Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни

Пособие фасилитатора (Проект FLOURISH)

Версия 2.2

Данный вариант комплекта программ PLH был разработан на основе имеющихся вариантов пособий PLH. Авторские права на исходную версию принадлежат разработчикам первоначальной базовой версии и других последующих версий. Мы адаптировали руководство PLH для подростков для FLOURISH на основе использования Южноафриканского руководства PLH для подростков [1], применительно к регионам Восточной Европы – к Молдове и Северной Македонии, на основании модели PLH для подростков.

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

[1]Вариант FLOURISH является адаптацией Южноафриканского пособия для подростков, составленного Дженни Даут, Зибонгиль Цоаньян, Джейми М. Лахман, Кэтрин Уард и Люси Клювер.

Дата: 31.01.2025 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	В ПРОГРАММУ PLH ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ, в том числе	
СЕССИЯ 0:	ПРЕД-ПРОГРАММНЫЕ СЕССИИ	стр.2
СЕССИЯ 1:	ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ	стр.48
СЕССИЯ 2:	ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ	стр.77
СЕССИЯ 3:	ОБСУЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ДЕЛИКАТНЫХ ТЕМ	стр.90
СЕССИЯ 4:	ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА ЗЛИМСЯ	стр.111
СЕССИЯ 5:	УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ И РУТИН	стр.128
СЕССИЯ 6:	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	стр. 142

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ «ВОСПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ»

- в том числе Сессия 0: Пред-программные сессии-

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1: ОБЗОР ТРЕХ КЛЮЧЕВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОГРАММЫ 4
ЧАСТЬ 2: ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ ВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ – 3 составляющие в деталях 5
СОСТАВЛЯЮЩАЯ 1: ПРЕД-ПРОГРАММНЫЕ СЕССИИ - СЕССИЯ 0 5
1.1 ОБЗОР 5
1.2 СЕССИЯ 0: ЧТО ДЕЛАТЬ ФАСИЛИТАТОРУ ВО ВРЕМЯ ПРЕД-ПРОГРАММНЫХ СЕССИЙ 9
СОСТАВЛЯЮЩАЯ 2: ШЕСТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ГРУППОВЫХ СЕССИЙ 9
2.1 ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПРОГРАММЕ? 9
2.2 РАЗБИВКА СЕССИЙ 10
2.3 ЕЖЕДНЕВНАЯ СТРУКТУРА СЕССИИ 11
2.4 ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА И СОБЛЮДЕНИЕ ГРАФИКА 11
2.5 ПОДГОТОВКА 12
2.6 ПОДГОТОВКА ПОМЕЩЕНИЯ 12
СЕССИИ 1-6: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДЕНИЯ (ПОВТОРЕНИЯ) ДЕЙСТВИЙ НА СЕССИИ 13
ПРИВЕТСТВИЕ 13
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 13
ОБМЕН ЭМОЦИЯМИ ПО КРУГУ 19
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 19
ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 20
КОРОБОЧКА С ИДЕЯМИ 22
ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ 22
ОСНОВНОЙ УРОК 22
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОСНОВНОГО УРОКА 22
РОЛЕВЫЕ ИГРЫ 22
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 23
ВИДЫ РОЛЕВЫХ ИГР 23
Пример ролевой игры из Сессии 2 24
РОЛЕВАЯ ИГРА: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ 24
МОДЕРАЦИЯ ОБСУЖДЕНИЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 25
ИГРЫ 25
ИЛЛЮСТРАЦИИ 26
ЗАКРЫТИЕ СЕССИИ 26
РАССУЖДЕНИЯ ФАСИЛИТАТОРОВ ПОСЛЕ КАЖДОЙ СЕССИИ 26

ПРОСМОТР ПРОГРЕССА СЕМЬИ 27
СОСТАВЛЯЮЩАЯ 3: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ И ОТРАБОТКА PLH (ДОМА) 27
КАК ОБРАЩАТЬСЯ С СООБЩЕНИЯМИ О НАСИЛИИ 27
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НЕОТЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ 30
ЧАСТЬ 3: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ФАСИЛИТАТОРА – Процесс проведения Программы PLH для подростков 31
ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРА 31
ПРИНЦИП 1: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВАННОГО НА СОТРУДНИЧЕСТВЕ ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ 31
ПРИНЦИП 2: МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ УЧАСТНИКОВ 32
ПРИНЦИП 3: ИДИТЕ В НОГУ С ВАШИМ УЧАСТНИКОМ 32
ПРИНЦИП 4: ПРИМЕНЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ МОДЕЛИ A-E-C-P: Принятие, Изучение, Подключение и Практическое применение 32
ПРИНЦИП 5: УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ 35
ПРИНЦИП 6: ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА В СВЯЗИ С ЭТАПАМИ ЕГО РАЗВИТИЯ 37
ПРИНЦИП 7: СДЕЛАЙТЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ PLH ПРИЯТНЫМ МЕСТОМ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ 39
ПРИНЦИП 8: ГОТОВЬТЕСЬ К КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ 40
ПРИНЦИП 9: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ ПРИ РЕШЕНИИ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ 41
ПРОБЛЕМА: НЕДОПОНИМАНИЕ 41
ПРОБЛЕМА: НЕПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ 41
ПРОБЛЕМА: ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА 41
ПРОБЛЕМА: РОЛЕВЫЕ ИГРЫ 42
ПРОБЛЕМА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ 42
КАК ВЫЯВИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ГРУППОВОМ ПРОЦЕССЕ НА РАННЕМ ЭТАПЕ 43
НАКОНЕЦ, РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ! 43
ПРИЛОЖЕНИЕ 44
ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 44
РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РОЛЕВЫХ ИГРАХ 46
СЕССИЯ 2: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ 46
СЕССИЯ 5: СДЕЛАЙ МУЗЫКУ ТИШЕ 46
СЕССИЯ 6: НОВЫЙ МОДНЫЙ ТЕЛЕФОН 47

Фасилитаторы Программы «Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни» должны фокусироваться на трех частях: (1) структура программы, в том числе материалы, (2) содержание каждой сессии, с использованием материалов, и (3) детальный процесс передачи данного содержания.

ЧАСТЬ 1: ОБЗОР ТРЕХ КЛЮЧЕВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОГРАММЫ

Программа «Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни» включает следующие три составляющие:

- Составляющая 1: До начала групповых сессий, фасилитаторы проводят **пред-программные сессии (Сессия 0)** с каждой участвующей семьей, чтобы больше ухнуть о семье и о среде их проживания, а также чтобы провести необходимые оценки, которые могут потребоваться до начала программы. Мы называем это «Сессией 0», чтобы показать, что это – важный элемент программы, который должен быть проведено ДО начала групповых сессией.

- Составляющая 2: **Шесть (6) еженедельных групповых сессий** о родительском воспитании и навыках построения отношений для групп, состоящих из родителей и подростков, при этом сложность сессий повышается по мере их прохождения. Следовательно, очень важно предоставить навыки в первых сессиях для того, чтобы потом можно было отталкиваться от них при рассмотрении вопросов, более предрасположенных к созданию конфликтов и напряжения в семье. Это иллюстрировано в Доме поддержки, и мы будем возвращаться к этому важному моменту на протяжении программы. В программе используются ролевые игры и иллюстрации, специально разработанные для того, чтобы представить основные уроки каждой сессии.

  - Очень важный руководящий принцип при проведении обучения: всегда отдавайте приоритет практике и упражнениям, если не хватает времени! **Практика и повторения важнее,** чем преподавание информации. Во время сессий найдите следующий символ, который напоминает о том, что практические упражнения являются приоритетными!
    - Если не хватает времени, укоротите разделы, которые повторяются еженедельно, например:
      Физические упражнения
      Обсуждение домашнего задания, либо, альтернативно
      Обсуждение нового домашнего задания

- Составляющая 3: Программа сопровождается **Руководством для всей семьи**. Основная цель Руководства состоит в том, чтобы предоставлять семьям определенные действия, которые они могут проводить в течение недели, между сессиями, чтобы практиковать выученные на сессии навыки. В конце каждой сессии фасилитаторы (вы) дадут участникам конкретное домашнее задание (действия, которые они должны опробовать дома с семьей) до следующей недели, и порекомендуют им использовать Руководство для всей семьи, чтобы вспомнить, о чем говорилось на сессии и делать заметки после завершения заданий. Это также помогает структурировать рассмотрение домашнего задания на следующей сессии (см. ниже).

Программа «Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни» заканчивается обсуждением того, чему научились участники и как продолжить совместную работу в будущем для поддержания здоровых взаимоотношений в семье.

К концу программы у участников будет возможность организовать собственное празднование учебного процесса, которое может быть в виде *выпускной церемонии PLH для подростков,* где они получат свидетельство об окончании. Данное празднование обычно включает обмен опытом касательно вопросов, характерных и значимых в контексте страны.

Если участники захотят, они могут продолжать встречаться в группах и поддерживать друг друга. Данные группы поддержки также являются возможностями для обсуждения других проблем, с

которыми сталкивается сообщество, в том числе здравоохранение, школьная поддержка и вовлечение, а также государственная поддержка.

Группы будут собираться **еженедельно** с **двумя фасилитаторами** для того, чтобы совместно работать над позитивным взаимодействием между родителями и подростками, над управлением стрессом и конфликтами, и над созданием хороших, крепких взаимоотношений.
Фасилитаторы должны поддерживать друг друга во время ведения групповых сессий, а также помогать друг другу делать заметки во время программы. Это также поможет им разделять загруженность, когда один фасилитатор ведет более, чем одну группу.

Фасилитаторы также должны побуждать **участников,** которые **пропустили одну сессию**, отработать дома содержание и материал (при помощи **Отработки дома PLH**). Вы можете оказать дополнительную поддержку при необходимости, но это не должно происходить путем визитов на дому. Участники могут задавать вопросы до, во время и после сессий, на которых они присутствуют.

Возможно участие только одного человека из пары! Напомните участникам, что они могут участвовать не только как пара родителя и подростка, но также индивидуально, если один из них не может участвовать.

ЧАСТЬ 2: ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ ВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ – 3 составляющие в деталях

СОСТАВЛЯЮЩАЯ 1: ПРЕД-ПРОГРАММНЫЕ СЕССИИ - СЕССИЯ 0

1.1 ОБЗОР

Важно, чтобы обученные фасилитаторы встретились с каждой участвующей семьей до начала программы в рамках подготовительной, **пред-программной сессии (сессия 0)**. По возможности на данной встрече должны присутствовать и родитель, и подросток, а также второй родитель, если имеется.
<u>ЗАЧЕМ? Проводится данная предварительная индивидуальная сессия:</u> Пред-программные сессии дают возможность родителям и подросткам узнать больше о программе и задавать любые вопросы о своем участии. Они также дают вам возможность узнать больше о каждом родителе и подростке, которые будут участвовать в группе. Когда родитель и подросток начинают менять взаимодействие в доме, это повлияет на всех, кто проживает в этом доме. <u>Коротко о том, КАК? Будет проводиться данная пред-программная индивидуальная сессия:</u> Фасилитаторы должны взять с собой Руководство для всей семьи с иллюстрацией Дома поддержки, чтобы ясно объяснить программу во время пред-программной сессии. Вы также можете пригласить других домочадцев участвовать в программе, если они заинтересованы. Во время данной сессии фасилитатор будет работать с семьей над страницами 4-8.

Вы, фасилитаторы, должны охватить 5 элементов на данной сессии:

(1) Узнать больше о семье,
(2) Объяснить Дом поддержки (страница 3 в Руководстве для всей семьи),
(3) Обсудить каково быть (a) родителем подростка, и (b) подростком; таким образом вы узнаете индивидуальный опыт обоих – и родителя и ребенка в своих соответствующих ролях (страница 4 в Руководстве для всей семьи),
(4) Объяснить цели FLOURISH PLH (с чем может помочь программа, страница 5 в Руководстве для всей семьи), и
(5) Установить (индивидуальные) цели с родителем (страница 6 в Руководстве для всей семьи) а также с подростком (страница 7 в Руководстве для всей семьи). Они должны быть персонализированы и могут отличаться! Каждый работает над собственным поведением (а не над поведением другого человека из семьи, также что остановитесь на цели конкретного человека в момент постановки целей).

Если участники не желают проводить данную сессию у себя дома, вы можете организовать индивидуальную сессию в другом месте. Важно узнать получше семью перед тем, как она

присоединится к группе PLH.

Чтобы суметь лучше узнать семью (элемент1), фасилитаторы должны задавать как можно больше вопросов об обстоятельствах и проблемах данной семьи:

- Сколько детей в домохозяйстве?
- Кто еще заботится о детях?
- Как выглядит обычный день в этой семье?
- С какими сложностями сталкиваются родитель и подросток в своем взаимоотношении или общении?
- Что им нравится в своей семейной жизни?

Постановка семейных целей (элемент 5)
Во время пред-программных сессий фасилитаторы просят участников описать свои ожидания от программы. Фасилитаторы должны помочь родителям и подросткам найти **ОДНУ позитивную, конкретную и реалистичную цель** для своего взаимоотношения.
Позитивно означает, что цель должна описывать то, что мы хотим, чтобы произошло, а не то, чего мы не хотим. Например, вместо того, чтобы сказать «Я хочу, чтобы мой ребенок перестал ругаться на меня» нужно помочь родителю указать поведение, которое он хочет увидеть: «Я хочу, чтобы мой ребенок говорил со мной уважительно и дружелюбно» или «Я хочу, чтобы мой ребенок спокойно общался, когда он сердится».

Конкретно означает, что цель должна описывать что-то достаточно детально, чтобы можно было точно понять, что это. Например «хорошо учиться» или «понимать меня» слишком неопределенные и обобщенные выражения и непонятно, что означает «хорошо» или «понимать». Конкретная цель может быть «делать домашнее задание ежедневно после школы» или «слышать и принимать меня, когда я рассказываю о своей жизни».

Реалистично означает, что семьи должны иметь возможность достичь этой цели во время программы. Часто родители или подростки выбирают цели на долгий срок или такие цели, которые маловероятно достичь. ВАША задача состоит в том, чтобы помочь им сформулировать более практичные и реалистичные цели, чтобы они добились успеха!

Родители и подростки должны иметь возможность достигать целей!

- Например, «Мне бы хотелось, чтобы мой подросток был готов идти в школу каждое утро в 7 утра» - конкретная цель.
- «Я хочу, чтобы мой подросток хорошо учился» - нет [что означает «хорошо»?].
- Но это хорошая цель, если у вас есть пример конкретного поведения, которое приводит к данной цели – например, быть готовым идти в школу в 7 утра!
- «Мой подросток всегда задерживается по утрам, когда нужно идти в школу» тоже не является полезной целью – она не фокусируется на будущем и не говорит нам, что от него требуется.
- Подросткам полезно уметь говорить: «Я бы хотел, чтобы мой родитель поблагодарил меня, когда мою посуду» но не имеет никакой пользы говорить: «Я бы хотел, чтобы мой родитель хорошо ко мне относился» так как это не конкретно.
- Выслушайте трудности, с которыми сталкиваются участники.
- Все цели должны быть записаны на флипчарте, затем рассмотрены после занятия. Ничего страшного, если у родителей и подростков будут похожие цели.

Фасилитаторы должны организовать ответы. Можете перебивать родителя или подростка для того, чтобы пояснить, что они имеют в виду и направить их к Основным принципам программы. Разговор о сложностях в доме может привести к напряжению между некоторыми родителями и подростками. Если вы не уверены, что можете справиться и снять данное напряжение

посредством позитивных подходов к ведению занятия, которым вы научились, можете обсудить цели отдельно с родителем и отдельно с подростком, и помочь им найти позитивные цели. **Позаботьтесь о том, чтобы они записали свои цели в программе на странице 7 и 8 Руководства для всей семьи.**

Профили семьи из Сессии 0
После каждой пред-программной сессии вы должны создать профиль семьи для каждой семьи. Можете использовать предложенную на следующей странице структуру. Данные профили помогут вам вспомнить индивидуальные обстоятельства каждой участвующей в программе семьи. Вы можете также обновить профили по мере того, как семья продвигается по программе. Сделайте себе заметку, если в доме есть особые сложности или ситуации, которые необходимо учитывать при ведении программы. Это поможет вам организовать группу, так как вы будете знать каждую семью и лучше помнить (или напомните себе перед следующим групповым занятием) с какими трудностями она сталкивается, а также какие ресурсы у нее имеются. Вы можете структурировать профиль семьи согласно руководству, действующему в вашем учреждении. Следующая страница – пустая страница и дана вам для примера, чтобы вы могли сделать заметки после пред-программной сессии с семьей.

Наконец, пред-программные сессии являются возможностью для обсуждения с родителями и подростками любых логистических вопросов о времени и месте сессий, необходимость транспорта или ухода за детьми, или особые требования касательно питания, предоставленного во время программы (если оно предоставлено).

В следующем разделе (1.2) вы найдете каждый пункт, который должен быть охвачен в Сессии 0 – пред-программной сессии с индивидуальной семьей.

ПРОФИЛЬ СЕМЬИ_____

Номер сессии: _____ Дата: _____

1.2 СЕССИЯ 0: ЧТО ДЕЛАТЬ ФАСИЛИТАТОРУ ВО ВРЕМЯ ПРЕД-ПРОГРАММНЫХ СЕССИЙ

В данном разделе мы наметим приемлемые направляющие вопросы для пред-программной сессии, чтобы вы знали, что можете изучать во время данной индивидуальной сессии и как делать это правильно.

1. Представьтесь родителю, подростку и всей семье если это возможно.
2. Представьте обзор программы с использованием руководства для всей семьи и Дома поддержки в качестве примера. (Это может быт лишь основная информация, например: программа поможет вам укрепить отношения с подростком/родителем и улучшить способности родителя направлять и поддерживать подростков в своих жизненных решениях)
3. Обсудите с родителем и подростков их домашнюю жизнь:
   a. Как живется дома с родителем/подростком?
   b. Какие чувства вызывают отношения с родителем/подростком?
   c. С какими трудностями вы сталкиваетесь?
   d. Какие сильные стороны есть у родителя/подростка?
4. Справочная информация о семье:
   a. Что происходит дома?
   b. Кто еще там проживает? Муж? Жена? Партнер?
   c. Кто еще заботится о подростке?
   d. Хочет ли этот человек также участвовать в программе?
   e. Какая сеть поддержки имеется уже у участника?
5. Цели для программы:
   a. Какие у вас цели, ожидания или надежды, которые вам хотелось бы воплотить в жизнь во время программы?
   b. Как вы хотите, чтобы изменились отношения с подростком/родителем? Что облегчило бы домашнюю жизнь?
   Обратите внимание: Помогите и родителю, и подростку выявить ОДНУ позитивную, конкретную и реалистичную цель для программы.
   - c. Напомните им делать заметки в Руководстве для всей семьи.
     d. запишите уели и объясните им, что все участники поделятся своими целями на Сессии 1.
6. Практические вопросы
   a. Время и место сессии (по желанию, необязательно дома)
   b. Потребности в транспорте, питании, уходе за детьми (могут ли они найти кого-то, чтобы присмотрел за ребёнком/детьми во время сессии?) – это важно обсуждать заранее, чтобы уменьшить преграды для непрерывного участия
7. Другие вопросы?

СОСТАВЛЯЮЩАЯ 2: ШЕСТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ГРУППОВЫХ СЕССИЙ

2.1 ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПРОГРАММЕ?

В программе предусмотрены 6 сессий. Они следуют одному и тому же основному шаблону. Данные сессии исходят одна из другой (т.е., порядок сессий имеет значение); это означает, что участники могут лучше развивать и практиковать новые навыки общения, поддерживания друг друга и решения проблем если они соблюдают заданный порядок. Мы называем это значимостью последовательности (изучение следующего навыка легче или даже исключительно возможно после того, как уже обсуждался и практиковался предыдущий навык) **«составляющих элементов»**, так как содержания сессий связано между собой. Вы найдете больше информации об этом в нижеприведенном разделе 2.2.

Каждую неделю мы начинаем сессии вместе. Родители и подростки встречаются вместе в одно и то же время, в одном и том же помещении. В первой, третьей, четвертой и шестой сессиях предусмотрены действия, где подростки и родители будут разделены на группы, состоящие только из подростков и только из родителей. Только вторая и пятая сессии проводятся все время совместно. Отдельные действия должны проводиться в отдельных помещениях для основного урока несмотря на то, что участники собираются вместе вначале и в конце сессии. Это значит, что вам понадобятся два помещения[1] одновременно в тот же день, в месте проведения программы.

Если вы ведете отдельную сессии одновременно, в пособии будет указано, когда разделить группу на группы из подростков и из родителей (сразу перед основным уроком). В пособии также будет указано, когда нужно вновь собрать группу вместе. У каждой сессии есть определенная цель, которая детально описана в основных принципах. Данные основные принципы являются центром каждой сессии и все действия даны для того, чтобы помочь участникам понять их. Каждая сессия сопровождается иллюстрациями. Они основываются на ролевой игре или на действии, сфокусированном на цели сессии.

Иллюстрации важны для ведения Отработок дома, для тех, кто пропустил сессию. При ведении игры, ролевой игры или обсуждения фасилитаторы должны учитывать то, как данные действия связаны с основной целью сессии.

2.2 РАЗБИВКА СЕССИЙ

Ниже представлен краткий обзор шести (6) сессий программы. Более детальное описание каждой сессии представлено в последующих главах пособия для фасилитатора.
[Сессия 0: Пред-программная сессия → см. вышеприведенную составляющую 1]
Сессия 1: Введение в программу и Этапы развития
Сессия 2: Формирование позитивных взаимоотношений посредством совместного времяпрепровождения и взаимных похвал
Сессия 3: Обсуждение эмоций
Сессия 4: Что мы делаем, когда злимся?
Сессия 5: Установление правил и рутин
Сессия 6: Решение проблем: Тушение пожара

В разбивке сессий представлен обзор основных уроков на каждой сессии, а также то, как они взаимосвязаны. Важно подкреплять данные связи между сессиями во время обсуждений на каждой сессии, чтобы и семьи смогли понять, как сессии связаны между собой. Например, мы начинаем на Сессии 1 с обсуждения этапов развития и задач развития, которые обычно встречаются в подростковом возрасте. Эти знания важны для того, чтобы приводить в соответствие и настраивать свои ожидания касательно поведения. И это действительно для самих подростков (например, ожидания касательно эмоций или как они ожидают, что будут вести себя или выглядеть) а также для родителей (например, ожидания от детей связаны с тем, что родители от них требуют и обычно отражены в родительских целях). И вы можете – на основании опыта из индивидуальных пред-программных сессий (или профиля семьи) – уже многое знать о каждой семье, что помогает при ведении данной первой сессии со всей группой семей. Знания о развитии и (ожидаемо) изменениях, происходящих в подростковом возрасте, важны для основного урока следующей сессии, формирование позитивных взаимоотношений посредством совместного времяпрепровождения и взаимных похвал. Это происходит более успешно, если родители и подростки знают, чего ожидать, и чего желает другой член семьи, и почему это является важной целью для него. Следовательно, полученные нового навыка на Сессии 2 является продолжением того, что было представлено на основном уроке Сессии 1. Это основной элемент! И таких

[1] В зависимости от ресурсов, климата и местоположения, два помещения необязательно должны быть «залами».

элементов много, как между сессиями, так и на их протяжении. Получение новых навыков для построения позитивных взаимоотношений в семье в Сессии 2 поможет впоследствии в Сессии 3, где семьи будут обсуждать эмоции под вашим руководством. Каждый говорит более комфортно об эмоциях, если он чувствует, что на него обращают внимание, и если у него есть позитивная и комфортная связь с собеседником. Это наращивание повторяется во всех следующих сессиях, где Сессия 4 фокусируется на обсуждение сильных отрицательных эмоций (злость), а для этого требуется, чтобы каждый знал, как делиться и говорить об эмоциях – навык, представленный в предыдущей Сессии 3. На пятой сессии родители и подростки обсуждают совместно правила и рутины. Они ищут совместно подходящие последствия несоблюдения правил и рутин. А на Сессии 6 вы представите решение проблем и поддержите семьи в мирном разрешении конфликтов, для чего требуются навыки управления сильными эмоциями, которые были получены на Сессии 4! Узнаете принцип составляющих элементов? С каждой сессией получены новые навыки, но предыдущие также нужно поддерживать! Очень важно связывать сессии таким образом во время занятий с родителями и подростками. Именно поэтому мы включили напоминания для фасилитаторов о том, что необходим отметить данные связи во время модерирования обсуждения.

2.3 ЕЖЕДНЕВНАЯ СТРУКТУРА СЕССИИ

У каждой сессии схожая структура; фасилитаторы программы направляют родителей и подростков через серию действий, объединенных вокруг центральной темы. В то время как содержание может меняться от недели к неделе, основные действия фасилитаторов по модерированию группы остаются одинаковыми. Мы начинаем всегда с приветственными действиями, затем переходим к обсуждению домашнего задания, после чего представляем основной урок. Каждая сессия заканчивается новым домашним заданием.
В начале каждой главы данного пособия представлен краткий обзор сессии, чтобы помочь фасилитаторам вспомнить данные действия.
Фасилитаторы должны проводить все действия. Тем не менее, если не хватает времени, основному уроку (обычно 60 минут) должен быть предоставлен приоритет. Это может означать, что одна сессия программа займет чуть больше 130 минут! Самое важное – это убедиться, что родители понимают и могут выполнить основной урок каждой сессии. Если не хватает времени, не пропускайте основные уроки, а укоротите часть до или после основного урока и отдавайте предпочтение практике.

2.4 ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА И СОБЛЮДЕНИЕ ГРАФИКА

Во время Программы PLH для подростков очень важно установить регулярную рутину для каждой сессии. Таким образом у участников сформируется идея о том, как будет идти каждая сессия и они почувствуют себя комфортно в программе.

Рутины предоставлены как ориентация для фасилитаторов. Тем не менее, сессии никогда не проходят точно так, как мы их планируем. Следовательно вы должны будете проявлять гибкость с временным графиком программы. Каждая сессия включает рутину из 6 или 7 разделов. Данные разделы пронумерованы в обзоре, который приводится в начале каждой сессии. Более детальные заметки о том, что делать в каждом разделе, предоставлены с той же нумерацией, так что вам будет легко находить указания, когда они вам понадобятся.

Фасилитаторы ответственны за соблюдение временного графика, так что может быть полезно иметь под рукой часы или таймер. Фасилитаторы будут принимать решения о том, как будет проводиться время на сессии, но необходимо тратить достаточно времени на основных действиях программы, а именно обсуждение домашнего задания, ролевая игра и обсуждение занятия.

Краткий обзор дня ('Планирование дня') и домашнее задание соответствующей недели должны также быть ясно разъяснены. Мы даем предложения касательно того, сколько времени вы должны потратить над каждой сессией в кратком обзоре, следующим образом:

Предложение Ежедневной рутины:

Разбивка сессии	Время
1. Приветствие (в том числе обсуждение домашнего задания, физические упражнения)	50 минут
2. Обзор (в том числе Игра/Действие)	10 минут
3. Основной урок	50-60 минут
4. Завершение (в том числе новое домашнее задание)	15 минут
Общее количество минут	130-140 минут

Со следующей страницы будет представлены в деталях каждый раздел программы. В конце сессии фасилитаторы должны привести в порядок помещение. Если есть проверочный список фасилитатора, они должны его заполнить. Они также помогают участникам заполнять анкеты.

2.5 ПОДГОТОВКА

Для фасилитаторов очень важно хорошо подготовиться. Это является признаком уважения к участникам, и таким образом они будут чувствовать, что им рады. К каждой сессии фасилитатор должен подготовиться следующим образом:
До сессии:

- Прочтите заново сессии, которую будете вести, и убедитесь, что вам полностью понятны ваши цели для той сессии.
- Просмотрите профили семей и доклады от предыдущих сессией. Это напомнит вам, что происходило на сессии, и подготовит вас к следующей.
- Используйте время согласно потребностям группы. Помните, что у вас будут примерно 130 – 140 минут и что вы должны потратить достаточно времени на обсуждение домашнего задания (примерно 45 минут) и на основной урок и обсуждение (примерно 60 минут).

2.6 ПОДГОТОВКА ПОМЕЩЕНИЯ

Приходите раньше! У вас должно быть достаточно времени для того, чтобы подготовить помещение и лично подготовиться к каждой сессии. Фасилитаторы должны организовать пространство таким образом, чтобы группе было комфортно при совместном обучении. Стулья должны быть расположены в круг. Убедитесь, что всем хватают стульев. Участник может почувствовать себя отвергнутым, если он придет, а для него не найдется стул.

К каждой сессии фасилитаторы должны принести/организовать следующие материалы:

- Флипчарт, бумагу и ручки или маркеры, именные бейджи
- Заметки на бумаге для флипчарта от предыдущих сессий (закрепите их на стене)
- Раздаточные материалы сессии для каждого участника
- Любые другие материалы, такие как транспортные ваучеры, реестры присутствия и т.д.

У вас должны быть все необходимые материалы. Сверьтесь с пособием каждую неделю, чтобы увидеть, не нужны ли дополнительные материалы для следующей сессии!

СЕССИИ 1-6: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДЕНИЯ (ПОВТОРЕНИЯ) ДЕЙСТВИЙ НА СЕССИИ

ПРИВЕТСТВИЕ

Фасилитаторы должны приветствовать участников по прибытию и похвалить их за приложенные усилия и за обязательство, которое они взяли на себя перед своим ребенком посредством присутствия на сессии.
Теплота и дружелюбие, которые вы проявляете к родителям, может сильно поменять то, как они почувствуют себя во время сессии. Это также поощряет родителей приходить чаще. По возможности, угостите участников чаем и небольшими закусками (печенье или простой сэндвич) для тех, кто приходит раньше на сессию. Зимой это также может повысить посещаемость!
в начале сессии фасилитаторы также должны поприветствовать всю группу.
Похвалите их за то, что они приложили усилия и участвуют в программе.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мы также начинаем каждую сессию с коротких физических упражнений, чтобы помочь родителям и подросткам наладить связь с телом и снять стресс и напряжение в теле и в душе. Родителям упражнения помогают улучшить кровообращение, уменьшить боль, стресс, и осознанно дышать. У подростков они снимают стресс и напряжение, но также дают энергию группе, так как разогревают воображение во время совместной игры. Также очень важно, чтобы участники выполняли только те упражнения, которые им комфортны. Все люди разные и могут выполнять разные упражнения – мы не хотим, чтобы кто-то получил травму!

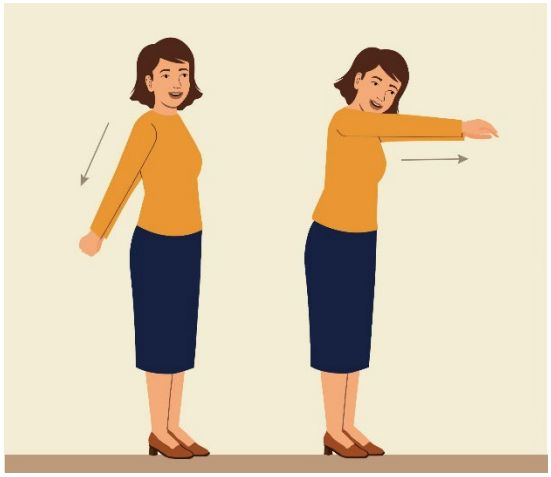
Показывая упражнения участникам впервые, нужно набраться терпения и четко объяснять каждое движение. Фасилитаторы показывают участникам ряд упражнений на все тело, от головы до пяток. Совершенно нормально делать паузы, и при необходимости слегка корректировать позы и движения. Многие родители не привыкли двигаться и им может понадобиться поощрение и больше указаний, чем вы ожидаете.

Если кому-то необходимо присесть, вы должны поощрить его участвовать в физическом упражнении, насколько это возможно, со стула. Также очень важно следить за тем, чтобы движения были плавными, а дыхание расслабленным. По мере того, как вы будете выполнять упражнения на каждой сессии, родители постепенно привыкнут к ним. Фасилитаторы также могут разрешать родителям – и особенно подросткам! – вести эти упражнения (но фасилитатор должен вести первую и вторую сессию).

Фасилитаторы должны поощрять родителей регулярно заниматься спортом дома. Например, это может быть их первым делом по утрам.

СОВЕТ: Ведение физических упражнений

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



Потянитесь назад (4 глубоких вдоха и выдоха). Потянитесь вперед (4 глубоких вдоха и выдоха).

Опустите подбородок к груди, а затем наклоните голову влево так, чтобы ухо оказалось рядом с плечом. Затем наклоните голову вправо (4 раза).
Медленно вращайте головой, образуя полный круг (4 раза).

Поднимите правую руку вверх и наклоните голову к правому плечу, затем приложите ладонь к уху (4 глубоких вдоха и выдоха).

Поднимите левую руку вверх и наклоните голову к левому плечу, затем приложите ладонь к уху (4 глубоких вдоха и выдоха).

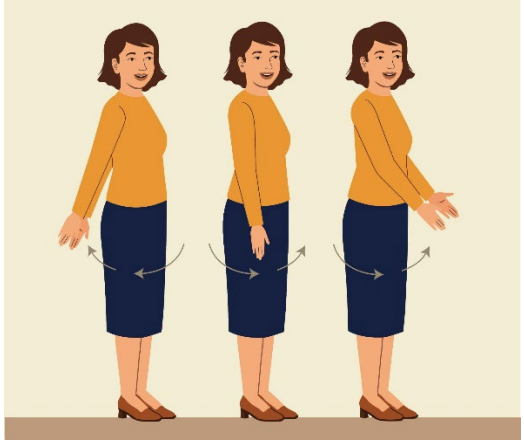
Сведите руки вместе и прижмите голову вниз, используя вес рук (4 глубоких вдоха и выдоха).

Напрягите лицо, сцепите руки и поднимите плечи к ушам. Сильно напрягите тело на вдохе.

Расслабьте все и резко выдохните (4 раза).

Делайте круговые вращения плечами вперед (4 раза).

Делайте круговые движения плечами назад (4 раза).



Расслабьте руки и позвольте им покачиваться, начиная с плеч, вперед и назад, слегка согнув колени при этом (10 раз).

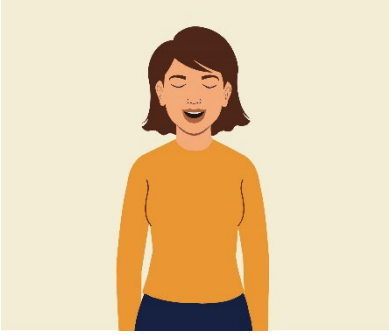
Слегка согните колени и расслабьте руки. Поворачивайтесь из стороны в сторону, начиная с бедер, позволяя остальному телу следовать за движением, включая руки, шею и голову. Пусть руки покачиваются из стороны в сторону (10 раз)

Слегка согните ноги в коленях, придерживайте их вместе обеими руками и совершайте круги в обе стороны (по 10 кругов в каждую сторону).
Положите руки на талию и совершайте круговые движения в обе стороны (по 10 кругов в каждую сторону).

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

Вращайте запястьями, образуя круги, как при рисовании, в обоих направлениях. Встряхните все тело.

Поднимите руки над головой на вдохе. Позвольте рукам медленно опуститься в стороны на выдохе.



Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле.

ОБМЕН ЭМОЦИЯМИ ПО КРУГУ

Во время обмена эмоциями по кругу фасилитаторы направляют участников, чтобы они, один за другим по кругу, поделились как себя чувствуют эмоционально. Это позволяет участникам просто поделиться, как они себя чувствуют в начале сессии. Фасилитаторы должны дать пример (показать участникам как это делается) и описать собственные эмоции, где это чувствуется в теле и какие мысли связаны с данным чувством.

Фасилитаторы должны дать пример обмена эмоциями, до того, как перейти к обмену эмоциями по кругу, и лично рассказать следующее:

1. Описать, как они себя чувствуют.
2. Описать, где чувствуется эта эмоция в теле.
3. Описать качество данной эмоции или физического ощущения в теле.
4. Описать мысли, связанные с данными эмоциями

Пример: «Я нервничаю. Я чувствую это в плечах, они тяжелые. Я переживаю за счета, которые мне нужно оплатить в этом месяце» или «Я счастлива. Чувствую это в своем сердце. Мой сын сдал экзамены!»

Когда мы связываем эмоциональные ощущения с физическими ощущениями в теле, мы помогаем участникам не оказываться в плену того, как или почему они себя чувствуют определенным образом. Это помогает им оставаться в настоящем моменте. Когда человек осознаем, что он испытывает в настоящем моменте, это помогает ему глубже ценить положительные аспекты жизни и развивать чувство сострадания по отношению к собственным трудностям. В конце каждой сессии у участников также будет возможность рассказать, как они себя чувствуют перед тем, как вернуться к своим ежедневным делам. Помните, что программа предоставляется в группе, но с персонализированным подходом!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждую неделю участники получат определенные задания, которые они должны практиковать дома, чтобы закрепить полученные во время сессии навыки. Эти задания связаны с Основными принципами каждой сессии.
Это – существенная часть программы!!!

Участники будут менять свое поведение и отношение к вещам/ситуациям только если они будут практиковать эти изменения в собственной жизни. Некоторые участники могут сталкиваться с трудностями при выполнении домашнего задания.
У них могут возникнуть трудности в виде сопротивления со стороны детей или других членов семьи. Они также могут неправильно понять определенный составляющий элемент или использовать взаимоотношения для того, чтобы неправильно построить свои навыки родительского воспитания. Работа фасилитаторов состоит в том, чтобы направлять участников во время решения проблем, чтобы они находили решения для разных трудностей, с которыми они сталкиваются в течение недели.
Фасилитаторы также должны использовать домашние задания, чтобы убедиться в том, что все участники группы понимают определенный принцип построения взаимоотношений до того, как перейти к следующему принципу.

Вы можете посчитать необходимым потратить всю сессию на решение проблем и практические упражнения в группе вместо того, чтобы вводить новый принцип. Например, если у родителей и подростков не получается устанавливать правила и рутины, вам может понадобиться повторить данную сессию и заново пройти ролевые игры.
Важно продвигаться в ритме участников!

ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

В начале каждой сессии мы обсуждаем домашнее задание, полученное на предыдущей сессии, а также переживания/впечатления участников в течение прошедшей недели. Обсуждение домашнего задания является также возможностью для участников поделиться успехами и положительным опытом прошедшей недели. Они также могут поделиться изменениями, которые они заметили в своей жизни или в поведении своих детей. Вы можете использовать данное обсуждение также для того, чтобы напомнить участникам практиковать каждое домашнее задание дома каждую неделю с тем, чтобы навыки были закреплены по нарастающей. Это связывает домашнее задание и обсуждение домашнего задания с принципом составляющих элементов.
Попросите участников сконцентрироваться на основном уроке прошлой недели. Они должны поделиться одним действием, которое они выполнили, а также чем-то, что хорошо сработало для них. Необходимо поощрять участников описать одну ключевую идею из предыдущей сессии, которую они использовали. Это может дать участникам возможность показать, что они делали и сработало. Фасилитаторы должны помочь участникам анализировать проблемы и трудности, с которыми они сталкивались во время выполнения домашнего задания. Фасилитаторы должны искать вместе с участниками решения проблем, возникающих в связи с домашним заданием.
Опыт каждого участника отличается. Роль фасилитатора состоит в том, чтобы принять опыт каждого участника без осуждения и проанализировать полностью данный опыт вместе с участником.
Иногда это для этого могут понадобиться наводящие вопросы.
Очень важно, чтобы у каждого участника была возможность поделиться тем, что происходило дома. Не забывайте спрашивать и подростки. Хотя культуру, гласящую, что «не нужно выносить сор из избы» нужно соблюдать, подросткам все же нужно давать возможность участвовать в обсуждении. Будьте осторожны, так как родители могут не согласиться с тем, что подросток рассказывает о том, что происходило дома в месте, где нет родителей. Обсуждение домашнего задания очень важно для того, чтобы участники запоминали новые навыки, полученные в каждой сессии. Важно, чтобы участники чувствовали себя комфортно и могли свободно выражаться, но также важно, чтобы они знали, что могут поделиться только тем, с чем чувствуют себя комфортно, а также то, что сказанное в группе, в группе остается!

В каждой сессии предусмотрен раздел для обсуждения домашнего задания. **Вы можете воспользоваться следующими инструкциями для обсуждения домашнего задания:**

1. Для фасилитаторов, домашняя работа предыдущей недели дается заново в нескольких словах каждую следующую неделю. **Повторите вкратце то, что участники должны были практиковать на прошлой неделе.**

2. **СОВЕТ:** ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

   В каждой сессии без исключения вы найдете такую графу советов для обсуждения домашнего задания. В данной **графе даны целевые вопросы,** адаптированные к домашнему заданию каждой недели, которые фасилитаторы могут использовать без изменений.

3. **Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы**! Это поможет всем создать себя более ясную картину того, что происходило дома, и какие чувства возникали у участников после выполнения задания.

4. **Один фасилитатор** должен **вести** обсуждение домашнего задания, а **другой должен делать заметки** о том, что делал каждый родитель в течение недели. Это поможет вам

порассуждать после сессии о том, нужна ли дополнительная помощь кому-либо из родителей или подростков или даже визит на дому, чтобы оказать поддержку в обучении.

5. За 6 недель фокус групповых обсуждений немного поменяется. В сессиях 1-3 цель обсуждения состоит в том, чтобы сплотить группу. Участники должны набираться опыта в групповом обсуждении и ознакомиться с этим методом. Каждый должен чувствовать себя комфортно.
   В сессиях 4-6 фокус переходит к практике. Необходимо уделять больше времени работе над трудностями (Обмен → Практика).
   Помните: Важно **не только говорить о домашнем задании, но и практиковаться** в решении проблем или трудностей во время пленарной сессии. Совместная практика должна происходить напрямую, так что выберите 1-2 трудности и обсудите их.

6. Во время группового обсуждения **группы не должны быть разделены** ни в коем случае, даже если родители могут проводить монолог. Необходим укрепить связь между родителями и подростками. Если родитель проводит монолог, можете сделать такое замечание: «Мне кажется очень интересным, то что вы говорите постоянно, но может было бы интересно услышать и вашего ребенка».

7. Если родитель/подросток говорит более 30 секунд или 1 минуты, любезно прервите его, никто не должен говорить более одной минуты.

