи.	

- 2) Паметиш минатиот пат кога мајката беше болна и реши да оди во болница. Кога отишла таму дознала дека е дијабетична. Таа седи во својата соба, гледа и се чувствува под стрес. Влегува Ана.

Ана:	„Здраво мамо не изгледаш добро, дали нешто не е во ред? Што ти кажаа во болница“
Мајка (воздивнува):	„Открија дека сум дијабетичар, и тоа ме прави уплашена и се чувствувам под стрес“.
Ана (загрижена):	„О не! Тоа е навистина лошо! Дијабетичар! Дали треба да сум загрижена?“
Мајка:	„Не грижи се и ти, Ана – тоа само ќе направи да се чувствувам полошо“.
Ана:	„Добро, добро, разбираам зошто изгледаш загрижено, мамо... Но знаеш што? Мојата учителка е исто така дијабетичар и сега е повторно здрава! (се смешка) Мислам дека ќе бидеш добро како мојата учителка, мамо“.
Мајка:	„Да, медицинските сестри во болницата ми кажаа мене и на другата жена дека ќе бидеме добро. Треба да се грижам за себе, да се хранам здраво и да се погрижам да ги земам моите лекови секој ден“.
Ана гледа во мајка си и двете се насмевнуваат и изгледаат поопуштено.	
Мајка:	„Секогаш е убаво да разговарам со тебе мое девојче, секогаш кога разговараме се чувствувам подобро и посилено. Дојди, ќе направиме нешто забавно заедно. Дали сакате да слушате музика?“
Ана: (се смее):	Да, да ја слушнеме твојата омилена песна.

3.1.2.ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ



Потсетување на учесниците дека сите родители и адолесценти доживуваат стрес и гнев и дека во сите врски понекогаш има конфликт - тоа е нормален дел од животот. Во ова сценарио ќе бидат прикажани различни начини справување со гневот и стресот.

Во текот на дискусијата, фасилитаторот може да побара еден учесник да ги запишува предлозите од другите, додека фасилитаторот ја води дискусијата.

Прашања што треба да се постават во врска со сценариото:

- Што е различно во двете улоги?
- Како се разликува комуникацијата?
- Како Ана би се справила со сопствените проблеми во иднина ако ја земе сцената 1 како модел?
- Какви чувства доживува Ана во двете различни улоги?
- Како се чувствуваше мајката во различните улоги?
- Како мајката се справува со стресот?
- Како влијае тоа на Ана?
- Како реакцијата на Ана на стресот што го доживува нејзината мајка влијае врз Ана? А како кај мајката?
- Дали гневот на мајка ѝ помогна да се чувствува подобро?

Во второто сценарио, мајката се справува со стресот многу поинаку отколку во првото, каде што ја видовме како се лути и вика.

- Кои се подобрите начини да се одговори на стресна ситуација наместо со лутина?
- Дали некој може да се сети на некоја од вештините за кои зборувавме во претходните сесии кои би можеле да бидат корисни за мајката и за Ана?
- Можете ли да смислите какви било други вештини кои би можеле да бидат корисни во

стресна ситуација како онаа што ја видовме во сценариото?

Начини на справување со гневот и стресот: Видовме како мајката постапува кога е лута. Ајде да размислиме како постапувате кога сте луте.

- Дали некогаш сте доживеале некоја од овие емоции?
- Како се однесувате кога се чувствувате луте или под стрес? Дали вашето однесување ви помага?
- Што правите кога сте под стрес и луте?
- Како стресот и гневот влијаат на начинот на кој донесувате одлуки?
- Зошто можеби е добро да научите како да се справувате со стресот и со гневот?

Фацилитатори: Ако родителите се спротивстават и кажат дека сакаат да го заштитат своето дете/адолесцент со задржување на потенцијално поразителни информации за нив, нагласете ја перспективата на детето/адолесцентот.

- Каква е перспективата на детето? Детето се чувствува исклучено што таа информација е задржана. Детето/адолесцентот се чувствува исклучено, и не е вклучено можеби заради тоа што не е доволно возрасно/интелигентно.

Фацилитаторите треба да нагласат: Децата често разбираат повеќе отколку што родителите им оддаваат признание!

3.1.3. АКТИВНОСТ: ВЕЖБАЊЕ ЗА ЖИВОТ

Сега има тематски скок што треба да се разјасни. Учесниците се запознаени со стратегии кои не се директно поврзани со претходното играње улоги.

Побарајте од родителите алатки што веќе ги научиле во претходните сесии што можат да ги користат за да се справат со тешките емоции.

СТАРИ АЛАТКИ: ЗБОРУВАЊЕ И ПРАВЕЊЕ ПАУЗА

Правење Пауза: Со користењето на алатката Правење Пауза, родителите учат да бидат свесни за своите чувства, да дишат свесно и да останат смирани.

Зборување: Родителите можат да ги изразат своите чувства и да комуницираат со друга личност. Ова промовира меѓусебно разбирање и ја зајакнува врската.

Градбени Елементи

Да се биде свесен за лутината или за стресот: Да научиме да ги идентификуваме нашите чувства пред да реагираме е добра почетна точка за управување со негативните емоции.

Дишење (Правење Пауза): Вежбите за дишење што ги практикувавме минатата недела помагаат да останеме смирани и да не потсетат дека што и да чувствуваме е во ред.

Зборување: Позитивните разговори - дури и за тешки емоции или теми како што се пиење алкохол, пушење или интимност (бакнување, физичка блискост) - со нашите родители/адолесценти може да помогнат да се намали стресот.

Потсетете ги родителите да ги користат овие алатки кога одговараат на нивниот адолесцент и да му помогнете на нивниот адолесцент да ги користи овие алатки пред да донесе одлуки во нивните односи.

НОВА АЛАТКА: ПРОМЕНА НА НЕГАТИВНИ ВО ПОЗИТИВНИ МИСЛИ

Оваа активност им дава на учесниците нов начин да останат смирени и да се справат со гневот и фрустрацијата. Тоа им помага да ги фатат негативните мисли пред да станат премногу силни и да ги претворат во позитивни мисли кои се покорисни!

Како да ги промените негативните во позитивни мисли?

1. Учесниците споделуваат што се случува со нив кога нешто е фрустрирачко.

На пр.: А) Дознав дека сум дијабетичар.

Б) Мојот адолесцент ми украде пари.

2. Учесниците споделуваат некои од негативни мисли и чувства кои се појавуваат во ваква ситуација.

На пр.: А) Ова значи дека сум болен и нема да можам да водам нормален живот.

Б) Сега ќе го научам на ред и дисциплина.

➔ **Фацилитаторите ги пишуваат ова на една половина од флипчартот.**

3. Фацилитаторите бараат од учесниците да ги променат негативните мисли и чувства во позитивни мисли кои можат да им помогнат за време на стресни ситуации.

Пр.: А) Ќе бидам добро ако добро се грижам за себе, ако ги земам лековите и добивам поддршка и совет во болницата. Моето семејство исто така ќе ми помогне и ќе ме поддржува.

Б) Изнервиран/а сум, но не ја знам причината. Треба да се обидам да го разберам моето дете и да работам на решение со него/неа.

➔ **Напишете го ова на флипчарт исто така.**

Вежбање за живот: Сега кога знаете неколку различни начини на кои можете да се справите со стресот и гневот, ајде да вежбаме:

УПАТСТВА: Фацилитување на Вежбање за живот

1. Учесниците се во парови и „вежбаат“ меѓусебно да си кажуваат дека имаат сериозна болест/изгубиле работа/искусиле насилство.
2. Едно лице започнува со споделување со својот партнер како се чувствува поради фактот дека има сериозна болест; изгубил/ла работа; искусил/ла насилство.
3. Вежбајте да размислувате, а потоа кажете му/и на вашиот партнер позитивна мисла која ќе му помогне тешката ситуација да ја чувствува помалку стресна и повеќе изводлива.
4. Сменете ги местата!

3.1.4. АКТИВНОСТ: БИДЕТЕ СМИРЕНИ И ОБЈАСНЕТЕ СЕ СО ИЗЈАВАТА „ЈАС СЕ ЧУВСТВУВАМ...”

Понекогаш се чини дека нашите адолесценти едноставно не нè разбираат! Друг пат не слушаат. Ова може да биде многу фрустрирачко и да нè натера да се чувствуваме како да се откажеме од обидот да разговараме со нив. Еден начин да се обидете да разговарате со вашите адолесценти за нешто тешко е да ја користите реченица „Јас се чувствувам“. Ова се лесни начини да го изразите токму она што го чувствувате на едноставен начин. Тоа изгледа вака:

„Јас се чувствувам [емоција]“ ... кога вие [именувајте дејство] ... и би сакал/ла да [именувајте го посакуваното однесување].

Така, еден пример може да биде: „Јас се чувствувам непочитувано кога ми викаш. Би сакала да разговараш со мене со нормален тон“.

Овие изјави се исто така корисни да им ги кажувате на вашите деца бидејќи ги учат да го прават истото.

Ајде да вежбаме!

Можете ли да помислите на некои случаи кога би можеле да користите изјава „Се чувствувам...“ заснована на ситуации што сте ги доживеале со вашиот адолесцент?

Можете ли да размислите за некои други изјави „Јас се чувствувам...“ кои би можеле да помогнат во вашиот секојдневен живот?

Можете ли да понудите какви било изјави за себе „Се чувствувам...“ во моментов?

Не заборавајте да ги пофалите учесниците за нивните напори!

Градбени Елементи

Родителите можат да користат реченици со **Јас се чувствувам** за да ги изразат своите чувства и да комуницираат посоодветно со другата личност. Ова го промовира меѓусебното разбирање и ја зајакнува врската.

3.2. ДЕЛ ЗА АДОЛЕСЦЕНТИ (ОДДЕЛНО)

3.2.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: ТЕСТ

1) Таткото, мајката, Катерина и Раде се на трпезата. Само што завршија со јадење. Катерина и нејзиниот брат Раде ги добија последните оценки денес од училиште. Раде има слаби оценки, а Катерина поминала одлична.

Таткото:	„Мхх! Деца, сега е време јас и мајка ви да видиме како сте поминале на училиште“.
Мајката:	„Да, едвај чекам да ги видам вашите резултати, деца мои“.
	Катерина трча да ги донесе своите оценки, Раде оди полека, со наведната глава, да ги донесе неговите. И двајцата ги даваат своите резултати на татко им.
Катерина (насмеана, го турка нејзиниот лист во рацете на Татко ѝ):	Тато! Погледни! Јас поминав одлична!“
Таткото го гледа листот на Катерина и се насмевнува.	
Таткото се мурти гледајќи го листот на Раде.	
Таткото:	„Што е ова Раде? Знаеш ли колку плаќам за твоето школување, за дополнителните часови, а ти вака ги расфрлаш парите!“
Раде (лут и вика):	„Го мразам училиштето! И онака сакам да го напуштам, јас сум возрасен кој може да се грижи сам за себе, не ми треба училиштето“
Раде бурно излегува.	

2) Таткото, мајката, Катерина и Раде се на трпезата. Само што завршија со јадење. Катерина и нејзиниот брат Раде ги добија последните оценки денес од училиште. Раде има слаби оценки, а Катерина поминала одлична.

Татко:	„Мхх! Деца, сега е време јас и мајка ви да видиме како сте поминале на училиште“.
Мајка:	„Да, едвај чекам да ги видам вашите резултати, деца мои“.
Катерина трча да ги донесе своите оценки, Раде оди полека, со наведната глава, да ги донесе неговите. И двајцата ги даваат своите резултати на татко им.	
Таткото се мурти гледајќи го прво листот на Раде.	
Катерина (насмеана, го турка нејзиниот лист во рацете на таткото):	„Тато! Погледни! Јас поминав!“
Таткото го гледа тестот на Катерина и се насмевнува.	
Раде (длабоко вдишува):	„Катерина, издржи малку, тој го гледа мојот тест“.
Раде (му се обраќа на татко му):	„Знам дека ќе бидете разочарани, а и јас сум исто така. Се чувствував навистина исплашено да ви ги покажам моите оценки. Знам дека можам да бидам подобар на училиште, Но едноставно се чувствувам дека понекогаш не сфаќам доволно“.
Татко:	„Знам дека даваш сè од себе, Раде. Ќе мораме да размислиме како можеме да ти помогнеме. На крајот на краиштата, ти си навистина паметен! Катерина, честитки за одличниот успех. И двајцата давате сè од себе, и јас сум горд на моите деца поради тоа“.

3.2.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕТО УЛОГИ

Запомнете: Поставувајте насочени прашања со цел да извлечете градбени елементи!

Фацилитаторот може да побара од адолесцентот да ги запише точките за дискусија на флипчарт. Фацилитаторот ја води дискусијата.

Прашања што треба да се постават по играњето улоги:

- Што е различно во двете улоги?
- Како се разликува комуникацијата?
- Како однесувањето на таткото влијае врз односот на Раде кон училиштето во првото и во второто сценарио?
- Како одговорот на таткото влијае на Раде?
- Какви чувства доживува Раде во двете различни улоги?
- Како се чувствуваше таткото во различните улоги? Како се чувствува Раде за неговите училишни оценки?
- Како се чувствува Раде за фактот дека Катерина поминала одлична?
- Што би можел да направи Раде за полесно да му ги покаже слабите оценки од училиште на своето семејство?

Ајде да зборуваме малку за тоа како се справувате со гневот:

- Што правите кога сте под стрес или сте лути? Дали тоа му помага на вашиот стрес или лутина?
- Како стресот и лутината влијаат на начинот на кој донесувате одлуки?

Потоа, учесниците треба да се охрабрат да размислуваат на моменти кога биле под стрес или лути и се однесувале на насилан начин. Тие треба да зборуваат за тоа какви лоши работи се случуваат кога се користи насилство затоа што се под стрес или лути.

Учесниците сега треба да размислат на моменти кога биле под стрес или лути и реагирале со повлекување. Објаснете им на адолесцентите дека понекогаш децата ги кријат во себе чувстватана гнев и фрустрација, долго пред да дејствуваат насилно или да реагираат на друг нездрав начин.

Конечно, учесниците треба да размислат зошто би било добро да научат како да се справат со стресот и лутината?

3.2.3 АКТИВНОСТ: ВЕЖБАЊЕ ЗА ЖИВОТ

Сега има тематски скок што треба да се разјасни. Учесниците се запознаени со стратегиите кои не се директно поврзани со претходните улоги.

Прашајте ги адолесцентите за алатките што веќе ги научиле во претходните сесии, што можат да ги користат за да се справат со тешките емоции.

СТАРИ АЛАТКИ: ЗБОРУВАЊЕ И ПРАВЕЊЕ ПАУЗА

Правење Пауза: Користењето на алатката Правење пауза им помага на учесниците да научат да бидат свесни за своите чувства, да дишат свесно и да останат смирени.

Зборување: Учесниците можат да разговараат за да ги изразат своите чувства. Ова го промовира меѓусебното разбирање и ја зајакнува врската.

Градбени Елементи

Да се биде свесен за лутината/гневот: Учење да ги идентификуваме нашите чувства пред да реагираме е добра почетна точка.

Дишење (Правење пауза): Вежбите за дишење што ги практикувавме минатата недела помагаат да останеме смирени и да се потсетиме дека што и да чувствуваме тоа е во ред.

Зборување: Позитивните разговори со нашите родители - дури и за незгодни теми како што се пиење алкохол, пушење или интимност (бакнување, физичка блискост) - можат да помогнат да се намали стресот.

Не заборавајте да ги пофалите предлозите што ги даваат адолесцентите!



Потсетете ги адолесцентите да ги користат овие алатки кога се чувствуваат преоптоварени со негативни емоции како лутина или стрес

НОВИ АЛАТКИ: ПРОМЕНА НА НЕГАТИВНИ ВО ПОЗИТИВНИ МИСЛИ

Оваа активност им дава на учесниците нов начин да останат смирени и да се справат со гневот и фрустрацијата. Тоа им помага да ги фатат негативните мисли пред да станат премногу силни да ги претворат во позитивни мисли кои се покорисни!

Како да се премине од негативни во позитивни мисли?

1. Учесниците споделуваат што се случува со нив кога нешто е фрустрирачко.
На пр.: Постојано добивам слаба по математика.
2. Учесниците споделуваат некои од негативните мисли и чувства кои се појавуваат во ваквата ситуација.
На пр.: Ова значи дека сум глупав и нема да можам да вода нормален живот.
→ Фацилитаторите го пишуваат ова на една половина од флипчартот.
3. Фацилитаторите бараат од учесниците да ги променат негативните мисли и чувства во позитивни мисли кои можат да им помогнат за време на стресни ситуации.
На пр.: Ќе бидам добро ако продолжам да работам на тоа и ако побарам поддршка и совет од мојот наставник. Моето семејство исто така ќе ми помогне и ќе ме поддржи.
→ Напишете го ова на флипчартот, исто така.

Вежбање за живот: Сега кога знаете неколку различни начини со кои можете да се справите со стресот и гневот, ајде да вежбаеме.

3.2.4: ОСТАНИ СМИРЕН/А И ОБЈАСНИ СЕ СЕБЕ СИ: „ЈАС СЕ ЧУВСТВУВАМ“

1. Седнете во круг за дискусија со децата.

Наместо да го гледате позитивното сценарио, вие наизменично ќе се преправате дека сте Раде во сценариото што штотуку го видовте.

Понекогаш се чини дека вашите родители едноставно не ве разбираат! Друг пат воопшто не слушаат. Ова може да биде многу фрустрирачко и да ве натера да се откажете од обидот да разговарате со нив. Еден начин да се обидете да разговарате со вашите родители околу нешто тешко е со употреба на реченица „јас се чувствувам“

Ова се лесни начини да го изразите токму она што го чувствувате на едноставен начин. Тоа изгледа вака:

„Јас чувствувам [емоција]“ ... кога [именувајте дејство] ... и би сакал да [именувајте желба]“. Така, еден пример може да биде: „Се чувствувам тажно кога ми викаш. Би сакал да разговараш со мене со нормален глас“.

Фацилитаторите ќе го користат следното сценарио за да им помогнат на учесниците да вежбаат како да управуваат со стресот и со лутината/гневот на контролиран начин.

2. Фацилитаторот ја моделира активноста:

- Стани и влез во улогата на лутот Раде. Кажи им на другите зошто ти, Раде, си лут.
- Изјави како се чувствува Раде користејќи ја реченица „Јас се чувствувам“.
- Размисли што би сакал/ла да промениш и зошто.
- Предложи што би ја подобрило ситуацијата за Раде.
- Можете ли да размислиш за некои други изјави „Јас се чувствувам...“ што би можеле да функционираат во ова сценарио?
- Можете ли да понудите некои изјави за себе „Јас се чувствувам... во моментов“?

3. Учесниците доброволно се обидуваат да „бидат Раде“ еден по еден: Фацилитаторот може да ги користи следниве прашања за да ја води задачата:
 - *Кажи ѝ на групата зошто Раде е лут.*

- *Изрази како се чувствува Раде користејќи ја реченица „Јас се чувствувам“.*
- *Можеш ли да замислиш начини на кои Раде би можел да ја користи изјавата „Јас се чувствувам...“ врз основа на сценариото што го видовте?*
- *Размисли што би сакал/ла да промениш и зошто.*
- *Предложи нешто што би ја подобрило ситуацијата за Раде.*
- *Можете ли да размислите за други изјави „Јас се чувствувам...“ што би можеле да функционираат во ова сценарио?*
- *Можете ли да понудите некои изјави за себе „Јас се чувствувам... во моментот“?*

ГРАДБЕН ЕЛЕМЕНТ

Адолесцентите можат да користат реченици со „Јас се чувствувам“ за да ги изразат своите чувства и да комуницираат со друга личност на посоодветен начин. Ова го промовира меѓусебното разбирање и го зајакнува односот.

ВРАЌАЊЕ НА ДВЕТЕ ГРУПИ ЗАЕДНО

Како фасилитатори, треба да ставите до знаење дека групите имале слични, но одвоени разговори, и зошто. Закачете ги постерите со собраните белешки од „НОВАТА АЛАТКА:

ПРОМЕНА НА НЕГАТИВНИ ВО ПОЗИТИВНИ МИСЛИ“ во големата група за да ги видат сите.

Доколку е потребно, поканете за дискусија.

Прашања кои следуваат по работата во групата:

- Дали има нешто што позитивно ве изненадува кога ќе ја погледнете листата?
- Дали разбирате сè?
- Дали забележувате нешто кога ја споредувате содржината?

Прашања за родители:

- Што ве изненадува во резултатите на вашите деца и адолесценти

Прашања за адолесценти:

- Кога ќе ја погледнете табелата на родителите, дали има нешто што ве тера да сепрашувате за вашите родители или што ве прави горди?

За да ја завршите кратката дискусија во групата, можете да побарате од учесниците да формираат реченици „Јас се чувствувам“ во кругот.

Фацилитаторот треба да нагласи...

... стресот или лутината може да бидат предизвикани од животните тешкотии, како што се предизвиците на училиште, проблемите во односите што ги имате дома со семејството и на училиште, со пријателите, па дури и од загриженоста за иднината.

... дека родителите и нивната помош се важни за младите да ги надминат овие предизвици и да научат да се справуваат со својот гнев/лутина.

Градбени Елементи

- * Бидете свесни за вашиот гнев
 - Да научите да ги идентификувате вашите чувства пред да реагирате е добра почетна точка
- * Дишете (Правете пауза)
 - Вежбите за дишење што ги практикувавте минатата недела помагаат да останетесмирени и да ве потсетуваат дека што и да чувствувате е во ред
- * Разговарајте за емоциите
 - Позитивните разговори - дури и за незгодни теми како што се пиење алкохол, пушење или интимност (бакнување, физичка блискост) - можат да помогнат да се намали стресот
 - користете реченици „Јас се чувствувам“ за да ги изразите чувствата и да комуницирате со другата личност посоодветно. Ова промовира меѓусебно разбирање и ја зајакнува релацијата.

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈА

4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ

1. Правете пауза, забележете ги вашите чувства: Кога се чувствувате под стрес или сте лут, вежбајте една од вештините за кои зборувавме за време на сесијата (да бидете свесни за своите емоции, да правите вежби со дишење, да зборувате за емоциите, да ги менувате негативните во позитивни мисли).

2. Изјави „Јас се чувствувам ...“: Родители и адолесценти, треба да се обидете да разговарате меѓу себе со употреба на изјавата „Јас се чувствувам....“:

- Понекогаш најдобриот начин да му овозможите на вашиот родител или адолесцент да знае како се чувствувате е да започнете разговор велејќи „Јас се чувствувам“.
- Родителите можат да ја користат оваа реченица, како начин да зборуваат за однесувањето што им е тешко кај адолесцентот. Потоа можат да го искористат истиот разговор за да му кажат на својот адолесцент дека ќе има последици ако продолжат со тешкото однесување. Родителите треба да размислат дали има некое однесување што ги нервира и за кое би можеле да разговараат со својот адолесцент на овој начин.

Адолесцентите можат да кажат „Јас се чувствувам....“ како можност да разговараат со своите родители ако чувствуваат дека тие не се фер или не им даваат шанса да зборуваат. Тоа е мирен начин да им кажете на вашите родители што точно чувствувате, да ја објасните вашата страна на приказната... па дури и да кажете „Жал ми е“! Дали ви се случило, неодамна, да сте сакале да им кажете на вашите родители „Жал ми е“?

Потсетете ги учесниците на вештините што ги научиле минатата недела и мотивирајте ги да

продолжат со обуката.

Создадете навика да ги вежбате и автоматизирате вашите вештини:

Од сесија 3: Барем еднаш во неделата

- 1. обидете се да Правите пауза дома и размислете како се чувствувате*
- 2. коментирајте за сопствените емоции и прашајте го вашиот адолесцент/родител за нивните. Ви треба совет? Ова често е најлесно да се направи кога некој е среќен/на. Или можеби кога поминувате квалитетно време заедно!*
- 3. споделете го тоа чувство со вашиот родител или адолесцент. Можете исто така да споделите со наставниците и соседите и пријателите!*
Ако ви се чини чудно да го правите ова на почетокот, нека биде многу едноставно:
 - „Денес се чувствувам...“
 - „Како се чувствувааш?“
- 4. . Разговарајте со вашиот родител/адолесцент за промените во телото и интимните односи.*

Од сесија 2:

Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата. Секој ден прашувајте се за денот едни со други и обидете се да слушате внимателно. Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Од сесија 1:

Завршете со физичките вежби еднаш дневно! Можете да ги користите оние што ги правевме на почетокот на сесијата, или да смислите свои.

4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ

Фацилитаторите размислуваат со групата за денешната сесија за да го сумираат учењето:

За кои теми и основни принципи разговаравме денес?

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Чувството на стрес и лутина е дел од животот
- Можеме да научиме да управуваме со нашите реакции на чувството на стрес и лутина
- Управувањето со нашиот гнев ќе направи да се чувствуваме подобро и ќе ни помогне да донесеме добри одлуки
- Веќе имаме неколку корисни алатки кои ќе ни помогнат да се справиме со гневот и стресот
- Изјавите „Се чувствувам“ може да му помогнат на некој друг подобро да ја разбере вашата ситуација

Фацилитаторите обезбедуваат да ги извлечат сите точки погоре од одговорите на учесниците поставувајќи дополнителни прашања по потреба.

4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК

На страниците 21-23 се сумираат стратегиите и методите што сте ги научиле досега. Можете да ги користите страниците за да вежбате да формирате реченици „Јас се чувствувам“ и да ги менувате непријатните мисли.

4.4. ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ

Во следната сесија ќе се фокусираме на воспоставување правила и рутина како и изнаоѓање решенија за конфликти без употреба на вербално или физичко насилство, на пр. навреди, вршење притисок или

удирање, како и дискусија зошто е важно да ги имаме. Но, пред тоа, не заборавајте да ги извршувате вашите домашни активности.