8. **Ограничьте обсуждение и уделите время для практики решения трудностей, по возможности, в особенности во время последних сессий, когда семьи будут комфортно чувствовать себя в группе**. Если человек/семья слишком многое рассказывает, их нужно любезно прерывать. Как это выглядит? Вы можете сказать:

   - «Это на самом деле интересно, мы продолжим обсуждать это позже. Если у кого-то еще есть интересные идеи, они могут связать их с нашим обсуждением».
   - Если родители выдают слишком много подробностей: «О, это интересная идея, мы ее положим в нашу коробочку идей (приготовьте символическую коробочку идей, чтобы собрать идеи, для которых не хватает времени в конкретном моменте, когда родители их высказывают) и вернитесь к ней позже, если эта идея еще важна для них».
   - Если родители рассказывают что-то, что не подходит/не касается темы вообще, любезно поблагодарите их за вклад и продолжайте: «Если у нас будет время, мы вернемся к этому позже».
   - Еще одной возможностью является направление родителей в консультационные центры, если тема вообще не связана с программой.

9. Напоследок, фасилитаторы должны активно **хвалить** участников за попытку и поощрять и поддерживать тех, кто сталкивается с трудностями, в нахождении реалистичных достижимых решений. У каждого участника будет и положительный и отрицательный опыт. Когда вы хвалите участников, вы им показываете, как хвалить и ценить друг друга – хвалите их часто! Наша задача состоит в том, чтобы продвигать позитивное, в то же время помогая родителям справляться со своими трудностями!

Это нормально – если ведение обсуждения является трудным вначале. Это сложный навык. Даже обсуждение о том, почему было сложно выполнить домашнее задание может быть очень полезным. Если участники не смогли выполнить домашнее задание или даже выполнили его один раз, спросите их, с какими трудностями они сталкивались во время домашнего задания, чтобы вся группа помогла им справиться с этими трудностями.

Фасилитатор должен направлять то, что говорит участник, к темам, связанным с программой. Будьте уверены в своих навыках фасилитатора. Вы найдете инструкции для обсуждения домашнего задания в виде раздаточного материала в приложении, и можете ссылаться на ключевые моменты в сессиях.

КОРОБОЧКА С ИДЕЯМИ

Иногда участники рассказывают о вещах, которые важны для них, но не соответствуют теме обсуждения на сессии. Если это тема для обсуждения, которая может быть полезна всей группе и подходит к программе, положите ее в Коробочку и сохраните на будущее! Фасилитаторы могут ее написать на бумаге для флипчарте под заголовком «Коробочка с идеями»
для последующего обсуждения. Поставьте в «Коробочку с идеями» только то, что вы намереваетесь обсудить в программе.
Если что-то важно для участника, но не соответствует программе, дайте ему знать, что вы найдете время и обсудите это с ним после сессии.
Учтите, что вам может понадобиться направить участника к другой службе поддержки.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

Важно дать участникам краткую – но ясную идею о том, чего они могут ожидать от каждой сессии. Теперь, после того как мы рассмотрели домашнее задание предыдущей недели, настало время обсудить предстоящую сессию. По возможности, свяжите содержание предыдущей недели с содержанием текущей недели.

ОСНОВНОЙ УРОК

Каждая сессия Программы PLH для подростков содержит Основной урок, которое следует теме сессии. Основной урок сфокусирован на конкретном принципе воспитания или на ряде Основных принципов, которые помогает построить Дом поддержки.
Основной урок включает следующие действия: Планирование дня, Представление основного занятия, Ролевые игры, Иллюстрации и Групповые обсуждения.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОСНОВНОГО УРОКА

Основной урок сфокусирован на основной цели каждой сессии. Может быть полезно иметь под рукой часы, чтобы сверять время. Основной урок позволяет участникам проанализировать цель сессии посредством ролевых игр и обсуждений. Данные знания также закрепляются посредством домашнего задания. Обычно мы начинаем с отрицательной ролевой игрой, затем следует короткое обсуждение ролевой игры. Далее следует положительная версия ролевой игры и более длительное обсуждение. Используйте вопросы для обсуждения, приведенные в данном пособии, для направления – ничего страшного, если вы не зададите все вопросы!
Не все основные уроки схожи между собой! Некоторые включают рисование, другие включают работу в малых группах, а третьи – рассказы, но во всех занятиях присутствует обсуждение.
Фасилитаторы должны приоритетно выделять время для Основного урока.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

В Программе PLH для подростков используются ролевые игры, также известные как инсценировки, для представления общей темы основного урока.
Ролевые игры – образовательная техника, где люди инсценируют различные ситуации для передачи конкретной информации, навыков или знаний. Они позволяют участникам вовлечься в инсценируемые ситуации и связать их с ситуациями, которые происходят в собственной жизни. За исключением нескольких стульев, эти ролевые игры не требует специального реквизита или актерских навыков. Достаточно, чтобы люди прочитали текст и мимически представляли – или придумывали действия. **Проблематичное родительское поведение всегда должны представлять фасилитаторы, а не участники. Фасилитаторы и участники могут креативно отнестись к ролевым**

играм! Если участники придумают собственные решения проблем, они должны их опробовать во время ролевой игры!
Участники должны всегда играть только положительные ролевые игры. Это делается из-за того, что, если они будут инсценировать отрицательную роль, они могут запомнить плохое вместо хорошего! **Ролевые игры даны для того, чтобы начать обсуждение**. Это – важная часть программы. Одновременно, обсуждение ролевых игр может оказаться недостаточным и необходимы, чтобы и родители, и подростки активно практиковали, например, как хвалить друг друга или как общаться друг с другом. Практика очень важна. Трудно научиться вести себя иначе (например, хвалить или общаться с учетом определенных правил для говорящего или слушателя) если уровень сложности слишком высокий. Так как обычно легче практиковаться с другими участниками и с людьми одного и того же возраста, рекомендуется практиковаться в раздельных группах (подростки с подростками и родители с другими родителями). Если требуется, чтобы родитель практиковался с подростком (или наоборот), они могут начинать это делать с участником соответствующего возраста, который не является членом семьи, то есть не со своим родителем/подростком. В конечном счете, конечно же цель состоит в том, чтобы они практиковались дома друг с другом. Практики на сессии, с меньшими трудностями, может помочь им настроить новое поведение и повышает вероятность того, что они смогут уверенно опробовать такое поведение дома в течение недели.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

PLH для подростков отслеживает жизнь двух вымышленных семей. В данных семьях есть родители, которым иногда сложно справляться с поведением своих подростков, как и всем родителям, в том числе участникам группы. Первая семья состоит из мамы, папы и их детей, Каталина (девочка в возрасте 17 лет), Раду (мальчик в возрасте 15 лет) и Аксения (девочка в возрасте 10 лет).
Есть еще одна семья, которая состоит из бабушки Дойны, мать отца, которая заботиться о двух детях, Стела (девочка в возрасте 16 лет) и Ион (мальчик в возрасте 12 лет) двоюродные браться Каталины и ее брата и сестры.
Участникам понравится эта семья!
Ролевые игры дают семьям возможность узнавать о том, как улучшать собственные взаимоотношения, на примере этих вымышленных семей. Сценарии представляют собой часто встречающие ситуации, которые иногда могут им напоминать собственные семьи. Всем родителям приходится справляться с трудными взаимоотношениями со своими подростками. Эти истории помогают членам семьи находить важные Составляющие элементы или навыки построения отношений, которые обеспечивают связь с основным уроком и принципами каждой сессии.

ВИДЫ РОЛЕВЫХ ИГР

Есть два вида ролевых игр: ‘отрицательные’ и ‘положительные’.

- Отрицательные: Это – ролевые игры, показывающие отрицательный сценарий, где проблема, ситуация или обсуждение заканчивается плохо.
- Положительные: Это – ролевые игры, показывающие положительный сценарий, где проблема, ситуация или обсуждение заканчивается хорошо. У большинства отрицательных сценариев есть положительные версии, которые могут быть инсценированы как пример того, как можно разрешить отрицательный сценарий.

Оба вида ролевых игр можно инсценировать при поддержке участников. Желательно, чтобы родители не инсценировали/показывали нежелательно родительское поведение, они могут играть вспомогательные роли или инсценировать желательное родительское поведение. Формально, для фасилитаторов есть различие между положительными и отрицательными ролевыми играми. В большинстве случаев первая ролевая игра показывает отрицательное

родительское поведение, а вторая – положительное поведение. Тем не менее, не нужно говорить участникам о том, что это отрицательная или положительная ролевая игра.

Пример ролевой игры из Сессии 2

РОЛЕВАЯ ИГРА: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ

Аксения (думая о сложной задаче):	*«…. сначала сложи…. а затем вычти число ….»*
Каталина:	*«Аксения! Браво! Ты правильно решила задачу! Продолжай в том же духе! Чем больше ты практикуешься, тем лучше у тебя это будет получаться.»*
Каталина:	*«Мама! Иди посмотри! У Аксении отлично получается!»*
Аксения улыбается при мысли, что мама придет посмотреть, как она считает.	
Мама (не слушает):	*«Да, очень хорошо, Аксения, но скоро будет готов ужин, мне бы хотелось, чтобы ты научилась делать уроки быстрее. Я хочу сегодня лечь спать пораньше. Я устала.»*
Каталина:	*«Но мама, я помогаю Аксении, и у нее получается уже гораздо лучше. Приди и посмотри!»*
Мама (сердится):	*«У меня нет на это времени – я сказала, что устала! А теперь, пожалуйста, сделай, как тебе говорят, закончи и помоги мне подать ужин.»*

Фасилитаторы читают вслух ролевую игру с заданными ролями. Помните: Попытайтесь не давать родителям инсценировать плохое родительское поведение. Родители и подростки могут играть вспомогательные роли или моделировать хорошее родительское поведение.

Формат работы с ролевыми играми:

1. Прочтите истории до начала сессии. Подготовьтесь, что бы вы знали какие вопросы вы ходите задать и какие Составляющие элементы вы поможете участникам находить.
2. Фасилитатор задает участникам роли.
3. Инсценируйте вслух ролевую игру с заданными ролями.
   Когда вы инсценируете ролевую игру, станьте таким образом, чтобы все участники могли вас видеть и слышать.
4. Анализируйте действия, поведение и, самое важное, эмоции ролей и участников в ролевой игре.

   Помните фокусироваться на отношении между родителем и ребенком!

5. Используйте направляющие вопросы для анализа истории с родителями.
6. Если это история об отрицательном или проблематичном опыте, обсудите возможные решения – как могли бы ответить члены семьи.
7. Напишите эти решения на флипчарте и скажите участникам, чтобы они выбрали одно решение для практики.
8. Если есть время, практикуйте решение к сценарию, либо в большой группе, либо парами.

Проработайте истории в комфортном ритме. Обсуждение каждой истории должно занять **примерно 5 минут или меньше**!

Также просмотрите приложение к настоящей вступительной главе. Там вы найдете дополнительный материал для ведения ролевых игр (например решения для ролевых игр, а также как можно рассмотреть основные проблемы в положительном ключе).

МОДЕРАЦИЯ ОБСУЖДЕНИЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Фасилитаторы играют вместе с участниками, затем участники могут рассказать, что они почувствовали и увидели. Обсуждение – важная часть ролевых игр.
Затем обсуждение может включать практику решения проблем в ситуациях, которые участники смогут использовать в своей жизни. Может быть полезно спросить участников: «Можете вспомнить момент, когда такое или что-то подобное происходило с вами?»

Фасилитаторы должны помнить направлять обсуждение таким образом, чтобы участники могли связать ролевую игру с основным уроком.

В Программе PLH для подростков используются 3 ключевые шаги при модерации обсуждения с участниками: **Принятие, Изучение и Подключение.**

ШАГ 1: Принятие

- Участники считают себя вправе делиться мыслями, идеями и т.д., когда фасилитаторы благосклонно принимают все, что сказано во время обсуждений. Нет неправильных ответов.
- Фасилитаторы должны продемонстрировать то, что они действительно услышали участника, отражая или перефразируя то, что он/она рассказали всей группе.
- Это также служит подтверждением того, что фасилитаторы понимают, о чем идет речь.

ШАГ 2: Изучение

- Иногда нужно задавать вопросы и внимательно выслушивать подробные ответы, чтобы все правильно понять.
- Когда участники делятся опытом, фасилитаторы могут задавать такие вопросы: Где? Что? Кто? и Как?
- Иногда участникам сложно изучать – или задавать себе больше вопросов о конкретном опыте.
- Примеры уточняющих вопросов (из предыдущего обсуждения): «Где еще вы думаете, что вы можете качественно проводить время друг с другом? Почему вы думаете, что это хорошо сработало?»

ЩАГ 3: Подключение

- Фасилитаторы обеспечивают связь между тем, чем делятся участники и основными принципами сессии.
- Во время обсуждения с участниками группа может также осуществлять собственные связи – показать, как определенный опыт может быть связан с сессией.

Помните, что большинство участников ожидают, что у фасилитаторов есть ответы на все вопросы. Но PLH не работает так. Мы знаем, что участники уже решали многие проблемы и что они могут решить собственные проблемы. Мы будет работать совместно, чтобы продолжать это, вне зависимости от содержания сессий!

ИГРЫ

Игры и активные действия на занятии придают игривость и креативность. Мы пользуемся этой возможностью, чтобы дать возможность родителям и подросткам притворяться что они опять дети – развлекаться и играть вместе. В то же время, активные действия и игры связаны с ключевыми целями сессии и обычно приводят нас к основному уроку.
Иногда имеет смыл показать игру или активное действие и одновременно объяснить правила. В других случаях легче объяснять сначала правила, затем показать участникам как проводится игра или активное действие. Это – на усмотрение фасилитатора.
Попробуйте дать участникам возможность самостоятельно изучить действие, за исключением

случаев, когда они чего-то не понимают.
Фасилитаторы должны спрашивать себя ПОЧЕМУ они модерируют определенную игру или действие и поощрять участников ответить на этот вопрос во время обсуждения после игры.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Иллюстрации являются частью программы. Их можно найти в руководстве для всей семьи. Иллюстрации показывают участникам конкретные взаимоотношения или ситуационные проблемы, которые рассматривались на сессии.
Так как иллюстрации находятся в Руководстве для всей семьи, они будут у участников и дома и они смог самостоятельно просмотреть соответствующие темы.
Иллюстрации находятся в Руководстве для всей семьи на обороте Отработок дома. Они используются для того, чтобы помочь участникам, если они пропустили одну сессию, и часто показывают ролевые игры, которые были инсценированы и обсуждены во время сессии.
Фасилитаторы могут также использовать иллюстрации, чтобы вспомнить темы, рассмотренные во время конкретной сессии с участниками. Это – хороший способ для участников вспомнить, о чем говорилось на сессии.

ЗАКРЫТИЕ СЕССИИ

Каждая сессия заканчивается заключительным действием. Фасилитаторы должны позволить участникам решить, как они хотят завершить сессию.
Завершение является также возможностью для того, чтобы напомнить участникам, о чем говорилось на сессию и о домашнем задании на предстоящую неделю. Не забывайте вовлекать участников в напоминании целей данной сессии.

Вне зависимости от того, как ваша группа решит завершать сессию, до этого фасилитаторы должны сделать следующее.

- Напомнить родителям и подросткам о домашнем задании.
- Попросить родителей и подростков взять на себя обязанность достичь одной конкретной цели в связи с домашним заданием («Я попробую проводить каждый день пять минут со своим подростком, не отвлекаясь на телефон»).
- Сказать участникам, над какой главой Руководства для всей семьи они будут работать в течение предстоящей недели.
- Поблагодарить родителей и подростков за то, что пришли и приложили усилия на занятии.
- Попрощаться.

Мы также должны поблагодарить их за тяжелую работу, которую они сделали для улучшения взаимоотношений!

РАССУЖДЕНИЯ ФАСИЛИТАТОРОВ ПОСЛЕ КАЖДОЙ СЕССИИ

Важно, чтобы фасилитаторы находили время порассуждать о сессии сразу после ее окончания. лучше всего делать это пока сессия еще свежа в вашей памяти. Вы можете это сделать, пока участники пьют чай/кофе (хотя было бы любезно находиться вместе с ними в это время!).
Рассуждения являются полезными тезисами для обсуждения, которые вы можете использоваться во время еженедельных контрольных занятий с супервизором.

В данном пособии даны некоторые направляющие вопросы, которые помогут вам во время рассуждений.

Основные вопросы, которые нужно учитывать, включают:

- Смогли ли вы провести все основные действия? Если нет, почему?
- Что прошло хорошо во время сессии?
- Что можно бы улучшить? Как вы будете это улучшать?

- Есть ли какие-то участники, которым нужна дополнительная поддержка с содержанием, логистикой или другими проблемами? Если да, какая поддержка нужна?
- Нужно ли участникам направление на услуги поддержки?

Когда будете заполнять доклады или размышлять о сессии, обсудите, почему что-то пошло хорошо, а что-то – нет, не только что пошло хорошо и что – нет. Если вы можете вспомнить определенную часть программы, где у вас возникли трудности, напишите это, чтобы обсудить потом на еженедельном контрольном занятии с менеджером или тренером. Важно назвать хотя бы одну хорошую вещь, которую вы сделали и которую ваш партнёр сделал во время сессии.

ПРОСМОТР ПРОГРЕССА СЕМЬИ

Рекомендуем вам провести беседу о каждом участнике сразу после каждой сессии.
Сделайте заметки в профиле семьи о прогрессе каждой семьи во время программы. Эти заметки полезны, чтобы решить, требуется ли определенному родителю или подростку больше поддержки. Поддержка может быть в виде визиту на дому или индивидуальной беседы до или после сессии.
Можете использовать это время, что позвонить родителям, которые пропустили сессию, и договориться о визите на дому.
Просмотр опыта, целей и трудностей каждого родителя или подростка поможет вам дать им индивидуальное внимание, которое так важно для групповых программ!

СОСТАВЛЯЮЩАЯ 3: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ И ОТРАБОТКА PLH (ДОМА)

ОБЗОР

В конце каждой сессии участникам задают домашние задания. Эти задания помогают участникам запоминать и закреплять навыки, которым они научились во время сессии.
Кроме того, есть Руководство для всей семьи, специально для PLH для подростков, которое дается вместе с пособием фасилитатора. Данное Руководство предназначено для использования дома родителями и подростками во время программы. В руководстве представлен обзор того, что обсуждалось на каждой групповой сессии, а также некоторые действия, которые родители и подростки могут выполнять дома вместе.

Иногда участникам сложно приходить на сессии. Это происходит по многим различным причинам, но это не означает, что они должны что-то пропускать из программы PLH для подростков! Для тех семей, которые пропустили одну групповую сессию, в Руководстве для всей семьи даются поддерживающие сессии для представления содержания в так-называемой «Отработке дома». Эти краткие обзоры, показывающие семьям, что они пропустили, являются хорошей возможностью для того, чтобы не оставлять никого позади и поощрять участников возвращаются на групповые сессии, когда у них появятся возможность.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С СООБЩЕНИЯМИ О НАСИЛИИ

На всех этапах программы важно, чтобы фасилитаторы знали, что делать, если родитель или подросток расскажет о любой форме насилия.

До внедрения и до того, как рассказ произойдет:

- **Вы должны понимать, что такое насилие, пренебрежение и эксплуатация. Вы должны знать разные виды насилия:** психологическое, эмоциональное, сексуальное, и пренебрежение. Это должно быть частью обучения, которые вы получили чтобы стать фасилитатором данной программы.
- **Вы должны знать политику и процедуры вашей организации по защите ребенка.** Все участвующие в FLOURISH организации должны были иметь или разработать политику и процедуры по защите ребенка, в том числе детальную информацию о том, как правильно реагировать, если ребенок расскажет о насилии (более детальную информацию о том, как

это делается в FLOURISH, можете найти в протоколе безопасности FLOURISH). У вас должны быть точные знания обо всех протоколах и планов реагирования. Там указано, что вы должны сделать в вашей организации, если ребенок расскажет о насилии (т.е., к кому обращаться, внутренние ресурсы для поддержки ребенка), а также как привлекать внешние ресурсы (т.е. местные направления, как работать с органами власти). Вы обязаны реагировать, независимо от того, реагируете ли вы на рассказ о прошлом и/или текущем насилии. Тем не менее, вы не обязаны самостоятельно разрешать ситуацию. Важно, чтобы вы обсудили ситуацию с супервизором и согласовали следующие шаги.

- **Дайте детям знать, что вы можете им помочь.** Дети, участвующие в ваших сессиях, должны знать, что могут обращаться к вам за помощью, независимо от того, когда происходило насилие. Вы должны дать им понять, что они могут вам доверять, и что вы их выслушаете без осуждения и не будете наносить им дальнейший вред.

Во время рассказа:

- **Обеспечьте безопасное место**. Обстановка должна быть конфиденциальной и комфортной. Говорите медленно, сохраняйте спокойствие и дайте ребенку объяснить своими словами, что произошло. Не задавайте ребёнку слишком много вопросов. Не торопите его. Не прерывайте его в середине рассказа, чтобы пойти что-то/кого-то забрать или сделать что-то другое.
- **Выслушайте ребенка внимательно**. Не высказывайте собственное мнение и не задавайте наводящих вопросов. Реакция шока или недоверия может привести к тому, что ребенок замолчит и прекратит рассказ. Не задавайте наводящих вопросов (таких как ‘он/она потрогала тебя здесь?’) и не требуйте деталей. Это может сбить ребенка с толку или усложнить ему рассказ о произошедшем. Наводящие вопросы могут также помешать в судебном процессе в будущем. Ограничить свои вопросы нижеприведенными вопросами, если ребенок не предоставил уже эту информацию. Вы должны задокументировать историю ребенка при помощи заметок, которые включают дату, время и место рассказа, а также присутствующих лиц. Не пишите мнений в заметках, а фокусируйтесь на том, что вы заметили. Например, вместо того, чтобы писать ‘ребенок казался напуганным’, укажите то, что вы видели, например ‘ребенок плакал и смотрел в пол.’ Спросите следующее: Что случилось? Когда это произошло? Где это произошло? Кто был там? Откуда ты их знаешь?
- **Определите, если ли непосредственная опасность**: В стандартных операционных процедурах вашей организации должен быть инструмент или опросник, который вы можете использовать для определения непосредственной опасности для ребенка. Это должно включать протоколы и ресурсы, доступные для обеспечения безопасности ребенка и вероятно потребует вовлечение официальных органов (например, служба защиты ребенка, органы правопорядка и/или традиционные структуры). Дополнительная информация предоставлена в перечне ресурсов в конце этого документа.
- **Избегайте отрицания:** Частой реакцией на рассказ ребенка является отрицание. Уважайте ребенка, выслушайте то, что он скажет и серьезно к этому отнеситесь. Ребенок может держать насилие в тайне из страха, что ему не поверят. Он рассказал вам, потому что ему нужна помощь и он верит, что вы тот, что выслушает его и окажете ему поддержку.
- **Дайте ему понять, что он поступил правильно:** Заверение может сильно повлиять на ребенка, который держал насилие в тайне.
- **Поддерживайте и не осуждайте:** Ребенок никогда не виноват в насилии, и он должен об этом знать. Продолжайте выказывать поддержку и не осуждайте. Не говорите с ребенком в отрицательном тоне. Даже если ребенок рассказывает ужасные вещи, которые произошли по вине члена семьи или друга, он все же может любить этого человека и только начинает признавать, что в отношении него совершено насилие. Не задавайте вопросов такого рода: Почему ты не рассказал раньше? Что ты там делал? Почему ты не остановил это? Что ты делал, чтобы привести к этому/поощрять это? Ты говоришь мне правду? Вол что ты была одета?

- **Дайте ребенку понять, что вы расскажете своему супервизору то, что он вам рассказал, чтобы найти возможность помочь ему и защитить его:** Не говорите ребенку, что вы никому не расскажете то, что он вам рассказал. Ребенок будет бояться того, что будет дальше. Вы должны учитывать эти страхи, но в то же время объяснить, что вы обязаны оказать поддержку и защиту, чтобы обеспечить его безопасность и благополучие.
- **Объясните, что вы будете делать дальше:** Если возраст ребенка позволяет, объясните, что вы должны рассказать о насилие кому-то, кто может помочь. Скажите ребенку, что вы собираетесь делать, что будет дальше, и кому еще может понадобиться рассказать о насилии. Это поможет ребенку почувствовать определенный контроль над событиями, происходящими вокруг его рассказа.

После рассказа:

- Не говорите с предполагаемым насильником: Если вы скажете предполагаемому насильнику, что вам рассказал ребенок, вы можете сильно ухудшить ситуацию ребенка. Это также может помешать в будущих судебных процессах.
- Вы не одни: Помните, что не одни в этой ситуации. Несмотря на то, что вы обязаны реагировать, независимо от того, происходило ли насилие в прошлом или происходит сейчас, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Обратитесь за помощью к супервизору и обсудите с ним вовлечение социальных служб.

Докладывание о насилие:

- **Следуйте протоколу вашей организации касательно докладывания:** Вы должны уведомить вашего супервизора о насилии незамедлительно, даже если вы не уверены, что ребенку что-то угрожает. Помните, взрослые несут ответственность за принятие мер и обеспечение безопасности детей.
- **Что произойдет дальше?** Если определено, что ребенку угрожает опасность, ваш супервизор или коллега из службы защиты ребенка перенаправит эту информацию соответствующим местным органам. В случае физического и/или сексуального насилия, критично своевременно предоставлять клинические и вспомогательные услуги.

Чтобы помочь вам определить нездоровые и небезопасные ситуации, для вас важно знать, что предусматривают законы вашей страны и политика вашей организации относительно:

- Защиты ребенка
- Законного возраста для согласия на половые отношения
- Разницы в силе и возрасте между половыми партнерами
- Гендерного насилия

Также важно знать, какие услуги доступны семьям, которым нужна поддержка. Вы можете ознакомиться с данными услугами, заполнив и/или пересмотрев материал «Информация для неотложных случаев» (следующая страница) вместе с вашей командой. Не забудьте включить контактные данные полиции, медицинских служб, услуг консультирования и юридической поддержки, если они доступны в вашем регионе.

Соответствующие страны, где внедряется и используется данная программа в рамках FLOURISH, укажет местные правила реагирования на насилие на местном языке в пособиях, предоставляемых на местном языке.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НЕОТЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

Что я могу сделать в случае изнасилования?

После того, как произошло изнасилование, важно, чтобы жертва насилия получила медицинскую помощь как можно скорее. В больнице или клинике персонал может оказать жертве следующую поддержку:

- Лечение ран и предоставление информации о возможных медицинских последствиях изнасилования.
- Документирование ран и сбор доказательств изнасилования (это существенно, если планируется обращение в полицию).
- Выдача лекарств для уменьшения риска заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП).
  Данные лекарства, например от ВИЧ, называются «пост-контактная профилактика» или ПКП. Их нужно принимать как можно раньше – не позже трех дней после изнасилования, и жертва должна пройти полное лечение для того, чтобы они дали результат.
- Предоставление лекарств для снижения риска ИППП.
- Предоставление лекарств для снижения риска нежелательной беременности.
  Данные лекарства называются «средства экстренной контрацепции» или СЭК и их нужно принимать как можно раньше – не позже 3-5 дней с момента изнасилования.
- Предоставление консультирования, чтобы помочь жертве пережить эмоции и травматический опыт, а также чтобы помочь понять, как принимать прописанные лекарства, чтобы сохранить здоровье.

ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА:

К кому я могут обратиться?	Контактная информация	Предоставляемые услуги	Детальная информация об услугах и инструкции по обращению *(рабочее время, система перенаправления, цены и т.д.)*
Полиция		Полиция реагирует на преступление/ несчастные случаи и расследует их	
Скорая помощь		Скорая помощь перевозит пациентов в больницу в неотложных случаях	
Другие местные службы:			
1.			
2.			
3.			

Данная форма должна быть заполнена во время тренинга фасилитатора.

ЧАСТЬ 3: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ФАСИЛИТАТОРА – Процесс проведения Программы PLH для подростков

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРА

В данное руководство включены планы ваших действий на каждую неделю. В данном руководстве описана деятельность фасилитатора в подробностях. В нем также представлен перечень возможных вопросов, которые можно ставить для обсуждения каких-либо тем, а также иллюстрированные истории. Это дает вам представление об основных принципах, лежащих в основе программы, которые важны и их необходимо усвоить родителям и подросткам. Однако, содержание программы — лишь малая часть того, что необходимо проделать для выполнения программы PLH («Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни») для родителей и подростков.

Самое главное и полезное, что получат родители и подростки от участия в программе PLH, состоит в получении и в донесении до каждого информации.

Другими словами, то, как вы обеспечите проведение программы, так же важно, как и ее содержание, которое вы предоставляете.

Существует 9 основных принципов по обеспечению прохождения версии программы PLH FLOURISH для подростков оптимальным образом:

1. Использование основанного на сотрудничестве подхода к обучению.
2. Моделирование поведения, которое вы ожидаете от участников.
3. Продвижение в ногу с участниками.
4. Практическое применение модели A-E-C-P: принятие, изучение, подключение и практическое применение.
5. Акцентирование внимания на особых потребностях в общении с детьми и подростками.
6. Понимание потребностей ребенка на разных этапах развития
7. Помещение для проведения групповых занятий по программе PLH должно быть приятным местом для обучения.
8. Подготовка к каждому занятию.
9. Сохранение спокойствия при решении любой проблемы

ПРИНЦИП 1: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВАННОГО НА СОТРУДНИЧЕСТВЕ ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ

В рамках реализации некоторых программ, фасилитаторы рассказывают участникам, что нужно делать и почему это важно делать.
Для участников это уже привычно, потому что в основе нашей системы образования лежит дидактическая система, основанная на принципе «учитель знает лучше». В программе PLH для подростков мы применяем другой подход. Мы предпочитаем считать его подходом к обучению, основанным на сотрудничестве. В качестве фасилитаторов мы являемся сотрудниками или партнерами, работающими с родителями над разработкой планов и практических решений, которые помогут им улучшить жизнь в семье.

Имеет смысл думать об участниках как об экспертах.

Большинство родителей уже будут применять на практике множество позитивных способов воспитания детей и подростков. Другие родители и подростки смогут самостоятельно найти способы улучшения своих взаимоотношений под нашим руководством. **Наша задача — помочь участникам самим научиться достигать своих целей**.

Иногда это означает более усердная работа, постановка правильных вопросов, которые помогут родителям и подросткам осознать все преимущества позитивного воспитания и построения

позитивных взаимоотношений. Когда родители и подростки научатся правильно общаться и корректно вести себя, они приобретут навык, который будет помогать им в течение длительного времени после окончания программы.

ПРИНЦИП 2: МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ УЧАСТНИКОВ

Принцип моделирования лежит в основе реализации программы PLH для подростков.

Если мы проводим занятия, в основе которых лежит принцип сотрудничества, если часто хвалим родителей, практикуем активное слушание, и используем позитивные инструкции, родители будут практиковать аналогичные приемы со своими детьми, а подростки смогут практиковать пройденный материал со своими родителями (и друг с другом)! Аналогичным образом, если мы говорим родителям что и как делать, критикуем или смеемся над ними, игнорируем их потребности или проблемы или говорим только то, чего мы не хотим, чтобы они делали, они будут повторять то же самое в семье.

Это созвучно со старой поговоркой: «Практикуйте то, что проповедуете».

Фасилитаторам необходимо смоделировать все основные принципы этой программы. Например, «Похвалите и идите дальше» означает именно это. Похвалите участников и остановитесь на этом.
Никаких «но», «если» и другой критики! Используйте предупреждения о переходе к следующим темам, чтобы помочь участникам подготовиться к следующим занятиям или к чаепитию в конце занятия. Давайте позитивные, конкретные инструкции, описывающие ту линию поведения, которую вы ожидаете от участников. Возможно, вам придется проигнорировать негативное поведение, например ехидные или оскорбительные комментарии, но придется и похвалить того же участника за позитивное поведение впоследствии. Однако, некоторые линии поведения, возможно, необходимо будет сразу исключить, например, если родитель пришел на занятие в состоянии алкогольного опьянения, и одному из родителей может потребоваться попросить пьяного родителя покинуть помещение для проведения занятий, а затем обсудить ситуацию. Используйте простые виды поощрений, чтобы побудить родителей и подростков приходить вовремя на занятия, выполнять домашние задания и выполнять какие-либо особо сложные задания или упражнения. Практикуйте расслабляющие упражнения, чтобы снизить собственный стресс. Участники учатся на вашем примере и тоже начинают копировать ваше поведение.
Это действительно работает!

ПРИНЦИП 3: ИДИТЕ В НОГУ С ВАШИМ УЧАСТНИКОМ

Программа PLH для подростков предоставляет участникам возможность попрактиковаться в концепциях и навыках, которые могут быть новыми для них. Бывают случаи, когда родители в начале программы сопротивляются использованию нового подхода к своим детям. В других случаях, им может потребоваться дополнительное время, чтобы понять такую сложную практику, как различить наказание и дисциплину. Фасилитаторы всегда должны идти в ногу с участниками на протяжении всей программы.

Прежде чем переходить к следующему занятию или к следующей теме, убедитесь, что участники вашей группы освоили определенный навык по воспитанию детей или построению взаимоотношений.
Помните, что строительство Дома поддержки – это поэтапный процесс.

ПРИНЦИП 4: ПРИМЕНЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ МОДЕЛИ A-E-C-P: Принятие, Изучение, Подключение и Практическое применение

Модель A-E-C-P является основным строительным элементом совместного подхода к обеспечению реализации программы PLH для подростков.

Мы считаем важной идею о 4 ключевых шагах, облегчающих дискуссию с участниками: Принятие, Изучение, Подключение и Практическое применение.

1. Принятие

Участники считают себя вправе делиться мыслями, идеями и т.д., когда фасилитаторы благосклонно принимают все, что сказано во время размышлений. Отрицательного отношения к сказанному не существует. Фасилитаторы должны продемонстрировать то, что они действительно услышали участника, отражая или перефразируя то, что он/она рассказали всей группе.
Это также служит подтверждением того, что фасилитаторы понимают, о чем идет речь.

2. Изучение

Найдите время, чтобы полностью изучить какие-либо навыки, опыт и т.д. вместе с участником. Иногда нужно задавать вопросы и внимательно выслушивать подробные ответы, чтобы все правильно понять. Фасилитаторы могут привнести в эту часть обсуждения проявление любопытства, чтобы изучить, где, что, кто и как проявляет свой эмоциональный/физический/умственный опыт. Не бойтесь углубляться в опыт!

3. Подключение

Фасилитаторы связывают этот опыт с основными принципами, лежащими в основе программы, которые помогают построить наш Дом поддержки. В ходе обсуждения между участниками, участники группы могут найти причинно-следственную связь лично относительно того, как определенный опыт может повлиять на какую-либо часть их жизни.

4. Применение на практике

Основным строительным блоком программы PLH для подростков является то, что именно то, что вы делаете дома, имеет основное значение. Научные данные говорят нам о том, что участники с большей вероятностью будут использовать новые навыки дома, если будут практиковать их во время занятия. Это означает, что вы должны предоставить участникам как можно больше возможностей для отработки ключевых навыков.
Практика также может проводиться во время обсуждения домашних занятий, например, когда участник рассказывает о какой-либо сложной ситуации. Это позволяет участнику попрактиковаться в возможном решении этой ситуации, прежде чем проработать ее дома.

Активное слушание важно и должно выражаться физически.

Также важно моделировать активное слушание, чтобы родители начали практиковать активное слушание со своими детьми. Разве не чудесно, как все эти Основные принципы сочетаются друг с другом!

Ваше физическое поведение также показывает, что вы активно кого-то слушаете. Фасилитаторы должны сидеть прямо и слегка наклонясь вперед, чтобы показать, что все ваше внимание направлено на собеседника. Вы также можете время от времени устанавливать зрительный контакт, если это необходимо, учитывая этнические требования. Кивать головой и улыбаться тоже очень полезно.

Сосредоточьтесь на собеседнике.

В помещении для проведения занятий могут быть другие отвлекающие факторы, например, тиканье часов, ваш партнер, участник, ерзающий на стуле, или даже шум за пределами помещения. Поэтому, как только вы явно сосредоточитесь на собеседнике, он будет чувствовать себя услышанным.

Будьте терпеливы.

Когда люди делают паузу во время разговора, дайте им время полностью высказать свои собственные мысли, прежде чем спрашивать, есть ли у других участников какие-либо мысли или идеи, которые они могут предложить по данной теме.

СОВЕТ: Что делать, если участник слишком много и долго говорит?
Иногда в группе бывают участники, которые слишком рьяно хотят поделиться своими мыслями или опытом. Несмотря на то, что важно быть открытым для всех, фасилитаторы также должны обеспечить возможность высказаться каждому участнику. Вот несколько советов, которыми можно воспользоваться, если кто-то занимает все время на групповое обсуждение:

- Поблагодарите участника за то, что он поделился своими мыслями, идеями.
- Объясните, что для других важно также иметь шанс высказаться
- Скажите участнику, что мы все ценим то, как многому мы можем у него научиться.
- Предложите поговорить подробнее во время чаепития или после занятия.
- Вернитесь к тому, что сказал участник, чтобы он или она чувствовали себя услышанными и оцененными.

Применении модели A-E-C-P при обсуждении деликатных вопросов
Говорить о проблемах, связанных с сильными эмоциями, семейными конфликтами, отношениями со сверстниками, интимными отношениями и сексуальностью, насилием во время свиданий или суицидальными намерениями, может быть неудобно и трудно. Как фасилитатор, вы должны осознавать трудности ведения дискуссий на потенциально деликатные темы. Это может включать обсуждение вопросов предотвращения сексуального насилия и реагирования в случае его возникновения, сексуального здоровья или планирования на будущее.

Модель «Принятие, Изучение, Подключение и Применение на практике» может быть полезной при ведении дискуссий на деликатные темы. Когда речь идет о стигматизированных или табуированных темах, таких как злоупотребление психоактивными веществами, ИППП или сексуальное поведение, модель A-E-C-P можно применять следующим образом:

- **Принимайте** это, показывая, что вы слушаете, и признавая, насколько смело можно говорить о деликатных проблемах (например, о ВИЧ/СПИДе и сексуальном насилии), которые могут затрагивать семьи в домах и сообществах, в которых они живут.
- **Принимайте** это, показывая, что вы понимаете и уважаете любые чувства, выражаемые участниками. Не забудьте похвалить участников за смелость, когда они делятся своими чувствами.
- **Принимайте** это, напоминая участникам, что важно, чтобы они знали, что именно они несут ответственность за сказанное или за рассказ о своем опыте. Помещение для проведения занятий является безопасным местом для изучения различных способов обсуждения деликатных вопросов, включая опыт ВИЧ/СПИДа и секса.
- **Принимайте** это, напоминая участникам, что они могут говорить столько, сколько захотят. Им не обязательно отвечать на вопросы, которые могут показаться деликатными, если они этого не хотят.
- **Изучайте**, напоминая участникам, что не существует правильного или неправильного ответа, когда они делятся информацией в группе, будь то их реакция на такие проблемы, как злоупотребление психоактивными веществами, сексуальное поведение или ВИЧ (раскрытие своего ВИЧ-статуса или передача опыта), о том, как на них повлияли ВИЧ/СПИД или давление/принуждение к сексу).

Сколько в мире людей, столько же и разных мнений, опыта и способов. Важно, чтобы в качестве фасилитатора вы следили за тем, чтобы группа способствовала взаимному уважению при выслушивании друг друга и при обмене информацией с другими участниками.

- **Подключайтесь** к занятиям, на которых участники обсуждают и обмениваются эмоциями, совместно принимают решение проблемы и ставят долгосрочные цели, особенно полезно при обсуждении тем о ВИЧ.
- **Подключайтесь** к упражнению «Сделай паузу», когда обсуждение начинает казаться напряженным или трудным.

В рамках реализации программы вы также будете обсуждать деликатные темы, в том числе, такие как испытанные сильные эмоции, такие как гнев или стыд, отношения со сверстниками и, возможно, издевательства или трудности, возникающие в школе, а для подростков старшего возраста, также об интимных отношениях и сексуальности. Важно отметить, что это нормально, если у вас нет ответов или решений на все эти проблемы. Вы предлагаете способы, которые помогут участникам вместе найти решение для своей семьи.

Помните: ваша роль в качестве фасилитатора – помочь родителям и подросткам найти собственные решения проблем, с которыми они сталкиваются.

Не забывайте опираться на коллективный опыт группы и знания, существующие вне группы. В ходе реализации программы, вы сможете рассказать о некоторых справочных услугах, доступных группе, в том числе:

- Консультирование и тестирование (например, на ИППП)
- Психосоциальная/духовная поддержка/группы поддержки (группы ЛЖВ и подростковые клубы)
- Поддержка в образовании
- Социальные услуги
- Консультирование по вопросам получения дохода/укрепление экономического положения

Обязательно обсудите со своими руководителями, куда могут обратиться родители и подростки для получения профессиональной консультационной поддержки по вопросам сексуальности, принятия решений о сексе, а также другие дополнительные услуги поддержки для семей. Запишите все детали, чтобы иметь под рукой эту информацию, если вам понадобится передать ее участнику.

Напомните участникам и себе об этих источниках поддержки.

В роли фасилитатора, вы должны знать, что деликатные вопросы, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами и сексуальное поведение могут вызывать стигматизацию.
Стигма может привести ко множеству различных чувств, в том числе к одиночеству; человек может быть отрезанным от возможностей учебы или работы; может возникнуть чувство депрессии или подавленности; ощущение повышенного стресса; изоляции от общества, друзей и семьи.

Во время обсуждения вопросов секса фасилитаторы должны напомнить участникам, что их не будут судить за то, что они делают или о чем не говорят.
Напомните группе, как важно оценить поддержку и умение слушать других, если им трудно поделиться своим опытом и довериться другим.

ПРИНЦИП 5: УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

«Молчаливый» (неразговорчивый) подросток на индивидуальном консультировании или даже в семейных беседах – не редкость. Подростки, в частности, могут неохотно говорить о личных и деликатных вопросах или проблемах и обычно предпочитают разговаривать об этом со сверстниками. Они часто избегают тем, которые могут вызвать у них чувство стыда, и это может повлечь нежелание об этом говорить (Fryszer & Eggemann-Dann, 2022, pp. 56-57). Есть несколько упражнений, которые вы можете выполнить в качестве фасилитатора в дополнение к модели A-E-C-P, что может помочь провести эти обсуждения более гладко.