Фацилитаторите ги потсетуваат учесниците за времето и локацијата на следната сесија

4.5. ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА НА УЧЕСНИЦИТЕ

ПОТСЕТУВАЊЕ за Фацилитаторите:

Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветната Семејна Сесија за Надополнување на страница 47-50 од Семејниот прирачник.

4.6. ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА?

Дали вие?

... завршивте со играњето улоги и потоа разговаравте за тоа	
... ја направивте активноста „Вежбање за живот“	
... ги спомнавте старите алатки, како што се „Зборување и Правење Пауза“	
... ја објаснивте новата алатка „Промена на негативните во позитивни мисли“	
... практикувавте изјави „Јас се чувствувам“.	
... ја подготвивте домашната активност за неделата • Вежбање „Правење Пауза“ • Изјава „Јас се чувствувам“: родителите и адољесцентите треба да се обидат да водат дискусија „Јас се чувствувам“ едни со други	
... ја сумиравте денешната сесија	
... ги подучувавте учесниците за Градбените Елементи * Бидете свесни за вашиот гнев/лутина * Да научите да ги идентификувате вашите чувства пред да реагирате е добра почетна точка * Вежбајте дишење (Правење Пауза) * Вежбите за дишење што ги практикувавте минатата недела помагаат да останете смирени и ве потсетуваат дека што и да чувствувате е во ред * Разговарајте за емоциите о Позитивните разговори - дури и за незгодни теми како што е пиењето алкохол, пушењето или интимноста (бакнувањето, физичката блискост) - можат да помогнат да се намали стресот о Користете реченици „Јас се чувствувам“ за да изразите чувства и да комуницирате со другата личност, посоодветно. Ова промовира меѓусебно разбирање и ја зајакнува врската.	
ги потсетивте учесниците да продолжат да го употребуваат Прирачникот...	
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот.	

СЕСИЈА 5: ВОСПОСТАВУВАЊЕ ПРАВИЛА И РУТИНИ

Содржина

ДЕЛ 1 ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ВОВЕД НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ	130
1. ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА	131
1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО	131
1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ	131
1.3 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ ПОФАЛБИ ЗА ПРИСУСТВО	132
1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ	132
1.5 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ.....	132
2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА	133
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ	133
2.2 ИГРА БЕЗ ПРАВИЛА.....	133
2.3 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРА БЕЗ ПРАВИЛА.....	134
ДЕЛ 2	134
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА	134
3.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: НАВИКИ ЗА ВРАЌАЊЕ ДОМА.....	134
3.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕ НА УЛОГИ	135
3.3 РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ПОСЛЕДИЦИ	136
3.4 ЗОШТО ИМА ПОСЛЕДИЦИ ОД ТЕШКО ОДНЕСУВАЊЕ?	138
ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: НАМАЛИ ЈА ЈАЧИНАТА НА ЗВУКОТ	138
ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕ НА УЛОГИ	138
4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈА.....	139
4.1 ПОДГОТОВКА: ЗОШТО ТРЕБА ДА ВОВЕДЕМЕ СЕМЕЈНИ ПРАВИЛА И РУТИНИ?	139
4.2 ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ	139
4.3 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ.....	140
4.4 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЕН ПРИРАЧНИК	141
4.5 ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНА АКТИВНОСТ....	141
4.6 БЛАГОДАРНОСТ И ПОФАЛЕТЕ ГИ УЧЕСНИЦИТЕ	141
4.7 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА	142

Легенда

УПАТСТВО – Врамениот текст означува важни информации кои дефинитивно треба да се земат предвид!

- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на посебна групна работа
- Зелените италик фонтови означуваат пасуси од текстот кои покажуваат како да се пренесат клучните пораки. Тие служат ви помогнат во вашето фацитирање преку зборови
- Нормално исправено пишување ја означува содржината што може да се пренесе воопшта смисла
ДЕЛ 1 ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ
Сесијата оваа недела е фокусирана на создавање семејни правила и рутини/навики. Родителите и адолесцентите ќе бидат повторно заедно во оваа сесија. Во сесија 5, се фокусираме на следните основни вештини и принципи за воспоставување правила и рутини/навики:
 - Правилата треба да бидат едноставни и јасни
 - Семејните правила се за сите во домот
 - Родителите и адолесцентите можат заедно да донесуваат правила и да разговараат за последиците од нивното прекршување.
 Правилата и рутините помагаат да се зачуваат семејствата безбедни и да се намали стресот

Табела 1 – СЕСИЈА 5 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	Во оваа сесија се градат главните вештини за тоа како родителите можат да воспостават правила и рутини со своите адолесценти. Сесијата ја нагласува важноста на правилата во домот и како рутините можат да помогнат • да се воспостави позитивна домашна средина, • да се намали стресот и семејствата да бидат безбедни.
Основни принципи	➤ Правилата и рутините дома помагаат семејствата да бидат безбедни и да се намали стресот внатре и надвор од домот. ➤ Воспоставувањето правила може да гарантира дека секој дома ќе преземе одговорност и ќе носи здрави одлуки за своите постапки ➤ Правилата треба да бидат едноставни и јасни За родителите: Некои добри домашни правила и рутини: • Тие учат на одговорност. • Децата и адолесцентите разбираат што се очекува од нив. • Тие помагаат членовите на семејството да бидат безбедни и здрави. • Запомнете: Понудете безбеден простор за разговор без обвинувања ако разговарате за чувствителни теми.
Материјали и ресурси за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за ознаки со имиња

КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесија	50 мин	➤ Први пристигнуваат фасилитаторите ➤ Учесниците се сместуваат ➤ Добредојдовте и споделување во круг ➤ Благодарност до сите за присуството и пофалби ➤ Дискусија за домашните активности ➤ Физички Вежби
Врамување на тековната сесија	10 мин	➤ Врамување на денот ➤ Активност : „Игра без правила“ ➤ Дискусија за Игри без правила
Основна Лекција	60 мин	➤ Играње улоги: Навики за враќање дома ➤ Дискусија за играње улоги ➤ Размислување за последиците ➤ Зошто има последици за проблематични однесувања? ➤ Размислување за алтернативни идеи за насилство и викање ➤ Играње улоги: Намалете ја јачината на звукот ➤ Дискусија за улогите
Затворање на сесијата	20 мин	➤ Подготовка за Домашна активност: Зошто семејствата треба да создаваат правила? ➤ Нова домашна активност за оваа недела • Адолесцентите и родителите создаваат заедно две правила за нивното домаќинство и ги споделуваат соостатокот од семејството • Имајте барем еден оброк заедно како семејство во текот на неделата • Идентификувајте соодветна последица ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник на Семејниот Прирачник ➤ Благодарност и затворање ➤ Погрижете се пред да ја оставите просторијата уредна ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фасилитаторот
Вкупно минути		140 мин

1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавате да бидете присутникога пристигнува секое ново лице.

1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ

На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците во круг да споделат како се чувствуваат денес во една реченици.

1.3. ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА ЗА ПРИСУСТВО

Запомнете дека сакате да моделирате позитивно однесување - вклучително и давање пофалби.

1.4. ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНИТЕ АКТИВНОСТИ

Фацилитаторите водат дискусија за домашните активности од претходната недела.

За потсетување, минатата недела родителите и адољесцентите беа замолени да се обидат да вежбаат „Правење Пауза“. Родителите и адољесцентите, исто така, требаше да вежбаат обиди да ги забележат нивните чувства свесно во текот на неделата (да се свесни за нивните емоции, дишењето, зборувањето) и да ги претворат негативните во позитивни мисли.

Можни дискусии за некои активности се споделување успеси, поткрепување на основните принципи и решавање проблеми за надминување на предизвиците:

- Бура од идеи за решенија со учесниците
- Вежбајте да го применувате решението
- Оценете како функционираше



Потсетување: практичните вежби имаат приоритет!

Кога ќе се пријават предизвици, вратете се на вежбање заедно.

УПАТСТВА: Водете дискусија

Кога се разговара за предизвиците, обидете се да ги охрабрите учесниците да дојдат до решенија и да ги поддржете во обидот.

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат.

Како и обично, еве неколку можни прашања за да започне дискусијата:

Можете да го користите Кој? Што? Каде? Зошто? Кога? Како? при секоја дискусија.

- КОЈ? Кој беше во можност да вежба некои вештини и кој имаше дискусија „Се чувствувам“?
- КОИ? Кои вештини ги вежбавте? За какви чувства разговаравте?
- КАДЕ? Каде вежбавте или зборувавте за вашите чувства?
- ЗОШТО? Зошто беше важно да се вежба и да се зборува за чувствата?
- КОГА? Кога вежбавте или зборувавте за вашите чувства?
- КАКО? Како се чувствувавте откако ги вежбавте вештините и разговаравте за вашите чувства?

Слободно поставувајте дополнителни прашања!

1.5. ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Охрабрете ги учесниците да ги прават физичките вежби еднаш дневно! Водете ги низ истегнувањето од глава до пети што го воведовме во првата сесија.

2. ПРЕГЛЕД НА ТЕКОВНАТА СЕСИЈА

2.1. ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ

Во сесија 5, разговараме за важноста на правилата:

Постојат правила за да се заштитат членовите на семејството и да се уверат дека сите помагаат во домаќинството.

Се сеќавате на правилата што ги направивме во тек на нашата прва сесија? Може ли некој да се сети на некое од основните правила што ги направивте? Како овие, така и домашните правила треба да бидат едноставни и специфични.

Тие важат за сите, дури и ако се менуваат според потребите на домот и возраста на адолесцентите. Може ли некој да се сети на некое правило што веќе го има во своето домаќинство?

Правилата, исто така, им помагаат на родителите да ги заштитат своите деца од небезбедно однесување или штета. Адолесцентите често почнуваат да чувствуваат

притисок од нивните врстници да се однесуваат неодговорно или да прават работи што може да им нанесат штета. Тие, исто така, почнуваат да се впуштаат во интимни односи и може да чувствуваат притисок од другите да направат нешто што можеби госакаат или не.

Правилата можат да ги заштитат младите луѓе од голем број штетни искуства, а истотака помагаат позитивно да се управува со нивното однесување и здравје. Здравите

границы - или линиите што ја означуваат границата на областа на удобност - се особено важни во односите и околу физичката блискост.

2.2. ИГРА БЕЗ ПРАВИЛА

1. Идеално треба да има 4 тимови со по 5 играчи.

УПАТСТВА: Големината на групата

За да може оваа пресметка да функционира, РЦЗ групите би требало да бидат ограничени на максимум 10 парови родител - адолесцент. Меѓутоа, понекогаш повеќе од еден родител може да дојде на сесијата, па според тоа можете флексибилно и спонтано да ги приспособите големините на групите на условите.

Ќе ви треба некој вид на богатства на пр. хартии на кои пишува „богатство“.

2. На секој тим му е доделена област во полето за играње.
3. Во центарот на областа на еднакво растојание од секој тим, има куп „богатства“.
4. На сигнал на фацилитаторот, на тимовите им се кажува да соберат што повеќе „богатства“ за своите тимови и да го депонираат богатството во нивниот агол.

Очекуваниот исход е дека прво сите тимови ќе се тркаат до центарот и ќе го зграпчат богатството како луди, потоа ќе почнат да „крадат“ едни од други/ да грабнат едни од други/, скришно, па ќе почнат да смислуваат методи за „заштита“ на нивните богатства... Фацилитаторот мора да внимава никој да не се повреди!!!

5. На сигналот на фацилитаторот играта престанува. Учесниците се без здив и треба да се обвинуваат меѓусебно за кражба на богатство и во овој момент не може да се одлучи које

победник/губитник!

6. Предупредување! Учесниците треба да бидат внимателни и нежно да си играат едни со други за никој да не се повреди додека се тркаат по богатството!

2.3. ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАТА БЕЗ ПРАВИЛА

Побарајте од тимовите да истражат зошто немањето правила не е добар начин за играње игра:

- Какви правила би направиле за играта?
- Дали играта беше фер?
- Дали луѓето беа внимателни едни кон други?
- Зошто луѓето се однесуваа онака како што се однесуваа?
- Што може да се направи да не дојде до тоа?
- Зошто правилата се толку важни за играта?

ДЕЛ 2

3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА

Фацилитаторите да ги водат сите активности во оваа основна лекција како што е наведено.

Што е правило?

Правилата помагаат да ви кажат што е во ред, а што не. Како и законите со кои се управува со една земја, обично се наменети за тоа да нè чуваат безбедни и да гарантираат дека работите се одвиваат без проблеми. Тие исто така помагаат да се разбираме едни со други и да знаеме што очекуваме едни од други. Ова помага и да се намали стресот за сите во домот.

Создавањето правила и придржувањето до нив им помага на семејствата да останат здрави и безбедни. Кога адолесцентите имаат јасни правила дома, тоа исто така може да им помогне да постават јасни граници кон луѓето надвор од домот, на пример во нивните односи со другите.

- Пофалете ги вашите деца кога ги следат домашните правила..
- Бидете доследни на вашите домашни правила и рутини.
- Правилата и рутините им даваат на вашите деца чувство на сигурност и ги чуваат безбедни.

Препорака за воспоставување домашни правила:

- Родителите треба да воспостават домашни правила кога сите се мирни и тивки.
- Родителите треба да ги направат домашните правила јасни и конкретни.
- Родителите треба да пофалат, а наградите може да им помогнат на адолесцентите да ги следат домашните правила.

3.1 ИГРАЊЕ УЛОГИ: НАВИКИ ЗА ВРАЌАЊЕ ДОМА

Забелешка за играњето улоги: Родителите одлучуваат кое време е соодветно децата да се вратат дома. Ова може да зависи од соседството во кое живее семејството, дневната светлина, возраста на детето и други фактори. Индивидуалните семејни одлуки може да се соопштат такашто младите треба да бидат дома во различни периоди.

Треба да има редовна дискусија во семејството за да се разјасни соодветноста на времето, треба да има можност да се објасни и разговара за родителската загриженост.

1) Катерина лежи во својот кревет и чита книга.

Мајката (влегува):	„Катерина зошто сè уште ја читаш книгата; колку е часот? Ах!“
Катерина:	„10 часот, мамо и ја читам мојата книга, не гледам никаков проблем во тоа“.
Мајката:	„Време е за спиење, а ти се враќаш дома од кај пријателите после 8 часот. Знаеш дека треба да си дома пред тоа време, секој ден!“
Катерина:	„Не сакам да дојдам дома толку рано, би сакала да останам надвор додека и моите другарки се таму.“
Мајката:	„Добро, тоа е твој избор, но нема да биде моја вина ако наидеш на некој проблем!“
Мајката излегува и ја треска вратата.	

2) Катерина лежи во својот кревет и чита книга.

Мајката (влегува):	„Катерина се враќаш дома од кај пријателите после 8 часот.“
	„Премногу е опасно во оваа населба откако ќе се стемни. Отсега натаму, домашно правило е дека треба да се вратиш дома пред 8 часот, добро?“
Катерина:	„Не сакам да доаѓам дома толку рано“.
Мајката:	„Знам дека е тешко да се вратиш дома на време, бидејќи некои од твоите другарки остануваат подолго надвор. Загрижена сум за твојата безбедност и сакам да ти биде добро. Ќе видиш дека тоа ќе стане нормално кога ќе почнеш да го правиш секој ден, да се враќаш дома пред 8 часот“.
Катерина:	„Во ред, тогаш би ми било од корист, за почеток, да ми напишеш куса порака“.
Мајката (ја прегрнува Катерина):	„Многу сум среќена што можеме да разговараме за вакви работи и да се договориме за правилата заедно. Чувствувам олеснување што си подготвена да ме слушаш кога станува збор за безбедноста. Сега си навистина одговорна млада девојка, наскоро ќе дојде ред ти да ме потсетуваш за работите“.

3.3. ДИСКУСИЈА ЗА УЛОГИТЕ

Прашања во врска со играњето улоги:

- Што прави мајката поинаку во двете сценарија?
- Како мајката ѝ ги соопштува домашните правила на Катерина во двете сценарија?
- Што прави мајката за да ја поддржи Катерина да ги следи домашните правила во првата и во втората улога?
- Кое правило е прекршено во првото сценарио?
- Како навиката – да се прави истото секој ден – им помага на Катерина и на мајката?
- Дали имате некои навики во вашиот дом?
- Можете ли да размислите за некои разлики помеѓу правилата и навиките/рутините?
- Зошто е важно децата/адолесцентите да бидат дома пред зајдисонце секој ден?
- Што би можеле да направат мајката и Катерина заедно, за да си помогнат да се сетат да бидат точни дома?
- Можете ли да се сетите на некој период кога ви се случило ова?

Запомнете: Поставувајте насочени прашања со цел да извлечете градбени елементи!

Правилата и рутините најчесто одат заедно.

Ако правилото е дека со училиште се започнува во 8 часот наутро секој ден, тоа е со цел да се осигураме дека сите можат да почнат да учат во исто време. Ова е најчесто корисно за да се има утринска навика и да сме сигурни дека сите адолесценти кои одат на училиште ќе стигнат таму до 8 часот.

Навиките/рутините се работи што ги правите и кои редовно ги следите. Како и правилата, тие обично имаат причина, на пр. да се осигурате дека земате лекови секој ден, или да знаете дека сите се подготвени за училиште во исто време, или како горенаведеното, да се вратат дома во исто време секој ден. Навиките / рутините обично се корисни за редовно извршување на работите.

Можете ли да смислите нешто добро во врска со навиките/рутините?

Некои добри работи во врска со рутините:

- Тие помагаат да се создаде чувство на сигурност во домот.
- Нормалните навики/рутини го намалуваат стресот од напорниот живот.
- Тие го олеснуваат здравото јадење и спиење и навиките за домашна работа.

Правилата и навиките/рутините исто така може да бидат корисни за создавање ситуации во кои може да се чувствувате небезбедно. Ова ќе се дискутира во следниот дел каде што главната тема е да се постават јасни граници. Многу важен дел од правилата е поставувањето „лични правила“, правила кои ви се важни за да поставите јасни граници.

Градбени Елементи

4. Домашните правила мора да бидат позитивни, специфични, реални и јасни
5. Посветете внимание на правилата и навиките/рутините за поддршка
6. Бидете доследни на вашите домашни правила и навики/рутини
7. Домашните правила и навики/рутини може да им помогнат на сите да се чувствуваат безбедно и сигурно во семејството

3.4. РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ

Размислувањето за последиците на решенијата, кога вашето решение за некој проблем може да биде незгодно, е исто како да сте заплеткани во човечки јазол и да не знаете на кој начин е најдобро да излезете!

Што е последица?

Последицата е едноставно резултат на некое дејство, пример: последица на тоа што вчера садовите не беа измиени е денес да немаме чисти садови за јадење; последица од возење пијан/на може да биде сообраќајна несреќа. Важно е адолесцентите да научат дека нивните постапки имаат последици. Позитивните дејства имаат поголема веројатност да резултираат со позитивни последици, а негативните дејства се со поголема веројатност да резултираат со негативни последици и потенцијална штета. Исто така, важно е родителите да ги научат основните принципи на последиците за да можат да постават правични последици за нивните деца: Последиците мора да бидат реални, непосредни, доследни и разумни.

Родителите може да ги искористат последиците ако адолесцентите ги прекршат домашните правила, како на пр. остануваат надвор предоцна. Овие последици може да значат одземање на привилегии или работи што им се дозволени да ги прават, како одење кај другари/другарки. Последиците помагаат адолесцентите да научат како да бидат одговорни и да донесуваат одлуки за своите постапки. Адолесцентите сакаат одговорност бидејќи тоа им помага да се чувствуваат

корисни и потребни. Може ли некој од адолесцентите да размисли за одговорностите што можеби ги имаат?

Пофалувањето на одговорноста е награда за адолесцентите и позитивно искуство за родителите.

3.5. ЗОШТО ИМА ПОСЛЕДИЦИ ЗА ПРОБЛЕМАТИЧНО ОДНЕСУВАЊЕ?

Фацилитаторите можат да ги користат информациите за последиците за да помогнат во водењето на разговорот:

Понекогаш се чини дека адолесцентите се експерти за тоа да ги натераат родителите да се чувствуваат под стрес или фрустрирани. Ова понекогаш може влијае родителите да почувствуваат потреба да реагираат насилно, со удирање или викање. Удирањето е начин на казнување што обично само го влошува проблемот за сите на долг рок. Исто така, вашиот адолесцент може да научи дека е во ред да удира или да вика, што може да предизвика повеќе проблеми: Што ако ја удри својата помала сестра или ако вика на наставничката?

Сите видови односи и постапки имаат последици - не само оние што ги засегаат родителите и адолесцентите.

Можете ли да размислите за други прашања и односи кои можат да бидат засегнати од последици? Пријателства? Романлични врски? Професионални односи, на пример, со медицинската сестра или докторот на клиниката?

Еве три работи што треба да ги запомните во врска со последиците:

1. *Последиците ги учат вашите адолесценти дека нивните негативни однесувања, како што се останувањето надвор до доцна, или не миењето на садовите, имаат резултати што веројатно не им се допаѓаат. Тоа може да бидат последици како што е да не им биде дозволено да излезат една недела после училиште, или да не им биде дозволено да гледате телевизија додека не ги измијат садовите. И овие резултати ќе им помогнат на адолесцентите да запомнат да го поправат своето негативно однесување.*
2. *Последиците треба да се фокусираат на негативните однесувања што сакате да ги промените.*
3. *За да можат последиците да делуваат како пречка за несакано однесување, тие мора да бидат реални, непосредни, доследни и разумни:*
 - *Реални: родителите мора да бидат способни да ги исполнат последицата што ги даваат.*
 - *Непосредни: Последиците треба да се случат што е можно поскоро по негативното однесување.*
 - *Доследни: секогаш кога вашиот адолесцент прекршува правило или се однесува негативно, треба да ја искористите последицата. Ако го правите тоа само дел од времето, тогаш вашиот адолесцент ќе помисли дека понекогаш може да се извлече од тоа!*
 - *Разумни: Последиците треба да бидат поврзани со однесувањето и да бидат фер!*
4. *Разговарајте за последиците однапред со вашиот адолесцент. Кога родителите разговараат за последиците од однесувањето и односите со нивните адолесценти, ова им помага на адолесцентите да донесат безбедни и здрави одлуки. Запомнете дека конзистентноста на последиците и нивното претходно соопштување се многу важни карактеристики на последиците. Никогаш не доаѓајте со нив изненадувачки или во лутина. Исто така, важно е родителите да користат пофалби за адолесцентите да ги разберат сите нивни добри однесувања, како на пример, миењето садови денес значи дека утре ќе јадеме во чиста чинија. Ова ќе ги поттикне сè повеќе да се однесуваат на овој начин. Смиреноста им помага на родителите и адолесцентите да зборуваат за проблемите и за последиците од специфичните однесувања. Меѓусебното разбирање и разгледувањето на последиците е важно*

за да се донесат добри одлуки. Спротивно на тоа, насилството и викањето не се корисни последици и важно е за родителите и адолесцентите да имаат алтернативи кога ќе се појават конфликти.

3.6. ШТО НАМЕСТО НАСИЛСТВО И ВИКАЊЕ (АЛТЕРНАТИВНИ ИДЕИ)

Правилата и рутините им помагаат на родителите да ги заштитат своите деца од небезбедно однесување или штета. Адолесцентите често почнуваат да чувствуваат притисок од нивните врстници да се однесуваат неодговорно или да прават работи што може да им нанесат штета. Тие, исто така, почнуваат да се впуштаат во интимни односи и може да чувствуваат притисок од другите да направат нешто што можеби го сакаат или не.

Рутините можат да ги заштитат младите луѓе од бројни штетни искуства и исто така да помогнат позитивно да се управува со нивното однесување и здравје. Здравите граници се особено важно односите и физичката блискост.

Користете играње улоги со „Намали ја јачината на звукот!“ за да им помогне на учесниците да размислуваат за алтернативи на насилничкото однесување.

3.6.1. ИГРАЊЕ УЛОГИ: НАМАЛИ ЈА ЈАЧИНАТА НА ЗВУКОТ

Мајката останала без работа. Таа доаѓа дома, фрустрирана и под стрес, и го затекнува Радекако слуша гласна музика. Таа седнува и се обидува да размисли за нејзината ситуација, но не може да се концентрира поради музиката.

Мајка (вика):	„Раде зошто морам да се повторувам секој ден? Те молам престани да пушташ музика толку гласно! Не можам да седнам и да размислам за себе!“
Раде (вика заради музиката):	„Што не е во ред мамо?“
Мајка (лута):	„Не ме слушаш кога зборувам, Раде – ТЕ ЗАМОЛИВ ДА ЈА НАМАЛИШ ЈАЧИНАТА НА ЗВУКОТ! Не можам да размислувам! Дојди да ти ги истегнам ушите!“
Раде (ги покрива своите уши):	„Не! Мамо! Ќе ме повредиш ако го направиш тоа!“
	Сестрата на Раде, Ана, втрчува во собата за да му покаже на својот брат дека направила куќа од хартија.
Ана:	„Раде! Погледни! Изградил куќа направена од хартија!“
Раде (лут) не е заинтересиран да си игра со сестра си и со раката ја згмечува нејзината куќа.	
Раде:	„Гајле ми е за твојата глупава куќа!“
Ана бега од дома, плачејќи... Мајката седи и гледа, изгледа вознемирено и обесхрабрено.	

3.6.2. ДИСКУСИЈА ЗА УЛОГИТЕ

Прашања кои ќе помогнат да се дискутира за улогите:

- Дали има подобар начин мајката да се изрази или подобро да се справи со ситуацијата?
- Фацилитаторот бара од учесниците да ги одглумат овие позитивни решенија пред групата.

- Дали има врска помеѓу реакцијата на мајката и начинот на кој Раде се однесувал со својата сестра?
- Кои алтернативни методи ги предлагате како група што мајката може да ги користи за да се справи со ситуацијата?

Родителите, исто така, понекогаш се загрижени дека нивните адолесценти нема да можат да размислуваат за последиците од одлуките и постапките што ги прават надвор од домот.