Следующие советы призваны помочь вам подготовиться к разговору с подростком:

- Беседа должен иметь четкую структуру
- Работа с символами полезна, особенно для подростков раннего возраста. Они представляют собой основную форму, в которой дети в возрасте до 10–12 лет справляются со своей реальностью.
- Для беседы с подростками раннего возраста (примерно с 11 лет) по-прежнему зачастую удобно выбирать методы, которые содержат символы и, таким образом, поддерживают разговор, но могут быть менее важными по сравнению с подростками младшего возраста.
- С самого начала беседы, к подростку следует относиться как к равному
- Беседа всегда должна признавать и поддерживать стремление подростка к автономии (соответствующее его развитию).
- Создайте обстановку, в которой подростки и взрослые не сидят долгое время прямо напротив друг друга, а разговаривают в движении или играют.
- Общение с детьми и подростками во многом зависит от вашего отношения к ним как фасилитатора и от того, как вы представляете темы и проблемы
    - Избегайте фокусироваться на проблемах долгое время.
    - Не демонстрируйте свой стыд и разочарование при обсуждении деликатных тем или проблем.
    - Будьте терпеливы, преодолевая неудачи, излучайте оптимизм в отношении развития ситуации.[2]

При выполнении этих рекомендаций, могут быть полезны следующие сведения:

1. В целом, взрослым следует постараться создать дружеское и позитивное начало, способствующее успеху бесед с детьми и подростками.
2. У детей часто создается впечатление, что взрослые знают все. Общаясь с подростками, следите за тем, чтобы у ребенка возникло ощущение взаимности и разговора «на уровне глаз» на одном с вами уровне.
3. Можно совмещать игру и беседу. Благодаря игре дети и подростки могут быстрее рассказать истории и озвучить проблемы, как если бы они сидели в кругу или находились в ситуации 1:1.[3]
4. Полезные методы беседы с подростками основаны на следующих четырех предположениях:
    - Убежденность в компетентности другого по отношению к себе (подросток является экспертом самого себя, своих чувств и знаний)
    - Выявление опыта собеседника.
    - Вопрос вместо ответа.
    - Позвольте им исследовать (разговор в форме совместного ознакомительного тура).

В качестве собеседника постарайтесь создать условия взаимного доверия с помощью следующих действий:

- Уточните цель разговора.
- Информируйте ребенка/подростка о своих намерениях.
- Покажите ребенку/подростку, что необходима обратная связь.
- Сообщите ребенку/подростку, что ему разрешено хранить молчание.
- Попробуйте описать то, что вы чувствуете.
- Предложите ребенку/подростку высказать свое мнение по поводу беседы.[4]

Источник:

[2] (Fryszer & Eggemann-Dann, 2022, c. 57)

[3] (Delfos et al., 2011, c.91)

Источник:

[4] (Melzer & Methner, 2012, pp. 69-70)

В таблице представлено краткое описание упомянутых коммуникационных рамок и методов. Различаются общие условия общения, которые относятся к большинству бесед консультативного характера, и условия общения с детьми и подростками.

Дети и подростки раннего возраста	Подростки
Общие условия общения Уважительно относитесь к подростку Относитесь к подростку серьезно Сделайте так, чтобы подросток чувствовал себя комфортно Выслушайте подростка Дайте подростку возможность расслабиться после разговора на сложную тему (возможность поиграть и (или) подвигаться, возможности для физической активности, например, с применением различных упражнений во время программы).)	
Обращаясь к подростку, старайтесь поддерживать общение и контакт на одном с ребенком или с подростком уровне (глаз) (учитывайте потенциальную разницу в росте). Наблюдайте за ребенком или за подростком во время разговора, чтобы уловить невербальные сигналы. Поочередно устанавливайте и разрывайте зрительный контакт во время разговора с ребенком или подростком. Покажите на примерах, что то, что говорит ребенок или подросток, имеет эффект. Поощряйте ребенка или подростка рассказывать о том, что им нужно и чего они хотят, иначе это невозможно узнать. Максимально эффективно совмещайте игру и беседу. Укажите на то, что, если вы заметите, что ребенок или подросток не обращает на вас внимания, вы прервете беседу и продолжите ее позже.	«Включение» мозга (сопровождайте подростка в его размышлениях и позвольте ему самостоятельно делать выводы) Поощряйте пересказывание историй Задавайте наводящие дополнительные вопросы Выражение признательности за мыслительный процесс (особенно за убеждения, точки зрения и знания) Проявите готовность учиться (а также то, что взрослый может и хочет учиться у подростка)

Даже, если была предпринята попытка соблюсти все условия общения, которые были упомянуты выше, вполне может случиться так, что ребенок (подросток) не захочет общаться.[5]

ПРИНЦИП 6: ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА В СВЯЗИ С ЭТАПАМИ ЕГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД

Подростки (в возрасте 10–18 лет) переживают новый опыт, и у них другие потребности, чем у детей младшего возраста. Для них этот период жизни может быть очень позитивным и веселым –

[5] (Melzer & Methner, 2012, pp. 67-68)

время роста, как физического, так и потенциала – но это также может быть периодом, в котором подросток может столкнуться с разными трудностями и напряженными ситуациями. Ты помнишь, как это было? Все мы когда-то были подростками!

Организм подростка кардинально меняется: по росту, по форме, внутри (созревают репродуктивные органы) и снаружи (кожа, волосы на лице, голос). Это означает, что подростки могут чувствовать себя более застенчивыми и могут испытывать как позитивные, так и негативные эмоции по поводу своей внешности.

Мозг подростка продолжает расти и меняться даже после 20 лет! Исследования показали, что части мозга, которые регулируют эмоции, созревают раньше (около 13–16 лет), чем части мозга, которые контролируют принятие решений, контроль импульсов и размышление о последствиях действий. Это означает, что подростки с большей вероятностью будут совершать рискованные и импульсивные поступки, особенно если они приносят удовольствие или удовлетворение, поскольку они еще только учатся учитывать последствия и контролировать импульсы. Это также означает, что взрослые должны помогать направлять их мысли и поведение.

Подростки находятся на пути к тому, чтобы стать взрослыми и жить в обществе. Чтобы помочь им стать продуктивными и хорошо адаптированными взрослыми, необходимо помочь им найти баланс между установлением правил и ограничений и независимостью. Вы можете представить себе этот процесс как «строительные леса», вроде ограничителей, установленных вокруг строящегося дома.
Пока ребенок менее зрелый, взрослые могут устанавливать для него больше правил, контроля и прямых указаний. Но когда ребенок становится старше и проявляет больше ответственности, взрослые могут постепенно отступить и скорректировать свои семейные правила и рутину, чтобы позволить ребенку вести себя более независимо и брать на себя ответственность за свои действия и поступки. Способы общения взрослых и подростков друг с другом также изменятся и станут более общими.
Наконец, подростки озабочены пониманием и формированием своей идентичности. У них развивается позитивная идентичность, когда взрослые признают и хвалят их хорошие качества и за хорошее поведение. Они могут экспериментировать и исследовать, выяснять, что им нравится и кто они, и это часть самопознания и самооценки.

Обзор существенных изменений, которые можно наблюдать в возрасте от 11 до 19 лет. (Fryszer & Eggemann-Dann, 2022, с. 53-56)

Ранний подростковый возраст/пубертатный период: от 11 до 14 лет
Физические изменения: – Девочки находятся на пике своего роста. – Девушки набирают больше жира, чем мышечной массы. – У девочек начинается менструация. – Мальчики испытывают скачок роста. – Оба пола начинают осознавать свою сексуальную ориентацию. – У представителей обоих полов наблюдаются более сильные реакции на стресс и в то же время повышенный интерес к новому.
Эмоциональные и социальные изменения обоих полов: – Гендерная идентичность сильна, и еще более ориентирована на гендерные стереотипные установки и поведение. – Из-за стремления к самостоятельности, они проводят меньше времени с родителями, братьями и сестрами и больше времени со сверстниками. – Количество дружеских связей уменьшается. Существующие связи более интенсивны и основаны на знакомстве, взаимопонимании и лояльности.

– Преобладают однополые группы. – Группы со схожими ценностями собираются вместе. – Соответствие давлению со стороны сверстников возрастает.
Средний подростковый возраст: от 14 до 16 лет.
Физические изменения: – У девочек скачок роста заканчивается. – Мальчики сейчас переживают пик скачка роста. – У мальчиков начинает ломаться голос. – Мальчики набирают много мышечной массы, а объем жировой ткани уменьшается. – Первый опыт интимных отношений встречается у представителей обоих полов, и некоторые подростки также могут решить вступить в сексуально активные отношения.
Когнитивные изменения обоих полов: – Подростков сейчас больше волнует мнение окружающих. – Они значительно более компетентны, для самостоятельного принятия повседневных решений.
Эмоциональные и социальные изменения обоих полов: – Индивидуальные характеристики личности теперь могут быть более полно интегрированы в организованную самооценку. – Самооценка и самопознание становятся более дифференцированными и повышаются. – Проблемы теперь можно понимать и оценивать с социальной точки зрения. – Конфликты между моральными аргументами, социальными условностями и личной свободой выбора можно отразить более дифференцированно. – Гендерная идентичность становится более индивидуальной и в меньшей степени опирается на стереотипы. – Преобладают смешанные группы. – Проходят первые свидания с сексуально привлекательными партнерами. – Конформность, вызванная давлением со стороны сверстников, может уменьшиться и дать возможность индивидуальному развитию.
Поздний подростковый возраст: от 16 до 18 лет
Физические изменения: – У мальчиков скачок роста заканчивается.
Когнитивные изменения: – Способность принимать собственные решения продолжает расти.
Эмоциональные и социальные изменения: – Я - концепция теперь имеет индивидуальные моральные принципы. – Поиск свое личности происходит более интенсивно. – Группировки и группы становятся менее важными. – Сейчас они все чаще стремятся к эмоциональной близости и интимности в любовных отношениях. Эти любовные связи теперь длятся дольше.

ПРИНЦИП 7: СДЕЛАЙТЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ PLH ПРИЯТНЫМ МЕСТОМ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Родители и подростки захотят приходить на занятия и участвовать в выполнении различных заданий и упражнений, если вы создадите гостеприимную, открытую и уважительную атмосферу. Всем нравится место, где чисто, тепло и уютно. В данном контексте, полезно подумать о Программе PLH для подростков как о семье.

Как координаторы могут сделать групповые занятия по программе PLH приятным местом для обучения:

- Уважайте все, о чем говорит участник. Фасилитаторы должны осознавать и уважать различия в возрасте, поле, ценностях и обстоятельствах.
- Смоделируйте поведение, которое вы ожидаете от участников. Помещение для проведения занятий должно быть местом, где никто не осуждает другого, где участники будут чувствовать себя комфортно, делясь мнениями на деликатные темы!
- Обращайте внимание и обсуждайте то, как участники разговаривают, помогают друг другу и участвуют в занятиях.
- Пригласите к участию родителей и подростков: обращайте внимание, когда кто-то сдерживается, и спрашивайте, хочет ли он или она поделиться мнением или опытом.
- Убедитесь, что все присутствующие в помещении для проведения занятий слышат вас (и друг друга). Сидите, когда говорите: будьте на одном уровне с участниками и сидите среди них.
- Создайте удобное и гостеприимное место для встреч. Убедитесь, что стульев достаточно, в помещении чисто, используйте вентилятор летом, обогреватель зимой и т. д. Даже украсьте комнату, если хотите!
- Установите языковые потребности участников.
- Обращайте внимание на физические проблемы или ограниченные возможности участников, если таковые имеются, которые могут потребовать корректировки способа их участия в выполнении различных заданий и упражнений на занятиях.
- В группе будет происходить много смешных моментов, но постарайтесь не смеяться над родителем, даже если то, что он говорит, звучит смешно. Все это - возможность изучить новый строительный элемент Дома поддержки.
- Хвалите участников за их усилия и участие.
- Моделируйте поведение, которое вы ожидаете от родителей и подростков.
- Хвалите, уважайте и размышляйте над вкладом участников в программу.
- Поощряйте участников играть и получать удовольствие от занятия!

ПРИНЦИП 8: ГОТОВЬТЕСЬ К КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ

Чем лучше вы готовитесь к каждому занятию, тем легче вам будет излагать материал.
Вы почувствуете себя более расслабленным и станете более восприимчивым к тому, что чувствуют родители и к их переживаниям. Читайте и изучайте соответствующие разделы Руководства вечером накануне каждого занятия. Запишите все заметки и напоминания, которые могут быть полезны для определенных занятий. Иногда участники изначально не понимают, о чем вы их спрашиваете, если вы слово в слово процитируете какой-либо вопрос или фразу из руководства. Может оказаться полезным записать различные способы постановки вопросов для обсуждения. Мы предпочитаем думать об этом как о «повторной формулировке вопроса».
Если вы чего-то не понимаете или забыли, как выполнять задание, спросите своего партнера - фасилитатора.
Вы также можете обсудить темы занятия со своим руководителем перед началом занятия.
Практикуйте пение, разные задания и упражнения на расслабление. Вы даже можете опробовать их со своими друзьями или семьей. Они веселы и полезны для всех! Просмотрите профили своей семьи, чтобы оценить прогресс каждого родителя в программе и запомнить любые особые потребности или проблемы. Это особенно важно для целей, которые родители ставят перед собой в конце занятия и для обсуждения домашних занятий. Приходите пораньше, чтобы успеть подготовиться к занятию. Вы хотите быть расслабленными, улыбающимися и готовыми к работе, когда прибудут родители, поэтому важно уделять себе достаточно времени.
Решите, кто будет руководить каким-либо конкретным видом заданий, и кто будет оказывать поддержку.
Убедитесь, что вы разделяете обязанности друг с другом и взаимно поддерживаете друг друга.

Используйте часы, чтобы следить за временем и укладываться в пределе того времени, которое отведено для каждого занятия. Помните, что данное руководство является лишь справочным руководством. Хотя очень важно, чтобы вы представляли содержание программы в том виде, в котором оно было разработано, также важно, чтобы вы нашли способы адаптировать его для программы PLH для подростков.

ПРИНЦИП 9: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ ПРИ РЕШЕНИИ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ

Всегда помните, что родители и подростки знают лучше о том, что происходит в их семье, а также, вероятно, больше чем вы (→ всегда учитывайте каждую точку зрения, даже если она отлична; очень часто бывает, что два человека в семье имеют разные точки зрения на происходящее в одной и той же ситуации). Ваша задача как фасилитатора FLOURISH — привить им навыки построения позитивных отношений и решения проблем и конфликтов без насилия и принуждения. Вы не должны осуждать их ответы, мнения, рассказ и т.д. или комментировать то, о чем они говорят друг с другом, или говорить им, что определенная точка зрения (подростка или родителя) правильна или неправильна, разрешена или нет; вы просто попытаетесь дать участникам представление о том, какое поведение поможет им в разговоре, а какое не будет эффективным или продуктивным для построения позитивных отношений между родителем и подростком.
Целью программы не является решение каких-либо конкретных проблем, которые могут возникнуть в настоящем или возникнут в семьях в будущем; FLOURISH хочет предоставить базовый набор правил и навыков для более эффективного общения друг с другом, ненасильственного преодоления бурных эмоций, а также, чтобы дать участникам возможность решать проблемы, с которыми они могут столкнуться в своей семье сейчас или в будущем. Наконец, соблюдайте профессиональную дистанцию, не принимайте комментарии подростков или родителей на свой счет.

ПРОБЛЕМА: НЕДОПОНИМАНИЕ

Содержание может быть слишком абстрактным, например, когда мы говорим о мыслях или чувствах или о том, как с ними справиться. Всегда важно быть конкретным, а также переходить от концентрации на какой-либо проблеме к расслаблению и к игре.

ПРОБЛЕМА: НЕПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Если семьи посещают занятия очень нерегулярно, эту проблему можно решить, по возможности, на раннем этапе. Во время встреч имеет смысл обсудить, что успех программы зависит от посещаемости и постоянного сотрудничества подростка и родителя. Поскольку занятия строятся от одного к другому, подросток/родитель не сможет полностью понять содержание, если они часто пропускают занятия.

ПРОБЛЕМА: ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

Иногда в группах, особенно когда они разделены и смешаны по признаку пола, могут возникать конфликты (например, некоторым может не хватать концентрации и может нарушаться групповой процесс, или кто-то может делать заявления, включающие заявления, обесценивающие других членов группы). Поскольку это повседневные проблемы, с которыми подростки (и родители) постоянно сталкиваются в школе и дома, они представляют собой хорошую возможность для тренировки навыков общения и решения проблем. Другими словами, полезно открыто поговорить с членами группы об этих проблемах и поддержать их в поиске решений. Например, в случае обесценивающих комментариев, важно спросить, как бы себя почувствовал подросток/родитель, если бы услышал что-то подобное в свой адрес. Вы также можете обратиться к правилам группы, установленным в начале (и при необходимости их можно расширить).

ПРОБЛЕМА: РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Некоторые подростки/родители могут не воспринимать ролевую ситуацию всерьез, могут дурачиться и отвлекаться на смех. Иногда это может быть связано с самооценкой/самопрезентацией (они хотят, чтобы их считали «крутыми» и отрицают любые трудности) и (или) они переживают по поводу этого упражнения (игры) и не хотят делиться своими негативными чувствами. Предвидение этого может помочь, поэтому, если вы считаете, что члены группы, возможно, скрывают что-то еще, несмотря на такое поведение, вы можете обсудить это с ними позже и предвосхитить это в следующий раз. Другая причина может заключаться в том, что отдельные члены группы могут быть очень уставшими или перегруженными. Обычно, имеет смысл заранее планировать достаточно разнообразных занятий. Наконец, очень важно то, как разрабатываются ролевые игры: во время подготовки следует подробно обсудить роли отдельных участников. Если разыгрываются ситуации, произошедшие вне группы (например, когда вы просматриваете домашнее задание), и вы хотите разыграть это по ролям, обязательно учтите пожелания семьи, которая поделилась своим опытом, относительно того, как должны вести себя другие. Семья может начать с подробного рассказа о том, что произошло и кто как себя вел. Таким образом, ролевая игра может быть более реалистичной.

ПРОБЛЕМА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

СЕМЬИ ЗАБЫВАЮТ ВЫПОЛНИТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Такое случается, и следует помнить о том, что семьям обычно приходится руководить и управлять одновременно большим количеством вещей. Вы можете предвидеть это и сказать семьям, что изначально может быть трудно внедрить задания в их повседневную жизнь. Однако, многие домашние задания не отнимают много времени, например, похвала или качественное времяпрепровождение (занятие 2). Даже растяжка (физические упражнения), если ее разучить и запомнить, может занять менее 5 минут. Предлагая домашние задания, вы можете специально спросить участников, когда, по их мнению, время будет подходящим для каждого из них на следующей неделе, чтобы попрактиковаться в этих заданиях. Вы также можете предложить подросткам и/или родителям установить себе напоминание, например: на мобильном телефоне, на листе бумаги или даже в виде мысленной заметки. Что-то, что поможет им вспомнить о задании в течение напряженной недели.

СЕМЬИ ПЕРЕЖИВАЮТ, ЧТО СДЕЛАЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК

Семьи могут не захотеть делиться своим опытом или опасениями, которые, возможно, даже помешали им попробовать выполнить это домашнее задание. Обычно, достаточно упомянуть об этом один раз, поскольку некоторые из них могут беспокоиться, и дать им понять, что для многих навыков, которые они получат, опробовать их очень важно, и это не имеет большого значения, если они не сработают так, как задумано. Поделиться этим опытом полезно, поскольку он поможет всем членам группы улучшить свои навыки. Вы также можете сообщить таким семья, что на каждом занятии вы будете уделять много времени обсуждению домашних заданий, чтобы помочь каждому в реализации приобретенных навыков.

СЕМЬИ НЕ ВЫПОЛНЯЮТ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Если семья часто не выполняет домашнее задание, эту проблему можно решить. Имеет смысл выяснить, почему они не делают домашнее задание, потому что имеет значение, поняли ли они задание, или у них слишком много еще дел, или им просто не хочется это делать или у них нет желания это делать, или забыли. Например, в конце занятия их можно попросить повторить задание, чтобы проверить, поняли ли они его.

Иногда члены семьи могут сказать, что они уже пробовали эти навыки раньше, но они не сработали. Затем выясните, что именно они имеют в виду под этим утверждением.

КАК ВЫЯВИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ГРУППОВОМ ПРОЦЕССЕ НА РАННЕМ ЭТАПЕ

Всякий раз, когда вы замечаете в себе недостаток терпения или понимаете, что вы где-то витаете, это может быть очень ранним признаком возникновения проблем с процессом. В этом случае обратитесь к своему руководителю и как можно подробнее опишите, что произошло во время сеанса до того, как вы заметили изменение.

НАКОНЕЦ, РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ!

Спасибо... за то, что вы являетесь фасилитатором программы PLH («Воспитание как залог здоровья родителей и подростков на всех этапах жизни») для родителей и подростков.
Мы знаем, что вы потратите много времени и энергии на изучение этой программы и на поиск новых способов работы с семьями.

Мы знаем, что вы делаете это, потому что хотите помочь людям, которые испытывают семейные трудности. Вы — наши герои в помощи семьям в наших сообществах!

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

1. Для фасилитаторов, домашняя работа предыдущей недели дается заново в нескольких словах каждую следующую неделю. **Повторите вкратце то, что участники должны были практиковать на прошлой неделе.**

2. **СОВЕТ:** ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

   В каждой сессии без исключения вы найдете такую графу советов для обсуждения домашнего задания. В данной **графе даны целевые вопросы,** адаптированные к домашнему заданию каждой недели, которые фасилитаторы могут использовать без изменений.

3. **Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы**! Это поможет всем создать себя более ясную картину того, что происходило дома, и какие чувства возникали у участников после выполнения задания.

4. **Один фасилитатор** должен **вести** обсуждение домашнего задания, а **другой должен делать заметки** о том, что делал каждый родитель в течение недели. Это поможет вам порассуждать после сессии о том, нужна ли дополнительная помощь кому-либо из родителей или подростков или даже визит на дому, чтобы оказать поддержку в обучении.

5. За 6 недель фокус групповых обсуждений немного поменяется. В сессиях 1-3 цель обсуждения состоит в том, чтобы сплотить группу. Участники должны набираться опыта в групповом обсуждении и ознакомиться с этим методом. Каждый должен чувствовать себя комфортно.
   В сессиях 4-6 фокус переходит к практике. Необходимо уделять больше времени работе над трудностями (Обмен → Практика).
   Помните: Важно **не только говорить о домашнем задании, но и практиковаться** в решении проблем или трудностей во время пленарной сессии. Совместная практика должна происходить напрямую, так что выберите 1-2 трудности и обсудите их.

6. Во время группового обсуждения **группы не должны быть разделены** ни в коем случае, даже если родители могут проводить монолог. Необходим укрепить связь между родителями и подростками. Если родитель проводит монолог, можете сделать такое замечание: «Мне кажется очень интересным, то что вы говорите постоянно, но может было бы интересно услышать и вашего ребенка».

7. Если родитель/подросток говорит более 30 секунд или 1 минуты, любезно прервите его, никто не должен говорить более одной минуты.

8. **Ограничьте обсуждение 35 минутами**. Если человек/семья слишком многое рассказывает, их нужно любезно прерывать. Как это выглядит? Вы можете сказать:
   - «Это на самом деле интересно, мы продолжим обсуждать это позже. Если у кого-то еще есть интересные идеи, они могут связать их с нашим обсуждением».
   - Если родители выдают слишком много подробностей: «О, это интересная идея, мы ее положим в нашу коробочку идей (приготовьте символическую коробочку идей, чтобы собрать идеи, для которых не хватает времени в конкретном моменте, когда родители их высказывают) и вернитесь к ней позже, если эта идея еще важна для них».

- Если родители рассказывают что-то, что не подходит/не касается темы вообще, любезно поблагодарите их за вклад и продолжайте: «Если у нас будет время, мы вернемся к этому позже».
- Еще одной возможностью является направление родителей в консультационные центры, если тема вообще не связана с программой.

9. Напоследок, фасилитаторы должны активно **хвалить** участников за попытку и поощрять и поддерживать тех, кто сталкивается с трудностями, в нахождении реалистичных достижимых решений. У каждого участника будет и положительный и отрицательный опыт. Когда вы хвалите участников, вы им показываете, как хвалить и ценить друг друга – хвалите их часто! Наша задача состоит в том, чтобы продвигать позитивное, в то же время помогая родителям справляться со своими трудностями!

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РОЛЕВЫХ ИГРАХ

В сессиях 2, 5 и 6 показаны только отрицательные примеры ролевых игр в описании сессий, так как только их необходимо обсудить ввиду временных ограничений.
Здесь представлены положительные концовки сценариев ролевых игр, чтобы у вас была идея о том, как ролевые игры могут иметь альтернативную положительную концовку.
Если вы считаете это необходимым или полезным, сделаете заметки в соответствующем описании сессии или возьмите это приложение с собой на сессиях 2, 5 или 6.
Приложение необязательно для проведения сессий 2, 5 и 6, это только дополнительный вспомогательный материал.

СЕССИЯ 2: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ

Аксения (думая о сложной задаче):	*«…. сначала сложи…. а затем вычти число ….»*
Каталина:	*«Аксения! Браво! Ты правильно решила задачу! Продолжай в том же духе! Чем больше ты практикуешься, тем лучше у тебя это будет получаться.»*
Каталина:	*«Мама! Иди посмотри! У Аксении отлично получается!»*
Аксения улыбается при мысли, что мама придет посмотреть, как она считает.	
Мама (слушает):	*«Да. Очень хорошо, Аксения, ты очень стараешься и кажется у тебя получается».*
Каталина:	*«Мама, я помогаю Аксенье и у нее получается намного лучше!»*
Мама:	*«Отлично, что ты помогаешь сестре и что обе так хорошо работаете вместе. Я бы очень хотела спокойно вас послушать. Скоро будет готов ужин, хотите показать мне это после ужина, а сейчас прийти поесть?* *Все пройдет намного быстрее, если вы мне поможете, а потом мы можем посмотреть домашнее задание по математике.»*

СЕССИЯ 5: СДЕЛАЙ МУЗЫКУ ТИШЕ

Мама:	*«Раду, мы можем секундочку поговорить?»*
Раду (кричит поверх музыки):	*«Что случилось, мам?»*
Мама (кричит, дружелюбно):	*«Раду, я не слышу тебя из-за громкой музыки, ч не хочу на тебя кричать. Можешь сделать музыку потише, пожалуйста?»*
Раду (рассержен):	*«Не хочу, но хорошо…»*
Мама (благодарна и объясняя):	*«Спасибо. Меня истощает такая громкая музыка в доме. Я зна что тебе нравится и для тебя это важно, но мне иногда слишком громко и больно для моих ушей. Я бы хотела, чтобы мне не было так неприятно, тогда я бы ничего против не имела. Могли бы мы найти компромисс в виде наушников или определенных часов для музыки?»*
Сестра Раду, Аксения, вбегает в комнату, чтобы показать брату, что она сделала домик из бумаги.	
Аксения:	*«Раду! Посмотри! Я построила домик из бумаги!»*
Мама:	*«Раду, знаешь что, можешь слушать музыку и играть с Аксенией сейчас, а потом мы спокойно придумаем решение, хорошо?»*
Раду соглашается и играет со своей сестрой.	
Мама уходит и ищет тихое место. Позже мама и Раду вместе обсуждают решения.	

СЕССИЯ 6: НОВЫЙ МОДНЫЙ ТЕЛЕФОН

Мать видит на прикроватной тумбочке Каталины телефон, которого она никогда раньше не видела.

Мать:	*“Каталина, откуда у тебя эта вещь?”*
Каталина:	*«Это от моего друга Михая, который купил его мне. Он подарил его мне в благодарность за помощь его сестре с математикой на прошлых выходных… Это хороший телефон, мама, он делает качественные фотографии — можно мне сделать с тобой селфи!»*
Мама:	*«Это очень дорогой подарок. Каталина, я переживаю, что этот молодой человек потребует что-то взамен, как ты думаешь?»*
Каталина (расстроенная):	*«Так не бывает, мама!»*
Мама:	*«Я просто переживаю, что ты попадешь в неприятную ситуацию. Объясни, что ты имеешь в виду?»*
Каталина (удивлена):	*«О, хорошо, я об этом не подумала. Я думала, это просто прикольный телефон...!* *Может мне надо сначала спросить его, ждет ли он что-нибудь взамен, тогда я могу его вернуть, если не буду уверена.»*
Мама:	*«Такое пояснение звучит хорошо. Если тебе нужна помощь с этим, я всегда могу помочь, и мы всегда может это обсудить.»*

СЕССИЯ 1: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Содержание

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 49
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К СЕССИИ 51
1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩАЕМОСТЬ 51
1.2 УЧАСТНИКИ ЗАНИМАЮТ СВОИ МЕСТА И ПОДГОТАВЛИВАЮТ ИМЕННЫЕ БЕЙДЖИ 51
1.3 ПОПРИВЕТСТВУЙТЕ УЧАСТНИКОВ И ПОБЛАГОДАРИТЕ ИХ ЗА ТО, ЧТО ПРИШЛИ, А ТАКЖЕ ПОХВАЛИТЕ ИХ ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ 52
1.4 УПРАЖНЕНИЕ: “ИГРА В ИМЕНА” 52
2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ 52
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ 52
2.2 СОЗДАНИЕ ДОМА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ОПЕКУНОВ И ПОДРОСТКОВ 53
2.3 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ 55
ЧАСТЬ 2 59
3. ОСНОВНОЙ УРОК 59
3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ: ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ 59
3.2 РАБОТА С СОДЕРЖАНИЕМ 61
3.2.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА 61
3.2.2 СЕССИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ОТДЕЛЬНО))) 63
3.2.2.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И ЗАДАЧИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ 63
РАБОТА В ГРУППЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ 63
ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ: ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ 63
3.2.2.2 ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ 66
3.2.2.3 *ВЫВОДЫ ФАСИЛИТАТОРА:* РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА С УЧЕТОМ ТРУДНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ 67
3.2.3 СЕССИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ОТДЕЛЬНО) 68
3.2.3.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И ЗАДАЧИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ 68
РАБОТА В ГРУППЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ 68
ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ: ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ 69
3.2.3.2 ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ 71
3.2.3.3 ВЫВОДЫ ФАСИЛИТАТОРА*:* РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА С УЧЕТОМ ТРУДНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ 72
4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ 73
4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ 73
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ (ДО 2-ой СЕССИИ): 74

4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ 74
4.3 ПРЕЗЕНТАЦИЯ РУКОВОДСТВА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ – УСТАНОВИТЕ СВЯЗЬ МЕЖДУ СОДЕРЖАНИЕМ СЕССИИ 1 И 75
4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О ПРЕДСТОЯЩЕЙ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ 75
4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ, ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ И ЗАВЕРШИТЕ СЕССИЮ 75
4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ? 75

ПОЯСНЕНИЯ

- **СОВЕТ** – В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).

- Информация на черном фоне всегда относится к отдельным групповым занятиям

- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*
- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

На данной сессии вашей главной целью как фасилитатора станут:

- Презентация Программы участникам
- Определение общих правил и обсуждение того, что делает отношения здоровыми.
- Оказание поддержки участникам в понимании физических, эмоциональных, социальных и сексуальных изменений в развитии, которые сопровождают переход от детства к подростковому возрасту.

СОВЕТ: Сессия 1
На первой сессии важно создать гостеприимное и безопасное пространство. Мы начинаем в духе, в котором хотим продолжать! Сессию мы начинаем с простых, но увлекательных активностей с целью «знакомства друг с другом», которые помогают укрепить доверие к фасилитаторам, а также установить доверие внутри группы.

Теперь мы вместе поговорим об установлении некоторых основных правил программы, а затем вместе определим индивидуальные цели, которых мы хотим достичь в ходе программы. В конце программы мы выделим некоторое время для того, чтобы проверить, удалось ли нам достичь наших целей, и отпраздновать наши результаты.
В первой части первой сессии фасилитаторам предстоит сделать 4 следующих шага:
1. Поприветствовать участников программы
2. Представить им программу
3. Установить общие правила и обсудить поведение в здоровых отношениях.
4. Помочь участникам определить свои цели и поделиться ими с другими.

Таблица 1 - ПОДГОТОВКА И ПЛАН СЕССИИ 1

Цель сессии	➢ Знакомство участников с Программой и содействие в обдумывании целей построения отношений и поведения, которые они хотели бы достичь к концу программы. ➢ Содействие лучшему пониманию различных изменений, происходящих в процессе развития ребенка, особенно в период перехода к подростковому возрасту.
Основные принципы	➢ Основные правила помогают нам проводить сессии. ➢ Правила должны быть позитивными, конкретными и реалистичными. ➢ Размышление об общих правилах помогает нам сосредоточиться на социальном взаимодействии. ➢ Установление основных правил может привести к здоровым отношениям и долгосрочным результатам в жизни. ➢ Понимание развития детей и подростков, чтобы узнать о задачах развития, с которыми сейчас сталкиваются подростки, а также о том, как вы можете наилучшим образом помочь им справиться с проблемами, связанными с их развитием.
Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Материалы для изготовления именных бейджей ➢ Плакат «Дом поддержки» (для использования на сессии)
Подготовка помещения:	➢ Убедитесь, что в месте проведения сессии есть возможность использования двух разных комнат, чтобы можно было разделить большую группу на две группы – одну для подростков, другую для родителей Убедитесь, что в помещении, в котором проводится сессия, чисто и убрано. ➢ Расставьте стулья, на которых будут сидеть участники, по кругу. ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время работы в группе.

СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ[1]	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Приветствие и подготовка к сеансу	20 мин.	➢ Фасилитаторы фиксируют посещаемость. ➢ Участники занимают свои места и изготавливают именные бейджи. ➢ Поприветствуйте участников, поблагодарите всех, кто пришел, и похвалите их за пунктуальность. ➢ Проведение «Игры в имена».
Обзор сессии текущего дня	20 мин.	➢ Планирование дня: Презентация программы и сессии. ➢ Создание дома поддержки для опекунов/родителей и подростков. ➢ Деятельность в рамках Программы. ➢ Выполнение физических упражнений.

[1] Предложения могут быть скорректированы фасилитатором по запросу.

Базовый урок	60 мин.	➢ Установление основных правил: все то, что помогает нам работать вместе. ➢ Работа над содержанием: Этапы развития ребенка.	
		СЕССИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ➢ Этапы развития и задачи в подростковом возрасте. ➢ Работа в группе: Определение задач развития. ➢ Обсуждение в группе: Обсуждение задач разития. ➢ Проблемы, связанные с изменениями на этапах развития в подростковом возрасте. ➢ ВЫВОДЫ фасилитатора: Родительская забота с учетом проблем развития подростков	СЕССИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ➢ Этапы развития и задачи в подростковом возрасте. ➢ Работа в группе: Определение задач развития. ➢ Обсуждение в группе: Обсуждение задач разития. ➢ Проблемы, связанные с изменениями на этапах развития в подростковом возрасте. ➢ ВЫВОДЫ фасилитатора: Родительская забота с учетом проблем развития подростков
Завершение Сессии	20 мин.	➢ Домашнее задание на текущую неделю • Выполняйте физические упражнения один раз в день. • Хвалите подростка/родителя один раз в день. ➢ Проведите обзор сегодняшней сессии. ➢ Напомните о Семейном руководстве ➢ Напомните о дате проведения следующей сессии ➢ Благодарность и завершение ➢ Поблагодарите и похвалите участников, и завершите сессию. ➢ Приведите в порядок помещение. ➢ Запишите наблюдения в отчете фасилитатора.	
Общая продолжительность в минутах		120 мин.	

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К СЕССИИ

1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩАЕМОСТЬ

По мере прибытия участников, приглашайте их занять свои места. Не забывайте фиксировать посещаемость каждый раз, когда приходит новый участник.

1.2 УЧАСТНИКИ ЗАНИМАЮТ СВОИ МЕСТА И ПОДГОТАВЛИВАЮТ ИМЕННЫЕ БЕЙДЖИ

После того как участники заняли свои места, они могут приступить к созданию бейджей с указанием своих имен, которые будут использовать каждую неделю. Именной бейдж — это способ начать узнавать друг друга лучше. Они раздаются в начале каждой сессии и собираются в конце каждой сессии.

СОВЕТ: ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИМЕННЫХ БЕЙДЖЕЙ

1. Раздайте чистые бейджи и маркеры.
2. Каждый участник записывает на бейдже свое имя, используя цвет по своему выбору.
3. Попросите участников добавить изображение, слово или символ, которые помогут им персонализировать свой бейдж. Возможно, кто-то пожелает изобразить на бейдже желтые звездочки?
4. Убедитесь, что участники используют именно маркеры, чтобы каждый мог видеть имена на бейджах других!

1.3 ПОПРИВЕТСТВУЙТЕ УЧАСТНИКОВ И ПОБЛАГОДАРИТЕ ИХ ЗА ТО, ЧТО ПРИШЛИ, А ТАКЖЕ ПОХВАЛИТЕ ИХ ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Официально поприветствуйте участников на их первой сессии! В начале сессии предложите участникам рассказать, как они чувствуют себя сегодня.

Помните: вам нужно показать, как выглядит позитивное поведение. Так что хвалите участников и благодарите их за активность!

1.4 УПРАЖНЕНИЕ: “ИГРА В ИМЕНА”

Данная игра должна помочь всем узнать друг друга. Участники представляются группе перед тем, как сыграть в «Игру в имена». Попросите участников показать свои бейджи и объяснить, что они нарисовали или написали на них. В качестве варианта, вы можете попросить участников выбрать форму или жест, описывающий символ, изображенный на их бейдже.

СОВЕТ: Проведение Игры в имена

- Участники встают со своих мест и образуют круг.
- Один участник называет свое имя и изображает некую фигуру.
- Затем весь круг повторяет имя данного участника и повторяет ту же фигуру.
- Участник рядом так же называет свое имя и изображает фигуру.
- Повторите для каждого участника в кругу!

2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ

Вы начинаете с введения, в котором представляете обзор программы. Важно наметить, что будет происходить во время следующих 6-ти сессий. Это как если бы вы выдали родителям и подросткам карту, необходимую им для путешествия, которое они совершат вместе. Фасилитаторы представляют общую картину того, чем мы занимаемся в программе PLH - FLOURISH. Также важно наметить, что будет происходить каждый день.

Во многих программах участники подолгу сидят и много слушают. Наша программа другая. Программа PLH - FLOURISH – это очень увлекательная программа, куда мы приходим не только учиться, но и играть! Вместо сидения у нас будет много активностей. Мы хотим услышать ваши идеи! В этой программе мы будем много общаться, петь, танцевать, смеяться и впервые практиковать навыки. Мы будет проводить ролевые игры. Мы будем смотреть и определять роли в этих играх, вместе обсуждать различные решения, вместе отрабатывать разные навыки, а также у нас будет время для практики дома. Ролевая игра – важная часть каждого занятия. В нашей программе мы используем их для создания

различных сценариев, содержащих разных вымышленных персонажей, которые изображают переживания, с которыми нам иногда приходится сталкиваться. Мы часто призываем всех участников стать частью этих игр, а также самим играть в них, и даже режиссировать! Иногда мы предлагаем иллюстрированные истории, в которых представлены некоторые ситуации, обсуждавшиеся на занятии.

Иногда это иллюстрации к ситуации, представленной в ролевой игре, а иногда — информация, напоминающая нам о том, что мы обсуждали на сессии, например, иллюстрации упражнений, которые мы будем раздавать сегодня! Эти иллюстрации останутся у вас, вы сможете забрать их домой и показать своей семье.

Родители: Никто из нас не рождается с полным пониманием родительских навыков. Большую часть этих навыков родителям пришлось приобретать на собственном опыте, а в некоторых случаях и на опыте других. Важно помнить, что способ взаимодействия родителей со своими детьми оказывает долгосрочное влияние на их благополучие. Важно, чтобы родители были довольны своим поведением по отношению к своим детям, а также стремились бы изменить свое поведение, если оно оказывает негативное влияние на их детей. Воспитание подростков может быть сложным занятием. Иногда поведение подростков влияет на поведение родителей.

Подростки: Быть подростком может быть как лучшим, так и худшим опытом. Подростки сталкиваются с огромным давлением на себя извне. Их тело меняется. У них появляются новые обязанности, на них возлагаются большие надежды. Иногда они просто не знают, как справиться с некоторыми из этих изменений.

В большинстве программ участники могут ожидать, что модератор или фасилитатор программы, такой как я, имеет ответы на все их вопросы. Но PLH - FLOURISH так не работает. Мы знаем, что вы уже решили многие проблемы, и вы в состоянии решить и свои собственные проблемы.

2.2 СОЗДАНИЕ ДОМА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ОПЕКУНОВ И ПОДРОСТКОВ

СОВЕТ:

Идею Дома Поддержки необходимо было представить и пояснить во время пред-программных сессий перед началом групповых сессий, поэтому, проводимое обсуждение представляет собой подведение итогов и дает возможность родителям задавать вопросы, являюсь уже частью группы.

Во время презентации программы фасилитаторы демонстрируют плакат с изображением Дома Поддержки. Обзор программы представлен во введении. Важно подчеркнуть, что произойдет во время следующих 6-ти сессий.

Программа использует Дом Поддержки для того, чтобы продемонстрировать, почему важно создавать крепкие, позитивные отношения с подростками. Как и при строительстве прочного Дома Поддержки, стены которого удерживают крышу, укрывающую всех от ненастий, в программе PLH - FLOURISH мы будем работать вместе над созданием планов и практических решений, которые помогут каждому участнику улучшить свою семейную жизнь. Думайте о программе PLH - FLOURISH как о команде экспертов, которые знают, как построить надежный дом с прочными стенами и непротекающей крышей, которые могут дать вам совет и поддержку в процессе создания вашего собственного Дома Поддержки, именно такого, какой желаете вы. В этой программе из 6 занятий мы сосредоточимся на доме как таковом.

Рисунок 1 – Дом Поддержки

СОВЕТ: Пояснение к Дому Поддержки

В Программе используется идея теплого и любящего Дома Поддержки с целью демонстрации важности создания крепких, позитивных отношений с детьми и подростками.

Цель – создание дома, основанного на прочных отношениях, возникших на доверии и позитивной привязанности.

Стены создают базу для качественной родительской заботы. Они являются самой важной частью программы. Стены символизируют **позитивное и здоровое взаимодействие** родителей и детей – общение один на один с детьми и подростками, взаимная похвала, обсуждение чувств и поддержка хорошего поведения.

Двигаясь по направлению к **крыше**, мы сосредотачиваемся на **совместном решении проблем**, создании связи, основанной на **взаимной любви**, когда каждый член семьи должен научиться брать на себя **ответственность за свои действия**. Подростковый возраст – это период развития, в котором молодым людям необходимо предоставить больше автономии, но при этом ожидается, что они возьмут на себя больше ответственности (за свои собственные действия). Это поможет им научиться, в соответствии с возрастом, постепенно брать на себя больше ответственности за свое поведение. С переходом во взрослую жизнь каждый должен уметь брать на себя ответственность за свои действия, в том числе и родители (в том числе и за оказываемую ими родительскую заботу). Так что взрослые в этом тоже являются примером для подражания!