Разговарајќи за последиците на смирен начин, родителите можат да им помогнат на своите адолесценти да ја разберат потенцијалната штета поврзана со конкретни избори, на пример во изборот на емотивна врска или дури само во изборот на нови пријатели.

Градбени Елементи

- * Последиците мора да бидат конкретни, реални и што е можно понепосредни
- * Дајте му на вашето дете избор пред да ја дадете последицата
- * Кога ќе му дадете последица на вашето дете, мора да продолжите со тоа до крај
- * Насилството и викањето не се корисни последици, и важно е за родителите и за адолесцентите да имаат алтернативи кога ќе се појават конфликти

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

4.1 ПОДГОТОВКА ЗА ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ: ЗОШТО ТРЕБА ДА ВОВЕДЕМЕ СЕМЕЈНИ ПРАВИЛА И НАВИКИ/РУТИНИ?

Сега кога учесниците имаат можност да размислуваат за тоа колку бурно може да биде да се играат без правила и шанса да се размислува за разликите помеѓу правилата и навиките/рутините, тие треба да почнат да размислуваат за тоа како правилата и рутините можат да функционираат во домоти зошто се важни.

Кои се некои од правилата и навиките/рутините за кои мислите дека добро функционираат во вашиот дом? Зошто мислите дека добро функционираат?

Некои од добрите работи за домашните правила и рутина може да вклучуваат:

- Тие учат на одговорност.
- Тие помагаат членовите на семејството да бидат безбедни и здрави.
- Децата и адолесцентите разбираат што се очекува од нив.

4.2. ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ

Нови Домашни Активности

- Изберете некои правила и разговарајте за нив еден со друг пред да ги направите домашните правила. И адолесцентите и родителите треба да имаат можност да воведат правило, или барем да предложат правило.
- За поддршка, погледнете го Семејниот прирачник.
- Изберете 2 специфични правила за домаќинството за да разговарате меѓу себе и со другите членови на семејството.
- Дополнително, обидете се да го воспоставите новото домашно правило со најмалку 1 оброк заедно како семејство во текот на неделата.
- Идентификувајте соодветна последица: Родителите и адолесцентите треба заедно да идентификуваат една соодветна последица (реална, непосредна, конзистентна и разумна) кога адолесцентот ќе покаже специфично предизвикувачко однесување (на пример, ризично однесување).

Потсетете ги учесниците на вештините што ги научиле минатата недела и мотивирајте ги да продолжат со обуката.

Направете рутина да ги вежбате и автоматизирате вашите вештини

Од сесија 4: Правете пауза, забележете ги вашите чувства: Кога се чувствувате под стрес или лути, вежбајте една од вештините за кои зборувавме за време на сесијата (за да се биде свесен за нашите емоции, дишење, зборување, менување на негативните во позитивни мисли).

Велејќи „Јас се чувствувам“, родителите и адолесцентите треба да се обидат да имаат дискусија едни со други.

Од сесија 3: Барем еднаш во неделата

- 1. обидете се да правите пауза дома и размислете како се чувствувате*
- 2. коментирајте за сопствените емоции и прашајте го вашиот адолесцент/родител за нивните. Ви треба совет? Ова често е најлесно да се направи кога некој е среќен/на. Или можеби кога поминувате квалитетно време заедно!*
- 3. споделете го тоа чувство со вашиот родител или адолесцент. Можете исто така да споделите со наставниците и соседите и пријателите!*
Ако ви се чини чудно да го правите ова на почетокот, нека бидемногу едноставно:
 - „Денес се чувствувам...“*
 - „Како се чувствуваш?“*
- 4. . Разговарајте со вашиот родител/адолесцент за промените во телото и интимните односи.*

Од сесија 2: Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата. Секој ден прашувајте се за денот едни со други и обидете се да слушате внимателно. Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Од сесија 1: Завршете со физичките вежби еднаш дневно! Можете или да ги користите оние што ги правевме на почетокот на сесијата, или можете да измислите свои.

4.3. ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ

Фацилитаторите размислуваат со група за денешната сесија за да го сумираат учењето:

За кои теми и основни принципи разговаравме денес?

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Правилата треба да бидат едноставни и јасни.
- Домашните правила се за сите во домот.
- Родителите и адолесцентите можат заедно да создаваат правила и последици за нивното прекршување.
- Правилата и рутините помагаат да се зачуваат семејствата безбедни и да се намали стресот.
- Личните правила можат да помогнат адолесцентите да бидат безбедни и здрави во односите (со врсниците).

- Внимателно размислување за последиците од планот може да помогне во решавањето на проблемите.
- Не заборавајте да го земете предвид и размислувањето на вашиот адолесцент/родител. Ова може да ви помогне да го видите проблемот (и решението!) поинаку.

Фацилитаторите обезбедуваат да ги извлечат сите точки погоре од одговорите на учесниците поставувајќи дополнителни прашања по потреба.

4.4. ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК

На страниците 24-32 се сумирани стратегиите и методите што сте ги научиле досега. Термините „правило“, „рутина“ и „последица“ се објаснети и директно поврзани со примери за нивна употреба.

4.5. ПОТСЕТУВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ ЗА СЛЕДНАТА СЕСИЈА И ДОМАШНАТА АКТИВНОСТ

Во следната сесија се фокусираме на решавање на проблеми. Но пред тоа, ве молиме запомнете да ги извршувате вашите домашни активности! Повторно, родителите и адолесцентите ќе се поделат во две групи за основната лекција.

Градбен елемент: Тоа што го правите дома е она што ја прави разликата!

Фацилитаторите ги потсетуваат учесниците за времето и локацијата на следната сесија. Важно е да се нагласи дека тие се среќаваат во исто време, иако групата ќе се подели на помали групи само за адолесценти и само за родители за основната лекција.

4.6. ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА НА УЧЕСНИЦИТЕ

ПОТСЕТУВАЊЕ за Фацилитаторите:



Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветната Семејна Сесија за Надополнување на страница 51-52 од Семејниот прирачник.

4.7. ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА

Дали вие?

... го изведовте и разговаравте за играњето улоги „Навики за враќање дома“	
... ја објаснивте и разговаравте за темата „последници“	
... размислувавте за идеи – алтернативи за насилство и викање	
... го изведовте и разговаравте за играњето улоги „Намали ја јачината на звукот“	
... ја подготвивте домашната активност за неделата Адолесцентите и родителите заедно да се договорат за две правила во нивниот дом и да ги споделат со другите во семејството Ги потсетивте учесниците да имаат барем еден оброк заедно како семејство во текот на неделата <u>Идентификувавте соодветна последица</u>	
... ги потсетивте да ги практикуваат претходните домашни активности	
... ја сумиравте денешната сесија	
... ги подучувате учесниците за Градбените Елементи Домашните правила мора да бидат позитивни, специфични, реални и јасни Посветете позитивно внимание на правилата и рутините за поддршка Бидете доследни на вашите домашни правила и рутина Правилата и рутините во домот може да им помогнат на сите да сечувствуваат безбедно и сигурно во семејството Последиците мора да бидат конкретни, реални и што е можно понепосредни Дајте му на вашето дете избор пред да ја дадете последицата Кога ќе му дадете на вашето дете последица, мора да продолжите со тоа Насилството и викањето не се корисни последици, важно е за родителите иза адолесцентите да имаат алтернативи кога ќе се појави конфликт	
... ги потсетивте учесниците да го пополнат Прирачникот	
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот	

СЕСИЈА 6: РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ

СОДРЖИНА

ДЕЛ 1 ВОВЕД НА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ.....	144
1. ДОБРЕДОЈДОВТЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА.....	146
1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО	146
1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И КРУГ НА СПОДЕЛУВАЊЕ.....	146
1.3 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ НА СИТЕ ЗА ПРИСУСТВОТО И ПОФАЛБИ ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ.....	146
1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ	146
2. ПРЕГЛЕД НА СЕСИЈАТА.....	147
2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ	147
2.2 ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ: ЈАЗОЛ ОД ЛУЃЕ	148
ДЕЛ 2	149
3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА	150
3.1 ИГРАЊЕ НА УЛОГИ: НОВ МОДЕРЕН ТЕЛЕФОН	150
3.2 ДИСКУСИЈА ЗА ИГРАЊЕ НА УЛОГИ	150
3.3 АКТИВНОСТ „КАЖУВАЊЕ НЕ“	152
3.4 МОЕТО ТЕЛО Е МОЕ	153
3.5 ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА.....	155
4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈА	155
4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ	155
4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ.....	157
4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЕН ПРИРАЧНИК	160
4.4 ЗАТВОРАЊЕ НА ПРОГРАМАТА И ПРОСЛАВА.....	161
4.5 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА?.....	161

ЛЕГЕНДА

- **УПАТСТВО** – Врамениот текст означува важни информации кои дефинитивно треба да се земат предвид и евентуално да им се пренесат на учесниците („клучни пораки“)!

- Речениците означени со црно секогаш се однесуваат на посебна групна работа
- *Зелените италики фонтови означуваат пасуси од текст кои илустрираат како да се спроведат клучните пораки. Тие служат да го прикажат вашето фацитирање преку зборови*
- Нормално исправено пишување ја означува содржината што може да се пренесе во општа смисла

ДЕЛ 1 ВОВЕД ЗА ФАЦИЛИТАТОРИТЕ

Во оваа сесија ќе ги научиме техниките за решавање проблеми.

Во сесија 6, се фокусираме на следните основни вештини и принципи:

- Можни мирни решенија за семејните проблеми
- Планирањето на активности може да помогне во решавањето на проблемите
- Сфатете го сериозно мислењето на секој

Табела 1 – СЕСИЈА 6 ПОДГОТОВКИ И РЕЗИМЕ

Цел на сесијата	Целта на оваа сесија е родителите и адолесцентите да научат ефективни методи за решавање на проблеми за да можат ефикасно да се решат проблемите што се појавуваат дома без употреба на груби форми на дисциплина. Родителите и адолесцентите ќе добијат можност да размислуваат за некои предизвици со кои се соочуваат семејствата и како да се справат со нив. Сесијата ќе ги поддржи родителите во: • помагање на адолесцентите да раководат со своето однесување • И ИСТО ТАКА да ги одржат адолесцентите безбедни и здрави во односите со врсниците
Основни принципи	➤ Развивањето и практикувањето на вештините за решавање проблеми ни помага да се соочиме со предизвиците и да најдеме нови решенија за тешки ситуации. ➤ Постојат мирни начини за пристап до тешки ситуации и решавање конфликти. За родителите: ➤ Држете се до денешниот проблем: Запомнете дека однесувањето е тоа што е проблем, а не адолесцентот, и постојат начини за решавање на проблемот кои се мирни и колаборативни. За адолесцентите: ➤ Дајте му шанса на вашиот родител, понекогаш можете заедно да решите некој проблем. Може да биде корисно да ги споделите проблемите со родителите. Гранични прашања (согласност и интимност): • Само јасно, свесно и континуирано „да“ значи „да“, а сè друго значи „не“. • Направете да се слушне вашето право на вашите правила за вашето тело - вашето тело ви припаѓа вам.
Материјали и ресурси за обука	➤ Флипчарт, хартија, пенкала, маркери ➤ Листа за присуство ➤ Беџови за имиња
Подготовки на просторија:	➤ Погрижете се просторот за работилницата да е чист ➤ Поставете ги столовите за учесниците во круг ➤ Подгответе ги сите материјали што ќе ги користите за време на групната сесија

КОМПОНЕНТА	ВРЕМЕ	АКТИВНОСТИ
Добредојде и подготовка на сесијата	50 мин	➤ Први пристигнуваат фацитаторите ➤ Учесниците се сместуваа ➤ Добредојдовте и споделување во круг ➤ Благодарност до сите за присуството и пофалби ➤ Дискусија за домашната активност
Врамување на тековната сесија	15 мин	➤ Врамување на денот ➤ Активност: „Јазол од луѓе“
Основна Лекција	50 мин	➤ Играње улоги: Новиот модерен телефон ➤ Дискусија за играњето улоги / Вовед во фазите за решавање проблеми
		РОДИТЕЛИ/АДОЛЕСЦЕНТИ ДЕЛ (ОДДЕЛНО) ➤ Активност: КАЖУВАЊЕ НЕ ➤ Моето Тело е мое
Затворање на сесијата	15 мин	➤ Нова домашна активност за оваа недела ➤ Вежбајте решавање проблеми на проблемот кој сте го одбрале на сесијата ➤ Преглед на денешната сесија ➤ Потсетник за Семејниот прирачник ➤ Затворање на програмата и прослава ➤ Заблагодарување и затворање ➤ Погрижете се да ја напуштите просторијата во ред ➤ Споделете ги вашите забелешки во извештајот на фацитаторот
Вкупно минути		130 мин

1. ДОБРЕДОЈДЕ И ПОДГОТОВКА НА СЕСИЈАТА

1.1 ФАЦИЛИТАТОРИТЕ БЕЛЕЖАТ ПРИСУСТВО

Како што пристигнуваат учесниците, поканете ги да седнат. Не заборавате да бидете присутникога пристигнува секое ново лице.

1.2 ДОБРЕДОЈДЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ И СПОДЕЛУВАЊЕ ВО КРУГ

На почетокот на сесијата, поканете ги учесниците да споделат во круг како се чувствуваат денес во една реченица.

1.3 ЗАБЛАГОДАРУВАЊЕ И ПОФАЛБА ЗА ПРИСУСТВО

Запомнете дека сакате да моделирате позитивно однесување - вклучително и давање пофалби!

1.4 ДИСКУСИЈА ЗА ДОМАШНА АКТИВНОСТ

Фацитаторите водат дискусија за домашната активност од претходната недела. За потсетување, минатата недела од родителите и адолесцентите беше побарано да вежбаат „Избор на правила и дискутирање за нив“. Некогаш дискусијата за активностите е можност да се споделат успехите, да се поткрепат основните принципи и решавање проблеми како начин за надминување на предизвиците:

- Бура од идеи за решенија со учесниците
- Вежбајте да го применувате решението.
- Оценете како функционираше



Потсетување: практичните вежби имаат приоритет!

Кога ќе се пријават предизвици, вратете се на вежбањето заедно

УПАТСТВА: Водете дискусија

Кога се разговара за предизвиците, обидете се да ги охрабрите учесниците да дојдат до решенија и да ги поддржете во обидот.

Секогаш давајте големи пофалби и аплаузи на сите што се доволно храбри да споделат. Еве неколку можни прашања за да започне дискусијата:

Можете да го користите Кој? Што? Каде? Зошто? Кога? Како? при секоја дискусија.

- КОЈ? Кој беше во можност да разговара за некои правила?
- КАКВО? За какво правило разговаравте?
- КАДЕ? Каде зборувавте за правилата и рутините?
- ЗОШТО? Зошто беше важно да се вежба и да се зборува за правилата и рутините?
- КОГА? Кога вежбавте или зборувавте за вашите чувства?
- КАКО? Како се чувствувавте откако ги вежбавте вештините и разговаравте за вашите чувства?

Слободно поставувајте дополнителни прашања!

2. ПРЕГЛЕД НА СЕСИЈАТА

2.1 ВРАМУВАЊЕ НА ДЕНОТ

Оваа сесија е за развивање и практикување вештини за решавање проблеми кои ќе ви помогнат да се соочите со предизвиците и да ги решите конфликтите. Конфликтите се случуваат во секое семејство и дом.

Понекогаш конфликтите се резултат на некорисно однесување. Сите понекогаш се однесуваат лошо - вклучително и родителите и адолесцентите!

- Адолесцентите поминуваат низ многу физички и емоционални промени и понекогаш можат да влезат во тешки ситуации или да донесат лоши одлуки.
- Понекогаш родителите се чувствуваат толку под стрес што дозволуваат чувствата на гнев да ги понесат.

Оваа сесија има за цел да ви даде план за акција што можете да го следите за да најдете мирно решение за проблемот. За да го сторите тоа, ќе размислите и за последиците и како размислувањата за нив може да ви помогнат да донесувате одлуки кога ќе се соочите со проблематични ситуации.

Можете ли да помислите на некои вештини за кои зборувавме во претходните сесии кои би можеле да бидат корисни за оваа сесија?

Пред да започнеме, да се потсетиме детално на некои од вештините што веќе ги имаме, а кои би можеле да бидат корисни во овие две сесии.

- Поминување квалитетно време заедно (сесија 2)
 - Кога луѓето поминуваат време заедно, тие подобро се познаваат и создаваат можности да разговараат за проблемите пред тие да станат преголеми.
- Пофалување на позитивното однесување (сесија 2)
 - Ја зајакнува позитивната врска и го олеснува заедничкото решавање на тешките прашања.
- Бидете свесни за вашите емоции (сесија 3)
 - Ја олеснува комуникацијата и споделувањето емоционални искуства и помага во решавањето на сопствените проблеми.
- Како да се смириш со Правење на Пауза (сесија 3)
 - Може да го намали нивото на напнатост и да ве натера да дејствувате и да реагирате помалку емоционално во конфликтни ситуации.
- Справување со негативните мисли: Размислувајте позитивно (наместо да имате негативни мисли) преку менување на вашиот начин на размислување (сесија 4)
 - Може однапред да ги намали проблемите правејќи ги помалку значајни.
- Воспоставување правила и градење рутина заедно без конфликт (сесија 5)
 - Може да ги заштити младите и да спречи конфликти и проблеми

2.2 ФИЗИЧКА ВЕЖБА: ЈАЗОЛ ОД ЛУЃЕ

Има толку многу возбудливи содржини за денес, комбинирање на физичкото вежбање со игра, за да заштедиме малку време. Физичката вежба оваа недела ќе биде „јазол од луѓе“. Денес правите физичка вежба која ќе ве натера да размислувате за решавање проблеми.

Оваа активност помага да се истражи како луѓето можат да работат заедно за да го решат проблемот што тие го создале на прво место.

Ова може да биде корисна лекција: Кога имаме проблем без решение, можеме да се ослободиме. Пуштањето е различно од откажувањето!

Важно е да покажете како функционира оваа активност пред да започнете, за секој да знае штосе очекува.

УПАТСТВА: Фацититирање на „Јазол од Луѓе“

1. Фацитаторите треба да се погрижат постарите учесници да можат да учествуваат во оваа активност. Инаку добредојдени се да седат и да гледаат.
2. Поделете ги родителите и адолесцентите во две групи. Ако групата е многу голема, тогаш поделете ги родителите и адолесцентите во две групи од околу 8 (треба да се внимава да се обезбеди парен број на учесници. Во случај на непарен број учесници, а) еден ќе се изостави или б) еден од фацитаторите ќе се приклучи на групата.) Не треба групата да се дели на родители и адолесценти, туку на 2-3 мешани групи. Но, треба да се внимава паровите родител - дете да се измешаат и непознатите родители и адолесценти да се држат за рака.
3. Секоја група се врти за да се гледа една со друга додека го „одврзува јазолот“.
4. За почеток, сите стануваат. Ако некој учесник не може да стои, проверете дали станатите учесници работат околу нив.
5. Сите стојат во круг. Секој ја пружа својата десна рака и ја фаќа левата рака на вториот сосед од десно, а со левата рака се фаќа за десната рака на соседот од лево. Рацете не треба да се прекрстуваат.
6. Сега сте во Јазолот од луѓе!
7. Без отпуштање на рацете, Јазолот од луѓе мора да се „одврзе“ додека не стане круг. Учесниците треба да бидат свесни еден за друг и да се погрижат никој да не биде повреден!
8. Започнете со отплеткувањето... но, без зборување!
9. Фацитаторите ја инсторираат групата што гледа да каже што прави добро другата група што го одмотува Јазолот од луѓе.
10. Штом одделните групи на родители и адолесценти ќе го изведат својот ред, целата група создава човечки јазол. Целата група се обидува да го отплетка човечкиот јазол. Запомнете - не зборувајте!
11. Фацитаторите коментираат што прави групата добро. Многу е важно фацитаторот да не се меша во групите – дозволете да го направат тоа сами!
12. Повеќето групи ќе можат да го одврзат својот Јазол од луѓе. Меѓутоа, понекогаш некојагрупа ќе се најде заглавена.
13. Фацитаторот може да ја праша целата група дали има нешто што можат да направат за да го решат овој проблем.
14. Ако јазолот е сè уште врзан, фацитаторот може да предложи друга алтернатива - да се пуштат.
15. Прашајте ги учесниците што научиле од активната. Можни одговори:
 - а. За решавање на проблемите неопходна е соработка.
 - б. Важно е да бидете внимателни едни со други.
 - в. Обидите и грешките често се неопходни додека не се најде добро решение
 - г. Понекогаш се неопходни нови идеи/неконвенционални начини за решавање на проблемите.
 - д. Ако првиот обид не функционира, не се фрустрирајте, важно е да тестираат различни опции.
 - ѓ. Комуникацијата е предуслов за заедничко решавање проблеми.

ДЕЛ 2**3. ОСНОВНА ЛЕКЦИЈА**

Фацитаторите ги водат сите активности во оваа основна лекција како што е наведено.

3.1 ИГРАЊЕ УЛОГИ: НОВ МОДЕРЕН ТЕЛЕФОН

Мајката гледа телефон на ноќната маса на Катерина, кој никогаш не го видела.

Мајка:	„Катерина од каде ти е ова?“
Катерина:	„Тоа е од Михаил, мојот пријател тој ми го купи. Подарок е да ми се заблагодари бидејќи ѝ помогнав на сестра му со математика минатиот викенд.... Дobar телефон, мамо, фотографира - ајде да направам селфи со нас двете!“
Мајка: (вика):	„Не сакам вакво скапо нешто да гледам! Тој човек не е добар! Како мисли дека ќе му се оддолжиш за ова?!“
Катерина: (вознемирена):	„ Тоа не е така мамо! Не е фер!“
Мајка:	„Не сакам да слушам повеќе!“
Катерина: (фрустрирана)	„Не се ни обидувај да ме слушнеш! Не знам зошто воопшто се обидувам јас со тебе!“

3.2 ДИСКУСИЈА ЗА УЛОГИТЕ

Прашања за дискусија за играњето улоги:

- Како се чувствуваше Катерина, а како се чувствуваше мајката?
- Што е проблемот во ова играње улоги? Каде го гледа мајката проблемот? Каде Катерина го гледа проблемот?
- Зошто мајката е загрижена што Катерина добива подароци?
- Дали мајката и Катерина имаа добар разговор за односите со врсниците при играњето улоги што го видовме? Зошто да или зошто не?
- Зошто е предизвик за родителите да разговараат со своите деца за ова?
- Зошто на адолесцентите им е тешко да разговараат и со своите родители за овиепрашања?

Фацилитаторите може да ја имаат следната дискусија со родителите:

Родителите често се загрижени и сакаат да ги заштитат нивните адолесценти од сексуална експлоатација, или емоционална, физичка или сексуална злоупотреба. Тие, исто така, би сакале да ги заштитат од искуствата на насилство од интимен партнер, и сето тоа е поврзано со последици во однос на емоциите и телото, вклучувајќи СПИ, адолесцентна бременост, зависност, анксиозност или нарушувања на расположението и сакаат да ги поддржат да останат здрави, фокусирани на училиште и на многу други работи кои можат да ги засегнат денес или во иднина.

Адолесцентите се повеќе заинтересирани да бидат независни и да донесуваат сопствени одлуки, вклучително и одлуки за романтичните врски со врсниците, во оваа фаза од нивниот живот. Ова значи дека може да се појават проблеми бидејќи родителите и адолесцентите имаат различни приоритети.

Проблемите можат многу да наликуваат на пожар. Замислете дека готвите и случајно ви пламнува тенџерето. Пожарите се жешки, опасни и лесно можат да излезат од контрола ако не се справиме со нив веднаш.

Кога има пожар, треба да останеме смирени и да размислуваме јасно. Во спротивно, пожарот тешко ќе се контролира и може да предизвика поголема штета во нашите домови. Решавањето проблеми може да биде многу слично на гаснење пожар поради чекорите низ кои треба да поминеме за да го изгасиме пожарот.

Шест чекори за решавање проблеми:

- 1. Идентификувајте го проблемот: Запрашајте се: „Во што е проблемот?“*
- 2. Размислете за решенија: Запрашајте се: „Кои се различните решенија?“*
- 3. Дознајте кои би биле последиците од секое решение: Запрашајте се: „Кои се предностите и недостатоците на секое решение?“*
- 4. Изберете едно решение: Запрашајте се: „Кое решение да го избереме?“*
- 5. Испробајте го! Испробајте го решението што го избравте.*
- 6. Размислете дали успеало: Запрашајте се: „Дали нашето решение функционираше?“*

Фацилитаторите можат да ја користат илустрацијата со огнот кога ги разгледуваат чекорите за решавање проблеми.

Бидејќи адолесцентите повеќе не се мали деца, тие можат да ги решаваат проблемите заедно со своите родители. Сега да го разгледаме играњето улоги што штотуку го видовме да ги искористиме 6-те чекори што ни се потребни за гаснење на пожарот за да најдеме решение.

За да се започне дискусијата, фацилитаторите би можеле да прашаат:

- Дали мајката користи некој од шесте чекори за да го реши проблемот?
- До какви решенија дошле?
- Како може мајката и Катерина да ги искористат 6-те чекори на решавање проблеми за да идентификуваат подобро решение?

Некои од предлозите што може да се појават вклучуваат:

Тие можат да ...

- ... го игнорираат проблемот.
- ... истражуваат за последиците од различните дејства.
- ... Да разговараат за проблемот.
- ... Родителот може да го казни адолесцентот.

Еден од фацилитаторите треба да ги напише сите коментари на флипчартот.

Откако ќе имате многу предлози, замовете ги учесниците да ги постават по редоследот што го користиме за решавање проблеми и повторно да го напишат на флипчартот. На крајот, треба да ја имате Листата на шесте чекори за решавање проблеми.

Сосем е во ред ако тие се формулирани поинаку, но важно е сите шест чекори да се таму.