Чем больше времени родители проводят со своими подростками, чем чаще они хвалят их, тем комфортнее их детям-подросткам будет общаться с родителями **искренне**, а также вести себя положительно. Чем больше времени затрачивают родители на **создание позитивных отношений** со своими детьми, тем меньше негативных последствий имеет место в этих отношениях. Родители и дети/подростки чувствуют поддержку и **любовь**. А родители менее подвержены стрессу.

Если фундамент Дома крепкий, то и крыша будет в хорошем состоянии (любовь и ответственность за действия). Если стены построены неправильно из плохого, негативного материала, или если мы проводим все время, беспокоясь об установлении правил, дисциплинировании и наказании наших детей, не строя крепких стен, наш Дом Поддержки рухнет.

Если подростки не чувствуют связи между ними и родителями, а также чувствуют себя эмоционально незащищенными, они будут вести себя очень рискованно, что может поставить под угрозу их жизнь или повлиять на их будущее. И это приведет к тому, что родители будут испытывать стресс и чувствовать себя несчастными.

Когда мы строим Дом Поддержки, очень важно хвалить родителей за их приверженность своим детям, семье и самим себе.

2.3 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Каждую сессию мы начинаем с физических упражнений. Физические упражнения могут помочь нам уменьшить стресс и напряжение в теле и душе. Все люди разные, и могут выполнять разные упражнения – мы не хотим, чтобы кто-то получил травму! Поскольку это первая сессия, давайте начнем с физических упражнений, которые участники могут выполнять дома. В этом упражнении мы задействуем все тело.

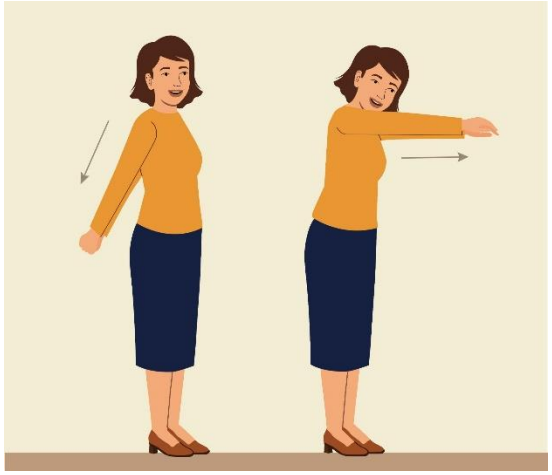
Мы начинаем с головы, а затем двигаемся вниз, двигая шеей из стороны в сторону, затем задействуем каждую руку, талию, ноги... и, наконец, стопы.

СОВЕТ: Проведение физического упражнения

Показывая упражнения участникам впервые, нужно набраться терпения и четко объяснять каждое движение. Совершенно нормально делать паузы, и при необходимости слегка корректировать позы и движения. Но очень важно, чтобы участники выполняли только те упражнения, которые им комфортны. Также очень важно следить за тем, чтобы движения были плавными, а дыхание расслабленным.

- Если кому-то необходимо присесть, вы должны поощрить его участвовать в физическом упражнении, насколько это возможно, со стула.
- Многие родители впервые занимаются спортом, и им может потребоваться больше поддержки и рекомендаций, чем вы ожидаете. Подростков следует поощрять быть энергичными и игривыми.
- По мере того, как вы будете выполнять упражнения на каждой сессии, родители постепенно привыкнут к ним.
- Ведущие должны поощрять родителей регулярно заниматься спортом дома, например, это должно быть их первым делом по утрам.
- Вы можете предложить родителям заниматься физическими упражнения сразу после пробуждения утром.
- По мере того, как вы будете проводить разминку на каждой сессии, участники постепенно освоят все движения.
- Фасилитаторы демонстрируют движение, которое участники хотят повторить.
- Фасилитаторам здесь необходимо проявлять творческий подход! Используйте звуки вместе с движениями, чтобы сделать их веселее. Попробуйте разные движения в разных сессиях.

Вытяните прямые руки вверх, как будто хотите коснуться неба (4 глубоких вдоха и выдоха). Наклонитесьмвлево и вправо (4 глубоких вдоха и выдоха).



Потянитесь назад (4 глубоких вдоха и выдоха).

Потянитесь вперед (4 глубоких вдоха и выдоха).

Опустите подбородок к груди, а затем наклоните голову влево так, чтобы ухо оказалось рядом с плечом. Затем наклоните голову вправо (4 раза). Медленно вращайте головой, образуя полный круг (4 раза).

Поднимите правую руку вверх и наклоните голову к правому плечу, затем приложите ладонь к уху (4 глубоких вдоха и выдоха).

Поднимите левую руку вверх и наклоните голову к левому плечу, затем приложите ладонь к уху (4 глубоких вдоха и выдоха).

Сведите руки вместе и прижмите голову вниз, используя вес рук (4 глубоких вдоха и выдоха).

Напрягите лицо, сцепите руки и поднимите плечи к ушам. Сильно напрягите тело на вдохе.

Расслабьте все и резко выдохните (4 раза).

Делайте круговые вращения плечами вперед (4 раза).

Делайте круговые движения плечами назад (4 раза).

Расслабьте руки и позвольте им покачиваться, начиная с плеч, вперед и назад, слегка согнув колени при этом (10 раз).

Слегка согните колени и расслабьте руки. Поворачивайтесь из стороны в сторону, начиная с бедер, позволяя остальному телу следовать за движением, включая руки, шею и голову. Пусть руки покачиваются из стороны в сторону (10 раз)

Слегка согните ноги в коленях, придерживайте их вместе обеими руками и совершайте круги в обе стороны (по 10 кругов в каждую сторону).
Положите руки на талию и совершайте круговые движения в обе стороны (по 10 кругов в каждую сторону).

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

Вращайте запястьями, образуя круги, как при рисовании, в обоих направлениях.

Встряхните все тело.

Поднимите руки над головой на вдохе. Позвольте рукам медленно опуститься в стороны на выдохе.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле.

ЧАСТЬ 2

3. ОСНОВНОЙ УРОК

3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ: ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ

Во время занятия фасилитаторы спрашивают участников, есть ли у них идеи относительно правил, которым было бы полезно следовать, чтобы поддерживать хорошую атмосферу на групповых встречах:

Что нам необходимо для того, чтобы чувствовать себя комфортно, испытывать уважение и поддержку в групповой программе PLH - FLOURISH каждую неделю?

Важно, чтобы мы, как группа, установили некоторые основные правила, гарантирующие, что время, которое мы проведем вместе, а также опыт, полученный в течение следующих 6-ти недель, будут плодотворными. Эти правила должны разрабатываться коллективно и принадлежать нашей группе. Создавая общие правила группового взаимодействия, мы сделаем занятия родителей и подростков безопасными, теплыми и результативными. Основные правила помогут нам эффективно работать вместе. Установление основных правил аналогично заключению группового контракта. Может ли кто-нибудь сказать нам, что такое, по вашему мнению, «основное правило»?

Основные правила важны, ведь они помогают нам проводить сессии. Они также могут помочь нам жить в мире в наших домах. На этой сессии мы начнем с основных правил программы, а затем обсудим, как основные правила или правила дома работают в вашем доме.

СОВЕТ: Обсуждение основных правил

1. Участники делятся на две группы: группу подростков и группу родителей.

2. Каждый должен иметь возможность высказаться, если он того пожелает.

3. Один фасилитатор ведет осбуждение, а другой записывает правила и комментарии на флипчарте (или на большом листе бумаги, приклеенном к стене) для последующего ознакомления.

4. Фасилитаторы могут попросить участников установить правила относительно каких-то конкретных вещей, например, приходить вовремя, пользоваться мобильными телефонами, проявлять уважение и т. д.

4а. Важным основным правилом для подростков и родителей может также стать определение, кому, как и когда напоминать о домашнем задании.

5. Убедитесь в том, что все в группе имеют одинаковое понимание вещей. Например, если кто-то упоминает уважение, спросите, что уважение значит для этого участника. Какое поведение демонстрирует уважение? Всели согласны? Хочет ли кто-нибудь что-нибудь добавить?

6. Помогите участникам установить правила в позитивном ключе. Поэтому вместо «не перебивай» мы могли бы сказать «слушай с уважением говорящего».

7. Дайте участникам возможность высказать мнение и обсудить, каким может быть «правило». Например: кто-то может предложить такое правило: «Переведите телефон в беззвучный режим». Возможно, вы захотите обсудить вопрос: «Что означает слово «тихо»?» «Можем ли мы перевести телефон в режим вибрации?»

8. Все участники должны согласиться с правилом, прежде чем его записывать!

9. Группа снова собирается вместе и представляет собранные правила, записанные на бумаге. Индивидуальный вклад каждого не будет определен. Правила должны оставаться анонимными.

10. Сравните сходства и различия между работой в двух группах. Как фасилитатору, вам очень важно начать с положительных моментов и сходств между двумя группами. Это позволит родителям и подросткам увидеть, что они действут по одним и тем же правилам, и что между ними есть много общего. Подчеркните и закрепите общие моменты, поймите, что чувствуют обе группы, когда сходятся во мнении.

11. В общем дляя большой группы необходимо установить около 10 правил.

Хвалите! Хвалите! Хвалите!

Хвалите идеи и хвалите действия – хвалите то, что вы хотите чаще видеть в своих участниках!

Некоторые полезные правила могут быть такими:

- «Пожалуйста, постарайтесь приходить вовремя и присутствовать на каждом занятии»
- «Если вы не можете прийти, сообщите об этом фасилитаторам (можно отправить сообщение «Пожалуйста, позвоните мне»!)».
- «Нет ничего правильного и ничего неправильного в том, что мы делаем или говорим. Все люди разные, и во время семинаров опыт у всех будет разным».

- «У каждого есть возможность говорить и практиковаться».
- «Уважайте друг друга, слушая и обращая внимание на того, кто говорит».
- «То, что мы говорим в группе, остается в группе. Никто не говорит об этом с теми, кого здесь не было».
- «Говорите только то, что вам удобно говорить».
- «Принимайте и уважайте тот факт, что у людей разные правила».
- «Не стесняйтесь задавать фасилитаторам любые вопросы, которые могут у вас возникнуть»

3.2 РАБОТА С СОДЕРЖАНИЕМ[2]

3.2.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

В ходе этой сессии вы познакомите участников с различными этапами развития ребенка. Родителям/подросткам важно знать о различных навыках и особенностях детей и подростков по мере их развития. Характеристики детей и подростков могут формировать ожидания, цели и действия родителей со своими детьми/подростками, а также поддерживать детей и подростков в развитии лучшего самопонимания. Эта новая информация может способствовать взаимопониманию и обеспечению единой базы знаний в семьях. Возможно, трудности и проблемы, с которыми сталкиваются родители, коренятся в ожиданиях от детей и подростков такого поведения, к которому последние еще не готовы с точки зрения их развития.

Продемонстрируйте этапы развития ребенка в раннем подростковом возрасте (Таблица 2а).

Объясните группе, что, хотя дети и подростки развиваются с разной скоростью, мы ожидаем от детей и подростков определенных действий в определенное время, которые называются «этапами развития». Напомните участникам, что на развитие детей влияет ряд факторов. К ним относятся питание, здоровье, генетика, окружающая среда, стресс, взаимодействие, наличие братьев и сестер и другие факторы, объясняемые тем, что все дети и подростки развиваются с разной скоростью, поэтому они не всегда могут соответствовать этим возрастным категориям.

Обсуждая Таблицу 2а, обратите внимание, что существуют задачи развития для детей в возрасте от четырех лет и младше, но на этой сессии вы хотите сосредоточиться на задачах для детей от 8 лет и старше, поскольку это возраст, соответствующий вашей группе.

Таблица 2а – Этапы развития ребенка (ранний и средний детский возраст) с задачами развития

Раннее детство (4–7 лет)		• Младенец (0–1 год) и маленький ребенок (2–3 года), а также... • Учится через действия; играет. Развивает отношения с другими детьми. (Игра важна, и через нее можно преподавать социальные ценности.) • Имеет вопросы; ищет ответы. • С трудом отделяет фантазию от реальности. Выражает свои чувства драматическим образом. • Может много говорить; задавать много вопросов. Ответы могут быть короткими, но они должны быть честными. Ребенок может переспросить, если ему непонятно, или если он хочет получить дополнительную информацию. • Не любит проигрывать, делиться или ждать своей

[2] Информация для РАБОТЫ НАД СОДЕРЖАНИЕМ взята из:
Дельфос и др., 2009, 2011; Эшенбек и Кнауф, 2018; Конрад и Кёниг, 2018 г.

		очереди, но может научиться проигрывать и ждать своей очереди.
Среднее детство (8–12 лет)		• Младенец, малыш, а также ребенок в период раннего детства, а также… • Проявляет интерес к обучению в школе. • Начинает желать независимости и уверенности. • Хочет проводить время с другими детьми. • Может проявлять интерес к религии, духовности. • Может ответить взрослым, чтобы показать, что он знает «как». • Может быть очень застенчивым и чувствительным. Может быть очень активным. (На этом этапе становится очевиден уникальный темперамент ребенка.) Также, может научиться управлять своим гневом и справляться с разочарованием.

ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Помните, что ваша работа – помогать родителям/опекунам и подросткам находить собственные аргументы, а не учить их этим аргументам. Используйте вопросы, чтобы помочь провести сессию. Запишите на флипчарте идеи, предложенные родителями/опекунами и подростками.

Организуйте групповое обсуждение задания. Следующие вопросы могут быть полезны:

Для родителей:

- Как вы думаете, почему нам важно знать о том, что дети и подростки уже умеют (а что еще не умеют) в определенном возрасте?
- Как это влияет на проявление заботы родителей о своих детях, а также на способ их дисциплинирования?
- Как это влияет на наше отношение к детям и на наше с ними общение?

Для подростков:

- Как вы думаете, почему нам важно знать, что вы уже умеете (а что еще не умеете) в определенном возрасте?
- Как это влияет на ваше мнение о себе?
- Как это влияет на то, как вы общаетесь с вашими родителями?

Возможные причины понимания уровней развития ребенка:

- Позволяет вам иметь реалистичные ожидания от детей и подростков
- Вы можете быть терпеливы с детьми и подростками, пока они осваивают новые навыки
- Это поможет вам узнать, как общаться со своими детьми и подростками
- Вы можете обращаться к детям и подросткам на их уровне и подстраиваться под их темп
- Вы можете помочь детям и подросткам развиваться в жизни
- Вы можете осознавать наличие у детей и подростков определенных задержек в развитии или проблем, которые могут потребовать дополнительной поддержки
- Позволяет вам иметь реалистичные ожидания относительно вашего собственного поведения

- Вы можете быть терпеливы к себе, осваивая новые навыки
- Вы научитесь лучше понимать себя
- Помогает вам более адекватно выражать и передавать свои мысли и чувства по отношению к вашим родителям

РАЗДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ: НА ЭТОМ ЭТАПЕ РОДИТЕЛЕЙ и ПОДРОСТКОВ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ

Можете кратко объяснить причину разделения группы: *Во время раздельных сессий готовятся и обсуждаются аналогичные темы, но в соответствии с возрастом. Раздельные сессии проводятся только для того, чтобы родители и подростки могли открыто и свободно обсудить свои взгляды со сверстниками. Обычно такой формат помогает каждому чувствовать себя более комфортно, выражая свое мнение. По возвращению в общую группу, будут представлены результаты, полученные в обеих группах. Мы вместе поразмышляем над результатами и выявим потенциальные сходства и различия во взглядах.*

3.2.2 СЕССИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ОТДЕЛЬНО)

3.2.2.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И ЗАДАЧИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковый возраст определяется как период от 11-ти до 20-ти лет. Подростковый возраст отличается от детства, поскольку с наступлением подросткового возраста происходит множество событий и изменений. В подростковом возрасте можно выделить три этапа.

Ранний подростковый возраст (ок. 10-12/13 лет), где средний подростковый возраст включает период 14/15-17 лет, тогда как поздний подростковый возраст характеризуется прямым переходом к ранней взрослости (16-20 лет).

Три этапа рассматриваются отдельно, так как задачи развития молодежи на каждом этапе различны.

Задача развития – это задача, которая считается выученной/освоенной на определенном этапе развития жизни для каждого человека на этом этапе (в данном случае – в подростковом возрасте), и успех, с которым данная задача выполняется, связан со здоровой адаптацией. Задачи могут быть связаны с физическими навыками, эмоциональной регуляцией, интеллектуальным развитием или социальными отношениями. Они также могут быть связаны с отношением к себе и собственному телу или с формированием стандартов и ценностей.

РАБОТА В ГРУППЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ

Разделите родителей/опекунов на группы по 3-4 человека.
Раздайте каждой группе лист флипчарта и ручки.
Предложите им записать задачи по развитию подростков.
Здесь участникам (и фасилитаторам) может понадобиться дополнительная поддержка – примеры из приведенной выше таблицы развития могут оказаться полезными, или, возможно, они сначала могли бы обсудить предложенную тему и найти некоторые общие примеры.
Когда группы завершат обсуждение, предложите каждой из них пояснить свои записи перед участниками общей группой.
Разрешите участникам добавлять любые идеи, которые группы могли пропустить.

ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ: ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ

Помните, что вам нужно помочь родителям/опекунам находить собственные аргументы, а не учить их. Используйте вопросы, чтобы задать направление обсуждению. Запишите идеи,

которые предлагают родители/опекуны, на флипчарте. Наконец, распределите нижнюю часть Таблицы.

Организуйте групповое обсуждение задания. Следующие предложения могут быть полезны:

Возможные задачи развития в подростковом возрасте:

- Приобретение школьной и профессиональной квалификации.
- Развитие гендерной идентичности и создание социальных связей со сверстниками.
- Перемещение системы координат, в которой молодые люди ориентируются, из семейной системы координат в группу сверстников. Подростки становятся более независимыми от своей семьи в пользу ориентации на группу сверстников.
- Правила взрослых начинают подвергаться сомнению (в том числе их ценности и мораль).
- Использование потребительских, медийных и развлекательных предложений.
- Создание собственной системы ценностей, развитие собственных идеалов и установление собственного курса.
- Исследование интимных отношений, включая сексуальную активность.
- Формирование собственной идентичности и растущее чувство своей сексуальности.
- Развитие здорового отношения к собственному телу (и к телесным изменениям, происходящим в подростковом возрасте).
- Борьба с перепадами настроения.

События, с которыми сталкивается не каждый молодой человек и возникновение которых не связано с возрастом:

- Критические жизненные события
- Ежедневные стрессовые факторы

Следующие вопросы могут помочь:

- Как вы думаете, почему важно знать, какие задачи развития стоят перед вашими детьми и подростками?
- Как это влияет на проявление вашей заботы о своих детях и подростках, или способа дисциплинирования их?
- Как это влияет на ваше отношение к своим детям и подросткам, а также на общение с ними?

Возможные причины понимания задач развития подростков:

- Вы можете быть терпеливы со своими детьми и подростками.
- Это поможет вам узнать, как общаться со своими детьми и подростками.
- Вы сможете лучше понять их поведение.
- Вы можете помочь своим детям и подросткам развиваться в жизни.
- Вы можете быть в курсе, есть ли у детей и подростков задержки или проблемы в развитии.

СОВЕТ: Как облегчить сбор идей и предложений

1. Один фасилитатор отвечает за сбор идей, а другой записывает их и комментарии к ним на флипчарте (или на большом листе бумаги, прикрепленном к стене) для последующего анализа. Внимание – во время раздельных сессий, где обсуждение ведет один фасилитатор, вы можете попросить кого-нибудь из участников помочь вам в этом.
2. Фасилитаторы могут попросить участников более детально описать задачи развития или какие-то конкретные моменты, например, такие как приходить вовремя, пользоваться мобильными телефонами, уважение и т. д.
3. Убедитесь в том, что все в группе имеют одинаковое понимание вещей. Например, если кто-то упоминает уверенность в себе, спросите, что уверенность в себе значит для этого участника. Какое поведение проявляется в уверенности в себе? Все ли согласны? Хочет ли кто-нибудь добавить что-нибудь?
4. Дайте участникам возможность выразить свое мнение и обсудить каким может быть «восприятие себя». Например: кто-то может предложить: «Важно принять себя/свое тело». Возможно, вы захотите обсудить вопрос: «Что такое «принятие»?», «Должны ли мы любить себя или можем просто принимать себя?»

Таблица 2б – Этапы развития ребенка (ранний и поздний подростковый возраст) и задачи развития

Ранний подростковый возраст (10-12/14 лет)		• Начинает подвергать сомнению правила взрослых. • Зачастую неуверен в себе и испытывает стеснение. • Чувства легко ранить, испытывает перепады настроения. • Пытается быть главным, сердится, когда это не удается. • Сверстники важны и обладают влиянием. • Потребности: Некоторая свобода, но последовательность в правилах, привязанность, уверенность, чувство собственного достоинства, поощрение с целью веры в свои способности.
Поздний подростковый возраст (15-19 лет)		• Ваш ребенок уже почти взрослый, он может общаться с вами практически обо всем. • Может думать о новых идеях, развивать свои собственные идеалы и устанавливать собственный курс. • Формирует свою личность и у него растет чувство своей сексуальности. • Может предпочитать проводить больше времени со сверстниками, чем с родителями. • Может проявлять рискованное поведение, часто менять настроение и отношения. • Самое важное, что могут сделать родители на этом этапе: - Продолжать дарить свою любовь, поддержку, направлять, а также строить прочную связь между ними и ребенком. - Следить за действиями ребенка. - Воспитывать в ребенке самостоятельность.

		- Побуждать ребенка начинать брать на себя ответственность за будущее

3.2.2.2 ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ

Расширьте обсуждение в группе до обсуждения возможных трудностей, с которыми могут столкнуться подростки, если эти трудности не были автоматически упомянуты во время такого обсуждения.

Фасилитатор: Важно четко обозначить отдельные задачи и проблемы развития. Есть совпадения, но есть и явные различия. Важно, чтобы трудности и задачи были записаны на разных листах флипчарта. В противном случае они смешаются, и четкая дифференциация будет невозможна.

Задача развития установливается для каждого здорового подростка, но не каждый ребенок и подросток в равной степени подвержен трудностям. Трудности развития влияют на способность ребенка и подростка справляться с задачами; они являются влияющими факторами, которые могут помешать ребенку нормально справляться с задачами.

Спросите их, какие могут возникнуть трудности при выполнении задач развития. Один фасилитатор руководит обсуждением, а другой делает заметки и записывает комментарии на флипчарте (или большом листе бумаги, приклеенном к стене) для последующего анализа.

По окончании обсуждения, покажите участникам Таблицу 3.

Таблица 3 – Подборка трудностей, связанных с подростковым возрастом [3]

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

После обсуждения данной Таблицы, раздайте МАТЕРИАЛ – РАЗВИТИЕ ПОЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

3.2.2.3 *ВЫВОДЫ ФАСИЛИТАТОРА:* РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА С УЧЕТОМ ТРУДНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ

Подростки могут столкнуться с большим давлением во время взросления. Скорость развития в физическом, эмоциональном, моральном аспектах может быть разной. В дополнение к этому часто возникают постоянно меняющиеся ожидания молодых людей от окружающей среды или общества. Это может создать поле напряжения, которое иногда оказывается непреодолимым для подростков.

Рекомендуется стиль родительского воспитания, характеризующийся высокой степенью теплоты и отзывчивости, с установлением четких правил и требований, следуя которым дети и подростки будут вести себя хорошо. Быть в курсе жизни вашего подростка не

[3]На основе и адаптировано Дельфос и др., 2009; Конрад и Кёниг, 2018 г.

означает жесткой слежки, а, скорее, является результатом доверительных отношений, которые позволяют подросткам открыто рассказывать о своем опыте.

Остались вопросы?
Фасилитаторы, через определенные промежутки времени, должны давать возможность участникам задавать вопросы, а также должны смоделировать поступающие вопросы таким образом, чтобы нормализовать данный процесс: *«Когда я впервые услышал об этом, у меня возник один вопрос…»*

3.2.3 СЕССИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ОТДЕЛЬНО)

3.2.3.1 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И ЗАДАЧИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковый возраст определяется как период от 11-ти до 20-ти лет. Подростковый возраст отличается от детства, поскольку с наступлением подросткового возраста происходит множество событий и изменений. В подростковом возрасте можно выделить три этапа.

Ранний подростковый возраст (ок. 10-12/13 лет), где средний подростковый возраст включает период 14/15-17 лет, тогда как поздний подростковый возраст характеризуется прямым переходом к ранней взрослости (16-20 лет).

Три этапа рассматриваются отдельно, так как задачи развития молодежи на каждом этапе различны.

Задача развития – это задача, которая считается выученной/освоенной на определенном этапе развития жизни для каждого человека на этом этапе (в данном случае – в подростковом возрасте), и успех, с которым данная задача выполняется, связан со здоровой адаптацией. Задачи могут быть связаны с физическими навыками, эмоциональной регуляцией, интеллектуальным развитием или социальными отношениями. Они также могут быть связаны с отношением к себе и собственному телу или с формированием стандартов и ценностей.

Подросткам необходимо понять, что изменения – это нормально, что не все изменения происходят у всех подростков одновременно. Развитие происходит у каждого подростка по-разному, в определенный момент данного этапа. Подростки могут стесняться обсуждать свое развитие (одна из причин, по которой мы отделили родителей от подростков). В качестве фасилитатора, рассмотрите важность разделения групп по полу, если это необходимо. Наконец, очень важно установить ограничения на обсуждение, посвященное телу. Вы можете помочь подросткам в понимании информации и выражении своего мнения, например, установив ограничения.

РАБОТА В ГРУППЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ

Разделите подростков на группы по 3-4 человека.
Раздайте каждой группе лист флипчарта и ручки.
Предложите им записать задачи развития подростков.
Подросткам следует составить список индивидуальных задач развития и записать их, чтобы потом их можно было сравнить.
Когда группы завершат обсуждение, предложите каждой из них пояснить свои записи перед участниками общей группой.
Разрешите участникам добавлять любые идеи, которые группы могли пропустить.

ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ: ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ

Помните, что ваша задача — научить подростков находить собственные аргументы, а не учить их этим аргументам. Используйте вопросы, чтобы задать направление обсуждению. Запишите идеи, которые предлагают подростки, на флипчарте.

Организуйте групповое обсуждение задания. Следующие идеи могут помочь:

Возможные задачи развития подростков:

- Приобретение школьной и профессиональной квалификации.
- Развитие гендерной идентичности и создание социальных связей со сверстниками.
- Перемещение системы координат, в которой молодые люди ориентируются, из семейной системы координат в группу сверстников. Подростки становятся более независимыми от своей семьи в пользу ориентации на группу сверстников.
- Правила взрослых начинает подвергаться сомнению.
- Использование потребительских, медийных и развлекательных предложений.
- Создание собственной системы ценностей, развитие собственных идеалов и установление собственного курса.
- Исследование интимных отношений, включая сексуальную активность.
- Формирование собственной идентичности и растущее чувство своей сексуальности.
- Развитие здорового отношения к собственному телу (и к телесным изменениям, происходящим в подростковом возрасте).
- Борьба с перепадами настроения.

События, с которыми сталкивается не каждый молодой человек, и возникновение которых не связано с возрастом:

- Критические жизненные события
- Ежедневные стрессовые факторыы

Следующие вопросы могут быть полезны:

- Как вы думаете, почему важно знать, с какими задачами развития сталкиваются подростки?
- Сталкивались ли вы уже с некоторыми из этих задач развития (или другими)?
- Как это может повлиять на взаимодействие родителей с вами?
- Как это влияет на ваше общение с родителями?

Возможные причины для понимания собственных задач развития:

- Вы сможете лучше понять свое поведение
- Вы можете попросить родителей/опекунов оказывать вам поддержку более конкретным образом.
- Вы можете лучше классифицировать свои изменения.
- Полезно знать, что сталкиваться с определенными трудностями – это нормально.

СОВЕТ: Как облегчить сбор идей и предложений

1. Один фасилитатор отвечает за сбор идей, а другой записывает их и комментарии к ним на флипчарте (или на большом листе бумаги, прикрепленном к стене) для последующего анализа.
2. Фасилитаторы могут попросить участников более детально описать задачи развития или какие-то конкретные моменты, например, такие как приходить вовремя, пользоваться мобильными телефонами, уважение и т. д.
3. Убедитесь в том, что все в группе имеют одинаковое понимание вещей. Например, если кто-то упоминает уверенность в себе, спросите, что уверенность в себе значит для этого участника. Какое поведение проявляется в уверенности в себе? Все ли согласны? Хочет ли кто-нибудь добавить что-нибудь?
4. Дайте участникам возможность выразить свое мнение и обсудить каким может быть «восприятие себя». Например: кто-то может предложить: «Важно принять себя/свое тело». Возможно, вы захотите обсудить вопрос: «Что такое «принятие»?», «Должны ли мы любить себя или можем просто принимать себя?»

Таблица 2б – Этапы развития ребенка (ранний и поздний подростковый возраст) и задачи развития

Ранний подростковый возраст (10-12/14 лет)		• Начинает подвергать сомнению правила взрослых. • Зачастую неуверен в себе и испытывает стеснение. • Чувства легко ранить, испытывает перепады настроения. • Пытается быть главным, сердится, когда это не удается. • Сверстники важны и обладают влиянием. • Потребности: Некоторая свобода, но последовательность в правилах, привязанность, уверенность, чувство собственного достоинства, поощрение с целью веры в свои способности.
Поздний подростковый возраст (15-19 лет)		• Ваш ребенок уже почти взрослый, он может общаться с вами практически обо всем. • Может думать о новых идеях, развивать свои собственные идеалы и устанавливать собственный курс. • Формирует свою личность и у него растет чувство своей сексуальности. • Может предпочитать проводить больше времени со сверстниками, чем с родителями. • Может проявлять рискованное поведение, часто менять настроение и отношения. • Самое важное, что могут сделать родители на этом этапе: - Продолжать дарить свою любовь, поддержку, направлять, а также строить прочную связь между ними и ребенком. - Следить за действиями ребенка. - Воспитывать в ребенке самостоятельность. - Побуждать ребенка начинать брать на себя ответственность за будущее

3.2.3.2 ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ

Расширьте обсуждение в группе до обсуждения возможных трудностей, с которыми могут столкнуться подростки, если эти трудности не были автоматически упомянуты во время такого обсуждения.

Фасилитатор: Важно четко обозначить отдельные задачи и проблемы развития. Есть совпадения, но есть и явные различия. Важно, чтобы трудности и задачи были записаны на разных листах флипчарта. В противном случае они смешаются, и четкая дифференциация будет невозможна.

Задача развития установливается для каждого здорового подростка, но не каждый ребенок и подросток в равной степени подвержен трудностям. Трудности развития влияют на способность ребенка и подростка справляться с задачами; они являются влияющими факторами, которые могут помешать ребенку нормально справляться с задачами.

Спросите их, какие могут возникнуть трудности при выполнении задач развития. Один фасилитатор руководит обсуждением, а другой делает заметки и записывает комментарии на флипчарте (или большом листе бумаги, приклеенном к стене) для последующего анализа.

По окончании обсуждения, покажите участникам Таблицу 3.

Таблица 3 – Подборка трудностей, связанных с подростковым возрастом

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

3.2.3.3 ВЫВОДЫ ФАСИЛИТАТОРА: РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА С УЧЕТОМ ТРУДНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ

Объясните группе, что асинхронное развитие определенных индивидуальных сфер (например, физической, эмоциональной, моральной) создает поле напряжения, которое часто усиливается из-за повышенных ожиданий в отношении молодежи – со стороны окружающих людей или со стороны общества.

Подводя итог, важно, чтобы у каждого было пространство для выражения своей истинной гендерной идентичности, личности и интересов. Это в равной степени актуально и для подростков, но делается в процессе участия самого подростка. Рекомендуется стиль воспитания, характеризующийся высокой степенью теплоты и отзывчивости, с четкими правилами и требованиями к подросткам. Интерес и вопросы ваших родителей о вашей жизни — это не столько форма жесткого наблюдения, сколько результат установления доверительных отношений, которые позволяют вам открыто рассказывать о своем опыте и вести ценные беседы с родителями.

У вас остались вопросы?

УЧАСТНИКИ СНОВА СОБИРАЮТСЯ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ

Как фасилитатор, вы должны понимать, что в обеих группах проводились похожие обсуждения, но проводились раздельно, и вы должны понимать почему. Иногда важно поделиться своим мнением и поговорить с кем-то, кто находится с тобой на той же стадии развития, прежде чем разговаривать с родителем (или ребенком). Расположите листы бумаги с собранными идеями так, чтобы всем участникам большой группы они были видны. При необходимости, пригласите участников к дискуссии.

Вопросы после работы в группе:

- Есть ли в этом списке идеи, которые вас приятно удивляют?

Вопросы для родителей:

- Что вас больше всего удивляет в списке идей ваших детей и подростков?

Вопросы для подростков:

- Когда вы смотрите на список родителей, есть ли что-нибудь, что вас удивляет или вызывает гордость?
- Есть ли у кого-нибудь мысли типа: «О, моя мама знает о моих проблемах, она меня понимает?»

Фасилитатор должен подчеркнуть…

… что родители и их поддержка важны для того, чтобы молодые люди могли справиться с трудностями.

...положительные аспекты представленных идей, например, упомянутые положительные эмоции. Подчеркните, что родители гордятся своими детьми.

… факторы, укрепляющие уверенность детей в себе (например, родители гордятся своими детьми, а это может способствовать повышению уверенности детей в себе).

Составной элемент: Как родитель, вы можете помочь своим детям справиться со многими проблемами и кризисами. На следующих сессиях вы узнаете, как это можно сделать. Вы изучите стратегии и методы. Самый большой эффект обучения заключается в том, что вы можете **поддержать своих детей и подростков**. Родители могут поддержать своих детей и подростков в их самостоятельности и помочь им безопасно исследовать мир.

Будучи подростком, вы можете понять, получать поддержку и в то же время быть независимым – нормально. Стать более независимым не означает больше не участвовать в делах семьи.

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ

Каждую неделю участникам предлагается практиковать дома то, что они узнали во время занятия. В конце каждой сессии фасилитаторы вместе с участниками будут размышлять о том, что такое домашнее задание.

СОВЕТ: Как выполнять домашнее задание

1. Поставьте перед участниками практические цели относительно того, когда, где и что они будут делать в качестве домашнего задания.

2. При подготовке домашнего задания фасилитаторы должны задать участникам следующие вопросы:

- В какое время? Где – в помещении или на улице?
- Как вы можете выполнить домашнее задание, не отвлекаясь слишком сильно?
- Почему телевидение может затруднить участие всех (навыки концентрации)?

В начале каждой новой сессии участники будут рассказывать, как прошло выполнение домашнего задания. Обсуждения дадут возможность поделиться успехами в его выполнении, обсудить, как домашнее задание связано с основными принципами и способами решения проблем для того, чтобы участники могли справляться с проблемами, возникающими у них дома. При обсуждении трудностей, участникам будет предложено предложить решения для их преодоления, а также проиграть их во время ролевой игры или при другом случае. Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы действовать.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ (ДО 2-ой СЕССИИ):

Не забудьте сдать домашнее задание до завершения сессии.

1. Поощряйте родителей и подростков выполнять упражнения, которые мы представили в начале сессии, или выполнять упражнения, являющиеся частью материала, который они будут использовать дома!
2. Родители и подростки должны проанализировать цели, которые они поставили во время посещения у них на дому, перед началом групповых сессий. Они могут, но не обязаны, делиться своими целями с другими членами семьи. Найдите минутку, сейчас или заранее, чтобы осознать тот факт, что если вся семья отсутствует, группе могут потребоваться стратегии обмена информацией и опытом с другими членами семьи, и почему это может быть важно.

4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнюю сессию, чтобы подвести итог тому, что было изучено:

Какие темы и основные принципы мы обсуждали сегодня?

Возможные ответы участников включают:

- Мы установили основные правила, которые полезны и помогают нам проводить данные сессии.
- Размышления об этапах развития помогают нам:
  - … иметь реалистичные ожидания от детей.
  - …быть терпеливыми с детьми и подростками, пока они осваивают новые навыки.
- Понимание задач развития подростков и знание возможных трудностей может привести к здоровым отношениям и хорошим долгосрочным результатам в жизни, потому что…
  - … мы умеем правильно общаться с детьми и подростками.
  - ... мы можем обращаться к детям и подросткам на одном уровне и можем идти в их темпе.
  - ... мы можем помочь детям и подросткам развиваться в жизни.
  - … мы можем понять, есть ли у детей и подростков задержки в развитии или проблемы, которые могут потребовать дополнительной поддержки.

- Рекомендуется стиль родительской заботы, характеризующийся высокой степенью теплоты и отзывчивости, с четкими правилами и требованиями, установленными для дете и подростков.
- Интерес и вопросы родителей о жизни подростков – это не столько способ контроля, сколько результат установления доверительных отношений, позволяющих подросткам открыто рассказывать о своем опыте и вести ценные беседы.

Фасилитаторы должны отметить все важные моменты сегодняшней сессии, основываясь на ответах участников, задавая им необходимые уточняющие вопросы.

4.3 ПРЕЗЕНТАЦИЯ РУКОВОДСТВА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ – УСТАНОВИТЕ СВЯЗЬ МЕЖДУ СОДЕРЖАНИЕМ СЕССИИ 1 И РУКОВОДСТВА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ.

Представьте участникам Руководство для всей семьи – родители и подростки будут помнить о сессиях, домашних заданиях и основных фундаментальных правилах во время проведения обучения.

Во время Пред-программных сессий (Сессия 0) семьи уже должны были ознакомиться с первыми страницами Семейного руководства (прочитать о Доме Поддержки, написать свои цели). После первой сессии, семьям следует продолжить работу с кареткой на страницах 8–12, чтобы просмотреть и углубить тему сегодняшней сессии. На страницах представлено основное содержание развивающих заданий и физических упражнений.

4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О ПРЕДСТОЯЩЕЙ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

Фасилитаторы сообщают участникам, что на следующей сессии они обсудят установление позитивных отношений, качественно проводя вместе время. Напомните участникам о необходимости выполнения домашнего задания. Фасилитаторы сообщают участникам время и место следующей сессии.

4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ, ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ И ЗАВЕРШИТЕ СЕССИЮ

ПАМЯТКА для Фасилитаторов:

Если семья пропустила сессию, свяжитесь с ней, и вместе обсудите соответствующее прохождение материала на дому, описанное на стр. 40-41 Руководства для всей семьи.

4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ?

Вы…..?

… установили основные правила	
... обсудили этапы развития ребенка	
… обсудили задачи развития в подростковом возрасте	
... обсудили проблемы, связанные с изменениями на этапе развития в подростковом возрасте.	
…пришли к выводу, что проблемы развития подростков необходимо учитывать во время воспитания детей (связь между развитием и воспитанием детей и родительскими ожиданиями)	

… подготовили домашнее задание на данную неделю	
… подвели итоги сегодняшней сессии	
… рассказали о Фундаментальных правилах: * **Понимание** навыков и особенностей моего подростка на разных стадиях его развития * **Понимание** проблем моего подростка * **Переосмысление** собственного **родительского поведения** и приведение его в соответствие с возрастом/развитием ребенка. * **Родители поддерживают** детей и подростков в их развитии**.** Они **помогают им безопасно исследовать мир** * **Понимание** того, что **мне нужно** на разных этапах (развития) моей жизни **и что для меня хорошо** (физическое упражнение)	
…напомнили участникам о необходимости работать с соответствующими страницами (для сессии 1) Руководства для всей семьи.	
…отметили свои наблюдения в отчете фасилитатора	

СЕССИЯ 2: СОЗДАЕМ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ПРОВОДЯ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Содержание

ЧАСТЬ 1 ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 78
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К СЕССИИ 80
1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ 80
1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ 80
1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ И ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ 80
1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 80
1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ 81
2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ 81
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ 81
2.2 ИГРА 82
ИГРА НА ДОВЕРИЕ: ЗАДАНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ В ПАРЕ 82
ИГРА НА ДОВЕРИЕ: ОБСУЖДЕНИЕ 82
ЧАСТЬ 2 83
3. ОСНОВНОЙ УРОК 83
3.1 ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ И ПОХВАЛА? 83
3.2 РОЛЕВАЯ ИГРА 85
РОЛЕВАЯ ИГРА: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ 86
3.3 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 86
3.4 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: ВЗАИМНАЯ ПОХВАЛА 87
3.5 ОБСУЖДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ 87
4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ 87
4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ 87
4.2 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 88
4.3 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ 88
4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 88
4.5 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ И ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ 89
4.6 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ 89
4.7 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ? 89

ПОЯСНЕНИЯ

- **СОВЕТ** – В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).

- Информация на черном фоне всегда относится к отдельным групповым занятиям

- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*

- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

Сессия этой недели посвящена следующим темам:

а) Строим позитивные отношения, проводя время вместе

б) Осознаем преимуществ похвалы и применение способов похвалы для установления прочных отношений

На данной сессии вашей главной целью как фасилитатора будет научить участников:

- Проводить время вместе, чтобы лучше узнать друг друга.
- Устанавливать доверительные отношения
- Внимательно слушать друг друга
- Хвалить, потому что это укрепит поведение, которое вы хвалите.
- Хвалить сразу после хорошего поведения, так как это сделает похвалу более эффективной.
- Стараться хвалить за конкретный поступок.

Таблица 1 – ПОДГОТОВКА И ПЛАН СЕССИИ 2

Цель сессии	Цели сессии: ➢ Презентация участникам концепции качественного времяпрепровождения вместе. Качественное время = особое внимание к своей семье. ➢ Поощряйте родителей хвалить своего ребенка и делиться некоторыми преимуществами взаимной похвалы.
Основные принципы	➢ Совместное времяпрепровождение помогает нам лучше узнать друг друга. ➢ Совместное времяпрепровождение дает нам возможность поговорить друг с другом о наших потребностях и желаниях. ➢ Совместное времяпрепровождение укрепляет связь между родителем/опекуном и ребенком. ➢ Совместное времяпрепровождение помогает нам сосредоточиться на интересах друг друга. ➢ Похвала помогает нам строить позитивные отношения. ➢ Похвала поощряет поведение, которое вы хотите видеть.

	➢ Положительное поведение, которое вы хвалите, будет происходить чаще. ➢ Похвала способствует развитию у подростка уверенности в себе и чувства ответственности.
Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Материалы для изготовления именных бейджей
Подготовка помещения:	➢ Убедитесь, что в помещении, где вы будете проводить сессию, чисто. ➢ Расставьте стулья, на которых будут сидеть участники, по кругу. ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время групповой сессии.

СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Приветствие и подготовка к сессии	50 мин.	➢ Фасилитаторы фиксируют посещаемость. ➢ Участники занимают места и изготавливают именные бейджи. ➢ Поприветствуйте участников, поблагодарите всех, кто пришел, и похвалите их за пунктуальность. ➢ Обсуждение домашнего задания. ➢ Физическое упражнение
Обзор сессии текущего дня	15 мин.	➢ Планирование дня ➢ Игра на доверие
Основной урок	55 мин.	➢ Обсуждение: Что значит проводить время вместе и хвалить? ➢ Ролевая игра: Игнорируя хорошее ➢ Обсуждение ролевой игры.
Завершение сессии	10 мин.	➢ Новое домашнее задание на текущую неделю: • Проведите вместе 15 минут полезного времени, подумайте, чем вы будете заниматься вместе. • Практикуйте взаимную похвалу один раз в день. ➢ Анализ сегодняшней сессии ➢ Напоминание о Руководстве для всей семьи ➢ Напоминание о дате следующей сессии, благодарность и завершение сессии ➢ Оставьте помещение в порядке. ➢ Запишите свои наблюдения в отчете фасилитатора.
Общая продолжительность в минутах		130 мин.

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ

1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ

По мере прибытия участников приглашайте их занять свои места. Не забывайте фиксировать посещаемость каждый раз, когда приходит новый участник.

1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ

В начале сессии, предложите участникам, стоя в кругу, рассказать, как они чувствуют себя сегодня. *Можете выразить свое состояние одним словом?*

СОВЕТ: Как провести общение участников в кругу

1. Фасилитаторы первыми начинают описывать свое состояние, используя лишь одно слово.
2. Затем, участники продолжают по кругу описывать свое состояние одним словом.
3. Не забудьте поблагодарить и похвалить участников за то, что они поделились своими чувствами – особенно в начале, ведь такая практика является для них новой.
4. Если кто-то из участников не хочет ничего говорить, просто переходите к следующему участнику.

Постарайтесь выделить 5-10 минут на общение по кругу в начале каждой новой сессии, чтобы у участников была возможность попрактиковаться в обмене своими эмоциями. Помните, что фасилитаторы также должны моделировать этот процесс!

1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ И ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Помните, что вы хотите смоделировать позитивное поведение, не забывайте хвалить друг друга!

1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Проведите обсуждение домашнего задания за предыдущую неделю. Напомним, на прошлой неделе участники должны были ознакомиться с домашним заданием, определить цели и, при желании, поделиться ими с другими членами семьи.

Обсуждение домашнего задания — это возможность поделиться успехами, закрепить основные принципы и предложить способы решения проблем и преодоления трудностей:

- Поиск решений вместе с участниками
- Практика в применении решения
- Оценка результата

СОВЕТ: Как вести обсуждение
При обсуждении трудностей, постарайтесь побудить участников предлагать решения, и всегда оказывайте им поддержку в попытке их применить.
Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы встать и рассказать о своих трудностях.

Поскольку это первое обсуждение домашнего задания, вот несколько возможных вопросов для начала обсуждения:
Можете использовать слова: «Кто?», «Какими?», «Где?», «Почему?», «Когда?», «Как?» во время каждого обсуждения.
• КТО? Кто смог проанализировать цели и, возможно, поделиться ими с другими членами семьи?
• КАКИМИ? **Какими целями вы поделились?** Какими – нет?
• ГДЕ? **Где вы обсуждали цели**?
• ПОЧЕМУ? **Почему было важно делиться целями и обсуждать их**? Или **Почему для вас было важно не делиться ими в этот раз**?
• КОГДА? **Когда вы говорили о целях**? (или **Хотели бы вы поделиться своими целями прямо сейчас, здесь**?)
• КАК? **Что вы чувствовали, анализируя (и делясь) своими целями**?

Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы!

1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поощряйте участников заниматься физической активностью один раз в день! Выполните вместе с ними упражнение на растяжку, которые мы представили на первой сессии.
Кто-нибудь пробовал выполнить это упражнение дома??
Если кто-то выполнял это упражнение дома, сейчас самое время спросить, не хочет ли он провести упражнение в группе. Это поможет установить культуру сотрудничества в группе, поскольку роль «лидера» будет предложена другому родителю – или подростку.
Напомните участникам, что они должны выполнять это упражнение дома вместе каждый день!

2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ

На этом занятии мы помогаем участникам понять, что доверие необходимо для создания позитивных отношений. Доверие может вырасти, если проводить время вместе. Мы акцентируем внимание на четырех основных моментах:

1. Проводить время, уделяя внимание друг другу
2. Находить время, чтобы выслушать друг друга
3. Отсутствие критики
4. Взаимная похвала за все хорошее, что мы видим друг в друге.

На этом занятии вы познакомите родителей и подростков с двумя очень важными навыками – навык проводить время вместе и навык хвалить.
В связи с повседневными заботами, с которыми родители и подростки сталкиваются каждый день (например, учеба и работа), иногда бывает трудно найти время, чтобы провести время вместе. Крепкие отношения между родителями и детьми невозможны без проведения совместного времени.

Совместное времяпрепровождение дает родителю возможность быть более доступным для ребенка и более активно участвовать в его жизни, защищая ребенка от нездорового или небезопасного поведения и ситуаций.
Родителю важно иметь крепкую связь со своим ребенком. Подростки добиваются лучших результатов, когда у них крепкие и здоровые отношения с родителями. Позитивное общение играет важную роль в установлении теплых отношений. Когда вы разговариваете со своим подростком в позитивной и ободряющей манере, у него появляется уверенность в себе, и он чувствует себя хорошо.
Когда вы говорите обидные вещи, подростки чувствуют себя плохо по отношению к себе и окружающим.
Когда существует правильный фундамент, родитель может общаться со своим ребенком о многих вещах. Даже деликатные вещи (выпивка, курение или принятие решений относительно интимных отношений) лучше обсуждать, когда отношения здоровы.
Подросткам также выгодны здоровые отношения со своими родителями. Здоровые отношения дают возможность понять точку зрения и опыт родителей, решать проблемы вместе с родителями, а также делиться мыслями и идеями, которые их интересуют или вызывают любопытство.

2.2 ИГРА

ИГРА НА ДОВЕРИЕ: ЗАДАНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ В ПАРЕ

В этой игре участники думают о том, как проявить заботу о своем партнере, и как позволить руководить собой.

СОВЕТ: Как провести игру на доверие

1. Включить музыку во время проведения игры может быть хорошей идеей.
2. Разделите группу на пары родитель-ребенок/подросток. Дети и подростки должны выбрать себе партнера, но им не может быть их родитель. Подумайте, где бы вы хотели провести игру – в помещении или на открытом воздухе.
3. Фасилитатор выбирает себе партнера, и начинают игру. Продемонстрируйте участникам как уверенный, так и неуверенный стиль игры. Уверенный стиль подразумевает осторожное и спокойное управление партнером, а неуверенный – стиль, подразумевающий более хаотичные и беспокойные движения. Ведомого участника можно вести по залу спереди, держа его за руки, или сзади, держа за плечи.
4. Предложите участникам выбрать, кто будет первым. Данный участник будет ведущим.
5. Ведущий спросит разрешения у ведомого взять его за плечи или руки.
6. Попросите второго участника закрыть глаза и позволить ведущему провести его по залу или помещению.

7. Через некоторое время, когда фасилитатор хлопнет в ладоши, стиль игры необходимо изменить, с уверенного на неуверенный.
8. Наконец, фасилитатор подает словесный знак, чтобы ведущий и ведомый поменялись ролями.

ИГРА НА ДОВЕРИЕ: ОБСУЖДЕНИЕ

Сначала позвольте участникам объяснить, какие ощущения от игры они испытали, поскольку это поможет им понять некоторые из характеристик доверия.

- *Постарайтесь перенести опыт доверия и взаимной ответственности в игре на тему сегодняшнего занятия. Чему вы можете научиться, общаясь друг с другом?*

- *Как вы думаете, почему вы играли в эту игру?*
- *Вы чему-нибудь научились?*

Данная игра напоминает вам, как работает доверие. Он также напоминает вам, что люди общаются по-разному, не только с помощью слов!

Задайте конкретные вопросы, чтобы наметить Фундаментальное правило (установление связи между доверием и созданием позитивных семейных отношений!)

Вспомните: на прошлой неделе был подробно рассмотрен 1-ый составляющий элемент «Формирование понимания различий в развитии детей и подростков». Родители, дети и подростки обсудили, чего можно и чего нельзя ожидать от молодых людей в определенном возрасте, и что ожидания сильно различаются.
На этой неделе мы будем работать над составляющим элементом «Построение позитивных отношений».
Взаимное доверие – основа позитивных отношений. Доверие необходимо в первую очередь для того, чтобы иметь желание открыться друг другу, и тем самым иметь возможность говорить о деликатных вещах. Похвала помогает нам обрести уверенность.

ЧАСТЬ 2

3. ОСНОВНОЙ УРОК

3.1 ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ И ПОХВАЛА?

Основной урок посвящен таким понятиям как «качественное времяпровождение» и «похвала», и начинается с обсуждения того, что же такое «качественное времяпровождение» и «похвала». Позвольте участникам обсудить оба этих понятия отдельно, чтобы они могли сосредоточиться на восприятии различных идей, прежде чем объединять их вместе. На следующей странице приведены несколько полезных вопросов для начала обсуждения.

Для большинства участников «качественное времяпровождение» станет новой идеей, в том числе и для фасилитаторов. Спросите участников, что для них значат «качественное времяпровождение» и «похвала». Запишите их идеи!

Качественное времяпровождение:

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ друг к другу
- СЛУШАЙТЕ друг друга
- ХВАЛИТЕ друг друга за все хорошее
- ХВАЛИТЕ без критики

Когда люди проводят время вместе, им необходимо слушать друг друга (даже если они не согласны друг с другом).
Есть много способов провести время вместе. Давайте проанализируем некоторые из них:

ОПЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: Создайте пантомиму!
Хотите, чтобы было весело? Вместо того, чтобы произносить действие вслух, родители/опекуны и подростки могут имитировать (разыграть) свое действие, а другие могут угадать это действие..

- Важно говорить о вещах, которые важны для родителей и их подростков. Говорите, что для вас важно!
- Еще один хороший способ поддержать человека – проводить с ним время, занимаясь тем, что ему нравится. Например, посмотрите футбольный матч вашего подростка!

- Но вам не нужно делать ничего особенного, чтобы хорошо провести время вместе. Вы можете провести время с пользой, просто находясь рядом. Вы можете проводить время вместе, когда чувствуете себя здоровым или больным, энергичным или усталым, сильным или слабым.

Несколько вещей, о которых следует помнить, проводя «качественное время»:

- Проводя время вместе, вам не обязательно соглашаться, но вы должны слушать друг друга.
- Общение очень важно для создания здоровых отношений. Вы должны слушать и уважать выбор других людей: членов семьи, друзей, партнеров.

Помните: практические занятия имеют приоритет!
Не слишком вдавайтесь в теоретические подробности,
отдайте предпочтение практике.

Что значит «хвалить»?
Может ли кто-нибудь упомянуть, что, по их мнению, такое «структурированная похвала»?
***Структурированная похвала** — это способ показать, что вам нравится чье-то позитивное поведение.*
Эта похвала основана на идее, что все, что вы делаете, вероятно, произойдет снова, если оно будет каким-то образом вознаграждено. Проигнорированное или невознагражденное поведение с меньшей вероятностью повторится. Важно вознаграждать подростков и лиц, осуществляющих уход за ними, когда они ведут себя так, как вам хотелось бы, чтобы мотивировать их на такое же поведение. Когда вы вознаграждаете хорошее поведение похвалой, другие захотят вести себя так же чаще в будущем. То, как вы хвалите, не менее важно. Вам нужно сказать другому человеку, что именно он сделал и что вам понравилось.

Родители:
Следует стараться хвалить подростка сразу или как можно скорее после хорошего поведения.
Некоторым подросткам, особенно подросткам с поведенческими проблемами, бывает трудно заметить хорошее поведение. Для начала можно похвалить за такие мелочи, как аккуратно сложенная одежда или игру с младшими братьями/сестрами. В некоторых стрессовых ситуациях может быть сложным сохранять позитивный настрой и структурировать похвалу. Попробуйте начать с чего-то очень маленького и выполнимого, например, не забывать принимать лекарства каждый день.

Подростки:
Иногда, когда вы очень злитесь на своего родителя, вы замечаете только те моменты, когда он злится на вас. Но ваши родители всегда делают что-то, чтобы помочь вам, например, готовят ужин или идут на работу, чтобы вы могли пойти в школу, или отводят вас на прием к врачу. Было бы очень полезно заметить некоторые из этих вещей и похвалить их за это. Вы также должны хвалить и ценить то, что ваши родители делают для вас!

Вот несколько вопросов, чтобы начать обсуждение:

➔ Фасилитаторы задают вопросы «Кто?», «Что?», «Где?», «Почему?», «Когда?», «Как?», чтобы было легче собирать идеи.

- КТО? Кто должен проводить время вместе, чтобы чувствовать себя особенным? Кто должен хвалить?

- ЧТО? Что за занятие родители и подростки могут выбрать для совместного времяпрепровождения, чтобы оно не было чем-то привычным? Что вы можете похвалить друг в друге?
- ГДЕ? Где родители и подростки могут провести время вместе, чтобы сделать это времяпрепровождение особенным?
- ПОЧЕМУ? Почему родителям и подросткам следует стараться проводить время вместе, занимаясь чем-то особенным? Почему родителям и подросткам нужно хвалить друг друга?
- КОГДА? Когда самое время провести время вместе? Ночь? Утро? В выходные?
- КАК? Как родителям и подросткам по-особенному провести время вместе? Как они могут хвалить друг друга?

Существует много веских причин проводить время вместе и хвалить друг друга.
Вот некоторые из них, которые можно добавить к обсуждению:

- Улучшает связь между родителями и подростками.
- Повышает самооценку, поскольку родитель/подросток чувствует себя ценным и любимым.
- Укрепляет навыки обучения и решения проблем.
- Подростки все охотнее помогают по дому.
- Родители считают, что их тяжелая работа дома ценится больше.
- Когда подростков внимательно слушают и ценят их идеи, им дается возможность думать самостоятельно и брать контроль в свои руки.
- Совместное времяпрепровождение дает родителям возможность узнать много нового об интересах своих подростков и о том, чем они могут заниматься. Это также помогает родителям понять, как поддержать своих подростков.

Создание безопасной и благоприятной среды дома снизит вероятность того, что дети и подростки будут вести себя нездорово или небезопасно (сексуальные отношения), и поможет родителям поговорить со своими подростками на такие сложные темы, как секс, ВИЧ/СПИД и согласие.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

- СЛУШАЙТЕ друг друга, слушайте, что говорит и делает другой (Запомните: слушать не значит соглашаться с другим, всегда СЛУШАЙТЕ)
- ХВАЛИТЕ друг друга за хорошие поступки (ХВАЛИТЕ, не критикуя).

3.2 РОЛЕВАЯ ИГРА

На Сессии 2 мы представляем **ролевую игру** как важный инструмент обучения, используемый в программе. Подобно рассказыванию историй, эти ролевые игры, которые мы иногда будем называть «сценариями», позволяют **участникам увидеть опыт других родителей и подростков за пределами их собственной жизни**.
Ролевые игры также могут позволить участникам проявлять настойчивость или активность в различных сценариях. Это помогает участникам развивать навыки решения проблем, которые они могут использовать в повседневной жизни. Для начала, в рамках данной сессии, **фасилитаторы разыгрывают** следующие ролевые игры:

Презентация семьи

Сегодня мы познакомимся с семьями, за которыми будем следить в рамках программы PLH - FLOURISH. Первая семья состоит из матери, отца, двух подростков: Каталины (17-летней девочки), Раду (15-летнего мальчика) и дочери Аксении (10-летней девочки). Мы также знаем бабушку Дойну (мать отца), которая заботится о Стеле (16-летней девочке) и Ионе

(12-летнем мальчике), которые остались сиротами. Стела и Ион – двоюродные братья Каталины, ее брата и сестры.
В ходе программы мы обсудим и поразмышляем над их семейным опытом. В некоторых случаях мы будет инсценировать ситуации из их семейной жизни! Будет очень весело! Как и наши семьи, эти семьи сталкиваются со многими трудностями, в том числе с проблемами взаимоотношений между родителями и их детьми и подростками. Важно отметить, что персонажи в ролевой игре вымышлены.

Сообщите участникам, что данная семья не является реальной семьей, хотя имена используются привычные всем.

РОЛЕВАЯ ИГРА: ИГНОРИРУЯ ХОРОШЕЕ

В первой ролевой игре мы встречаем мать и двух ее дочерей, Каталину, 17 лет, и Аксению. Возраст 10 лет.
Аксения делает домашнее задание. Она делает домашнее задание по математике, а ее сестра Каталина ей помогает. Мама готовит ужин.
Давайте посмотрим и послушаем, что происходит.

Фасилитаторы зачитывают вслух сценарий ролевой игры с назначенными ролями. Помните: старайтесь не позволять родителям проявлять неблагоприятное родительское поведение. Родители и подростки могут играть вспомогательную роль или изображать благоприятное родительское поведение.

Аксения (думая о сложной задаче):	*«…. сначала сложи…. а затем вычти число ….»*
Каталина:	*«Аксения! Браво! Ты правильно решила задачу! Продолжай в том же духе! Чем больше ты практикуешься, тем лучше у тебя это будет получаться.»*
Каталина:	*«Мама! Иди посмотри! У Аксении отлично получается!»*
Аксения улыбается при мысли, что мама придет посмотреть, как она считает.	
Мама (не слушает):	*«Да, очень хорошо, Аксения, но скоро будет готов ужин, мне бы хотелось, чтобы ты научилась делать уроки быстрее. Я хочу сегодня лечь спать пораньше. Я устала.»*
Каталина:	*«Но мама, я помогаю Аксении, и у нее получается уже гораздо лучше. Приди и посмотри!»*
Мама (обиженно):	*«У меня нет на это времени – я сказал, что устала! А теперь, пожалуйста, сделай, как тебе говорят, закончи и помоги мне подать ужин.»*

3.3 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Теперь подумайте об увиденной ролевой игре, пришло время обсудить ее, и вот несколько вопросов для начала:

- Что бы почувствовала Аксения, если бы мама похвалила ее? Как это повлияло бы на ее успехи в математике?
- Что чувствует Аксения, когда мама просит ее поторопиться?
- Как, по вашему мнению, совет Аксении от мамы «учиться быстрее считать» повлиял на похвалу, которую Аксения получила от мамы вначале, когда она сказала «Да, очень хорошо»?
- Как, по вашему мнению, критика мамы повлияет на отношение Аксении к математике в будущем?
- Что бы вы предложили им сделать по-другому?

3.4 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: ВЗАИМНАЯ ПОХВАЛА

Вспомните случай, когда вас хвалили, когда кто-то сказал о вас что-то хорошее. Как вы себя чувствовали? Какова польза от похвалы?

Здесь участникам следует попрактиковаться в похвале друг друга (используя приведенные ниже рекомендации).

СОВЕТ: Практика похвалы

- Данное занятие должно проводиться в парах родитель-подросток из одной семьи.
- Сначала каждый делает комплимент своему партнеру. Попросите участников поддерживать зрительный контакт и произносить имя человека, которому они делают комплимент.
- Комплименты могут быть о чем угодно, главное чтобы они были искренними.
- Участники должны делать конкретные и восторженные комплименты.
- Затем им нужно подумать о занятии, которым они могли бы заняться вместе.
- Мотивируйте участников думать о вещах, которые не требуют денег. Не забывайте поощрять подростков брать на себя инициативу!
- Напоминайте участникам о необходимости хвалить!
- Тот, кого хвалят, не должен перебивать, не должен критиковать похвалу, он просто слушает и благодарит.

3.5 ОБСУЖДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

Вот несколько вопросов, чтобы начать обсуждение:

- Что вы чувствовали, принимая похвалу?
- Каково было хвалить кого-то?
- Было ли трудно найти что-нибудь, за что можно похвалить другого человека?

Фасилитатор: Помните, родители и дети всегда находятся в отношениях на протяжении всей своей жизни, они знают многие аспекты своих действий, поэтому у вас есть достаточно возможностей хвалить действия других. Поскольку похвала не относится к тому, что нравится или не нравится кому-то, это не то же самое, что комплимент. Вы можете хвалить кого-то за его поступки или действия, даже если результат вам не нравится. Например, вы можете похвалить кого-то за способ нанесения макияжа, даже если вам не нравится результат/то, как смотрится макияж.
Приветствуется личный вклад другого человека в конкретный результат/действие.

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ

Это задание поможет участникам подготовиться к выполнению домашнего задания, подумать о различных занятиях, которые они могут делать вместе, или о том, как качественно провести время в течение недели.
Каждый родитель/подросток должен попытаться придумать несколько идей и представить их группе. Фасилитаторы могут записать идеи на флипчарте, чтобы участники видели «банк» занятий, из которых они смогут выбирать, если у них возникнут трудности с идеями.
Возможные занятия могут включать:

- Совместное выполнение домашних дел.
- Совместный ужин
- Рассказ истории
- Совместная прогулка куда-нибудь
- Любимая игра подростка, в которую играют оба

В завершении, каждая семья по очереди выбирает упражнение и делится им со всей группой. Это практическое занятие также должно подготовить участников к следующему домашнему заданию, дав им возможность попрактиковаться в похвале. При подготовке к домашнему заданию, сначала сосредоточьте внимание на совместном проведении времени. Затем, подумайте о том, что хорошее времяпрепровождение – это отличный повод для взаимной похвалы.

4.2 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составной элемент: то, что вы делаете дома, имеет значение!

1. *Проводите вместе хотя бы 15 минут качественного времени в течение недели. Позвольте подростку взять на себя ответственность за это задание. Родители: Принимайте решение вместе, но постарайтесь следовать предложению подростка! Если у вас нет времени, потому что у вас слишком много дел, можете ли вы выполнить некоторые дела вместе, например, вместе сходить в магазин? Каждый день спрашивайте у партнера, как прошел его день, старайтесь внимательно слушать.*
2. *Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день.*

Напомните участникам о навыках, которые они освоили на прошлой неделе, и мотивируйте их продолжать обучение.

Создайте практику для отработки и автоматизации навыков:

Из Сессии 1: *Занимайтесь физическими упражнениями один раз в день! Вы можете использовать либо физические упражнения, которые мы делали в начале занятия, либо придумать свои упражнения.*

4.3 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнюю сессию, чтобы подвести итог изученному материалу.

Какие темы и основные принципы мы сегодня обсуждали?

Возможные ответы участников:

- Важно проводить время вместе качественно.
- Совместное времяпрепровождение помогает нам лучше узнать друг друга и укрепить доверие.
- Важно внимательно слушать друг друга, когда мы проводим время вместе.

- Похвала усилит поведение, которое вы хвалите.
- Если хвалить сразу после хорошего поведения, похвала будет более эффективной!
- Старайтесь хвалить за конкретные поступки, действия.
- Похвалу следует применять без критики.

Фасилитаторы должны выделить все вышеперечисленные моменты, исходя из ответов участников, задавая при необходимости дополнительные вопросы.

4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

На страницах 13-15 ключевые идеи качественного времени и похвалы углублены с целью развития прочных отношений.

4.5 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

На следующей сессии мы поговорим о «Решении проблем».
Но перед этим не забудьте выполнить домашнее задание.

Фасилитаторы напоминают участникам о времени и месте следующей сессии.

4.6 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ

ПАМЯТКА для Фасилитаторов:

Если семья пропустила сессию, свяжитесь с ней, и вместе обсудите соответствующее прохождение материала на дому, описанное на стр. 42–44 Руководства для всей семьи.

4.7 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ?

Вы…..?

…обсудили, что значит проводить время с пользой и хвалить	
...провели ролевую игру «Игнорируя хорошее»	
...обсудили ролевую игру и найти решения к представленной ситуации	
…отработали на практике какие-либо решения с родителями/подростками? (альтернативный вариант: практика во время анализа домашнего задания)	
… подготовили домашнее задание на данную неделю	
• Проведите вместе 15 минут качественного времени, и подумайте, чем вы будете заниматься вместе.	
… рассказали о Фундаментальных правилах * Когда люди хотят КАЧЕСТВЕННО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ друг с другом, им необходимо слушать друг друга. * СЛУШАЙТЕ, что говорит и делает другой человек (Помните: слушать не означает соглашаться друг с другом, всегда СЛУШАЙТЕ) * ХВАЛИТЕ друг друга за хорошие поступки и дела (ХВАЛИТЕ, не критикуя)	
…напомнили участникам, что им следует продолжать пользоваться Семейным руководством	
… отметили свои наблюдения в отчете фасилитатора	

СЕССИЯ 3: ОБСУЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ДЕЛИКАТНЫХ ТЕМ

Содержание

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 91
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ 92
1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ 92
1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ 93
1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ И ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ 93
1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 93
2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ 94
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ 94
КОЛЕСО ПРИЯТНЫХ И НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ 96
ЭМОЦИИ (ЧУВСТВА) И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ 97
2.2 ИГРА: ЭМОЦИИ «ЗАРАЗИТЕЛЬНЫ» 97
2.2.1 ОБСУЖДЕНИЕ 98
ЧАСТЬ 2 98
3. ОСНОВНОЙ УРОК: НАЗЫВАЕМ ЧУВСТВА, ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ, ОБСУЖДАЕМ ДЕЛИКАТНЫЕ ТЕМЫ 98
3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ТЕСТ АКСЕНИИ 98
3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 99
3.3 ОБСУЖДЕНИЕ – ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ 100
3.4 УПРАЖНЕНИЕ: ДЕЛАЕМ ПЕРЕРЫВ 101
3.5 КАК ГОВОРИТЬ И КАК СЛУШАТЬ (НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ) 102
3.6 УПРАЖНЕНИЕ: ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ 106
ПРАКТИКА – РАСПОЗНАВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ 106
3.7 ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ 107
4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ 108
4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 108
4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ 109
4.3 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 109
4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ 109
4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ 109
4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ? 110

ПОЯСНЕНИЯ

- **СОВЕТ** – В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).

- Информация на черном фоне всегда относится к отдельным групповым занятиям

- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*
- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

Добро пожаловать на третью сессию Программы по укреплению здоровья родителей и подростков на протяжении всей жизни!
Данная сессия посвящена эмоциям, способам их осознания, названию эмоций, их обсуждению, а также интимным темам и общению на эти темы.

На этом занятии родителей и подростков обучат:

- Способам осознания своих эмоций человеком
- Пониманию способов реагировать и справляться с эмоциями других людей.
- Каким образом разговоры об эмоциях делают нас счастливее и помогают построить более крепкие отношения.
- В какой степени использование наших коммуникативных навыков столь же важно, когда нам приходится говорить о деликатных вещах, таких как употребление алкоголя, курение, первые отношения, поцелуи….

Таблица 1 – СЕССИЯ 3. ПОДГОТОВКА И ПЛАН

Цель сессии	Цель этой сессии – помочь родителям и подросткам научиться осознавать свои эмоции и выражать их здоровым способом. Эмоциональные переживания, как положительные, так и отрицательные, являются частью нашей обычной жизни, и осознание их помогает нам лучше ими управлять.
Основные принципы	➢ Разговор о наших эмоциях помогает нам контролировать наши реакции трудных ситуациях. ➢ Разговор о наших эмоциях помогает нам осознать свои чувства и мысли. ➢ Разговор о наших эмоциях помогает нам преодолевать трудности и лучше разрешать конфликты. ➢ Обеспечьте безопасное и свободное от обвинений пространство для разговора при обсуждении деликатных тем.
Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Материалы для именных бейджей ➢ Печатные постеры: • Колесо приятных и неприятных эмоций • Умение говорить • Умение слушать

Подготовка помещения:	➢ Убедитесь, что в помещении, где вы будете проводить сессию, чисто и убрано. ➢ Расставьте стулья, на которых будут сидеть участники, по кругу. ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время групповой сессии.

СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Приветствие и подготовка к сессии	50 мин.	➢ Фасилитаторы фиксируют посещаемость ➢ Участники занимают места, образуя круг ➢ Поприветствуйте участников, поблагодарите всех, кто пришел, и похвалите их за пунктуальность. ➢ Обсуждение домашнего задания.
Обзор сессии текущего дня	20 мин.	➢ Планирование дня ➢ Игра в эмоции
Основной урок	60 мин.	➢ Ролевая игра: Тест Аксении ➢ Обсуждение ролевой игры. ➢ Обсуждение – Говорим об эмоциях. ➢ Делаем перерыв ➢ Упражнение – Говорим об эмоциях
Завершение сессии	10 мин.	➢ Новое домашнее задание на текущую неделю • Сделайте перерыв дома и подумайте о том, как вы себя чувствуете. • Проанализируйте свои эмоции и спросите подростка/родителя об его эмоциях. ➢ Продолжайте выполнять предыдущие домашние задания. ➢ Обзор сегодняшней сессии ➢ Напоминание о Семейном руководстве ➢ Напоминание о дате следующей сессии ➢ Благодарность и завершение сессии ➢ Оставьте помещение в порядке ➢ Запишите свои наблюдения в отчете фасилитатора
Общая продолжительность в минутах.		130 мин.

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ

1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ

По мере прибытия участников приглашайте их занять свои места. Не забывайте фиксировать посещаемость каждый раз, когда приходит новый участник.

1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ

В начале сессии, предложите участникам, по кругу, рассказать, как они чувствуют себя сегодня. *Можете выразить свое состояние одним словом?*

СОВЕТ: Как провести общение участников по кругу

1. Фасилитаторы первыми начинают описывать свое состояние, используя лишь одно слово.
2. Затем, участники продолжают по кругу описывать свое состояние одним словом.
3. Не забудьте поблагодарить и похвалить участников за то, что они поделились своими чувствами – особенно в начале, ведь такая практика является для них новой.
4. Если кто-то из участников не хочет ничего говорить, просто переходите к следующему участнику.

Постарайтесь выделить 5-10 минут на общение по кругу в начале каждой новой сессии, чтобы у участников была возможность попрактиковаться в обмене своими эмоциями. Помните, что фасилитаторы также должны моделировать этот процесс!

1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ И ЗА ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Помните, что вы хотите смоделировать позитивное поведение, не забывайте хвалить друг друга!

1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Проведите обсуждение домашнего задания на предыдущую неделю. Напомним, что на прошлой неделе участники должны были попрактиковаться в структурированной похвале друг друга один раз в день, а также должны были проводить вместе не менее 15 минут качественного времени в течение недели.
Обсуждение домашнего задания — это возможность поделиться успехами, закрепить базовые принципы и предложить способы решения проблем и преодоления трудностей:

- Поиск решений вместе с участниками
- Практика в применении решения
- Оценка результата.

Напоминание: практические занятия имеют приоритет!
Если участники сообщают о затруднениях, вернитесь к совместной практике.

СОВЕТ: Как вести обсуждение

При обсуждении трудностей, постарайтесь побудить участников предлагать решения, и всегда оказывайте им поддержку в попытке их применить.
Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы встать и рассказать о своих трудностях.

Поскольку это первое обсуждение домашнего задания, вот несколько возможных вопросов для начала обсуждения:
Можете использовать слова: «Кто?», «Что?», «Где?», «Почему?», «Когда?», «Как?» во время каждого обсуждения.

- КТО? Кто провел качественное время вместе или сумел накопить опыт в похвале?
- ЧТО? Что вы хвалили?
- ГДЕ? Где вы качественно провели время?
- ПОЧЕМУ? Почему было важно хорошо провести время вместе или хвалить друг друга?
- КОГДА? Когда вы качественно проводили время или хвалили друг друга?
- КАК? Как вы чувствовали себя, хваля другого и проводя время вместе с ним?

Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы! Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы встать и рассказать о своих трудностях.

2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ

На Сессии 3 участники приобретают некоторые навыки общения. Они практикуются называть чувства и говорить об эмоциях.

Мы также работаем над тем, чтобы осознавать чувства других и реагировать на их чувства, показывая, что мы их понимаем. Прежде чем мы начнем, важно сказать, что обсуждение эмоций, вероятно, является новым опытом для многих участников. Возможно, они раньше не практиковали подобного, особенно со своими детьми/родителями, а это означает, что они могут чувствовать себя неловко или испытывать затруднения, говоря на такие темы.

Мы используем это пространство для того, чтобы впервые попытаться поговорить об эмоциях, помня, что не существует правильного или неправильного способа говорить о них.
На этой сессии, как и на последующих, мы поговорим обо всех видах эмоций, включая положительные и отрицательные. Мы потренируемся выражать неприятные чувства, часто называемые «негативными». Это означает, что нам неприятны такие чувства, как гнев, раздражение, расстройство, тревога, страх, печаль, стыд или горе. Как вы увидите, нелегко раскрыть негативные чувства родителю или подростку, потому что вы можете неявно обвинить другого человека, или он может почувствовать ответственность за ваши эмоции.

Какое общее правило мы можем вывести: важно принять собственные чувства, а также выразить их так, чтобы другой человек (например, подросток или родитель) мог их понять, а затем принять. Гораздо легче принять то, что мы понимаем, и невероятно трудно принять то, чего мы не понимаем. Конструктивный подход основан на понимании точки зрения другого человека. Вот почему вам нужен эмоциональный интеллект, эффективные коммуникативные навыки, как говорения, так и слушания[1].

[1] Информация адаптирована с разрешения Тюрмайер, Энгл и Халвег

Разговор об эмоциях помогает участникам осознать свои собственные эмоции – это не означает, что они должны рассказывать нам конкретные причины эмоций или стоящие за ними истории с человеком, которого они хотели бы лучше понять. Сказанное во время сессии остается конфиденциальным.
На данный момент мы кратко представим, что такое эмоции.

Данное описание не претендует на универсальность, оно скорее представляет собой одно из многих пониманий эмоций.
Термины «эмоции» и «чувства» являются синонимами и могут использоваться взаимозаменяемо. В обычной речи можно провести различие между неприятными и приятными эмоциями. Необходимо избегать различения отрицательных и положительных эмоций, поскольку эмоции невозможно оценить; обе группы полезны.

Сначала попросите участников назвать все известные им эмоции, и названные термины запишите на большом листе бумаги.
Примеры приятных эмоций
Радость
Гордость
Любовь

Примеры неприятных эмоций
Страх
Мания
Отвращение

После того, как с помощью участников будет подготовлен список эмоций, фасилитатор может представить им Колесо эмоций, проиллюстрированное на следующей странице.

Но зачем нам нужны эти чувства или эмоции?
Сначала соберите все идеи участников.
Чувства передают важную информацию о нас и нашем окружении.
Эмоции обычно связаны с определенным выражением лица, положением тела или жестами.
Чувства могут влиять даже на физические ощущения. Люди часто говорят, что у них комок в горле, покалывание в руках или ногах, трепетание в животе. Все это может быть вызвано чувством.
Таким образом, чувства сообщают нам и окружающим о наших потребностях и о том, что мы чувствуем.
Это можно узнать и по Колесу эмоций, выраженных на лице (см. ниже).

КОЛЕСО ПРИЯТНЫХ И НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

ЭМОЦИИ (ЧУВСТВА) И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Фасилитаторы должны включить краткое обсуждение связи эмоционального здоровья человека с рискованным поведением и принятием решений, например, относительно употребления алкоголя, курения или первых (интимных) отношений со сверстниками.

Помните: фасилитаторы должны осознавать, что сами отношения не должны рассматриваться как проблема, которую необходимо решить, а скорее необходимо учитывать давление и потенциальные риски, которые сопровождают отношения и – возможно, позже – сексуальную активность.
Например:

Подросток, у которого есть эмоциональные проблемы, такие как депрессия, может испытывать состояние грусти и пытаться найти способы почувствовать себя лучше. Некоторые из решений, которые он может принять, могут иметь негативные последствия.

- Подросток может употреблять алкоголь, чтобы почувствовать себя лучше.
- Некоторые могут подумать, что курение со сверстниками поможет им чувствовать себя лучше.

Оба варианта могут показаться многообещающими для привлечения внимания сверстников или же они могут быть связаны с ощущением давления со стороны сверстников.

Точно так же, как некоторые взрослые могут принимать плохие решения, когда они не контролируют свои эмоции, молодые люди рискуют принять решения на эмоциях, которые могут повлиять на всю их последующую жизнь (например, употребление алкоголя, курение, или неожиданная беременность, или плохое мнение, которое другие сложат о них вследствие употребления ими наркотиков, или же вследствие отношений, которые оказались иными, чем ожидалось, которые, возможно, включали даже насилие).

Называя свои чувства, мы можем справиться со страхом, обидой, гневом, стыдом, неприятием или самостигмой, которые могут возникнуть в случае насилия.
То, как родители иногда реагируют на своих детей, когда они испытывают эмоциональные проблемы, может привести к положительному или отрицательному решению данных проблем. Вот почему родителям важно уметь моделировать позитивный контроль над своими эмоциями, чтобы дети могли учиться этому у них. Когда и родители, и подростки смогут распознать и осознать свои чувства, они смогут сделать правильный выбор и вместе избежать негативных последствий. Для этого необходимо, чтобы родители и подростки вместе говорили о таких сложных вещах, как отношения, первые поцелуи, алкоголь, курение и насилие.

2.2 ИГРА: ЭМОЦИИ «ЗАРАЗИТЕЛЬНЫ»

Только для фасилитаторов: данная игра призвана помочь участникам задуматься о различных эмоциях, которые они испытывают, а также о способе их выражения. В данной игре также представлена идея о том, что эмоции участников передаются окружающим и могут быть «заразительны»!

СОВЕТ: Как провести игру «Эмоции заразительны»

1. Участники рассаживаются по кругу.
2. Ведущий начинает с того, что демонстрирует некую эмоцию на своем лице участнику, сидящему рядом с ним. Участник воспроизводит эту эмоцию на лице, и демонстрирует ее всей группе.
3. После того как выражение лица продемонстрировано всей группе, участники должны угадать, что это за эмоция.
4. Затем следующий участник загадывает некую эмоцию, показывает ее на своем лице и демонстрирует ее участнику рядом. Этот участник в свою очередь показывает эмоцию на своем лице и снова демонстрирует ее всей группе. Остальные участники должны угадать, что это за эмоция.

С помощью этой игры участники могут с самого начала попрактиковаться в выражении различных эмоций, начать лучше осознавать свои чувства, а также узнать, что для определенных эмоций существуют четкие сигналы, которые многие люди интерпретируют одинаково.
Вы с трудом различаете эмоции?
Попробуйте подумать о следующих состояниях: счастливый, грустный, злой, напуганный, взволнованный, обеспокоенный, счастливый, гордый.

2.2.1 ОБСУЖДЕНИЕ

Как вы себя чувствуете после игры? Что вы заметили в себе, когда проявляли эмоции? Как вы думаете, почему вы играли в эту игру? Помогла ли вам эта игра узнать что-то новое об эмоциях?

Данная игра должна помочь участникам задуматься о различных эмоциях, которые они испытывают, и о том, как они их выражают. Данная игра также знакомит нас с мыслью о том, что эмоции передаются окружающим и могут быть «заразительны»!
Помните: задавайте конкретные вопросы, чтобы выявить Фундаментальные правила!

ЧАСТЬ 2

3. ОСНОВНОЙ УРОК: НАЗЫВАЕМ ЧУВСТВА, ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ, ОБСУЖДАЕМ ДЕЛИКАТНЫЕ ТЕМЫ

3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ТЕСТ АКСЕНИИ

1)
Аксения возвращается из школы. Папа находится дома.

Папа:	*«Привет, дорогая, как дела в школе?»*
Аксения (в ужасном настроении):	*"Какая разница?"*
Папа:	*«Аксения, пожалуйста, не разговаривай со мной так. Ты получила результаты теста по математике? Какая у тебя оценка?»*
Аксения:	*"Да! Я провала тест, ясно?! Ненавижу школу! И тебя я ненавижу тебя за то, что заставляешь меня туда ходить!»*
Аксения выбегает из дома.	

2)
Аксения возвращается из школы. Папа находится дома.

Папа:	*«Привет, дорогая, как дела в школе?»*
Аксения в ужасном	*“Какая разница?”*

настроении):	
Папа:	*“Аксения, ты выглядишь расстроенной, хочешь поговорить об этом?»*
Аксения:	*«Мне так грустно, я скучаю по бывшей учительнице по математике, которая умерла. Она была так мила и отлично объясняла материал, я все понимала. И я очень расстроена из-за того, что я усердно готовилась к тесту по математике и провалила его»*
Папа:	*“Да, это грустно и неприятно. Я знаю, как сильно ты ее любила и как много ты занималась. Может быть, мы попросим твою новую учительницу помочь нам с математикой? Могу я прийти и поговорить с ней завтра, если это поможет тебе?»*
Аксения:	*“Спасибо, я думаю, это может быть хорошей идеей»*
Папа:	*«Знаешь, тебе может быть грустно из-за того, что ты потеряла учителя, ты расстраиваешься из-за неуспеваемости по математике, но я никогда не знал никого, кто мог бы писать истории так, как это умеешь ты, Аксения!»*
Аксения улыбается папе.	

3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Что общего вы отметили в обеих ролевых играх, что отличается? Что вы заметили?

Подумайте, как эмоции Аксении влияют на действие в первой увиденной вами ролевой игре.

Вот несколько вопросов, чтобы начать обсуждение:

- Как вы себя чувствовали в роли Аксении/Папы? (Прямой вопрос об эмоциях актера в ситуации ролевой игры.)
- Как обстоят дела в вашей повседневной жизни, бывают ли подобные ситуации, что вы при этом чувствуете? (Цель – установить связь между повседневным опытом и ситуацией ролевой игры.)
- Почему Аксения расстроена?
- Какие эмоции испытывает Аксения?
- Как она отвечает на вопрос отца о тесте?
- Как вы думаете, что чувствует Папа после ее ответа?

Подумайте, как умение Аксении справляться со своими эмоциями влияет на позитивное действие во второй увиденной вами ролевой игре.

Вот несколько вопросов, чтобы начать обсуждение:

- Как Аксения справляется со своими чувствами вначале?
- Как смерть учительницы повлияла на ее взгляд на жизнь?
- Что происходит, когда Аксения извиняется перед папой и объясняет, что произошло?
- Что чувствует Аксения в конце сценария?

Обсуждая ролевую игру на данной сессии, убедитесь, что участники обсудили и попробовали выполнить следующие шаги:

• Выявление эмоций (примеры вопросов)

- Как вы чувствуете себя физически, когда вы счастливы, грустны, злы, возмущены, удивлены или напуганы?
- Когда вы испытывали эти эмоции в своей жизни?

- Какие мысли связаны с этими чувствами?
- Как эти мысли влияют на ваше поведение?
- Где это ощущается в теле? Как это выглядит на лице?
- Как узнать, когда ребенок/родитель испытывает эту эмоцию?