Учесниците може да се мачат да размислуваат за некои чекори (особено 1, 3 и 6) и можеби ќе треба да ги водите натаму со прашања.

Градбени Елементи

- * Заедничкото решавање на конфликтите може да им помогне на адолесцентите да научат како да ги решаваат сопствените проблеми на конструктивен начин.
- * Помогнете им да го идентификуваат проблемот.
- * Важно е да се разговара заедно за проблемот со цел да се развие заедничко разбирање.
- * За да се постигне договор за проблемот, потребна е комуникација за емоциите, т.е. да се користат изјави „Јас се чувствувам“.

- * Не можете да барате решенија за проблемот ако сè уште не се согласувате за проблемот. Само кога проблемот им е јасен на двете страни, може да се бараат решенија.
- * Размислете заедно за решенијата.
- * Одберете решение заедно.
- * Испробајте го! Видете дали функционира!
- * Размислете заедно со вашиот адолесцент дали тоа функционираше!
- * Пофалете се едни со други што работевте заедно за да го решите проблемот!

6-те чекори за решавање на проблеми, исто така, може да бидат корисни за да се земат предвид за ситуации во кои се чувствувате небезбедно. Може да се појават проблеми и со многу чувствителни прашања како што се: ти и твоето тело, твоите сопствени граници и одмерување на последиците. Ова ќе се дискутира во следниот дел каде што главната тема е да се постават јасни граници. Многу важен дел од последиците е одмерувањето на последиците засопствената добросостојба и поставувањето „лични граници“, кои ти се важни за да се заштитиш.

ПОДЕЛБА НА ГРУПАТА ТУКА : ОДДЕЛНО РОДИТЕЛИ И АДОЛЕСЦЕНТИ

Родителите и адолесцентите покриваат иста или слична содржина, но на посебни локации. Родителите можат да работат на размислување за тоа како нивното дете обично вели „не“, во различни контексти.

Фацилитаторите треба да ги водат сите активности во оваа основна лекција како што е наведено.

3.3 АКТИВНОСТ „КАЖУВАЊЕ НЕ“.

*Во некои ситуации – особено кога вие (вашето дете) не се чувствувате безбедно – вие (вашето дете) треба да поставите јасни граници, **наместо да објаснувате како се чувствувате**. Во овие случаи, треба да го користите зборот „НЕ!“.*

- *Во кои ситуации може да биде корисно јасно да се каже „НЕ“ (за вашето дете)?* Можни одговори од
 - родителите вклучуваат: Во нездрави или небезбедни ситуации кои претставуваат ризик од насилство или повредување.
 - адолесцентите вклучуваат: кога сте притиснати/принудени да прегрнете или бакнете некого, да ви се врши притисок да пиете алкохол, да пушите или да ве малтретираат.
- *Како можеме да кажеме „НЕ“ со нашиот глас и со нашето тело?* Вежбајте го ова со децата ако имате време (разговарајте само со родителите). Можните одговори од родителите / адолесцентите вклучуваат:
 - Кажување „НЕ“ со конкретни зборови: „НЕ! Не сакам да пијам алкохол/пушам/Не сакам да ме допираш/бакнуваш/Не сум подготвен/на!
 - Кажување „НЕ“ гласно и јасно со вашиот глас
 - Кажување „НЕ“ со вашето тело така што ќе се оддалечите, ќе ја подадете раката, ќе ги прекрстите рацете.
 - Кажете „НЕ“ на смислен начин гледајќи некого во очи.
- *Дали кажувањето „НЕ“ секогаш ќе функционира за да се запре дејството?*

Можните одговори од родителите / адолесцентите вклучуваат: Не, понекогаш другото лице нема да слуша или ќе продолжи да врши притисок, користејќи го својот повисок статус/возраст/авторитет/пари. Кажувањето „НЕ“ може да биде особено тешко ако се случила злоупотреба.

- *Каде можеме да добиеме помош или поддршка ако кажувањето „НЕ“ не функционира?*
Можни одговори од учесниците вклучуваат: Возрасни/пријатели/семејство/партнери на кои им веруваме, локални служби за поддршка – видете ја политиката за упатување



Запомнете да го пофалите секој волонтер што се пријавил!

Потсетете ги учесниците дека секогаш е најдобро да избегнуваат ситуација што ги става во ризик, но дека тоа не е секогаш во нивна контрола.

Како што споменавме во почетокот на програмата, предизвик е да се биде родител или адолесцент, особено кога станува збор за овие прашања.

Адолесцентните години се важна фаза кога родителите треба да го подготват своето дете за зрелоста.

Никој не е роден со целосно разбирање на вештините. Родителите мораат да научат повеќето од нив преку свои лични искуства, а во други случаи од други. Важно е да се запамети дека начинот на кој родителите комуницираат со децата има траен ефект врз нивната добросостојба.

Здравиот однос родител-дете е важен за поттикнување на позитивното однесување.

Важно е родителите да бидат способни ефикасно да се справат со стресните ситуации и проблематичното однесување на нивните адолесценти на конструктивен начин.



3.4 МОЕТО ТЕЛО Е МОЕ¹¹

Фацилитаторот води дискусија во групата:

УПАТСТВА за родителската група

Фацилитаторот им посочува на родителите дека следната вежба се спроведува со нив со истиот јазик како со адолесцентите. Родителите можат да размислуваат како да ги поддржат своите деца за да ги заштитат нивните лични граници. Тие, исто така, може да бидат охрабрани да размислуваат за ситуации од минатото каде што се сеќаваат на некое преминување на границата, па на пример, возрасен или адолесцент од поширокиот круг на семејство, без да добие дозвола го бакнал детето/адоlesцентот.

На родителите треба да им се поставуваат истите прашања како и на адолесцентите, а фацилитаторот ги собира одговорите.

За родителите:

На секоја индивидуа сопственото тело нејзе и припаѓа. Може сама да одлучи кои физички допири ги дозволува, а кои не, како во семејството, така и со пријателите. Секој има свои правила во однос на сопственото тело. Треба јасно да им покаже на другите кои се нејзините „лични правила“, со тоа што јасно ќе каже „не“ при нарушување на границите.

За адолесцентите

¹¹ 1 Оваа информација е превземена од Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), o. J. Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen?, 2023

Твоето тело ти припаѓа тебе. Можеш сам/а да одлучиш кои физички допири ги дозволуваш, а кои не, како во семејството, така и со пријателите. Имаш свои правила во однос на твоето тело. Покажи им јасно на другите кои се твоите „лични правила“ со тоа што ќе кажеш „не“ при нарушување на границите.

Што значи терминот „сексуална злоупотреба“?

- *Доколку чувствуваш дека некој те притиска, дава глупави коментари за твојот изглед или тело, те допира без да те праша, те гушка, те бакнува или сака да го допреш, тоа се нарекува злоупотреба или сексуална злоупотреба. Тоа не е во РЕД!*
- *Сексуално насилство може да им се случи и нај момчињата и на девојчињата.*
- *Сексуално насилство може да се случи меѓу децата и младите, и жени и мажи може да се сторители.*
- *Сторителите често се луѓе кои им се познати на жртвите, ретко се непознати.*
- *Изгледот и зборовите исто така можат да повредат. Злоупотребата може да има многу форми. Сексуалното насилство често започнува подмолно и предизвикува чудни, контрадикторни чувства. Не мора нужно да се чувствува како насилство или да биде поврзано со болка.*
- *Сексуалното насилство може да се случи и без директен физички контакт, на пр. коганекој бара фотографија на голо тело. Значи, има и сексуално насилство во виртуелни простории за разговор и на социјалните мрежи.*

Сите ваши чувства се важни и вредни и мора да бидат почитувани и препознаени од оние околу вас - вашите лични правила за тоа како сакате да ве допираат и третираат мора да се почитуваат. Имате право да ви биде удобно и да им верувате на вашите чувства. Ако имате чудно чувство, тогаш ви е дозволено да го слушате и да го сфатите сериозно.

За адолесцентите: *Што би направил/а, ако некој ти направи нешто, а ти не сакаш – ако прекршат едно од правилата што ти си ги поставил/а за тоа како сакаш да се однесуваш? **За родителите:** Што би направиле, ако некој му направи нешто на вашето дете што не го сака? Дали се сеќавате на некој инцидент каде што биле преминати личните граници на вашето дете? Што мислите, што би можело да се направи во таква ситуација?*

- *Можеш да кажеш „не“*
- *Да заминеш*
- *Да зборуваш за тоа: Разговарај со луѓе на кои им веруваш додека не најдеш некој кој ти верува и ќе ти помогне да возвратиш. Дури и ако си ветил дека нема да кажеш: Дозволено е да откриеш ваква тајна. Дозволено е да зборуваш за тоа што ти се случува и да добиеш помош. Има убави тајни кои се забавни како изненадување. Но, постојат и лоши тајни кои предизвикуваат болки во стомакот или прават да се чувствуваш непријатно.*
- *Да се браниш*
- *Можеш да бидеш гласен/а и груб/а*

Каде можете да добиете помош?

Постојат советувалишта до кои можете да се обратите анонимно, каде што ќе ве слушаат и ќе ви веруваат. Дури и ако не сте сосема сигурни дали тоа што ви се случило се смета за сексуално насилство, разговарајте со некој на кој му верувате за тоа или контактирајте со советувалиште. Одговорноста и вината секогаш се на страна на сторителите. Без разлика што ви било кажано.

Покажете им јасно на другите кои се вашите „лични правила“ со тоа што ќе кажете „не“ при прекршување на границите.

ГРУПИТЕ СЕ ВРАЌААТ ЗАЕДНО

3.5 ДИСКУСИЈА ВО ГРУПАТА

Во големата група, последната активност повторно се повторува. Земете голем постер и набројте ги сите идеи, мисли и искуства за учење од вежбата МОЕТО ТЕЛО Е МОЕ.

Како и при бурата од идеи, учесниците можат да ги изразат сите мисли што ги имаат по

Вежбата. Закачете ги постерите со собраните белешки во големата група за сите да ги видат. Доколку е потребно, поканете за натамошна дискусија.

Прашања по групната работа:

- Дали има нешто што позитивно ве изненадува кога ќе ја погледнете листата?
- Што вие, родители и адолесценти издвоивте од вежбата?
- Дали има заеднички карактеристики?
- Што ценат адолесцентите од списокот и искуствата на родителите?
- Што вреднуваат родителите од списокот и искуствата на адолесцентите?

Прашања за родителите:

- Што ве изненадува во резултатите на вашите деца и адолесценти?

Прашања за адолесценти:

- Кога ќе ја погледнете листата на родителите, дали има нешто што ве наведува да се прашувате во врска со вашите родители?
- Дали некој мисли нешто како: О, мајка ми/татко ми знае за тоа, ме разбира?

Фацилитаторот треба да:

... нагласи дека родителите и нивната помош се важни за младите луѓе во тешки ситуации.

... ги нагласи позитивните аспекти на наведените точки, на пр. позитивни емоции кои беа спомнати.

....ја нагласи моќта на адолесцентите да кажат „НЕ“.

... ги нагласи факторите кои го зајакнуваат правото на децата врз сопственото тело (на пр. да кажат „не“, да покажат став на телото, поддршка од родителите за телесните граници на децата).

Градбени Елементи

- * Како родител, можете да им помогнете на вашите деца да се справат со многупредизвици и во криза.
- * Можете да ги решавате проблемите заедно со вашите деца и адолесценти.
- * Родителите можат да ги поддржат децата и адолесцентите во нивната способност да се справат со проблемите и соодветно да се искажат.

4. ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

4.1 ДОМАШНА АКТИВНОСТ

1. *Решавање проблеми: Изберете еден проблем дома што ќе практикувате да го решаватево*

текот на неделата. „Проблемот“ може да биде околу ризични ситуации или некој друг проблем на кој учесниците сакаат да работат заедно практикувајќи го заедничкото решавање проблеми и на кој можат да се посветат. *Користењето на проблемот што беше избран за време на сесијата може да биде одлична опција доколку учесниците можат да се согласат, да вежбаат решавање проблеми во врска со соодветното прашање дома. Не*

заборавајте да размислите за последиците од секое решение што го имате како семејство.

Потсетете ги учесниците на вештините што ги научиле минатата недела и мотивирајте ги да продолжат со обуката.

Направете рутина да ги вежбате и автоматизирате вашите вештини:

Од Сесија 5: Воспоставете правила и градете навики/рутини заедно, без конфликт. Заедно изнајдете соодветна последица!

Од Сесија 4: Правете пауза, забележете ги вашите чувства: Кога се чувствувате под стрес или лутти, вежбајте една од вештините за кои зборувавме за време на сесијата (за да се биде свесен за нашите емоции, дишење, зборување, менување на негативните во позитивни мисли). Велејќи „Јас се чувствувам“: вие како родители и адолесценти треба да се обидете да имате дискусија едни со други кажувајќи „Јас се чувствувам“.