• Принятие эмоций
• Контролируемое реагирование на эмоции

3.3 ОБСУЖДЕНИЕ – ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ

Теперь давайте поговорим более обобщенно о том, почему важно говорить об эмоциях. Можете ли вы привести примеры ситуаций, когда вы испытывали негативные эмоции и по причине этих эмоций принимали неправильное решение? Почему решения были плохими? Какие плохие решения может принять человек, если:
1. Он злится
2. Грустен или подавлен.
Иногда вы попадаете в ситуации, которые глубоко затрагивают вас, и это может привести к тому, что вы начнете воспринимать жизненные ситуации в негативном свете. Важно понимать, что негативные ситуации являются частью жизни, но они не обязательно определяют решения, которые вы принимаете, или цели, которые вы ставите перед собой.

Вот несколько вопросов, чтобы начать обсуждение:

- Что происходит, когда вы делитесь с кем-то своими чувствами? А когда вы делитесь положительными эмоциями? А сложными эмоциями?
- Какое влияние оказывает обмен эмоциями на решения, которые вы принимаете? Как вы думаете, почему вам важно распознавать эмоции других людей? Как это может повлиять на ваши отношения с ними?

О некоторых чувствах надо говорить:

- Разговор об эмоциях помогает вам контролировать свою реакцию на эти эмоции. Если вы расстроены и говорите об этом, вы с меньшей вероятностью будете сердиться и кричать на других людей.
- Разговор об эмоциях увеличивает радость, которую вы получаете от положительных эмоций.
- Если вы поделитесь своими эмоциями, это укрепит ваши отношения. Это поможет вам лучше понять друг друга и научиться поддерживать друг друга.
- Контролируемое «высвобождение» своих чувств на самом деле помогает вам быть здоровым (снижение риска сердечных заболеваний, высокого кровяного давления и т. д.) и оставаться в безопасности (предотвращение импульсивных или неожиданных решений, которые могут иметь вредные последствия)

Фасилитаторы могут завершить обсуждение основного урока следующим текстом.
Иногда, мы с легкостью позволяем эмоциям влиять на наши решения, которые мы принимаем, или на то, как мы смотрим на жизнь. Иногда эти решения имеют долгосрочный эффект.
Например, когда человек злится, ему легко прибегнуть к насилию, когда ему грустно — выпить алкоголь, и даже когда он в депрессии, он ищет другие способы почувствовать себя счастливым или любимым, например, отношения.
Вот почему так важно говорить об эмоциях. Различать и осознавать эмоции может помочь нам лучше с ними справляться.

Фундаментальные правила:

* Поделитесь своими чувствами в семье
* Обратите внимание, как чувствует себя ваш подросток/родитель.
* **Принимайте как неприятные, так и приятные эмоции**
* **Предоставьте возможность партнеру поделиться с вами эмоциями, которые он испытывает, а также их причиной**
* **Используйте слова, чтобы описать эмоции вашего родителя/подростка**.
* Вспомните, что вам сказал подросток/родитель.
* Подумайте о возможных решениях вместе с родителем/подростком.

Для родителей:

* Постарайтесь иметь позитивный контроль над своими эмоциями
  (мы являемся примером для своих детей!)
* Признайте свои (подростковые) чувства
* Обеспечьте поддержку положительной поддержкой. Обращайте внимание на все хорошее!

3.4 УПРАЖНЕНИЕ: ДЕЛАЕМ ПЕРЕРЫВ

«Делаем Перерыв» – это инструмент, с помощью которого участники могут помочь друг другу справиться с неприятными эмоциями и трудными ситуациями.

Фундаментальное правило
Используя инструмент «Делаем Перерыв», родители/подростки учатся осознавать свои чувства, дышать осознанно и сохранять спокойствие.

«Делаем Перерыв» – это простое упражнение, которое позволяет нам остановиться и успокоиться, глубоко дыша. Это не то же самое, что упражнение по погружению глубоко в себя: мы просто отдыхаем от проблемы, помня, что с нами все в порядке.
«Делаем Перерыв» можно использовать в любое время суток. Упражнение может длиться совсем немного (30 секунд) или может быть продолжительностью 3 минуты.

Перерыв представлен в 3 ключевых шагах:
1. Мы осознаем:
Осознайте то, что происходит, и признайте свой опыт.
Перестаньте слишком много думать о проблеме.
Осознайте свои мысли, эмоции и физическое тело.

2. Концентрируем внимание:
Вы сосредотачиваетесь на своем дыхании, чувствуете, как воздух входит и выходит из вашего тела.
Вы удерживаете внимание на дыхании до тех пор, пока чувствуете, что это необходимо.Когда мысли начинают возвращаться, вернитесь свое внимание к дыханию.

3. Расширьте свою осознанность:
Вы открываетесь всему своему телу и миру.
Обратите внимание на свои мысли, эмоции и физические ощущения.
Готовы ли вы сделать следующие шаги сегодня?

Вы можете сделать перерыв в любое время в течение дня, особенно когда вы испытываете стресс.

СОВЕТ: Как провести упражнение «Делаем Перерыв»

Иногда, когда мы испытываем стресс, или когда наши дети или родители нас сильно расстраивают, нам нужно время, чтобы остановиться, осознать свои эмоции, а также собраться с силами.
Мы называем это «Делаем Перерыв».

Шаг 1: Подготовка
Найдите удобное положение, сядьте, спина прямая, ноги на полу, руки на руках.
Закройте глаза, если вам это комфортно.

Шаг 2: Осознанность
Спросите себя: «Что я чувствую сейчас?»
Обратите внимание на то, какие у вас мысли, являются ли они негативными или позитивными.
Обратите внимание на ваше эмоциональное состояние. Обратите внимание, это приятные или неприятные ощущения.
Обратите внимание на то, как чувствует себя тело. Обратите внимание на любой дискомфорт или напряжение.

Шаг 3: Концентрация внимания
Осознайте свое дыхание.
Вы можете положить руку на живот и почувствовать, как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
Следите за вдохом, паузой и выдохом.
Если вы заметили, что начали о чем-то думать, это абсолютно нормально.
Просто продолжайте возвращать свое внимание к ощущению дыхания.

Шаг 4: Расширение осознанности
Позвольте концентрации распространиться по всему телу.
Обратите внимание, есть ли в теле дискомфорт, напряжение или боль.
Позвольте дыханию переместиться в эту часть тела.
Вы можете успокоить себя, сказав: «Все в порядке. Что бы это ни было, я в порядке».
Когда будете готовы, откройте глаза.

Шаг 5: Размышления
Найдите минутку, чтобы подумать, чувствуете ли вы себя иначе, чем до перерыва.

Фасилитаторы должны напомнить участникам, что они могут сделать перерыв в любое время дня, особенно когда они чувствуют стресс.

3.5 КАК ГОВОРИТЬ И КАК СЛУШАТЬ (НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ)

Пожалуйста, используйте постеры «Умение говорить» и «Умение слушать» (см. следующую страницу).

Прежде чем разделить группу, и приступить к упражнениям по общению с целью практики в определении и выражении чувств, мы кратко обсудим навыки общения. Советуем дать участникам некоторые рекомендации, которым следует следовать при обсуждении сложных тем. Эти рекомендации не сложные и их немного, поэтому вы можете кратко представить их и оставить на виду в помещении для групповой работы (например, повесить на стену в виде постеров).

Фундаментальные правила

* Будьте внимательным слушателем: проявляйте интерес к собеседнику – запоминайте важные моменты – не осуждайте – давайте положительную обратную связь
* Отрабатывайте навыки разговорной речи: обращайтесь к конкретной ситуации – не отклоняйтесь от темы – говорите прямо о своих мыслях и чувствах – говорите от первого лица

1. Развесьте постеры в помещении, где проходит сессия, так чтобы они были на виду и чтобы все участники могли ознакомиться с ними позже, во время проведения практической части.
2. Обсудите навыки вместе в общей группе, чтобы иметь верное понимание вещей.

Вы можете связать способность давать обратную связь в качестве слушателя со способностью хвалить из Сессии 1. Если дается положительный отзыв, между ними можно провести связь.

Постер: Умение говорить

1. **Говорите о конкретных ситуациях.** Говорите о конкретных ситуациях, чтобы избежать обобщений (всегда, никогда). Обобщения обычно вызывают немедленное сопротивление и отвлекают нас от реального содержания: конкретной ситуации. Это правило поможет вам донести свою точку зрения.

2. **Разговор о конкретном поведении.** Поговорите о конкретном поведении в определенных ситуациях. Так вы избежите приписывания партнеру негативных качеств. Приписывание негативных характеристик другому человеку также вызывает возражения. Примеры таких комментариев: «типичный», «бессильный», «скучный», «всегда пассивный». Когда вы говорите о конкретном поведении, ваши высказывания становятся понятными и приемлемыми.

3. **Не отклоняйтесь от темы!** Говорите только о вещах, непосредственно связанных с выбранной темой, и говорите только о том, что имеет отношение к теме, объясняйте свою позицию четко и так, чтобы ее мог понять другой человек. В противном случае разговор рискует отклониться от темы.

4. **Откройтесь.** Откройтесь и опишите, что вы чувствуете. Когда вы описываете чувства и мысли напрямую, вы избегаете упреков и обвинений. → для родителей: обязательно объясните детям свои чувства на их языке.

5. Последний важный компонент коммуникативных навыков подробно представлен на сессии 4: Говорите о собственных мыслях и чувствах, **используя форму «Я».**

ПОСТЕР: Умение слушать

1. **Невербально покажите говорящему,** что **вы слушаете его** и что вы заинтересованы в том, что говорится, например, поддерживающими жестами, такими как кивок или короткие междометия «хм», «ага». Важно поддерживать зрительный контакт и находиться в открытой позе, повернувшись лицом к подростку/родителю (или к тому, кого вы слушаете). Поощряйте собеседника продолжать говорить: «Мне бы хотелось узнать об этом больше».

2. **Обобщите** основные моменты сказанного своими словами, чтобы показать, что вы поняли собеседника. Если вам сложно использовать свои слова, не бойтесь повторять сказанное слово в слово.

3. Важно **избегать осуждения. Вместо этого предлагайте интерпретации.** Например: «Чувствовали ли вы себя в безопасности?» вместо: «Это потому, что ты чувствовал себя неуверенно, да?» В первом случае говорящий может сказать «да» или «нет», объяснить свою позицию. Второй случай приводит к оправданиям.

4. **Позитивно реагируйте** на поведении во время разговора. Отреагируйте положительно на отзыв об открытых и понятных сообщениях, чтобы подбодрить говорящего, например: «Я рад, что ты говоришь это так ясно и открыто».

РАЗДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ: НА ЭТОМ ЭТАПЕ РОДИТЕЛЕЙ и ПОДРОСТКОВ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ

Родители и подростки работают над одним и тем же или похожим содержанием, но в разных помещениях.
Фасилитаторы будут руководить всеми видами деятельности этого основного урока, как это предусмотрено.

3.6 УПРАЖНЕНИЕ: ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ

- Составьте вместе с подростком/родителем список различных вещей, о которых может быть эмоционально трудно говорить с другим участвующим членом семьи.
- Кратко обсудите возможные способы поговорить с подростками/родителями об этих вещах, используя навыки говорения и слушания.

ПРАКТИКА – РАСПОЗНАВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

1. Во время этой групповой практики подростки/родители практикуются комментировать негативные эмоции своих родителей/детей. Вы можете использовать этот сценарий в качестве руководства. Убедитесь, что вы четко пояснили сценарий, и что участники понимают свои роли:

   <u>Сценарий для родителей:</u>

   а. Подросток расстроен, потому что получил плохую оценку в школе.
   б. Родитель замечает: «Я вижу, тебе грустно. Что ты хочешь мне об этом рассказать?»
   в. Подросток: «Я не справился с тестом по математике так хорошо, как хотел, хотя я много занимался».
   г. Ответ родителя
      1). Оцените тот факт, что ребенок поделился своими чувствами: «Спасибо, что рассказал мне».
      2) Осознайте услышанное: «Мне жаль, что ты не сдал тест по математике».
      3) Отвечайте спокойно.
      4) Примите эмоцию ребенка как норму: «Чувствовать разочарование в данной ситуации — нормально».
      5) Обеспечьте эмоциональную и физическую поддержку (при необходимости).
      6) Вместе с ребенком поищите решения: «Как ты думаешь, что я могу сделать, чтобы помочь тебе улучшить твои результаты по математике?»
   д. Ребенок отвечает, предлагая идею: «Может быть, ты сможешь мне помочь после ужина?» Родитель соглашается с предложением ребенка и хвалит его за него.

   <u>Сценарий для подростка:</u>

   а. Родитель грустит.
   б. Подросток комментирует увиденное: «Я вижу, тебе грустно».
   в. Родитель: «Все в порядке, можешь войти. Побудь со мной».
   г. Подросток: «Что случилось, мама?»
   д. Мама: «Иногда я так скучаю по твоему отцу, это очень больно».
   е. Ответ подростка
      1) Поблагодари родителя за то, что поделился с вами: «Спасибо, что рассказал мне».
      2) Осознай услышанное: «Мне жаль, что ты так по нему скучаешь».

в) Отвечай спокойно.
3) Прими эмоцию родителя как норму: «В этой ситуации грустить – нормально».
4) Обеспечь эмоциональную и физическую поддержку (при необходимости).
5) Ответь с пониманием: «Я знаю, мне тоже этого не хватает».

ж) Родитель реагирует: «Но мне так повезло, что ты и твоя сестра здесь со мной. Вместе мы сможем помочь друг другу. Давай приготовим что-нибудь поесть вместе».

2. Окажите подростку/родителю достаточную поддержку во время практического задания.
3. Прекратите практику через 1 минуту или меньше, поскольку она необходима только для того, чтобы научить ребенка говорить об эмоциях. Спросите родителя/подростка, что они думают об увиденном.
4. Попросите подростков/родителей обсудить в парах случаи, когда родитель/ребенок был чем-то расстроен.
5. Представьте эти сценарии в группе. Попросите подростков/родителей предложить варианты названия представленных эмоции.
6. Подростки/родители отрабатывают эти сценарии в парах, при поддержке вас и второго фасилитатора.
7. Попросите подростков/родителей поменяться ролями после того, как они потренируются в течение 1 минуты.
8. Попросите каждую пару высказать свое мнение в ходе группового обсуждения о том, как прошло упражнение.

УЧАСТНИКИ СНОВА СОБИРАЮТСЯ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ

3.7 ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ

Как фасилитатор, вы должны понимать, что в обеих группах проводились похожие обсуждения, но проводились раздельно, и вы должны понимать почему. Закрепите лист бумаги, чтобы фиксировать на нем идей всей группы. При необходимости, пригласите участников к дискуссии.

Вопросы после работы в группе:

- Как вы себя чувствовали в другой роли??
  - Каково вам было выступать в роли родителя, будучи подростком?
  - Каково было вам выступать в роли подростка, будучи родителем?
- Что вы могли бы вынести из этого упражнения?

<u>Вопросы для родителей</u>:

- Что вас удивило в результатах ваших детей и подростков??

<u>Вопросы для подростков</u>:

- Удивило ли вас что-то, когда вы увидели переживания своих родителей?

Фасилитатор должен подчеркнуть…

…похожий опыт в обеих группах

…все примеры эмпатии, независимо от роли

…что каждому непривычно общаться таким образом, используя фразу со словами «Я чувствую», но с практикой это делать становится легче.

…родители и их поддержка важны для того, чтобы молодые люди могли справиться с неприятными эмоциями.

... положительные аспекты представленных идей, например, упомянутые положительные эмоции.

… факторы, которые усиливают Фундаментальные правила, например:

* Поделитесь своими чувствами с близкими
* Обратите внимание, как чувствует себя ваш подросток/родитель.
* **Принимайте как неприятные, так и приятные эмоции**
* Предоставьте возможность партнеру поделиться с вами эмоциями, которые он испытывает, а также их причиной
* Используйте слова, чтобы описать эмоции вашего родителя/подростка.
* Поразмышляйте над тем, что вам сказал подросток/родитель.
* Подумайте о возможных решениях вместе с родителем/подростком
* Будьте внимательным слушателем: проявляйте интерес к собеседнику – суммируйте важные мысли – не осуждайте – давайте положительную обратную связь
* Отрабатывайте разговорные навыки: говорите о конкретной ситуации – не отклоняйтесь от темы – говорите прямо о своих мыслях и чувствах, не перефразируйте – говорите от первого лица

Для родителей:

* Моделируйте позитивный контроль над своими эмоциями
  (мы являемся примером для своих детей!)
* Признайте свои (подростковые) чувства
* Предложите поддержку с положительным настроем. Замечайте все хорошее!

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Хотя бы один раз в неделю:

- *Практикуйте упражнение «Делаем Перерыв» дома, и думайте о том, как вы себя чувствуете*
- *прокомментируйте свои эмоции и спросите подростка/родителя, что он чувствует. Нужен совет? Зачастую это лучше делать, когда человек находится в хорошем настроении. Или, может быть, когда вы проводите время вместе!*
- *поделитесь этим чувством с родителем или подростком. Вы также можете поделиться своими чувствами со своими учителями, соседями и друзьями!*
- *если поначалу это покажется странным, сделать это очень просто:*
  - *«Сегодня я чувствую...»*
  - *«Как ты себя чувствуешь?»*

Напомните участникам о навыках, которые они изучили на прошлой неделе, и мотивируйте их продолжать практиковать их.

Сделайте отработку навыков и доведение их до автоматизма частью своей дневной рутины:

Из Сессии 2: *Проводите вместе хотя бы 15 минут качественного времени в течение недели. Каждый день интересуйтесь, как прошел день у партнера, и старайтесь внимательно его слушать.*
Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день.

Из Сессии 1: *Занимайтесь физическими упражнениями один раз в день! Вы можете использовать либо физические упражнения, которые мы делали в начале занятия, либо придумать свои упражнения.*

4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнюю сессию, чтобы подвести итог изученному материалу:
Какие темы и основные принципы мы сегодня обсуждали?
Возможные ответы участников:

- Осознаем свои эмоции
- Понимаем, как реагировать на эмоции других людей и справляться с ними.
- Разговоры об эмоциях делают нас счастливее, помогают построить более крепкие отношения и принимать спокойные решения, благодаря которым мы остаемся здоровыми и безопасными.

Фасилитаторы должны выделить все вышеперечисленные моменты, исходя из ответов участников, задавая при необходимости дополнительные вопросы.

4.3 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Как вы делали это в течение последних нескольких недель, пожалуйста, поработайте над страницами 16–20 сегодняшней сессии. Помимо прочего, вы найдете письменные инструкции к упражнению «Делаем Перерыв», а также советы о том, как общаться друг с другом на деликатные темы. Желаем вам приятного прочтения.

4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

На следующем занятии мы поговорим о том, «Что мы делаем, когда мы недовольны/злимся».
Но перед этим не забудьте выполнить домашнее задание!

Составляющий элемент: важно то, что вы делаете дома!
Фасилитаторы напоминают участникам о времени и месте следующего занятия.

4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ

ПАМЯТКА для Фасилитаторов:

Если семья пропустила сессию, свяжитесь с ней, и вместе обсудите соответствующее прохождение материала на дому, описанное на стр. 45–46 Руководства для всей семьи.

4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ?

Вы …..?

…провели ролевую игру «Тест Аксении»	
...обсудили тему «Эмоции»	
… представили и провели упражнение «Делаем Перерыв»	
… попрактиковались в распознавании сложных эмоций	
... провели краткий обзор отдельных этапов работы	
… подготовили домашнее задание на данную неделю • Провести дома практику «Делаем Перерыв», и думать о своем самочувствии • Прокомментировать свои эмоции и спросить подростка/родителя об его эмоциях. • Поговорить с родителем/подростком об эмоциях.	
…напомнили о выполнении предыдущих домашних заданий	
...подвели итог сегодняшней сессии	
… рассказали о Фундаментальных правилах * Используя инструмент «Делаем Перерыв», участники учатся осознавать свои чувства, дышать осознанно и сохранять спокойствие. * Поделитесь своими чувствами с близкими * Обратите внимание, как чувствует себя ваш подросток/родитель. * **Принимайте как неприятные, так и приятные эмоции** * Предоставьте возможность партнеру поделиться с вами эмоциями, которые он испытывает, а также их причиной * Используйте слова, чтобы описать эмоции вашего родителя/подростка. * Поразмышляйте над тем, что вам сказал подросток/родитель. * Подумайте о возможных решениях вместе с родителем/подростком. * Будьте внимательным слушателем: проявляйте интерес к собеседнику – суммируйте важные мысли – не осуждайте – давайте положительную обратную связь * Отрабатывайте разговорные навыки: говорите о конкретной ситуации – не отклоняйтесь от темы – говорите прямо о своих мыслях и чувствах, не перефразируйте – говорите от первого лица Для родителей: * Моделируйте позитивный контроль над своими эмоциями (мы являемся примером для своих детей!) * Признайте свои (подростковые) чувства * Предложите поддержку с положительным настроем. * Замечайте все хорошее!	
… напомнили участникам о необходимости заполнить соответствующие разделы Руководства для всей семьи.	
… отметили свои наблюдения в отчете фасилитатора	

СЕССИЯ 4: ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА МЫ ГНЕВАЕМСЯ

СОДЕРЖАНИЕ

СЕССИЯ 1 ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 112
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К СЕССИИ 114
1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ 114
1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ 114
1.3 ПОХВАЛИТЕ И ПОБЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ 114
1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 114
1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ 115
2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ 115
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ 115
ЧАСТЬ 2 116
3. ОСНОВНОЙ УРОК: СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ И СТРЕССОМ 116
3.1 ЧАСТЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ОТДЕЛЬНО) 116
3.1.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: МАМА БОЛЬНА 116
3.1.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 117
3.1.3 УПРАЖНЕНИЕ: ОПЫТ ДЛЯ ЖИЗНИ 117
СТАРЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ОБСУЖДЕНИЕ И «ДЕЛАЕМ ПАУЗУ» 118
НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ: ЗАМЕНА НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ НА ПОЗИТИВНЫЕ 118
3.1.4 УПРАЖНЕНИЕ: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ОБЪЯСНИТЕ СВОИ ЧУВСТВА: ФРАЗЫ СО СЛОВАМИ «Я ЧУВСТВУЮ» 119
3.2 ЧАСТЬ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ОТДЕЛЬНО) 120
3.2.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ТЕСТ 120
3.2.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 120
3.2.3 УПРАЖНЕНИЕ: ОПЫТ ДЛЯ ЖИЗНИ 121
СТАРЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ОБСУЖДЕНИЕ И «ДЕЛАЕМ ПАУЗУ» 121
НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ: ЗАМЕНА НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ НА ПОЗИТИВНЫЕ 122
3.2.4 УПРАЖНЕНИЕ: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ОБЪЯСНИТЕ СВОИ ЧУВСТВА: ФРАЗЫ СО СЛОВАМИ «Я ЧУВСТВУЮ» 122
4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ 124
4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 124
4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ 125
4.3 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 125
4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕЙ СЕССИИ И ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ 126

4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ 126
4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ? 126

ПОЯСНЕНИЯ

- **СОВЕТ** – В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).
- Информация на черном фоне всегда относится к отдельным групповым занятиям
- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*
- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле.
-

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

На этой сессии мы поговорим об управлении гневом и о решении проблем. Как и на прошлой сессии, основную сессию подростки и родители будут проходить в разных группах.

Ключевые идеи для сессии 4:

- Данная сессия фокусируется на «трудных» эмоциях, таких как стресс и гнев.
- Важно понимать, что эти эмоции не являются плохими, их нельзя игнорировать. Каждый человек время от времени испытывает стресс и гнев.
- Когда человек испытывает стресс и гнев, важно контролировать действия и слова.
- Мы используем эту сессию, чтобы помочь участникам найти и попрактиковаться в способах умения справляться с эмоциями, а также в способах выражать их ненасильственным путем.

Таблица 1 – СЕССИЯ 4. ПОДГОТОВКА И ПЛАН

Цель сессии	На этой сессии родители и подростки узнают, как эффективно управлять гневом. Как родителям, так и подросткам важно разработать стратегии, которые помогут им реагировать на ситуации, вызывающие гнев, более эффективным и неагрессивным способом.
Основные принципы	➢ Управление гневом помогает вам контролировать свои агрессивные реакции на ситуацию. ➢ Обучение управлению стрессом и гневом может улучшить ситуацию, в которой вы находитесь, а также может улучшить ваше состояние.
Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Материалы для бейджей

Подготовка помещения:	➢ Убедитесь, что в месте проведения сессии есть возможность использования двух разных комнат, чтобы можно было разделить большую группу на две группы – одну для подростков, другую для родителей. ➢ Убедитесь, что в помещении, где вы будете проводить сессию, чисто. ➢ Расставьте стулья, на которых будут сидеть участники, по кругу. ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время групповой сессии.

СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
Приветствие и подготовка к сессии	50 мин.	➢ Фасилитаторы фиксируют посещаемость ➢ Участники занимают места, образуя круг, рассказывают о своем самочувствии ➢ Поприветствуйте участников, поблагодарите всех, кто пришел, и похвалите их за пунктуальность. ➢ Обсуждение домашнего задания. ➢ Физическое упражнение	
Обзор сессии текущего дня	5 мин.	➢ Планирование сессии	
Основной урок	60 мин.	СЕССИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ➢ Ролевая игра: Мама больна. ➢ Обсуждение ролевой игры. ➢ Упражнение: Опыт для жизни. ➢ Старые инструменты: Общение и «Делаем паузу». ➢ Новый инструмент: Замена бесполезных мыслей на полезные. ➢ Упражнение: Сохраняйте спокойствие и объясните свои чувства: предложения со словами «Я чувствую».	СЕССИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ➢ Ролевая игра: Тест. ➢ Обсуждение ролевой игры. ➢ Упражнение: Опыт для жизни. ➢ Старые инструменты: Общение и «Делаем паузу». ➢ Новый инструмент: Замена бесполезных мыслей на полезные. ➢ Упражнение: Сохраняйте спокойствие и объясните свои чувства: предложения со словами «Я чувствую».
Завершение сессии	15 мин.	➢ Новое домашнее задание на текущую неделю 1. Практикуйте упражнение «Делать Перерыв» 2. Скажите «Я чувствую». Родители и подростки должны пытаться общаться друг с другом с помощью фразы «Я	

		чувствую». ➢ Обзор сегодняшней сессии ➢ Напоминание о Семейном руководстве ➢ Напоминание о дате следующей сессии ➢ Благодарность и завершение сессии ➢ Оставьте помещение в порядке ➢ Запишите свои наблюдения в отчете фасилитатора
Общая продолжительность, в минутах		130 мин.

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ

1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ФИКСИРУЮТ ПОСЕЩЕНИЕ

По мере прибытия участников приглашайте их занять свои места. Не забывайте фиксировать посещаемость каждый раз, когда приходит новый участник

1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ

В начале сессии, предложите участникам, по кругу, рассказать, как они чувствуют себя сегодня, используя одно слов.

1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ ВСЕХ ЗА ПРИСУТСТВИЕ

Не забывайте моделировать позитивное поведение, в том числе хвалить за обмен эмоциями, ведь это может быть непросто!

1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Фасилитаторы проводят обсуждение домашнего задания для предыдущей недели. Напомним, на прошлой неделе участников попросили попытаться прокомментировать свои эмоции и спрашивать об эмоциях своих родителей/подростков. Важная часть этой программы – умение родителей и детей корректно говорить о деликатных вещах. Семьям было предложено практиковать упражнение «Делаем Перерыв».

Обсуждение домашнего задания — это возможность поделиться успехами, закрепить базовые принципы и предложить способы решения проблем и преодоления трудностей:

- Поиск решений вместе с участниками
- Практика в применении решения
- Оценка результата.

Напоминание: практические занятия имеют приоритет!
Если участники сообщают о затруднениях, вернитесь к совместной практике.

СОВЕТ: Как вести обсуждение

При обсуждении трудностей, постарайтесь побудить участников предлагать решения, и всегда оказывайте им поддержку в попытке их применить.
Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы встать и рассказать о своих трудностях.

Как обычно, вы можете использовать приведенные ниже вопросы для начала обсуждения: Можете использовать слова: «Кто?», «Какие?», «Где?», «Почему?», «Когда?», «Как?» во время каждого обсуждения.

- КТО? Кто смог провести практику упражнения «Делаем Перерыв»? Кто обсуждал эмоции?
- КАКИЕ? Какие эмоции вы обсуждали? Как прошла практика упражнения «Делаем Перерыв»?
- ГДЕ? Где вы обсуждали эмоции? Где вы Сделали Перерыв?
- ПОЧЕМУ? Почему было важно Сделать Перерыв или поговорить об эмоциях?
- КОГДА? Когда вы говорили об эмоциях или Делали Перерыв?
- КАК? Как вы почувствовали себя после упражнения «Делаем Перерыв» или после обсуждения эмоций?

Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы!

1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поощряйте участников заниматься физической активностью хотя бы один раз в день!
Кто-нибудь выполнял физическое упражнение дома?
Выполните вместе с ними упражнение на растяжку, которые мы представили на первой сессии. Если кто-то выполнял это упражнение дома, сейчас самое время спросить, не хочет ли он провести упражнение в группе. Это поможет установить культуру сотрудничества в группе, поскольку роль «лидера» будет предложена другому родителю – или подростку.
Напомните участникам, что они должны выполнять это упражнение дома вместе каждый день!

2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ И СЕССИИ

Напомните участникам, что все, о чем они говорят во время сессий, остается конфиденциальным.
На четвертой сессии мы продолжаем думать и говорить о сложных эмоциях и разговорах на сложные темы. Вы знаете, что родителю или подростку может быть трудно справиться с некоторыми жизненными ситуациями. Иногда вы сталкиваетесь с ситуациями или людьми, которые вас злят или расстраивают. Стресс или гнев могут быть вызваны жизненными трудностями, такими как проблемы в школе, проблемы во взаимоотношениях дома и в школе, с друзьями и семьей и даже беспокойство о будущем. Вероятно, вы столкнулись с ситуацией или поведением, которое считаете несправедливым, болезненным или «неправильным» в вашем понимании.

Вопросы для вводной дискуссии:

- Испытывали ли вы когда-нибудь гнев?
- Какие стратегии вы уже использовали?

Обсудите эффективные и неэффективные стратегии регулирования таких чувств, как гнев. Разработайте общий список стратегий всей группой.

Если участники большой группы ничего не говорят, фасилитаторы могут при необходимости разделить группу и обсудить стратегии отдельно с подростками и отдельно с родителями, а затем собрать результаты в большой группе.

ЧАСТЬ 2

3. ОСНОВНОЙ УРОК: СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ И СТРЕССОМ

РАЗДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ: НА ЭТОМ ЭТАПЕ РОДИТЕЛЕЙ и ПОДРОСТКОВ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ

3.1 СЕССИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ОТДЕЛЬНО)

3.1.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: МАМА ЗАБОЛЕЛА

1)

Маме стало плохо, и она решила пойти в поликлинику. Она узнал, что у нее диабет. Мама сидит в своей комнате, выглядит очень расстроенной, находится в состоянии стресса. Входит Аксения.

Аксения:	*«Привет, мама, ты не очень хорошо выглядишь, что-то случилось? Что тебе сказали в клинике?»*
Мама (взрывается):	*«Выйди из моей комнаты, приходишь и задаешь глупые вопросы! Кто разрешил тебе входить мою комнату?! Кто ты такая, чтобы спрашивать меня об этом? Глупый ребенок!.»*
Аксения (напуганно):	*«Прости, мама, я не хотел тебя расстраивать, я просто спросила.»*
Мама (кричит):	*«В следующий раз не спрашивай меня о вещах, которые тебя не касаются! УБИРАЙСЯ!»*
Аксения в слезах выбегает из комнаты.	

2)

Помните, в прошлый раз мама почувствовала себя плохо и решила пойти в поликлинику? Там она узнал, что у нее диабет. Она сидит в своей комнате, выглядит очень расстроенной, находится в состоянии стресса. Входит Аксения.

Аксения:	*«Привет, мама, ты не очень хорошо выглядишь, что-то случилось? Что тебе сказали в клинике?»*
Мама (вздыхает):	*«У меня диабет, и это меня сильно беспокоит».*
Аксения (озабоченно):	*“О, нет! Это плохо! Диабет! Это серьезно?»*
Мама:	*«Не волнуйся, Аксения, иначе все будет только хуже».*
Аксения:	*«Ладно, ну, я понимаю, почему ты выглядишь обеспокоенной, мама…Но знаешь что? У моей учительницы тоже был диабет, но теперь она снова здорова! (улыбается) Думаю, с тобой все будет в порядке, как и с моей учительницей, мама».*
Мама:	*«Да, медсестры в клинике сказали мне и другим женщинам, что с нами все будет в порядке. Я должна больше заботиться о себе, питаться здоровой пищей и не забывать принимать лекарства каждый день».*
Аксения смотрит на маму, они обе улыбаются и выглядят более расслабленными.	
Мама:	*«Всегда приятно поговорить с тобой, моя девочка, каждый раз, когда мы разговариваем, я чувствую себя лучше и сильнее. Давай, сделаем что-нибудь веселое вместе. Хочешь послушать музыку?»*
Аксения (улыбается):	*Да, давай послушаем твою любимую песню.*

3.1.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Напоминаем участникам, что все родители и подростки испытывают стресс и гнев, и что во всех отношениях иногда возникают конфликты – это нормальная часть жизни. Но в этой ролевой игре мы видим разные способы борьбы с гневом и стрессом.

Во время обсуждения фасилитатор может попросить одного участника записывать мнения участников, в то время как он/она будет управлять обсуждением.
Это должно быть управляемое обсуждение, проводимое первоначально фасилитатором.

Вопросы по ролевой игре:

- Чем отличаются эти две ролевые игры?
- Чем отличается общение в них?
- Как Аксения будет решать свои проблемы в будущем, если будет следовать роли из первой сцены?
- Какие чувства испытывает Аксения в этих разных ролевых играх?
- Что чувствовала мама во время двух ролевых игр?
- Как мама справляется со стрессом?
- Как это повлияет на Аксению?
- Как Аксения относится к своей реакции на стресс матери? А мама?
- Помогает ли маме гневное состояние чувствовать себя лучше?

Во второй ролевой игре мама справилась со стрессом совсем иначе, чем в первой ролевой игре, где мы видели ее злой и кричащей.

- Какие существуют более эффективные способы реагирования на стрессовую ситуацию, кроме гнева?
- Может ли кто-нибудь напомнить вам о навыках, о которых мы говорили на других занятиях, которые могут быть полезны Маме и Аксении?
- Можете ли вы вспомнить другие навыки, которые могут оказаться полезными в стрессовой ситуации, подобной той, которую мы видели в ролевой игре?

Способы борьбы с гневом и стрессом: Я видела, как вела себя мама, когда злилась.
Давайте подумаем о том, как вы поступаете, когда злитесь.

- Испытывали ли вы какие-либо из этих эмоций?
- Как вы ведете себя, когда чувствуете гнев или стресс? Помогает ли вам ваше поведение?
- Что вы делаете, когда испытываете стресс и гнев?
- Как стресс и гнев влияют на то, как вы принимаете решения?
- Почему вам было бы полезно научиться справляться со стрессом и гневом?

Фасилитатор: Если родители кричат, что хотят защитить своего ребенка/подростка, скрывая от него потенциально негативную информацию, определите точку зрения ребенка/подростка.

- Какова точка зрения подростка? Ребенок чувствует себя исключенным и чувствует, что от него скрыта определенная информация. Ребенок/подросток чувствует себя исключенным, не включенным в процесс, и чувствует, что он недостаточно зрел/умен.

Фасилитаторы должны подчеркнуть: дети часто понимают больше, чем думают их родители!

3.1.3 УПРАЖНЕНИЕ: ОПЫТ ДЛЯ ЖИЗНИ

Мы сделаем скачок из одной темы в другую и представим здесь некоторые пояснения. Ниже участникам будут представлены стратегии, не связанные напрямую с предыдущей ролевой игрой.

Спросите родителей, какие инструменты они уже изучили на предыдущих сессиях и какие могут применить, чтобы справиться с трудными эмоциями.

СТАРЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ОБЩЕНИЕ И УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЛАЕМ ПАУЗУ»

Делаем паузу:	Используя инструмент «Делаем Паузу», родители учатся осознавать свои чувства, осознанно дышать и сохранять спокойствие.
Обсуждение:	Родители могут выражать свои чувства и более адекватно общаться с другим человеком. Этот факт способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.

Фундаментальные выводы:

Осознание гнева или стресса: умение распознавать свои чувства до того, как мы на них отреагируем, является хорошей отправной точкой для управления негативными эмоциями.
Дыхание (Делаем Перерыв): дыхательное упражнение, которое мы практиковали на прошлой неделе, помогло нам сохранять спокойствие, и помнить, что любые эмоции, которые мы испытываем – являются нормой.
Обсуждение: Позитивные разговоры – даже о сложных эмоциях, или на такие темы как употребление алкоголя, курение или близость (поцелуи, физическая близость) – с родителями/подростками – могут помочь снизить стресс.

Порекомендуйте родителям использовать эти инструменты при ответе на вопросы своих подростков, а подросткам посоветуйте использовать эти инструменты, прежде чем принимать решения в своих отношениях.

НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ: МЕНЯЕМ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ НА ПОЗИТИВНЫЕ

Данное упражнение предлагает участникам новый способ сохранять спокойствие, справляться с гневом и разочарованием. Оно помогает им улавливать негативные мысли, прежде чем их станет слишком много, и превращать их в позитивные, которые принесут больше пользы!

Как поменять негативные мысли на позитивные?

1. Участники рассказывают, что с ними происходит, когда что-то их расстраивает.
   Например: А) Я узнал, что у меня диабет.
   Б) Мой ребенок подросток украл у меня деньги.

2. Участники рассуждают о том, какие ненужные мысли и чувства возникают в такой ситуации.
   Например: А) Это значит, что я заболел и не смогу вести нормальную жизнь.
   Б) Теперь я научу своего ребенка тому, что значит дисциплина.
   ➔ **Фасилитаторы записывают все сказанное на одной стороне флипчарта…**

3. Фасилитаторы просят участников заменить негативные мысли на позитивные, которые могут помочь им в стрессовых ситуациях.
   Например:
   А) Со мной все будет в порядке, если я буду о себе заботиться, если я буду принимать лекарства, и буду принимать поддержку врачей и следовать их советам. Семья также будет мне помогать и поддерживать меня.
   Б) Я злюсь, но даже не знаю почему, мне надо попытаться понять своего ребенка и найти вместе с ним выход из ситуации.
   ➔ **Запишите и эти мысли на флипчарте.**

Опыт для жизни: Теперь, когда вы знаете несколько различных способов борьбы со стрессом и гневом, давайте попрактикуемся:

СОВЕТ: Проведение практики «Опыт для жизни»

1. Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, что они серьезно заболели/потеряли работу/пережили насилие.
2. Один участник начинает с рассказа своему партнеру о том, что он чувствует в связи с серьезным заболеванием/потерей работы/пережитым насилием.
3. Подумайте, какими словами вы можете поддержать своего партнера и помочь сделать сложную ситуацию, в которой он находится, менее напряженной и более разрешимой.
4. Поменяйтесь местами!

3.1.4 УПРАЖНЕНИЕ: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ОБЪЯСНИТЕ СВОИ ЧУВСТВА: ФРАЗЫ СО СЛОВАМИ «Я ЧУВСТВУЮ»

Иногда нам кажется, что подростки нас просто не понимают! Иногда нам кажется, что они просто не слушают. Это может очень расстраивать, у нас пропадает желание общаться, мы отказываемся от попыток поговорить с ними. Один из способов попытаться поговорить с подростком о чем-то сложном – использовать фразы со словами «Я чувствую». Это простой способ выразить именно то, что вы чувствуете. Вот как это работает:
«Я чувствую [эмоцию]»… когда ты [назовите действие]… и мне бы хотелось, чтобы ты [назовите желание]».
Примером может быть следующее предложение: «Я чувствую неуважение, когда ты кричишь на меня. Я бы хотел/а, чтобы ты говорил/а со мной спокойно».

Использовать такие фразы в общении со своими детьми очень полезно, потому что именно так вы учите их поступать так же.

Давайте попрактикуемся!

Можете ли вы вспомнить несколько случаев, когда вы могли бы использовать фразу «Я чувствую…» в зависимости от ситуаций, которые у вас возникли с вашими подростками?
Можете ли вы вспомнить какие-нибудь другие предложения с фразой «Я чувствую...», которые могли бы помочь вам в повседневной жизни?
Можете ли вы прямо сейчас сказать о себе какие-нибудь предложения типа «Я чувствую...»?

Не забывайте хвалить участников за их старания!

Фундаментальный вывод
Родители могут использовать предложения со словами «Я чувствую» для того, чтобы выразить свои чувства и более продуктивно общаться с другим человеком. Это также способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.

3.2 СЕССИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ОТДЕЛЬНО)

3.2.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ТЕСТ

1)

Вечер. Папа, мама, Кэталина и Раду сидят за столом. Они только что закончили ужин. Кэталина и ее брат Раду получили сегодня финальные оценки за тест в школе. Раду не прошел тест, Кэталина прошла успешно.

Папа:	*«Ммм! Дети, пришло время нам с мамой узнать, как у вас дела в школе».*
Мама:	*"Да, сгораю от нетерпения увидеть ваши оценки."*
	Кэтэлина бежит за дневником, Раду идет за дневником медленно, опустив голову. Оба приносят дневники отцу.
Кэтэлина (улыбается, протягивая свой дневник):	*«Папа! Посмотри! Я прошла тест!»*
Папа, видя оценки Кэтэлины, улыбается.	
Папа скривился, увидев оценки Раду.	
Папа:	*«Это как понимать, Раду? Ты знаешь, сколько я плачу за твое обучение, а ты выбрасываешь мои деньги на ветер»*
Раду (злится и кричит):	*«Я ненавижу школу! Я все равно хочу ее бросить, я мужчина и сам о себе позабочусь, школа мне не нужна»*
Раду выбегает из комнаты.	

2)

Вечер. Папа, мама, Кэталина и Раду сидят за столом. Они только что закончили ужин. Кэталина и ее брат Раду получили сегодня финальные оценки за тест в школе. Раду не прошел тест, Кэталина прошла успешно.

Папа:	*«Ммм! Дети, пришло время нам с мамой узнать, как у вас дела в школе».*
Мама:	*«Да, сгораю от нетерпения увидеть ваши оценки.»*
Кэтэлина бежит за дневником, Раду идет за дневником медленно, опустив голову. Оба приносят дневники отцу	
Папа скривился, увидев оценки Раду	
Кэтэлина (улыбается, протягивая свой дневник):	*«Папа! Посмотри! Я прошла тест!»*
Папа, видя оценки Кэтэлины, улыбается.	
Раду (глубоко вздохнув):	*"Кэтэлина, подожди, папа проверяет мои оценки."*
Раду (Папе):	*«Я знаю, что ты будешь разочарован, папа, я тоже расстроен. Я боялся показать тебе оценки. Я знаю, что могу учиться лучше, но иногда мне кажется, что я не могу этого сделать».*
Папа:	*«Я знаю, что ты стараешься, Раду. Мы вместе подумаем и решим, что можно сделать в этой ситуации. Ведь ты у нас такой умный! Кэтэлина, поздравляю тебя с хорошими оценками. Вы оба много работаете, и я горжусь своими детьми».*

3.2.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВЫХ ИГР

Помните: задавайте конкретные вопросы, чтобы определить Фундаментальные выводы!
Фасилитатор может попросить подростка записать тезисы для обсуждения на флипчарте.
Фасилитатор направляет дискуссию.