Од Сесија 3: Барем еднаш во неделата

- 1. Обидете се да правите пауза дома и размислете како сечувствувате*
- 2. Коментирајте за сопствените емоции и прашајте го вашиот адолесцент/родител за нивните. Ви треба совет? Ова честое најлесно да се направи кога некој е среќен/на. Или можеби кога поминувате квалитетно време заедно!*
- 3. Споделете го тоа чувство со вашиот родител или адолесцент. Можете исто така да споделите со наставниците, соседите и пријателите! Ако ви се чини чудно да го правите ова на почетокот, некабиде многу едноставно:*
 - „Денес се чувствувам...“*
 - „Како се чувствувааш?“*
- 4. Разговарајте со вашиот родител/адолесцент за промените во телото и интимните односи.*

Од Сесија 2: Поминете најмалку 15 минути квалитетно време заедно во текот на неделата. Секој ден прашувајте се за денот едни со други и обидете се да слушате внимателно. Вежбајте да си давате структурирани пофалби еднаш дневно.

Од Сесија 1: Завршете со физичките вежби еднаш дневно! Можете или да ги користите оние што ги правевме на почетокот на сесијата, или можете да измислите свои.

4.2 ПРЕГЛЕД НА ОПФАТЕНИТЕ ТЕМИ

Фацилитаторите размислуваат со групата за денешната сесија за да го сумираат наученото:

- *За кои теми и основни принципи разговаравме денес?*

Можните одговори од учесниците вклучуваат:

- Можни се мирни решенија за семејните проблеми.
- Планирањето на активностите и внимателното размислување за последиците од планираното може да помогне во решавањето на проблемите.
- Шесте чекори за решавање проблеми:
 1. Идентификувајте го проблемот!
 2. Бура од идеи за решенијата.
 3. Размислете какви би биле резултатите од секое решение!
 4. Изберете едно решение!
 5. Испробајте го!
 6. Дали успеа?

За родителите:

- Држете се до денешниот проблем: Запомнете дека однесувањето е тешко, а не адолесцентот.
- Кажете што точно сакате за да го добиете она што го сакате.
- Користете пофалби за да поттикнете добро однесување.
- Удирањето и викањето прават вие и вашиот адолесцент да се чувствувате полошо, а не подобро.
- Дисциплината е учење за во иднина, а не за казнување.
- Стратегии за излегување на крај со тешките теми:
 - Бидете отворени и неутрални кога зборувате за чувствителни прашања,
 - Управајте со емоциите преку правење пауза,
 - Минувајте посебно време заедно и градете доверба потребна за разговор за овие типови на проблеми,
 - Користете изјави „Јас се чувствувам“,
 - Колаборативно решавање на проблеми.

За адолесценти:

- Останете смирани и објаснете се себе си!
- Дајте му шанса на вашиот родител! Понекогаш можете заедно да решите некој проблем.
- Потсетете се да го земете предвид и гледиштето на вашиот родител. Ова може да ви помогне да го видите проблемот (и решението!) поинаку.

Конечно, ако има доволно време, можете да ги сумирате градбените елементи за секого и даго опишете моменталниот статус на Куќата за поддршка.

Градбени Елементи

- * Заедничкото решавање на конфликтите може да им помогне на адолесцентите да научат како да ги решаваат сопствените проблеми на конструктивен начин
- * Помогнете им да го идентификуваат проблемот
- * Важно е да се разговара заедно за проблемот со цел да се развие заедничко разбирање
- * За да се постигне договор за проблемот, потребна е комуникација на емоции, т.е. изјави „Јас се чувствувам“.

- * Не можете да барате решенија за проблемот ако сè уште не се согласувате за проблемот. Само кога проблемот е јасен за двете страни, може да се бараат решенија.
- * Размислете заедно за решенијата.
- * Одберете едно решение заедно.

- * Испробајте го. Видете дали функционира
- * Размислете со вашиот адолесцент дали тоа функционираше
- * Пофалете се еден со друг што работевте заедно за да го решите проблемот!
- * Покажете им јасно на другите кои се вашите „лични правила“ со тоа што ќе кажете „не“ ако неко ги премине границите.

Родители

- * Како родител, можете да им помогнете на вашите деца да се справат со многупредизвици и кризи.
- * Можете да ги решавате проблемите заедно со вашите деца и адолесценти.
- * Родителите можат да ги поддржат децата и адолесцентите во нивната способност да се справат со проблемите и соодветно да се искажат.

Фацилитаторите прават сè за да ги извлечат сите точки дадени погоре од одговорите на учесниците поставувајќи дополнителни прашања по потреба.

4.3 ПОТСЕТНИК ЗА СЕМЕЈНИОТ ПРИРАЧНИК

Темата за решавање проблеми е продлабочена на страници 33 - 38 од Семејниот прирачник. По ова, адолесцентите ќе најдат краток преглед на основните стратегии од последните недели на страница 36 и родителите на страница 37.

**ПОТСЕТУВАЊЕ за Фацитаторите:**

Ако некое семејство ја пропуштило сесијата, ве молиме повикајте го семејството по сесијата и разговарајте заедно за соодветната Семејна Сесија за Надополнување на страница 53 - 54 од Семејниот прирачник.

4.4 ЗАТВОРАЊЕ НА ПРОГРАМАТА И ПРОСЛАВА**4.4.1 ПОКАНЕТЕ ГИ УЧЕСНИЦИТЕ ДА РАЗМИСЛУВААТ ЗА ПРОГРАМАТА**

Учесниците зборуваат за работите за кои сметаат дека беа корисни во текот на програмата. Тие, исто така, имаат можност да слушнат што другите учесници мислат дека е корисно.

Некои прашања кои би можеле да ја поттикнат дискусијата:

- Кои беа вашите цели на почетокот на програмата РЦЗ – FLOURISH?
- Што постигнавте во текот на програмата?
- Што беше најважното нешто што го научивте?
- Како се променивте? Како вашиот однос со вашиот родител/адолесцент е променет?
- Дали сигурноста се промени во вашата дом и/или надвор од вашата дом?

Потсетување на она што го опфативме:

Сесија 1: Воспоставивте заеднички правила и научивте нови информации за развојните фази на адолесцентите.

Сесија 2: Научивте за градење позитивен однос преку поминување време едни со други. Разговаравме за пофалби, а вие вежбавте начини на пофалување.

Сесија 3: Научивте да ги идентификувате, именувате и разговарате за емоциите.

Сесија 4: Научивте начини да се справувате со лутината/гневот.

Сесија 5: Направивте домашни правила и рутини без да користите насилство.

Сесија 6: Разговаравте за вештините за решавање проблеми и вежбавте да кажете „не“ и да ги заштитите вашите лични граници.

Овие теми може да бидат наведени на флипчарт и да се закачат кога ќе започне дискусијата.

4.4.2 РАЗГОВАРАЈТЕ КАКО ТИЕ МОЖАТ ДА ПРОДОЛЖАТ ДА СЕ ПОДДРЖУВААТ ЕДЕН СО ДРУГ

Последната сесија од програмата може да биде тешка за многу од родителите и децата поради поддршката и заедништвото што сесиите им ја даваат секоја недела.

Програмата ни помогна покажувајќи ни дека имаме вештини, кои во голем дел произлегоа од идеите и знаењето на учесниците.

Ова значи дека учесниците го имаат тоа што им е потребно за да продолжат да се поддржуваат едни со други и нивните семејства, преку закажување на состаноци секоја недела или месецини пак заедничка средба со нивните РЦЗ-FLOURISH Партнери, особено оние кои

живеат во нивна близина. Запомнете, исто така, дека има луѓе со кои можете да контактирате во заедницата (линиите за помош или службите за помош, на пример). Фацилитаторите треба да запомнат да ги пофалат сите предлози што ќе ги дадат учесниците.

ВАШАТА ТЕКОВНА ДОМАШНА АКТИВНОСТ: ОДРЖУВАЊЕ НА ЖИВОТНАТА ИСКРА

Можеби програмата е завршена, но вашата работа како родител и адолесцент продолжува.

Домашните активности се најважниот дел од програмата РЦЗ – FLOURISH.

Важно е вие и вашите семејства да продолжите да ги правите овие активности.

Ако ви помага, можете да користите список за проверка за да ве потсети да ги извршувате домашните активности секоја недела. Еден ден, тие ќе станат толку природни што нема ни да размислуваме за нив кога ќе го направиме тоа.

Дотогаш мора да вежбате! Наградете се секогаш кога правите домашна активност!

4.4.3 ТЕКОВНИ ДОМАШНИ АКТИВНОСТИ

- *Квалитетно време - Поминувајте квалитетно време со вашиот адолесцент.*
- *Пофалба - Пофалете го вашиот адолесцент за позитивното однесување. Пофалетесе себеси и другите членови на вашето семејство, исто така!*
- *Јасни позитивни инструкции - Дајте му јасни и позитивни инструкции на вашиот адолесцент.*
- *Решавање проблеми - Заедничко решавање проблеми. Обидете се да ги користите 6-те чекори.*
- *Домашни Правила - Зајакнете ги правилата во домот со многу пофалби за доброто однесување.*

4.4.4 ПРОСЛАВЕТЕ ГИ ПОСТИГНУВАЊАТА!

Церемонијата ја правиме за да секој учесник добие сертификат за постигнувањето. Ќе ни биде потребна вашата помош за давање на сертификати и создавање весела атмосфера!

УПАТСТВО: ПРОСЛАВА

Фацитаторите организираат доделување сертификати. Ова ќе се направи во две големи групи: Прво родителите, а потоа адолесцентите.

За почеток, еден фацитатор ги има сите сертификати за родителите, а другиот треба ги има сите сертификати за адолесцентите.

Родителите ги земаат сертификатите за нивните адолесценти од Фацитатор 1.

Адолесцентите ги добиваат сертификатите за нивните родители од фацитатор

2.

Побарајте од родителите да му го дадат сертификатот на нивниот адолесцент. Не заборавате да ги охрабрите со аплауз додека се делат сертификатите.

Побарајте од адолесцентите да му го дадат сертификатот на нивниот родител. Не заборавате да ги охрабрите со аплауз додека се делат сертификатите.

ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА И КРАЈ НА ПРОГРАМАТА**4.5 ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА – ДАЛИ СЕ ПОСТИГНАТИ ЦЕЛИТЕ НА СЕСИЈАТА?****Дали вие?**

... Го изведовте и дискутиравте играњето улоги „Новиот модерен телефон“	
... ги објаснивте фазите на решавање проблеми	
... ја направивте активноста „Кажувајќи не“	
... објаснивте и дискутиравте за личните граници	
... ја подготвивте домашната активност * Вежбајте решавање проблеми на проблемот за кој сте се одлучиле на сесијата	
... ги потсетивте да ја практикуваат претходната домашна активност	
... ја сумиравте денешната сесија	

... ги подучуваат учесниците за Градбените Елементи * Заедничкото решавање на конфликтите може да им помогне на адолесцентите да научат како да ги решаваат сопствените проблеми на конструктивен начин * Помогнете му на вашиот адолесцент да го идентификува проблемот * Важно е да се разговара заедно за проблемот со цел да се развие заедничко разбирање * За да се постигне договор за проблемот, потребна е комуникација на емоции, т.е. изјава – Јас се чувствувам * Не можете да барате решенија за проблемот ако сè уште не се согласувате за проблемот. Само кога проблемот им е јасен на двете страни, може да се бараат решенија. * Размислете заедно за решенијата. * Одберете решение заедно. * Испробај го. Видете дали функционира * Размислете со вашиот адолесцент дали тоа функционираше * Пофалете се еден со друг што работевте заедно за да го решите проблемот! Резиме: 1. разговарајте за проблемот, 2. договорете се за проблемот, 3. најдете решение. * Покажете им јасно на другите кои се вашите „лични правила“ со тоа што ќе кажете „не“ при обид за преминување на границите. Родители * Како родител, можете да им помогнете на вашите деца да се справат со многу предизвици и во кризни ситуации. * Можете да ги решавате проблемите заедно со вашите деца и адолесценти. * Родителите можат да ги поддржат децата и адолесцентите во нивната способност да се справат со проблемите и соодветно да се изразуваат.	
... ги потсетивте учесниците да го пополнат Прирачникот	
... го прославивте затворањето на програмата	
... ги споделивте вашите забелешки во извештајот на фацилитаторот	

ЛИТРАТУРА

Вовед

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). „Sag mir mal ...“: *Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre)* (7. Aufl). Beltz.

Fryszter, A., & Eggemann-Dann, H.-W. (2022). *Systemisch arbeiten mit Jugendlichen: Haltungen, Strategien, Methoden und Settings*. Vandenhoeck et Ruprecht.

Melzer, C., & Methner, A. (2012). *Gespräche führen mit Kindern und Jugendlichen: Methoden schulischer Beratung*. Kohlhammer.

Сесија 1

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

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). „Sag mir mal ...“: *Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre)* (7. Aufl). Beltz.

Eschenbeck, H., & Knauf, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 23–50). Springer Berlin Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_2

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

Сесија 3

Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1995). Ehevorbereitung – ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL: Kursleitermanual. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.

Сесија 6

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). (o. J.). *Trau dich! Du kannst darüber reden!*

Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen? (2023, Januar). NICHT WEGSCHIEBEN(04).