Вопросы, которые следует задать после ролевой игры:

- Чем отличаются эти две ролевые игры?
- Чем отличается общение в них?
- Как поведение отца влияет на отношение Раду к школе в первой и второй ролевых играх?
- Как ответ отца повлиял на Раду?
- Какие чувства испытывает Раду в обеих ролевых играх?
- Что чувствовал Папа во время этих двух ролевых игр? Как Раду относится к своим оценкам?
- Что Раду чувствует по поводу успехов Кэтэлины?
- Что мог бы сделать Раду, чтобы ему было легче показать семье свои плохие оценки?

Давайте немного поговорим о том, как вы справляетесь с гневом:

- Что вы делаете, когда испытываете стресс и гнев? Помогает ли это вам избавиться от стресса и гнева?
- Как стресс и гнев влияют на то, как вы принимаете решения?

Затем участникам следует предложить вспомнить момент, когда они были в стрессе или злились и действовали агрессивно. Им нужно поразмышлять о негативных вещах, которые происходят, когда мы применяем насилие из-за стресса или гнева.

Теперь участники должны вспомнить момент, когда они испытывали стресс или злились, и их реакцией стал уход от общения. Объясните подросткам, что иногда дети скрывают свое чувство гнева и разочарования задолго до того, как они отреагируют агрессивно или отреагируют другим нездоровым образом.

Наконец, участники должны подумать, почему было бы хорошо научиться справляться со стрессом и гневом?

3.2.3 УПРАЖНЕНИЕ: ОПЫТ ДЛЯ ЖИЗНИ

Мы сделаем скачок из одной темы в другую и представим здесь некоторые пояснения. Ниже участникам будут представлены стратегии, не связанные напрямую с предыдущей ролевой игрой.
Спросите подростков, какие инструменты они уже изучили на предыдущих сессиях и какие могут применить, чтобы справиться с трудными эмоциями.
.

СТАРЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ОБЩЕНИЕ И УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЛАЕМ ПАУЗУ»

Делаем паузу:	Используя инструмент «Делаем Паузу», участники учатся осознавать свои чувства, осознанно дышать и сохранять спокойствие.
Обсуждение:	Участники могут говорить, чтобы выразить свои чувства. Этот факт способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.

Фундаментальные выводы
Осознание гнева: Умение распознавать свои чувства до того, как мы на них отреагируем, является хорошей отправной точкой.
Дыхание (Делаем Перерыв): Дыхательное упражнение, которое мы практиковали на прошлой неделе, помогло нам сохранять спокойствие, и помнить, что любые эмоции, которые мы испытываем – являются нормой.
Обсуждение: Позитивные разговоры – даже о сложных эмоциях, или на такие темы как употребление алкоголя, курение или близость (поцелуи, физическая близость) – с родителями/подростками – могут помочь снизить стресс.

Порекомендуйте родителям использовать эти инструменты при ответе на вопросы своих подростков, а подросткам посоветуйте использовать эти инструменты, прежде чем принимать решения в своих отношениях.

Не забывайте хвалить подростков за их идеи!

Напомните подросткам, что они могут использовать эти инструменты, когда испытывают негативные эмоции, такие как гнев или стресс.

НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ: ЗАМЕНА НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ НА ПОЗИТИВНЫЕ

Данное упражнение предлагает участникам новый способ сохранять спокойствие, справляться с гневом и разочарованием. Оно помогает им улавливать негативные мысли, прежде чем их станет слишком много, и превратить их в позитивные, которые принесут больше пользы!

Как заменить негативные мысли на позитивные?

1. Участники рассказывают, что с ними происходит, когда что-то их расстраивает.
   Например: Я не могу пройти тест по математике.

2. Участники озвучивают бесполезные мысли и чувства, возникающие в такой ситуации.
   Например: Это значит, что я глупый и не смогу вести нормальную жизнь.

   ➔ Фасилитаторы записывают все идеи на одной стороне флипчарта.

3. Фасилитаторы просят участников заменить негативные мысли и чувства на позитивные, которые смогут помочь им в стрессовых ситуациях.
   Например: Все у меня будет в порядке, если я продолжу заниматься, а моя учительница будет оказывать мне поддержку и давать советы. Моя семья также поможет мне и поддержит меня.
   ➔ **Запишите все на флипчарте.**

Опыт для жизни: Теперь, когда вы знаете несколько способов справиться со стрессом и гневом, давайте попрактикуемся.

3.2.4 УПРАЖНЕНИЕ: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ОБЪЯСНИТЕ СВОИ ЧУВСТВА: ФРАЗЫ СО СЛОВАМИ «Я ЧУВСТВУЮ»

1. Вместе с подростками образуйте круг для обсуждения.

Вместо того чтобы наблюдать за ролевой игрой, вы по очереди будете изображать Раду из только что просмотренной ролевой игры.
Иногда нам кажется, что родители нас просто не понимают! Иногда нам кажется, что они просто нас не слушают. Это может очень расстраивать, и мы отказываемся от попыток поговорить с ними. Один из способов попытаться поговорить с родителями о чем-то сложном – использовать предложения с фразой «Я чувствую». Это простой способ выразить именно то, что вы чувствуете. Вот как это работает: «Я чувствую [эмоцию]»… когда ты [назовите действие]… и мне бы хотелось, чтобы ты [назовите желание]».
Примером может быть следующей предложение: «Мне грустно, когда ты кричишь на меня. Я бы хотел/а, чтобы ты говорил/а со мной спокойно».

Фасилитаторы будут использовать следующий сценарий, чтобы помочь участникам попрактиковаться в контролируемом управлении стрессом и гневом.

2. Фасилитатор проводит ролевую игру:
   - Встаньте и изобразите разгневанного Раду. Расскажите остальным, почему ты, Раду, злишься.

- Выразите чувства Раду, используя предложение со словами «Я чувствую».
- Подумайте, что бы он хотел изменить и почему.
- Подумайте, что могло бы улучшить ситуацию Раду.
- Можете ли вы придумать другое предложение со словами «Я чувствую...», которое было бы уместно в этой ролевой игре?
- Можете ли вы сейчас сказать о себе несколько предложений со словами «Я чувствую...»?

3. Участники по очереди изображают Раду: фасилитатор может использовать следующие вопросы для ведения упражнения:
   - *Расскажите группе, почему Раду злится.*
   - *Выразите чувства Раду, используя фразы со словами «Я чувствую».*
     - *Можете ли вы придумать, как именно Раду мог бы использовать фразы со словами «Я чувствую...» в увиденной вами ролевой игре?*
   - *Подумайте, что бы он хотел изменить и почему.*
   - *Подумайте, что могло бы улучшить ситуацию Раду.*
   - *Можете ли вы придумать другие предложения со словами «Я чувствую...», которые были бы уместны в этой ролевой игре?*
   - *Можете ли вы сейчас сказать о себе несколько предложений со словами «Я чувствую...»?*

Фундаментальный вывод
Подростки могут использовать предложения со словами «Я чувствую», чтобы выразить свои чувства и продуктивнее общаться с другим человеком. Это способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.

УЧАСТНИКИ СНОВА СОБИРАЮТСЯ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ

Как фасилитатор, вы должны понимать, что в обеих группах проводились похожие обсуждения, но проводились раздельно, и вы должны понимать почему. Разместите листы с идеями, которые были собраны помощью нового инструмента «ЗАМЕНА БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ НА ПОЛЕЗНЫЕ» так, чтобы всем участникам большой группы они были видны. При необходимости, пригласите участников к обсуждению.

Вопросы после работы в группе:

- Есть ли в этом списке идеи, которые вас приятно удивляют?
- Все ли вам понятно?
- Что вы замечаете, когда сравниваете содержимое?

Вопросы для родителей:

- Что вас удивляет в списке идей, составленном вашими детьми и подростками?

Вопросы для подростков:

- Когда вы смотрите на список родителей, есть ли что-то, связанное с вашими родителями, что вас удивляет или вызывает у вас чувство гордости?

В завершение короткого группового обсуждения, вы можете попросить участников составить по очереди предложения со словами «Я чувствую».

Фасилитатор должен подчеркнуть следующие моменты…

… стресс или гнев могут быть вызваны жизненными трудностями, такими как проблемы в школе, проблемы во взаимоотношениях дома и в школе, с друзьями и семьей и даже беспокойство о будущем.

…родители и их поддержка необходимы, чтобы молодые люди могли преодолеть эти проблемы и научиться справляться с гневом.

Фундаментальные выводы

* **Осознавайте гнев**
    - Хорошее начало — научиться распознавать свои чувства до того, как мы на них отреагируем.
* **Дышите (Делаем паузу)**
    - Дыхательное упражнение, которое мы практиковали на прошлой неделе, помогло нам сохранять спокойствие и помнить, что все, что мы чувствуем, — это нормально.
* **Говорите об эмоциях**
    - Общение в позитивном ключе – даже на такие сложные темы, как употребление алкоголя, курение или близость (поцелуи, физическая близость) – может помочь снизить стресс.
    - Используйте предложения со словами «Я чувствую», чтобы выразить свои чувства и продуктивнее общаться с другим человеком. Это способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. *Сделайте перерыв, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете: когда вы испытываете стресс или гнев, потренируйте один из навыков, о которых мы говорили во время сессии (осознание эмоций, дыхание, разговор, замена негативных мыслей на позитивные).*
2. *Скажите "Я чувствую": Родители и подростки, вам нужно попробовать поговорить друг с другом, используя фразы со словами «Я чувствую»:*
    - *Иногда лучший способ рассказать родителю или подростку о своих чувствах — просто начать разговор со слов «Я чувствую».*
    - *Родители могут использовать это предложение, чтобы поговорить о поведении своих подростков, которое им кажется трудным. В том же разговоре они могут сказать подросткам, что если они продолжат вести себя вызывающе, это повлечет за собой последствия. Родителям необходимо подумать о том, есть ли поведение, которое их расстраивает, и которое они могли бы обсудить с подростками, используя предложения со словами «Я чувствую».*
    - *Подростки могут использовать предложения со словами «Я чувствую», чтобы сказать своим родителям, что, по их мнению, они несправедливы или что они не дают им возможности высказаться. Это спокойный способ донести до родителей, что именно вы чувствуете, объяснить, как вы видите вещи... и даже сказать «Мне очень жаль»! Случалось ли в последнее время, что вам хотелось сказать «извините» своим родителям?*

Напомните участникам о навыках, которые они освоили на этой неделе, и мотивируйте их продолжать обучение.

Сделайте отработку навыков и доведение их до автоматизма частью своей дневной рутины:

Из Сессии 3: *Хотя бы один раз в неделю*

1. *постарайтесь провести дома упражнение «Делаем перерыв» и подумать о том, как вы себя чувствуете*
2. *прокомментируйте свои эмоции и спросите подростка/родителя об их эмоциях. Хотите совет? Зачастую это легче сделать, когда они в хорошем настроении. Или, может быть, когда вы проводите время вместе!*
3. *поделитесь этим чувством с родителем или подростком. Вы также можете поделиться им со своими учителями, соседями и друзьями!*
4. *Если на первый взгляд это покажется странным, просто скажите:*
   - *"Сегодня я чувствую…"*
   - *"Как ты себя чувствуешь?"*
5. *Поговорите с родителем/подростком об изменениях тела и об интимных отношениях.*

Из Сессии 2: *Проводите вместе хотя бы 15 минут качественного времени в течение недели. Каждый день интересуйтесь, как прошел день у партнера, и старайтесь внимательно его слушать. Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день*

Из Сессии 1: *Занимайтесь физическими упражнениями один раз в день! Вы можете использовать либо физические упражнения, которые мы делали в начале сессии, либо придумать свои упражнения.*

4.2 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнюю сессию, чтобы подвести итоги обучения:

Какие темы и основные принципы мы сегодня обсуждали?

Возможные ответы участников:

- Стресс и гнев – это часть жизни.
- Мы можем научиться управлять своими реакциями, когда испытываем стресс и гнев.
- Управление гневом поможет нам чувствовать себя лучше и принимать правильные решения.
- У нас уже есть несколько полезных инструментов, которые помогут нам справиться с гневом и стрессом.
- Предложения со словами «Я чувствую» могут помочь другим лучше понять вашу ситуацию.

Фасилитаторы должны выделить все вышеперечисленные моменты, исходя из ответов участников, задавая при необходимости дополнительные вопросы.

4.3 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

На страницах 21–23 обобщаются стратегии и методы, которые вы уже изучили. Вы можете использовать данные страницы, чтобы попрактиковаться в составлении фраз со словами «Я чувствую», а также в замене негативных мыслей на позитивные.

4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

На следующей сессии мы сосредоточимся на установлении правил, а также на исправлении конфликтных ситуаций без применения словесного или физического насилия, например: оскорбления, давление или удары, а также мы обсудим, почему такие ситуации важны. Но перед этим, пожалуйста, не забудьте о домашнем задании.
Фасилитаторы напоминают участникам о времени и месте следующей сессии.

4.5 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ

ПАМЯТКА для Фасилитаторов:

Если семья пропустила сессию, свяжитесь с ней, и вместе обсудите соответствующее прохождение материала на дому, описанное на стр. 47–50 Руководства для всей семьи.

4.6 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНТУЫ?

Вы…..?

…провели ролевую игру и потом обсудили ее	
...провели практику «Опыт для жизни»	
… упомянули старые инструменты, такие как Общение и «Делать паузу»	
...объяснили новый инструмент «Замена бесполезных мыслей на полезные»	
... отработали фразы со словами «Я чувствую»	
… подготовить домашнее задание на текущую неделю: • Практикуйте упражнение «Делаем перерыв» • Скажите «Я чувствую»: родителям и подросткам следует попытаться общаться, используя предложения со словами «Я чувствую».	
… подвелии итог сегодняшней сессии	

… рассказали о Фундаментальных выводах
* Осознавайте гнев
  ○ Хорошее начало — научиться распознавать свои чувства до того, как мы на них отреагируем.
* Дышите (Делаем паузу)
  ○ Дыхательное упражнение, которое мы практиковали на прошлой неделе, помогло нам сохранять спокойствие и помнить, что все, что мы чувствуем, — это нормально.
* Говорите об эмоциях
  ○ Общение в позитивном ключе – даже на такие сложные темы, как употребление алкоголя, курение или близость (поцелуи, физическая близость) – может помочь снизить стресс.
  ○ Используйте предложения со словами «Я чувствую», чтобы выразить свои чувства и продуктивнее общаться с другим человеком. Это способствует взаимопониманию и укрепляет отношения.	

… напомнили участникам о необходимости заполнить соответствующие разделы Руководства для всей семьи.	
… отметили свои наблюдения в отчете фасилитатора	

СЕССИЯ 5: ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА И РУТИНА

Содержание

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 129
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ 130
1.1 ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ 130
1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ 131
1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ ЗА ПРИСУТСТВИЕ 131
1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 131
1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ 132
2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ 132
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ 132
2.2 ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ 132
2.3 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 133
ЧАСТЬ 2 133
3. ОСНОВНОЙ УРОК 133
3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ 133
3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 134
3.3 ДУМАЕМ О ПОСЛЕДСТВИЯХ 135
3.4 ПОЧЕМУ НАМ НУЖНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗА ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ? 136
3.5 ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ И КРИКУ 137
РОЛЕВАЯ ИГРА: СДЕЛАЙ МУЗЫКУ ТИШЕ 137
ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 137
4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ 138
4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ: ПОЧЕМУ НАМ НУЖНО УСТАНАВЛИВАТЬ ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА И РУТИНУ? 138
4.2 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 138
4.3 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ 139
4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 140
4.5 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ 140
4.6 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ 140
..... 140
4.7 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ? 140

ПОЯСНЕНИЯ

- **СОВЕТ** – В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).

- Информация на черном фоне всегда относится к отдельным групповым занятиям

- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*
- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

Сессия на этой неделе посвящена созданию домашних правил и рутине. Родители/опекуны и подростки снова будут обучаться вместе на этой сессии. На Сессии 5 мы сосредоточимся на следующих основных навыках и принципах, связанных с установлением правил в семье и рутины.

- Правила должны быть простыми и понятными
- Домашние правила распространяются на *всех членов семьи*.
- Родители и подростки могут вместе устанавливать правила, а также и последствия за их нарушения.
- Домашние правила и рутина помогают членам семьи чувствовать себя в безопасности, а также помогают снизить стресс.

Таблица 1 – СЕССИЯ 5. ПОДГОТОВКА И ПЛАН

Цель сессии	На этой сессии родители и подростки будут учиться устанавливать домашние правила и рутину. Они поймут важность семейных правил и рутины: • создание позитивной обстановки дома, • снижение стресса и обеспечение безопасности членов семьи.
Основные принципы	➢ Домашние правила и рутина обеспечивают чувство безопасности членов семьи и снижают стресс внутри и вне дома. ➢ Установление правил может гарантировать, что каждый член семьи берет на себя ответственность и принимает обоснованные решения о своих действиях. ➢ Правила должны быть простыми и понятными. Для родителей: Некоторые «плюсы» домашних правил и рутины: • Они учат нас ответственности. • Дети и подростки понимают, чего от них ждут. • Они помогают сохранить здоровье и безопасность членов семьи. Помните: если вы обсуждаете деликатные вопросы, обеспечьте безопасное и свободное от обвинений пространство для разговора.

Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Материалы для именных бейджей
Подготовка помещения:	➢ Убедитесь, что в помещении, где вы будете проводить сессию, чисто. ➢ Расставьте стулья, на которых будут сидеть участники, по кругу. ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время групповой сессии.

СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Приветствие и подготовка к сессии	50 мин.	➢ Фасилитаторы фиксируют посещаемость ➢ Участники занимают свои места ➢ Приветствие участников ➢ Поблагодарите и похвалите участников за присутствие ➢ Обсуждение домашнего задания ➢ Физическое упражнение
Обзор сессии текущего дня	10 мин.	➢ Планирование дня ➢ Упражнение: “Игра без правил” ➢ Обсуждение “Игры без правил”
Основной урок	60 мин.	➢ Ролевая игра: Время возвращения домой. ➢ Обсуждение ролевой игры. ➢ Думаем о последствиях ➢ Зачем нам нужны последствия за трудное поведение? ➢ Собираем идеи об альтернативах насилию и крикам. ➢ Ролевая игра: Сделай музыку тише ➢ Обсуждение ролевой игры
Завершение сессии	20 мин.	➢ Подготовка к домашнему заданию: Почему семьям необходимо устанавливать домашние правила? ➢ Новое домашнее задание на текущую неделю. • Подростки и родители/опекуны вместе устанавливают два домашних правила и делятся ими с остальными членами семьи. • На этой неделе пообедайте хотя бы один раз всей семьей. • Определите соответствующее последствие ➢ Обзор сегодняшней сессии. ➢ Напоминание о Руководстве для всей семьи ➢ Благодарность и завершение сессии ➢ Оставьте помещение в порядке. ➢ Запишите свои наблюдения в отчете фасилитатора.
Общая продолжительность в минутах		140 мин.

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ

1.1 ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТВКА К СЕССИИ

По мере прибытия участников приглашайте их занять свои места. Не забывайте фиксировать посещаемость каждый раз, когда приходит новый участник.

1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗУЮТ КРУГ

В начале сессии, предложите участникам, по кругу, рассказать, как они чувствуют себя сегодня, используя одно слово.

1.3 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ ЗА ПРИСУТСТВИЕ

Помните, что вы хотите смоделировать позитивное поведение, не забывайте хвалить друг друга!

1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Фасилитаторы проводят обсуждение домашнего задания для предыдущей недели.
Напомним, на прошлой неделе родители и подростки должны были практиковать упражнение «Делаем перерыв». Они должны были практиковаться в умении осознавать свои чувства в течение недели (осознавать эмоции, дыхание, общение), а также заменять свои негативные мысли на позитивные.

Обсуждение домашнего задания — это возможность поделиться успехами, закрепить базовые принципы и предложить способы решения проблем и преодоления трудностей:

- Поиск решений вместе с участниками
- Практика в применении решения

Напоминание: практические занятия имеют приоритет!
Если участники сообщают о затруднениях, вернитесь к совместной практике.

СОВЕТ: Как вести обсуждение

При обсуждении трудностей, постарайтесь побудить участников предлагать решения, и всегда оказывайте им поддержку в попытке их применить.
Всегда хвалите и аплодируйте тем, кто достаточно смел, чтобы встать и рассказать о своих трудностях.

Как обычно, вы можете использовать приведенные ниже вопросы для начала обсуждения:
Можете использовать слова: «Кто?», «Какие?», «Где?», «Почему?», «Когда?», «Как?» во время каждого обсуждения:

• КТО? Кто практиковал изученные навыки и общался с партнером, используя фразу «я чувствую»?
• КАКИЕ? Какие навыки вы практиковали? Какие чувства вы обсуждали?
• ГДЕ? Где вы практиковали или обсуждали чувства?
• ПОЧЕМУ? Почему было важно практиковать и говорить о чувствах?
• КОГДА? Когда вы практиковали или обсуждали чувства?
• КАК? Как вы чувствовали себя после отработки навыков и разговора о чувствах?

Не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы!

1.5 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поощряйте участников заниматься физической активностью хотя бы один раз в день!
Выполните вместе с ними упражнение на растяжку, которые мы представили на первой сессии

2. ОБЗОР СЕССИИ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

На Сессии 5 мы обсудим важность правил:
Правила установлены для обеспечения безопасности членов семьи, а также для распределения домашних обязанностей между всеми членами семьи.

Помните ли вы правила, которые мы установили во время нашей первой сессии? Может ли кто-то из участников озвучить основные правила, которые мы установили? Так же как и эти правила, домашние правила должны быть простыми и конкретными.
Эти правила в равной степени применимы ко всем членам семьи, даже если они меняются в зависимости от потребностей семьи и возраста подростков. Может ли кто-нибудь и участников назвать домашнее правило, которому уже следуют в его/ее семье?

Правила также помогают родителям защитить своих детей от небезопасного поведения или возможного вреда. Подростки часто испытывают давление со стороны сверстников, заставляющих их вести себя безответственно или совершать поступки, которые могут им навредить. Они также начинают вступать в интимные отношения, и могут испытывать давление со стороны других людей, которые заставляют их поступать против своей воли.
Правила могут защитить молодых людей от целого ряда вредных событий, а также помочь им брать ответственность за свое поведение и здоровье. Здоровые границы – или линии, обозначающие зону комфорта – особенно важны в отношениях и физической близости.

2.2 ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ

1. В идеале в этой игре должны участвовать 4 команды примерно по 5 игроков в каждой.

> **СОВЕТ: Количество участников**
> Чтобы игра прошла успешно, группы участников должны быть ограничены максимум 10-тью парами «родитель-подросток». Однако, иногда на сессии может пристутствовать не только один родитель, поэтому вы можете смело менять количество участников, исходя из существующих условий.

2. Вам понадобится какой-то предмет, который будет изображать сокровище, например, лист бумаги с написанным на нем словом «сокровище».
3. Каждой команде будет выделен участок на игровом поле.
4. В центре поля, на равном расстоянии от каждой команды, лежит кучка «сокровищ».
5. По сигналу ведущего командам предлагается собрать как можно больше «сокровищ» для своей команды и сложить их в свой угол.

Ожидаемый результат: вначале все команды перемешаются в центре и как сумасшедшие будут хватать сокровища, затем начнут «воровать» сокровища друг у друга/отбирать их друг у друга/из углов друг друга, затем начнут планировать методы «защиты» своих сокровищ...фасилитатор должен следить за тем, чтобы никто из участников не поранил друг друга!!!

6. По сигналу фасилитатора игра останавливается. Участники тяжело дышат и в этот момент начинают обвинять друг друга в краже сокровищ. Победивших/проигравших в этой игре нет!

7. Внимание! Участникам необходимо быть внимательными и играть с осторожностью, чтобы никто не пострадал во время погони за сокровищами!

2.3 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Попросите команды подумать и решить, почему отсутствие правил не является хорошим способом ведения игры:

- Какие правила вы бы создали для этой игры?
- Была ли игра честной?
- Думали ли участники о других?
- Почему участники вели себя таким образом?
- Как можно предотвратить такое поведение?
- Почему правила в игре очень важны?

ЧАСТЬ 2

3. ОСНОВНОЙ УРОК

Фасилитаторы будут руководить всеми видами деятельности на этом основном уроке, как это предусмотрено.

Что такое Правило?
Правила помогают вам понять, что хорошо, а что – нет. Как и у законов, регулирующих отношения в стране, правила призваны обеспечить вашу безопасность или, например, гармоничное взаимодействие с другими людьми. Правила также помогают нам понимать друг друга и знать, чего ожидать друг от друга. А это, в свою очередь помогает снизить уровень стресса всех членов семьи.
Совместное установление и соблюдение правил помогает семьям оставаться здоровыми и жить в безопасности. Когда подростки следуют четким правилам в своей семье, это учит их устанавливать четкие границы с людьми вне дома, например, в отношениях с другими.

- *Хвалите своих детей, когда они соблюдают домашние правила.*
- *Будьте последовательны в соблюдении домашних правил и рутины.*
- *Домашние правила и рутина дают детям чувство защищенности и безопасности.*

Рекомендации по установлению домашних правил:

- *Родители должны установить домашние правила, когда все члены семьи находятся в хорошем расположении духа.*
- *Родители должны четко и конкретно изложить домашние правила.*
- *Похвала и поощрения со стороны родителей станут для подростков хорошим стимулом следовать домашним правилам.*

3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

Примечание к ролевой игре: Родители решают, в какое время дети должны вернуться домой. Это может зависеть от района, где проживает семья, длины светового дня, возраста ребенка и других факторов. В разных семьях свои правила, поэтому дети, возможно, будут возвращаться домой в разное время.
Необходимо регулярно проводить обсуждение с членами семьи для уточнения времени, должна существовать возможность объяснить и обсудить опасения родителей.

1)
Каталина лежит в постели и читает книгу.

Мама (входит):	*«Каталина, ты почему еще читаешь? Сколько времени? А?»*
Каталина:	*«Сейчас 10 часов, мама, и да, я читаю книгу, не вижу в этом проблемы».*
Мама:	*«Пора спать, а ты продолжаешь возвращаться от друзей после*

	наступления темноты. Ты ведь знаешь, что ты должна возвращаться домой ДО наступления темноты!»
Каталина:	*«Мне не нравится приходить домой так рано, я хочу оставаться с друзьями, пока все не разойдутся по домам.»*
Мама:	*«Ну, это твой выбор, но не вини меня, если ты попадешь в беду!» Мама выходит и хлопает дверью.*
Мама выходит и захлопывает дверь.	

2)
Каталина лежит в постели и читает книгу.

Мама (входит):	*«Каталина, ты продолжаешь возвращаться от друзей в 8 часов вечера.»*
	«После наступления темноты на улице становится слишком опасно. С этого момента у нас новое домашнее правило – ты должна быть дома до 8-ми вечера, хорошо?»
Каталина:	*«Но мне не хочется возвращаться домой так рано.»*
Мама:	*«Я знаю, трудно каждый день возвращаться раньше 8-ми вечера, хкогда некоторые из твоих друзей задерживаются дольше. Я беспокоюсь о твоем благополучии и хочу, чтобы ты была в безопасности. Когда ты начнешь возвращаться до 8 каждый день, это станет твоей привычкой.»*
Каталина:	*«Хорошо, тогда поначалу присылай мне, пожалуйста, короткое сообщение с напоминанием».*
Мама (обнимая Каталину):	*«Я так рада, что мы говорим об этих вещах и вместе устанавливаем правила. Я чувствую облегчение от того, что ты готова выслушать меня, тем более что это касается твоей безопасности. Ты стала такой ответственной, что скоро уже ты будешь напоминать мне о некоторых вещах.»*

3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Вопросы по ролевой игре:

- Что Мама делает по-разному в обеих ролевых играх?
- Как Мама сообщает Каталине о новом домашнем правиле в обеих ролевых играх?
- Что делает Мама, чтобы помочь Каталине соблюдать домашнее правило в первой и второй ролевых играх?
- Какое домашнее правило нарушено в первой ролевой игре?
- Как распорядок дня – выполнение одних и тех же дел каждый день – помогает Каталине и маме?
- Существует ли у вас в семье распорядок дня?
- Можете ли вы вспомнить какие-либо различия между домашним правилом и распорядком дня?
- Почему детям/подросткам важно каждый день приходить домой до наступления темноты?
- Что могли бы сделать Мама и Каталина вместе, чтобы Каталина начала возвращаться домой вовремя?
- Припомните, случалось ли с вами подобная ситуация?

Помните: задавайте конкретные вопросы, чтобы выделить Фундаментальные выводы!

Правила и рутина обычно взаимосвязаны.
Если существует правило, что занятия в школе начинаются в 8 утра каждый день, чтобы все дети начали обучение одновременно, будет полезным ввести утреннюю рутину, благодаря которой все школьники будут приходить в школу в 8 часов утра.

Рутина – это действия, которые вы совершаете регулярно. Как и у правил, у рутины тоже обычно есть причина – например, принимать лекарства каждый день, или помочь детям быть готовыми к школе в нужное время, каждый день приходить домой в одно и то же время. Благодаря рутине, дела выполняются регулярно.

Какие положительные стороны рутины вы можете назвать?
Положительные стороны рутины:

- Помогает создать ощущение безопасности в семье.
- Рутина снижает стресс, связанный с напряженной жизнью.
- Способствует формированию привычки здорового питания, достаточного сна и выполнения домашних заданий.

Правила и рутина также могут помочь в ситуациях, когда вы не чувствуете себя в безопасности. Мы обсудим это в следующей части, где основной темой будет установление четких границ. Очень важной частью правил является установление «личных правил», правил, которые важны для вас, и с помощью которых вы устанавливайте четкие границы.

Фундаментальные выводы
* Домашние правила должны быть позитивными, конкретными и реалистичными, а также понятными.
* Для соблюдения домашних правил и распорядка дня, следуйте им в позитивном ключе.
* Будьте последовательны в следовании домашним правилам и соблюдении рутины.
* Домашние правила и рутина могут помочь каждому члену семьи чувствовать себя уверенно.

3.3 ДУМАЕМ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

Думать о плюсах и минусах – то есть, о последствиях – решений, в то время как пытаетесь найти это самое решение, может быть таким же сложным заданием, как развязывать узел из человеческих рук!

Что такое последствие?
Последствие – это просто результат действия: например, последствием нежелания мыть посуду сегодня является отсутствие чистой посуды завтра, или последствием того, что вы напились за рулем, может стать автомобильная авария. Подросткам важно понять, что все их действия имеют последствия. Положительные действия, скорее всего, будут иметь положительные последствия, а негативные действия, скорее всего, приведут к негативным последствиям и потенциально нанесут вред. Родителям/опекунам также важно изучить основные принципы последствий, чтобы устанавливать справедливые последствия для своих детей: Последствия должны быть реалистичными, немедленными, последовательными и разумными.

Родители могут использовать последствия, если подростки нарушают домашние правила, например, слишком поздно возвращаются домой. Эти последствия могут означать потерю определенных привилегий или вещей, которые разрешены подросткам, например, приход друга в гости. Последствия помогают нам научить подростков быть ответственными и принимать решения за свои действия. Подросткам нравится ответственность, потому что она помогает им чувствовать себя полезными и нужными. Может ли кто-нибудь из подростков здесь подумать о своих обязанностях?
Похвала за ответственность доставляет удовольствие подросткам и является положительным опытом для родителей.

3.4 ПОЧЕМУ НАМ НУЖНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗА ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Фасилитаторы могут использовать информацию о последствиях, чтобы предметно вести обсуждение:

Иногда кажется, что подростки являются экспертами в том, как заставить родителей испытывать стресс или разочарование. Иногда такое их поведение может вызвать у родителей желание отреагировать ударом или криком. Удар – это форма наказания, которая в долгосрочной перспективе обычно усугубляет проблему для всех. Это также может научить подростка тому, что бить или кричать можно, а это может вызвать еще больше проблем: а что, если он ударит свою младшую сестру или накричит на учителя?
Все виды отношений и действий имеют последствия, а не только те, которые затрагивают родителей и подростков.
Можете ли вы назвать другие отношения и моменты, на которые могут повлиять последствия? Друзья? Романтические отношения? Профессиональные отношения, например, с медсестрой или врачом в клинике?
Вот три вещи, которые следует учитывать в отношении последствий:

1. *Последствия учат ваших подростков тому, что их негативное поведение, такое как возвращение домой очень поздно, или нежелание мыть посуду, когда вы их об этом просите, имеет последствия, которые им могут не понравиться. Такими последствиями могут стать: запрет выходить на улицу после школы в течение недели или запрет смотреть телевизор, пока не будет вымыта посуда. И эти результаты помогут подросткам не забыть исправить свое негативное поведение.*
2. *Последствия должны быть сосредоточены на негативном поведении, которое вы хотите изменить.*
3. *Чтобы последствия помогли остановить нежелательное поведение, они должны быть реалистичными, немедленными, последовательными и разумными:*
    - *Реалистичные: родители/опекуны должны суметь довести до конца те последствия, которые они налагают.*
    - *Немедленные: последствия негативного поведения должны наступить как можно скорее.*
    - *Последовательные: каждый раз, когда ваш подросток нарушает домашнее правило или плохо себя ведет, вы должны иметь возможность использовать последствия. Если вы можете использовать их только иногда, ваш подросток подумает, что иногда ему его негативное поведение сойдет с рук!*
    - *Разумные: последствия должны быть связаны с поведением и быть справедливыми!*

4. *Заранее обсудите последствия с подростком. Когда родители обсуждают последствия поведения и отношений со своими подростками, они помогают им принимать безопасные и здоровые решения. Помните, что последовательность последствий и раннее информирование о них являются важными характеристиками последствий. Никогда не устанавливайте последствия врасплох или в гневе.*

Родителям также важно применять похвалу, чтобы подростки осознавали все свои хорошие поступки, например: если мы сегодня помоем посуду, завтра будем есть из чистых тарелок. Это будет стимулировать их делать то же самое все чаще и чаще.
Сохранение спокойствия помогает родителям и подросткам говорить о проблемах и последствиях определенного поведения. Взаимопонимание и рассмотрение последствий важны для принятия правильных решений. И наоборот, насилие и крики не являются полезными последствиями, и важно, чтобы у родителей и подростков были альтернативы в случае возникновения конфликтов.

3.5 ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ И КРИКУ

Правила и рутина помогают родителям защитить своих детей от небезопасного поведения или возможного вреда. Подростки часто испытывают давление со стороны сверстников, которые заставляют их вести себя безответственно или совершать поступки, которые могут им навредить. Они также вступают в интимные отношения и могут, под давлением со стороны других, сделать что-то против своей воли.
Рутинные правила защитят молодых людей от целого ряда вредных событий, а также помогут им быть ответственными в поведении и следить за здоровьем. Здоровые границы особенно важны в отношениях и физической близости.

Проведите ролевую игру «Сделай музыку тише!», чтобы помочь участникам найти альтернативу агрессивному поведению.

РОЛЕВАЯ ИГРА: СДЕЛАЙ МУЗЫКУ ТИШЕ

Мама потеряла работу. Она приходит домой потерянная и расстроенная и обнаруживает, что Раду слушает громкую музыку. Она садится и пытается обдумать свою ситуацию, но не может сосредоточиться из-за музыки.

Мама (крича):	*«Раду, почему я должна повторять каждый день? Пожалуйста, перестаньте слушать музыку так громко! Я не слышу своих мыслей!»*
Раду (стараясь перекричать музыку):	*«Что случилось, мамочка?»*
Мама (гневно):	*«Ты не слушаешь, когда я говорю, Раду, я же тебе сказала: «СДЕЛАЙ МУЗЫКУ ТИШЕ!» Я не слышу своих мыслей! Иди сюда немедленно, я тебе уши оторву!»*
Раду (закрывая уши):	*Нет! Мама! Мне будет больно!”*
	Сестра Раду, Аксения, вбегает в комнату, чтобы показать брату, что она сделала домик из бумаги.
Аксения:	*“Раду! Посмотри! Я построила домик из бумаги!”*
Раду (злой) не хочет играть со своей сестрой и сминает ее дом рукой.	
Раду:	*“ Кого волнует твой дурацкий дом?!”*
Аксения в слезах убегает из дома...Мама сидит и смотрит в одну точку, выглядит сердитой и обескураженной..	

ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Вопросы, которые помогут обсудить ролевую игру:

- Есть ли лучший способ, которым Мама могла бы выразить свое мнение или лучше справиться с ситуацией?
- Фасилитатор просит участников разыграть эти положительные решения перед группой.
- Существует ли связь между реакцией Мамы и тем, как Раду вел себя с сестрой?
- Какие альтернативные методы, которые может использовать Мама, чтобы справиться с ситуацией, вы определили как группа?

Иногда, родители переживают, что подростки не смогут продумать последствий своих решений и действий вне дома.
Спокойно обсуждая последствия, родители могут помочь своим подросткам осознать потенциальный вред, связанный с определенным выбором, например, выбором отношений или даже просто выбором новых друзей.

Фундаментальные выводы

* Последствия должны быть конкретными, реалистичными и наступать немедленно.
* Дайте ребенку выбор, прежде чем сообщать о последствиях
* Когда вы сообщаете своему ребенку о наступлении последствий, вы должны быть последовательны в действиях
* Насилие и крики не являются результативными последствиями, и важно, чтобы у родителей и подростков была альтернатива в случае возникновения конфликтов.

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

4.1 ПОДГОТОВКА К ДОМАШНЕМУ ЗАДАНИЮ: ПОЧЕМУ НАМ НУЖНО УСТАНАВЛИВАТЬ ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА И РУТИНУ?

Теперь, когда у участников была возможность убедиться на своем опыте в том, к какому хаосу может привести игра без правил, а также возможность подумать о различиях между правилами и рутиной, они могут поразмышлять о важности таких домашних правил и рутины в семье.

Как вы думаете, какие домашние правила и рутина могут быть применимы в вашей семье? Почему вы думаете, что они будут результативны?

Вот некоторые «плюсы» домашних правил и распорядка дня:
• Учат нас ответственности.
• Обеспечивают здоровье и безопасность членов семьи.
• Дети и подростки понимают, чего от них ждут.

4.2 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Новые задания на дом:

- *Выберите несколько правил и обсудите их вместе, прежде чем сделать их домашними правилами. Как подростки, так и родители должны иметь возможность установить свое правило или хотя бы предложить несколько.*
  Обратитесь за дополнительной информацией к Руководству для всей семьи.
- *Выберите 2 конкретных домашних правила, чтобы обсудить их друг с другом и другими членами семьи.*
- *Кроме того, постарайтесь пообедать всей семьей хотя бы один раз в течение недели и сделайте это своим домашним правилом.*
- *Определите соответствующие последствия. Родители и подросток вместе должны определить соответствующие последствия (реалистичные, немедленные, последовательные и разумные) в случае, когда подросток демонстрирует особенно вызывающее поведение (например, рискованное поведение).*

Напомните участникам о навыках, которые они освоили на прошлой неделе, и мотивируйте их продолжать обучение.
Сделайте отработку навыков и доведение их до автоматизма частью своей дневной рутины:

Из Сессии 4: *Сделайте перерыв, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете: когда вы испытываете стресс или гнев, потренируйте один из навыков, о которых мы говорили во время сессии (осознание эмоций, дыхание, общение, замена негативных мыслей на позитивные).*

Скажите «Я чувствую»: Родители/опекуны и подростки, вам нужно попробовать поговорить друг с другом, используя фразу «Я чувствую».

Из Сессии 3: Хотя бы один раз в неделю

1. *постарайтесь провести дома упражнение «Делаем перерыв» и подумать о том, как вы себя чувствуете*
2. *прокомментируйте свои эмоции и спросите подростка/родителя об их эмоциях. Хотите совет? Зачастую это легче сделать, когда они в хорошем настроении. Или, может быть, когда вы проводите время вместе!*
3. *поделитесь этим чувством с родителем или подростком. Вы также можете поделиться им со своими учителями, соседями и друзьями!*
   Если на первый взгляд это покажется странным, просто скажите:
   - *"Сегодня я чувствую…"*
   - *"Как ты себя чувствуешь?"*
4. *Поговорите с родителем/подростком об изменениях тела и об интимных отношениях.*

Из Сессии 2: *Проводите вместе хотя бы 15 минут качественного времени в течение недели.*
Каждый день интересуйтесь, как прошел день у партнера, и старайтесь внимательно его слушать.
Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день.

Из Сессии 1: *Занимайтесь физическими упражнениями один раз в день! Вы можете использовать либо физические упражнения, которые мы делали в начале сессии, либо придумать свои упражнения.*

4.3 ОБЗОР РАССМОТРЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнюю сессию, чтобы подвести итоги обучения:

Какие темы и основные принципы мы сегодня обсуждали?

Возможные ответы участников:

- Домашние правила должны быть простыми и понятными.
- Домашние правила распространяются на всех членов семьи.
- Родители и подростки могут вместе устанавливать правила и последствия за их нарушение.
- Правила и распорядок дня помогают обеспечить ощущение безопасности семьи и снизить стресс.
- Личные правила могут помочь подросткам оставаться в безопасности и здоровыми в отношениях (со сверстниками).
- Тщательное обдумывание последствий может помочь решить проблемы.
- Не забывайте также учитывать точку зрения вашего подростка/родителя. Это поможет вам взглянуть на проблему (и решение!) по-другому.

Фасилитаторы должны выделить все вышеперечисленные моменты, исходя из ответов участников, задавая при необходимости дополнительные вопросы.

4.4 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

На страницах 24–32 пройденные сегодня темы представлено более подробно, чем на прошлой неделе. Термины «правила», «рутина» и «последствия» объяснены и напрямую связаны с примерами их использования.

4.5 НАПОМНИТЕ УЧАСТНИКАМ О СЛЕДУЮЩЕМ СЕССИИ И О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

На следующем занятии мы сосредоточимся на решении проблем. Но перед этим не забудьте выполнить домашнее задание! Внимание – на основном уроке родители/опекуны и подростки будут разделены на две группы.
Фундаментальное правило: то, что вы делаете дома – важно!
Фасилитаторы напоминают участникам о времени и месте следующего занятия. Важно подчеркнуть, что мы встречаемся в одно и то же время, даже несмотря на то, что для основного урока группа будет разделена на 2 группы – только для подростков и только для родителей.

4.6 ПОБЛАГОДАРИТЕ И ПОХВАЛИТЕ УЧАСТНИКОВ

ПАМЯТКА для Фасилитаторов:

Если семья пропустила сессию, свяжитесь с ней, и вместе обсудите соответствующее прохождение материала на дому, описанное на стр. 51–52 Руководства для всей семьи.

4.7 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ЦЕЛИ СЕССИИ ДОСТИГНУТЫ?

Вы …..?

…провели и обсудили ролевую игру «Время возвращения домой»	
… объяснили и обсудили тему «Последствия»	
… собрали идеи об альтернативах насилию и крикам	
…провели и обсудили ролевую игру «Сделай музыку тише»	
… подготовили домашнее задание на данную неделю • Подростки и родители вместе устанавливают два домашних правила и делятся ими со всей семьей. • Пообедайте хотя бы один раз всей семьей в течение недели. • Определите соответствующие последствия	
… напомнили участникам о необходимости выполнения предыдущих домашних заданий	
… подвели итог сегодняшней сессии	
… рассказали о Фундаментальных правилах * **Домашние правила** должны быть позитивными, конкретными и реалистичными, а также понятными. * Для соблюдения домашних правил и распорядка дня, следуйте им в позитивном ключе * Будьте последовательны в применении домашних правила и рутины * Домашние правила и рутина могут помочь каждому члену семьи	

чувствовать себя в безопасности. * **Последствия** должны быть конкретными, реалистичными и наступать немедленно. * Дайте ребенку выбор, прежде чем сообщить ему о последствиях * Когда вы сообщаете своему ребенку о наступлении последствия, вы должны быть последовательны в действиях * Насилие и крики не являются результативными последствиями, и важно, чтобы у родителей и подростков была альтернатива в случае возникновения конфликтов.	
… напомнили участникам о необходимости заполнить соответствующие разделы Руководства для всей семьи.	
… отметили свои наблюдения в отчете фасилитатора	

СЕССИЯ 6: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1 ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ 143
1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЯ 144
1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ДЕЛАЮТ ПЕРЕКЛИЧКУ 144
1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ И ОБМЕН ЭМОЦИЯМИ ПО КРУГУ 144
1.3 ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ И ПОХВАЛА ЗА ТО, ЧТО УЧАСТНИКИ ПРИШЛИ НА ЗАНЯТИЕ 144
1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ 144
2. ОБЗОР ЗАНЯТИЯ 145
2.1 ПЛАН ЗАНЯТИЯ 145
2.2 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УЗЕЛ» 146
ЧАСТЬ 2 148
3. ОСНОВНОЙ УРОК 148
3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: «НОВЫЙ МОДНЫЙ ТЕЛЕФОН» 148
3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ 148
3.3 УПРАЖНЕНИЕ «Умение говорить «НЕТ» 150
3.4 «МОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ» 151
3.5 ГРУППОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ 153
4. ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ 153
4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 153
4.2 ОБЗОР ОХВАЧЕННЫХ ТЕМ 154
4.3 НАПОМИНАНИЕ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 156
4.5 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ДОСТИГНУТЫ ЛИ ЦЕЛИ СЕССИИ? 158

ЛЕГЕНДА

- **СОВЕТ** - В прямоугольник помещена важная информация, которую обязательно следует принять во внимание и, возможно, донести до участников («ключевые сообщения»).
- Информация на черном фоне, всегда относится к отдельным групповым занятиям
- *Зеленым курсивом выделены примеры фрагментов текста, показывающие, каким образом могут быть представлены ключевые идеи. Эти примеры даны только в качестве образца, желательно использовать свои слова.*
- Обычным прямым шрифтом обозначена информация, суть которой можно передать в общепринятом смысле

ЧАСТЬ 1 ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

На этом занятии мы изучим методы решения различных задач.

В Сессии 6 мы сфокусируемся на следующих основных навыках и принципах:

- Конфликтные ситуации в семье можно решать мирным путем
- Планирование действий может помочь решить проблему
- К любому мнению надо относиться серьезно и с уважением

Таблица 1 - СЕССИЯ 6 ПОДГОТОВКА И КРАТКИЙ ОБЗОР

Цель сессии	Цель сессии – научить родителей и подростков эффективным методам решения проблем, чтобы конфликтные ситуации, возникающие дома, можно было эффективно решать без применения жестких дисциплинарных мер воздействия. Родителям и подросткам будет дана возможность поразмышлять о некоторых конфликтных ситуациях, возникающих в семье, и о методах их решения. Знания и навыки, полученные в рамках данной сессии, помогут родителям • Поддерживать своих детей-подростков в управлении своим поведением • А ТАКЖЕ: обеспечивать своим детям-подросткам безопасные и здоровые отношения со сверстниками
Основные принципы	➢ Формирование и практическое применение навыков решения конфликтных ситуаций и проблем поможет нам решать проблемы и находить новые решения в сложных ситуациях. ➢ Существуют мирные подходы к решению сложных ситуаций и конфликтов. Для родителей: ➢ Сосредоточьтесь на актуальной проблеме: помните, что проблематичным является поведение, а не подросток как личность, и что существуют способы решения проблемы, которые являются мирными и основаны на сотрудничестве. Для подростков: ➢ Дайте шанс родителю, иногда проблему можно решить совместными усилиями. Имеет смысл поделиться своими проблемами с родителями. Пограничные вопросы (например, согласие и близость): • Только четкое, осознанное и постоянное «да» означает «согласие», а все остальное означает «несогласие». • Докажите, что вы имеете право на собственное тело
Учебные материалы и ресурсы	➢ Флипчарт, бумага, ручки, маркеры. ➢ Журнал посещаемости ➢ Именные бейджи
Подготовка и организация места проведения занятий:	➢ Убедитесь, что помещение для проведения занятий чисто ➢ Расставьте стулья так, чтобы участники могли образовать общий круг ➢ Подготовьте все материалы, которые вы будете использовать во время группового занятия

ЧАСТЬ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАНЯТИЙ
Приветствие и подготовка к началу занятию	50 минут	➢ Фасилитаторы проводят перекличку ➢ Участники занимают свои места ➢ Приветствие и обмен эмоциями по кругу ➢ Выражение благодарности всем присутствующим ➢ Обсуждение домашнего задания
Обзор занятия	15 минут	➢ План занятия ➢ Занятие: “Человеческий узел (союз)”
Занятие	50 минут	➢ Ролевая игра: «Новый модный телефон» ➢ Обсуждение ролевой игры / Прохождение этапов решения проблемы
		ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП: РОДИТЕЛИ /ПОДРОСТКИ ➢ Занятие: “Умение говорить «Нет»” ➢ Занятие: «Мое тело принадлежит мне»
Окончание занятия	15 минут	➢ Новое домашнее задание на неделю ➢ Практика решения проблемы, которую вы разобрали на занятии ➢ Обзор итогов занятия ➢ Напоминание об использовании Руководства для всей семьи ➢ Завершение программы и торжественная церемония ➢ Выражение благодарности и заключительные слова ➢ Убедитесь, что вы оставили помещение для занятий в порядке ➢ Поделитесь вашими наблюдениями в отчете фасилитатора
Итого продолжительность, минут		130 минут

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ПОДГОТОВКА К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЯ

1.1 ФАСИЛИТАТОРЫ ДЕЛАЮТ ПЕРЕКЛИЧКУ

По мере появления участников, предлагайте им занять места. Не забывайте вносить в список посещаемости каждого прибывшего участника.

1.2 ПРИВЕТСТВИЕ УЧАСТНИКОВ И ОБМЕН ЭМОЦИЯМИ ПО КРУГУ

В начале занятия предложите участникам обойти круг, и кратко выразить, что они чувствуют сегодня.

1.3 ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ И ПОХВАЛА ЗА ТО, ЧТО УЧАСТНИКИ ПРИШЛИ НА ЗАНЯТИЕ

Помните, что вы хотите смоделировать позитивное поведение, не забывайте хвалить друг друга!

1.4 ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Фасилитаторы обсуждают домашние задания, данные на прошлой неделе.

Напомним, на прошлой неделе родителям и подросткам было предложено попрактиковаться в «Выборе и обсуждении некоторых правил». Обсуждения некоторых предпринятых действий

дают возможность поделиться успехами, закрепить основные принципы и найти способы решения проблем:

- Обсуждение решений с участниками методом «мозгового штурма»
- Практическая реализация решения
- Оценка его эффективности

Памятка: Практическим занятиям отдается приоритет!
При возникновении проблем, вернитесь к совместной практике.

СОВЕТ: НАПРАВЛЯЙТЕ ДИСКУССИЮ
При обсуждении проблем, постарайтесь побудить участников самостоятельно найти их решение и поддержать их в их поиске.
Всегда хвалите и аплодируйте всем, кто не постеснялся поделиться своим опытом.

Как обычно, вот несколько возможных вопросов для начала дискуссии:
Вы можете использовать вопросы Кто? Что? Где? Почему? Когда? Как? во время каждой дискуссии.

• КТО? Кто смог обсудить какие-либо домашние правила?
• ЧТО? Какое домашнее правило вы обсуждали?
• ГДЕ? Где вы обсуждали домашние правила и рутины?
• ПОЧЕМУ? Почему было важным применить на практике и обсудить правила и рутины?
• КОГДА? Когда вы практиковались или говорили о своих чувствах?
• КАК? Как вы чувствовали себя (какие чувства вы испытывали) после отработки навыков и обсуждения своих чувств и эмоций?

2. ОБЗОР ЗАНЯТИЯ

2.1 ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Это занятие посвящено развитию и отработке навыков решения проблем и разрешения конфликтных ситуаций. Конфликтные ситуации случаются в каждой семье и доме. Иногда конфликтные ситуации являются результатом чьего-либо неразумного поведения. Все могут плохо себя вести, как родители, так и подростки!

• Подростки переживают множество физических и эмоциональных изменений и иногда могут попасть в трудную ситуацию или принять неправильное решение.
• Иногда родители испытывают такой стресс, что позволяют чувству гнева взять верх. Цель этого занятия – дать вам план действий, которому вы сможете следовать, чтобы найти мирное решение проблемы. Для этого, вам также необходимо обдумать последствия каждого решения и то, как обдумывание решений может помочь вам принять правильное решение, когда вы сталкиваетесь с проблемными ситуациями.

Можете ли вы вспомнить какие-либо навыки, которые мы обсуждали на предыдущих занятиях и которые можно применить на этом занятии?
Прежде чем мы начнем, давайте вспомним некоторые уже имеющиеся у нас навыки, которые могут пригодиться на этих двух занятиях.

- Качественное совместное времяпрепровождение (Сессия 2)

    - Когда люди проводят время вместе, они лучше узнают друг друга и, тем самым, создают возможность поговорить о проблемах, прежде чем эти проблемы разрастутся.
- Одобрение позитивного поведения (Сессия 2)
    - Укрепляет позитивные отношения и облегчает решение сложных вопросов друг с другом.
- Осознание эмоций (Сессия 3)
    - Облегчает общение и обмен эмоциональными переживаниями, а также помогает решать собственные проблемы.
- Навыки снижения стресса посредством перерыва (паузы) (Сессия 3)
    - Помогает снизить уровень напряжения и заставить вас действовать обдуманно, и не так бурно реагировать в конфликтной ситуации.
- Управление негативными мыслями: Обдумывайте продуктивные решения (вместо бесполезных решений), изменив свой образ мышления (Сессия 4)
    - Помогает заранее рассеять проблемы и сделать их менее значимыми.
- Установление правил и рутины без конфликта и принуждения (Сессия 5)
    - Помогает защитить подростков и предотвратить конфликты и проблемы.

2.2 ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УЗЕЛ»

В центре внимания так много интересной информации, что в целях экономии времени мы решили совместить физические упражнения с игрой. Физическим упражнением на этой неделе будет упражнение «человеческий узел». Сегодня вы выполните физическое упражнение, которое заставит вас задуматься о решении проблем.
Это упражнение поможет вам понять, как люди могут работать вместе над решением проблемы, которую они изначально создали.
Это может быть полезным упражнением: когда у нас есть проблема, не имеющая решения, мы можем ее отпустить. Отпустить – это не то же самое, что сдаться!
Прежде чем начать, важно показать, как выполнять это упражнение, чтобы все знали, чего от него ждать.

СОВЕТ: Содействие и поддержка в распутывании «человеческого узла»

1. Фасилитаторы должны убедиться в том, что участники старшего возраста могут комфортно выполнять это упражнение. Если им некомфортно, они могут просто наблюдать со стороны.
2. Разделите родителей и подростков на две группы. Если группа очень большая, разделите родителей и подростков на две группы примерно по 8 человек (число участников должно быть четным. В случае нечетного числа участников a) один участник исключается или b) один фасилитатор присоединяется к группе) Участников не нужно делить на две отдельные группы: родителей и подростков, а на две смешанные группы. Но следует позаботиться о том, чтобы пары родитель-подросток были смешанными, и чтобы незнакомые друг другу родители и подростки держались за руки.
3. Каждая группа по очереди наблюдает за тем, как другая «распутывает» узел.
4. Для начала все встают со своих мест. Если некоторые участники не могут встать, убедитесь, что стоящие участники выполняют упражнение вокруг них.
5. Все стоят в кругу лицом друг к другу. Теперь формируются пары, два человека держат друг друга за руки. Руки не должны быть скрещены. Каждый человек держит за руки только одного человека. Не держите за руку того, кто стоит рядом с вами.
6. Теперь вы создали «человеческий узел»!
7. Не отпуская рук, «человеческий узел» необходимо «распутать», пока он не станет слишком запутанным. Участники должны обращать внимание друг друга и следить за тем, чтобы никто не пострадал!
8. Начните распутывать узел… а не говорить!
9. Фасилитаторы поручают наблюдающей группе родителей и подростков говорить, что у другой группы все получается хорошо.
10. Как только наступает очередь отдельных групп родителей и подростков, вся группа завязывает «человеческий узел». Вся группа пытается распутать узел. Помните – никаких разговоров!
11. Фасилитаторы комментируют, что группа все делает хорошо. Очень важно, чтобы фасилитатор не мешал группам – пусть они выполняют это упражнение сами!
12. Большинству групп удастся распутать свой «человеческий узел». Однако иногда группа заходит в тупик.
13. Фасилитатор может спросить всю группу, могут ли они что-нибудь сделать, чтобы решить эту проблему.
14. Если узел все еще завязан, фасилитатор может предложить альтернативу – отпустить руки, то есть отпустить ситуацию.
15. Спросите участников, что они узнали в результате выполнения данного упражнения. Возможные ответы:
    a. Для решения проблемы необходимо сотрудничество.
    b. Необходимо быть внимательными друг к другу.
    c. Метод проб и ошибок зачастую необходим для поиска и нахождения оптимального решения проблемы
    d. Иногда для решения проблемы необходимы новые идеи/нетрадиционные способы.
    e. Если первая попытка была неудачной, не расстраивайтесь, важно попробовать разные варианты.
    f. Коммуникация является предпосылкой совместного решения проблемы.

ЧАСТЬ 2
3. ОСНОВНОЙ УРОК
Фасилитаторы будут руководить всеми основными видами деятельности, как указано ниже.

3.1 РОЛЕВАЯ ИГРА: «НОВЫЙ МОДНЫЙ ТЕЛЕФОН»
Мать видит на прикроватной тумбочке Каталины телефон, которого она никогда раньше не видела.

Мать:	*“Каталина, откуда у тебя эта вещь?”*
Каталина:	*«Это от моего друга Михая, который купил его мне. Он подарил его мне в благодарность за помощь его сестре с математикой на прошлых выходных… Это хороший телефон, мама, он делает качественные фотографии — можно мне сделать с тобой селфи!»*
Мать (повысив голос):	*«Это очень дорогая вещь! Чтобы я ее больше не видела! Твой друг плохой! Что он себе думает? Он думает, что ты собираешься отплатить ему за это?*
Каталина (расстроенная):	*«Так не бывает, мама! Это несправедливо!"*
Мать:	*«Я не хочу этого слышать!»*
Каталина (расстроенная и растерянная):	*«Ты даже не пытаешься меня выслушать! Я даже не знаю, почему я вообще с тобой общаюсь!»*

3.2 ОБСУЖДЕНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ
Вопросы для обсуждения ролевой игры:
• Какие эмоции испытала Каталина, какие эмоции испытала ее мама?
Какая проблема освещена в данной ролевой игре? В чем, по мнению мамы Каталины, заключается проблема? В чем, по мнению Каталины, заключается проблема?
• Почему мама обеспокоена подарком, который получила Каталина?
• Достаточно ли основательно обсудили мама и Каталина тему отношений со сверстниками в ролевой игре, которую вы только что видели? Почему да или почему нет?
• Почему родителям сложно говорить об этом со своими детьми?
• Почему подросткам трудно обсуждать эти проблемы со своими родителями?

Фасилитаторы могут обсудить с родителями следующее:
Родители часто озабочены защитой своих детей-подростков от сексуальной эксплуатации, жестокого обращения или эмоционального, физического и (или) сексуального насилия. Родители также озабочены защитой своих детей-подростков от эмоционального и физического насилия со стороны интимного партнера и всех связанных с этим последствий, включая ИППП, подростковую беременность, зависимость, тревогу или расстройства психики, и хотят помочь им оставаться здоровыми, сосредоточиться на учебе и на многих других вещах, которые могут повлиять на них сегодня и в будущем.

Подростки на этом этапе жизни больше озабочены независимостью и самостоятельным принятием решений, в том числе решений о взаимоотношениях. Это означает, что могут возникнуть проблемы, поскольку у родителей и у подростков разные приоритеты.

Проблемы могут быть похожими на пожар. Представьте себе, что вы готовите еду и вдруг ваша кастрюля загорелась. Пожары несут риск ожогов, они опасны и могут легко выйти из-под контроля, если вы их не потушите своевременно.
Когда возникает пожар, нужно сохранять спокойствие и ясно мыслить. В противном случае, пожар будет сложно сдержать, и он может нанести еще больший ущерб вашему дому.
Решение проблем может быть во многом похоже на тушение пожара, поскольку нам нужно предпринять правильные шаги, чтобы потушить пожар.

Шесть шагов к решению проблемы:

1. *Идентифицируйте проблему: Спросите себя: "В чем заключается проблема?"*
2. *Ищите решение (я) проблемы методом «мозгового штурма»: Спросите себя: "Какие есть варианты решения проблемы?"*
3. *Подумайте о том, какими будут последствия каждого решения. Спросите себя: «Каковы плюсы и минусы каждого решения?»*
4. *Выберите одно решение: Спросите себя: "Какое решение необходимо выбрать? "*
5. *Примените его! Примените на практике выбранное вами решение проблемы.*
6. *6. Подумайте, сработало ли это. Спросите себя: «Сработало ли наше решение?»*

Фасилитаторы могут использовать иллюстрации по тушению пожара при анализе шагов для решения проблемы.

Поскольку подростки уже не маленькие дети, они могут решать проблемы вместе со своими родителями. Теперь давайте не только проанализируем рассмотренную ролевую игру, но и выполним 6 шагов, которые нам необходимы, чтобы потушить пожар и найти правильное решение.

Чтобы начать обсуждение, фасилитаторы могут задать вопросы:

- Использует ли мать какой-либо из вышеназванных шести шагов для решения проблемы?
- Какие решения они приняли?
- Как мать и Каталина могли бы использовать 6 шагов решения проблемы, чтобы найти оптимальное решение?

Некоторые из предположений:
Они могут…

- … Проигнорировать проблему.
- … Изучить последствия различных действий.
- … Обсудить проблему вместе.
- … Родитель может наказать подростка.

Один из фасилитаторов должен записать все комментарии на флипчарте.
Если у вас появится много предложений, попросите участников расположить их в том порядке, в котором мы будем решать проблему, и переписать их на флипчарт.
В конце у вас должен получиться список из шести шагов для решения проблемы.
Замечательно, если они будут сформулированы по-другому, но важно, чтобы были названы все шесть шагов.
Участники могут столкнуться с трудностью продумывания некоторых шагов (особенно шагов 1, 3 и 6), и вам, возможно, придется направлять их с помощью наводящих вопросов.

Фундаментальные выводы

* Совместное разрешение конфликтов может помочь подросткам научиться конструктивно решать свои проблемы

* Помогите ему/ей идентифицировать проблему
* Важно вместе обсудить проблему, чтобы прийти к общему пониманию
* Чтобы достичь согласия по проблеме, необходим обмен эмоциями, т.е. выражение «я испытываю.. такое-то чувство».

* Вы не можете искать решения проблемы, если вы еще не достигли согласия. Только когда проблема ясна обеим сторонам конфликта, можно искать варианты ее решения.
* Обдумайте вместе решения проблемы.
* Выберите решение совместно.

* Реализуйте его. Посмотрите, сработает ли оно
* Подумайте вместе над эффективностью выбранного решения
* Похвалите друг друга за совместный поиск и решение проблемы!

Метод решения проблемы за шесть шагов, также может быть полезен в ситуациях, в которых вы чувствуете себя небезопасно. Проблемы также могут возникнуть по очень деликатным вопросам, таким как вы и ваше тело, ваши личные границы и взвешивание последствий. Это будет обсуждаться в следующем разделе, где основной темой является установление четких личных границ. Очень важная часть анализа последствий – это взвешивание последствий для обеспечения собственного благополучия и установление «личных границ», которые важны для личной защиты и безопасности.

РАЗДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ: РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ

И родители, и подростки освещают одну и ту же или схожую ситуацию, но раздельно. Родители могут справиться с этим, подумав о том, когда их подростки обычно говорит «нет» в разных контекстах.

Фасилитаторы будут руководить всеми основными видами деятельности, как указано ниже.

.

3.3 УПРАЖНЕНИЕ «Умение говорить «НЕТ»

В некоторых ситуациях – особенно, когда вы (ваш ребенок) не чувствуете себя в безопасности – вам (вашему ребенку) необходимо установить четкие границы, а не объяснять, что вы чувствуете. В этих случаях следует использовать слово «НЕТ!».

- *В каких ситуациях необходимо четко сказать «НЕТ» (для вашего ребенка)?*
  Возможными ответами будут:
  - Родители: В ситуациях, вредных для здоровья, или в небезопасных ситуациях, в которые создается риск применения силы или причинения вреда.
  - Подростки: Когда на вас оказывают давление/принуждают обнять или поцеловать кого-то, вы испытываете давление, заставляющее принимать алкоголь/курить или вы подвергаетесь издевательствам

- *Как можно сказать «НЕТ» вербально и невербально?* Выполняйте это упражнение с детьми, если у вас есть время (обсуждайте только с родителями). Возможные ответы родителей/подростков:
  - Сказать «НЕТ» конкретными словами: «НЕТ! Я не хочу принимать алкоголь/курить/Я не хочу, чтобы ты меня трогал/целовал/Я не готов!»
  - Сказать «НЕТ» громко и четко
  - Скажите «НЕТ» всем телом, отойдя в сторону, вытянув руку в знак протеста или скрестив руки.
  - Осмысленно сказать «НЕТ», установив зрительный контакт.

- *Всегда ли слово «НЕТ» может решить ситуацию?*
  Возможные ответы родителей/подростков: «Нет, иногда другой человек не слушает или продолжает оказывать давление, используя свой более высокий статус/возраст/авторитет/деньги. Сказать «НЕТ» может быть особенно сложно, если речь идет о насилии.

- *Где мы можем получить помощь или поддержку, если сказанное «НЕТ» не помогает?*
  Возможные ответы участников: Взрослые/друзья/семья/партнеры, которым мы доверяем, местные службы поддержки – см. реферальную программу.

Не забудьте похвалить каждого волонтера за то, что он решил помочь!
Напомните участникам, что всегда лучше избегать ситуаций, которые подвергают их риску, но это не всегда находится под их контролем.

Как уже упоминалось в начале программы, быть родителем или подростком непросто, особенно когда дело касается деликатных вопросов.
Подростковый возраст – важный этап, когда родителям необходимо подготовить ребенка к взрослой жизни.
Никто не родился с полным набором навыков. Родителям приходится учить большинство подростков на собственном личном опыте, а в других случаях – на опыте других. Важно помнить, что то, как родители взаимодействуют со своими детьми, оказывает длительное влияние на их благополучие.
Здоровые отношения между родителем и ребенком важны для поощрения позитивного поведения.

Важно, чтобы родители могли эффективно и конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями и с проблемным поведением своих подростков.

3.4 «МОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ»[1]

Фасилитатор ведет групповую дискуссию:

ИНСТРУКЦИИ для группы родителей
Как фасилитатор, обратите внимание родителей на то, что следующее упражнение выполняется на языке подростков. Родители могут обдумать способы поддержки своих детей, чтобы защитить личные границы. Им также можно предложить подумать о ситуациях из прошлого, когда они вспомнят случаи (легкого) нарушения личных границ в семье, например, дальнего члена семьи, который не спрашивал разрешения, а просто поцеловал ребенка. **Родителям следует задавать те же вопросы, что и подросткам, а фасилитатор собирает ответы.**

Ваше тело принадлежит вам. Вы можете сами решить, какие физические прикосновения вы можете позволить, а какие нет, в том числе в семье или с друзьями. У вас есть свои правила относительно своего тела. Четко укажите другим, каковы ваши «личные правила», сказав «нет» любым нарушениям личных границ.

Что означает термин «сексуальное насилие»?

- *Если вы чувствуете, что кто-то оказывает на вас давление, комментирует вашу внешность или тело, прикасается к вам без разрешения, обнимает вас, целует вас*

[1] Информация взята из:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), o. J.
Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen?, 2023

или хочет, чтобы вы прикоснулись к нему, это называется насилием или сексуальным насилием. И это ненормально!

- *Сексуальное насилие может случиться как с мальчиками, так и с девочками.*
- *Сексуальное насилие может иметь место среди детей и подростков, насильниками становятся как женщины, так и мужчины.*
- *Насильниками зачастую являются известные и знакомые люди и, лишь в редких случаях, посторонние люди.*
- *Взгляды и слова также могут ранить. Злоупотребление может принимать различные формы. Сексуальное насилие часто начинается исподтишка и вызывает странные, противоречивые чувства. Это не обязательно должно ощущаться как насилие или ассоциироваться с болью.*
- *Сексуальное насилие может иметь место и без прямого физического контакта, например, когда кто-то хочет сделать фотографию обнаженного тела. Так вот, сексуальное насилие имеет место и в различных чатах, и в социальных сетях.*

Все ваши чувства важны и ценны, и окружающие должны уважать и признавать их. Необходимо уважать ваши личные правила относительно того, как вы хотите, чтобы к вам прикасались и относились к вам. Вы имеете право чувствовать себя комфортно и доверять своим чувствам. Если у вас возникло странное чувство, то вы имеете право прислушаться к нему и отнестись к нему серьезно.

Для подростков: Что бы вы сделали, если бы кто-то пытался сделать или сделал с вами что-то против вашей воли, если бы он нарушил одно из установленных вами правил относительно ваших личных границ?
Для родителей: Что бы вы сделали, если бы кто-то сделал с вашим ребенком что-то против его воли? Помните ли вы какой-нибудь случай, когда были нарушены личные границы вашего ребенка? Как вы думаете, что можно сделать в такой ситуации?

- *Можно сказать «нет»*
- *Уйти*
- *Поговорить об этом: Поговорите с людьми, которым вы доверяете, пока не найдете того, кто поверит вам и поможет вам дать отпор. Даже, если вы обещали не рассказывать: вам разрешено делиться этим негативным опытом. Вам разрешено рассказывать о том, что с вами происходит, и получать помощь. Есть приятные секреты, которые доставляют удовольствие, такие как сюрпризы. Но есть и плохие тайны, которые могут, например, вызвать боль в животе или заставить вас чувствовать себя некомфортно.*
- *Защитить себя*
- *Кричать и драться*

Где вы можете получить помощь?
Есть консультационные центры, куда можно обратиться анонимно, где вас выслушают и поверят. Даже если вы не совсем уверены, можно ли считать то, что с вами произошло, сексуальным насилием, поговорите об этом с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь в консультационный центр. Ответственность и вина всегда лежат на виновных. Независимо от того, что вам было сказано.

Фундаментальные выводы

Четко покажите другим, каковы ваши «личные правила», сказав «нет» нарушениям личных границ.

ГРУППА СОБИРАЕТСЯ ВМЕСТЕ

3.5 ГРУППОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

В большой группе возобновляется последнее занятие. Возьмите большой плакат и запишите на нем все идеи, мысли и опыт, полученный из упражнения «МОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ». Как и в процессе «мозгового штурма», участники могут выражать любые мысли, которые приходят им в голову после выполнения упражнения.
Повесьте плакаты с собранными в большой группе заметками на всеобщее обозрение. Если необходимо, чтобы было комфортнее продвигаться вперед, начните обсуждение.

Вопросы после работы в группе:

- Есть ли что-нибудь, что вас приятно удивляет, когда вы смотрите на предложенный список заметок?
- Какие выводы вы, родители и подростки, сделали из этого упражнения?
- Есть ли какие-либо общие черты?
- Что подростки ценят из предложенного списка заметок и опыта родителей?
- Что ценного для родителей из предложенного списка заметок и опыта подростков?

Вопросы для родителей:

- Что вас удивляет в заметках ваших детей и подростков?

Вопросы для подростков:

- Когда вы смотрите на заметки родителей, есть ли что-нибудь, что заставляет вас задуматься о мнениях своих родителях?
- Думает ли кто-нибудь о чем-то вроде: О, моя мать/отец знает об этом, она меня понимает?

Фасилитатор должен подчеркнуть, что…

…мнение и поддержка родителей важны для подростков, находящихся в трудных ситуациях.

... положительные аспекты высказанных замечаний, например, положительные эмоции, о которых говорилось. Акцент на умении подростков говорить «Нет».

… о факторах, укрепляющих право детей на собственное тело (например, отказ, жесты тела, поддержка родителем личных границ подростков).

Фундаментальные выводы

* Будучи родителем, вы можете помочь своим детям преодолеть многие трудности и кризисные ситуации.
* **Вы можете решать проблемы совместно с вашими родителями / подростками**.
* Родители могут поддерживать детей и подростков в их способности справляться с проблемами и выражать свои мысли соответствующим образом.

4. ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

4.1 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. *Решение проблемы: Выберите одну из конфликтных ситуаций дома, которую вы будете решать в течение недели.* «Конфликтная ситуация» может быть связана с рискованными ситуациями или с любой другой проблемой, над которой участники хотят поработать вместе, практикуя совместное решение проблемы, и могут взять на себя обязательство прямо сейчас. *Использование проблемы, выбранной во время занятия, может быть отличным вариантом, если участники смогут договориться*

и попрактиковаться в решении соответствующей проблемы дома. Не забывайте думать о последствиях каждого выбранного решения, которое вы выберите всей семьей.

Напомните участникам о навыках, которые они получили на прошлой неделе, и мотивируйте их продолжать обучение.
Включите практику и автоматическое применение навыков в список рутины:

Из Сессии 5: *Устанавливайте правила и рутину вместе, без конфликтов и принуждения. Вместе определите соответствующие последствия.*

Из Сессии 4: *Сделайте паузу и обратите внимание на свои чувства: когда вы испытываете стресс или гнев, практикуйте один из навыков, о которых мы говорили на занятии (осознанность своих эмоций, дыхания, общения, превращения негативных мыслей в позитивные)..*

Выражение «Я чувствую»: Родителям и подросткам следует попытаться обсудить друг с другом выражение «Я чувствую».

Из Сессии 3: *Как минимум раз в неделю*

1. *Пытайтесь делать паузы дома и думать о том, какие вы чувства испытываете*
2. *Прокомментируйте свои эмоции и спросите подростка/родителя об их эмоциях. Нужен совет? Зачастую это легче всего сделать, когда они выглядят счастливыми. Или, может быть, когда вы проводите время вместе!*
3. *Поделитесь этим чувством со своим родителем или подростком. Вы также можете поделиться им с учителями, соседями и друзьями!*

   Если поначалу вам покажется это сложным, сделайте это очень просто:
   - *"Сегодня я чувствую (испытываю)…"*
   - *"Что ты чувствуешь?"*
4. *Поговорите со своим родителем/подростком об изменениях тела и об интимных отношениях.*

Из Сессии 2: *Проводите вместе хотя бы 15 минут качественного времени в течение недели.*
Ежедневно спрашивайте друг друга, как прошел день, и постарайтесь внимательно выслушать ответ.
Практикуйте структурированную похвалу друг друга один раз в день.

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

4.2 ОБЗОР ОХВАЧЕННЫХ ТЕМ

Фасилитаторы вместе с группой обсуждают сегодняшнее занятие, чтобы подвести итоги обучения:

- *О каких темах и основных принципах мы говорили сегодня?*

Возможными ответами участников будут:

- Конфликтные ситуации в семье можно решать мирным путем.
- Планирование действий и тщательное обдумывание последствий плана могут помочь решить проблемы.
- Решение проблемы методом «шести шагов»:
    1. Идентифицируй проблему
    2. Обдумай возможные варианты решения
    3. Определи последствия принятия каждого выбранного решения
    4. Выбери одно решение
    5. Примени его
    6. Сработало ли оно?

Для родителей:

- Обсуждения и решения сегодняшней проблемы: помните, что проблемным является поведение, а не подросток.
- Четко поставьте цели и скажите, чего вы добиваетесь.
- Хвалите и одобряйте хорошее поведение.
- Рукоприкладство и повышение голоса приведет только к негативным последствиям для вас и вашего ребенка.
- Дисциплина – это обучение ради будущего, а не наказание.
- Стратегия ведения беседы на деликатные темы:
    - Будьте открыты и нейтральны, когда говорите о деликатных вещах,
    - Контролируйте свои эмоции, делая паузу
    - Выделяйте время для совместного времяпрепровождения для укрепления доверия, необходимого для обсуждения подобных вопросов,
    - Используйте выражения «Я чувствую»,
    - Решайте проблемы совместно.

Для подростков:

- Сохраняйте спокойствие и объясняйтесь.
- Дайте родителю шанс! Иногда вы можете решить проблему вместе.
- Не забывайте также учитывать точку зрения вашего родителя. Это может помочь вам взглянуть на проблему (и решение!) по-другому.

Наконец, если остается время, вы можете подвести итоги для всех участников и описать текущее состояние Дома поддержки.

Фундаментальные выводы

* Совместное разрешение конфликтов может помочь подросткам научиться конструктивно решать свои проблемы
* Помогите ему/ей идентифицировать проблему
* Важно вместе обсудить проблему, чтобы выработать общее понимание и решение
* Чтобы прийти к согласию по проблеме, необходим обмен эмоциями, т.е. применение выражения «я чувствую».

* Вы не можете искать решения проблемы, если вы еще не согласны с тем, что проблема есть. Только когда проблема ясна обеим сторонам, можно искать решения.
* Обдумайте вместе возможные решения.
* Выберите решение совместно.

* Попытайтесь реализовать. Посмотрите, сработало ли
* Подумайте вместе с подростком, сработало ли это
* Хвалите друг друга за совместную работу над решением проблемы!

* Четко покажите другим лицам, каковы ваши «личные правила», сказав «нет» нарушениям личных границ.

Родители

* Будучи родителем, вы можете помочь своим детям преодолеть многие трудности и кризисные ситуации.
* **Вы можете решать проблемы совместно с родителями / подростками**.
* Родители могут поддерживать детей и подростков в их способности справляться с проблемами и выражать свои мысли соответствующим образом.

Фасилитаторы обязательно извлекают все вышеперечисленные пункты из ответов участников, задавая при необходимости дополнительные вопросы.

4.3 НАПОМИНАНИЕ О РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Тема решения проблем углублена на стр. 33 – 38 Руководства для всей семьи. После этого родители найдут краткий обзор основных стратегий последних недель на стр. 37, а подростков — на стр. 38.

ПАМЯТКА для фасилитаторов:

Если семья пропустила занятие, позвоните в семью после занятия и вместе обсудите соответствующие мероприятия на дому на стр. 53–54 Руководства для всей семьи.

4.4 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ И ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

4.4.1 ПРЕДЛОЖИТЕ УЧАСТНИКАМ ОБСУДИТЬ ПРОГРАММУ

Участники рассказывают о том, что, по их мнению, было полезно во время прохождения программы. У них также есть возможность выслушать то, что другие участники сочли полезным.
Некоторые вопросы, которые могут способствовать продолжению обсуждения:

- Каковы были ваши цели в начале программы PLH – FLOURISH?
- Чего вы достигли во время программы?
- Что было самым важным из того, что вы узнали?
- Как вы изменились? Как изменились ваши отношения с родителем/подростком?
- Изменился ли уровень безопасности внутри вашего дома и/или снаружи вашего дома??

Напоминание о том, что мы рассмотрели:
Сессия 1: Вы установили общие правила и узнали новую информацию об этапах развития детей.
Сессия 2: Вы научились формировать позитивные отношения, проводя с пользой время друг с другом. Мы обсуждали похвалу, и вы практиковали различные способы хвалить друг друга.
Сессия 3: Вы научились идентифицировать, называть и обсуждать эмоции.
Сессия 4: Вы узнали о способах управления гневом.
Сессия 5: Вы установили семейные правила и рутины без принуждения.
Сессия 6: Вы обсудили навыки решения проблем и практиковались говорить «нет» и защищать свои личные границы.
Эти темы можно изложить на флипчарте и обнародовать их, когда начнется обсуждение программы.

4.4.2 ПОГОВОРИТЕ О ТОМ, КАК УЧАСТНИКИ МОГУТ ПРОДОЛЖАТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА

Последнее занятие программы может показаться трудным для многих родителей и подростков из-за поддержки сообщества на занятиях, проводимых каждую неделю.
Программа помогла нам понять, что у нас есть определенные навыки, многие из которых мы приобрели благодаря идеям и знаниям участников.
Это означает, что у участников есть все необходимое, чтобы продолжать поддерживать друг друга и свои семьи. Вы можете сделать это, назначая встречи друг другу каждую неделю или каждый месяц или встречи с вашими партнерами PLH - FLOURISH, особенно с теми, кто живет по соседству с вами. Помните также, что в сообществе есть люди, с которыми вы можете связаться, и которые могут вам помочь (например, Lifeline и клиника). Фасилитаторы не должны забывать о поощрении любых предложений участников.

4.4.3 ВАШЕ ПОСЛЕДНЕЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: ПОДДЕРЖАНИЕ ОГНЯ В ОЧАГЕ

Возможно, программа завершилась, но ваша работа в качестве родителя и подростка продолжается.
Домашние занятия являются наиболее важной частью программы PLH – FLOURISH.
Важно, чтобы вы и ваши семьи продолжали выполнять их.
Если это поможет, вы можете использовать контрольный список тем, который будет напоминать вам о домашних заданиях каждую неделю.
Однажды, они станут настолько естественными, что мы даже не будем о них думать, когда будем это выполнять.
А пока нам нужно практиковаться! Поощряйте себя каждый раз, когда занимаетесь домашними делами!

ПОСТОЯННЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

- *Качественное времяпрепровождение – Проводите время с вашим подростком качественно.*
- *Похвала. Хвалите подростка за позитивное поведение. Хвалите себя и других членов своей семьи!*
- *Четкие позитивные инструкции. Дайте подростку четкие и позитивные инструкции.*
- *Решение проблем –Решение проблем вместе. Пытайтесь применять метод «шести шагов».*
- *Домашние правила - Подкрепляйте домашние правила большим количеством похвал за хорошее поведение.*

4.4.4 ОТПРАЗДНУЕМ ДОСТИЖЕНИЯ!

Как правило, мы делаем это на торжественной церемонии вручения сертификатов каждому участнику программы. Нам понадобится ваша помощь при вручении сертификатов и подбадривание всех участников!

СОВЕТ: ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ СЕРТИФИКАТОВ ПРАЗДНОВАНИЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Фасилитаторы организуют выдачу сертификатов в двух больших группах:
Сначала группа родителей, а затем группа подростков.
Для начала, у одного фасилитатора должны быть все сертификаты родителей, у другого фасилитатора должны быть все сертификаты для подростков.
Родители получают сертификаты своих подростков у фасилитатора 1.
Подростки получают сертификаты своих родителей у фасилитатора 2.
Попросите родителей вручить подросткам сертификаты. Не забудьте попросить всех поаплодировать во время вручения сертификатов.
Попросите подростков вручить сертификаты своим родителям. Не забудьте попросить всех поаплодировать во время вручения сертификатов.

ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ И ПРОГРАММЫ

4.5 КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК – ДОСТИГНУТЫ ЛИ ЦЕЛИ СЕССИИ?

Вы …..?

… выполнили и обсудили ролевую игру «Новый модный телефон»	
… разъяснили этапы решения проблемы	
… выполнили упражнение «Умение говорить «нет»	
… разъяснили и обсудили личные границы	
… подготовили домашнее задание • Практиковались в решении задач, которые вы решали на занятии.	
… напомнили о выполнении предыдущих домашних занятий	

… подвели итоги сегодняшнего занятия	
… выучили Фундаментальные выводы * Совместное разрешение конфликтов может помочь подросткам научиться конструктивно решать свои проблемы * Помощь ему/ей идентифицировать проблему * Важно вместе обсудить проблему, чтобы прийти к общему пониманию * Чтобы прийти к согласию по проблеме, необходим обмен эмоциями, т.е. высказываниями «я чувствую (испытываю)…». * Вы не можете искать решения проблемы, если вы еще не достигли взаимного согласия. Только когда проблема ясна обеим сторонам, можно искать ее решения. * Обдумайте совместно решения проблемы. * Совместно выберите решение. * Примите его. Посмотрите, работает ли оно * Обсудите с ребенком эффективность принятого решения * Хвалите друг друга за совместную работу над решением проблемы! В итоге: 1. Обсудите проблему. 2. Придите к согласию по поводу проблемы, 3. Найдите решение. * Четко покажите другим лицам, каковы ваши «личные правила», сказав «нет» нарушениям личных границ. Родители * Будучи родителем, вы можете помочь своим детям преодолеть многие трудности и кризисные ситуации. * **Вы можете решать проблемы совместно с родителями / подростками**. * Родители могут поддерживать детей и подростков в их способности справляться с проблемами и выражать свои мысли соответствующим образом.	
… напомнили участникам о необходимости заполнить соответствующие разделы Руководства для всей семьи.	
… Отпраздновали завершение программы	
… поделились вашими наблюдениями в отчете фасилитатора	

Библиография

Для Введения

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). *„Sag mir mal ...“: Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre)* (7. Aufl). Beltz.

Fryszer, 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.

Для Сессии 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

Для Сессии 3

Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1995). Ehevorbereitung – ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL: Kursleitermanual. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.

Для Сессии 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).