

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

Посібник для фасилітатора (проєкт FLOURISH) Версія 2.2

Цей варіант комплексу програм для PLH був розроблений на основі наявних варіантів посібників для PLH. Право власності на цей основний матеріал належить тим, хто розробив основний та інші варіанти. Ми адаптували посібник PLH для підлітків проєкту FLOURISH на основі Південноафриканського посібника для підлітків¹, адаптованого до контексту Східної Європи в Молдові та Північній Македонії на основі моделі PLH для підлітків.

Відповідають за цей документ ведучі робочого пакету 1 (Ніна Хайнріхс, Лара Софі Барг) та, в рамках їхнього внеску, ведучі робочого пакету 2 (Марія Ралева, Славіца Гайдадзіс-Кнезевік, Віорел Бабій та Ірина Пасат). Інші члени консорціуму FLOURISH внесли свій вклад в адаптацію, особливо Юлія Шендерович та Хізер Форан. Дженні Даут (PLH) надала вичерпний відгук на попередню версію цього посібника.

¹Варіант FLOURISH є адаптацією Південноафриканського посібника для підлітків від Дженні Даут, Сібонгіле Цоаньяне, Джеймі М. Лахман, Кетрін Ворд і Люсі Клювер.

Зміст

ВСТУП	ДО ПРОГРАМИ РЛН ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ПІДЛІТКІВ	р. 2
СЕСІЯ 0:	ПЕРЕД-ПРОГРАМНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ	
СЕСІЯ 1:	ЕТАПИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ	р. 46
СЕСІЯ 2:	ПОБУДОВА ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ	р. 73
СЕСІЯ 3:	ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ ТА ЧУТЛИВІ ТЕМИ	р. 86
СЕСІЯ 4:	ЩО РОБИТИ, КОЛИ МИ ОБУРЮЄМОСЬ	р. 107
СЕСІЯ 5:	ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ І ПРОЦЕДУР	р. 121
СЕСІЯ 6:	ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ	р. 133

ВСТУП ДО ПРОГРАМИ "БАТЬКІВСТВО ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я ПРОТЯГОМ ВСЬОГО ЖИТТЯ" ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ПІДЛІТКІВ

- включаючи Сесію 0: перед-програмну консультацію -

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1: ОГЛЯД ТРЬОХ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОГРАМИ	4
ЧАСТИНА 2: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ - ТРИ КОМПОНЕНТИ БІЛЬШ ДЕТАЛЬНО ...	5
КОМПОНЕНТ 1: ПЕРЕДПРОГРАМНА КОНСУЛЬТАЦІЯ - СЕСІЯ 0	5
1.1 ОГЛЯД	5
1.2 СЕСІЯ 0: ЯК ПРОВЕСТИ ПЕРЕД-ПРОГРАМНУ КОНСУЛЬТАЦІЮ	9
КОМПОНЕНТ 2: ШІСТЬ ЩОТИЖНЕВИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ	9
2.1 ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ПРОГРАМІ?	9
2.2 РОЗПОДІЛ СЕСІЙ	10
2.3 СТРУКТУРА СЕСІЙ	11
2.4 СТРУКТУРА ДНЯ ТА ОБЛІК ЧАСУ	11
2.5 ПІДГОТОВКА	12
2.6 ВСТАНОВЛЕННЯ МІСЦЯ ПРОВЕДЕННЯ	12
СЕСІЇ 1-6: ПОСІБНИК ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ (ПОВТОРЕННЯ) ВПРАВ СЕСІЇ	12
ВІТАННЯ	12
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	12
КОЛО УЧАСНИКІВ (ЕМОЦІЙНА "РЕЄСТРАЦІЯ" ТА "ВИПСКА")	19
ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	19
ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	19
"СКРИНЬКА ІДЕЙ"	21
СТРУКТУРА ДНЯ	22
ОСНОВНИЙ УРОК	22
ПРЕДСТАВЛЯЄМО ОСНОВНИЙ УРОК	22
РОЛЬОВІ ІГРИ	22
ПРЕЗЕНТУЄМО ГОЛОВНИХ ПЕРСОНАЖІВ РОЛЬОВОЇ ГРИ	23
ТИПИ РОЛЬОВИХ ІГОР	23
Приклад рольової гри із Сесії 2	23
РОЛЬОВА ГРА: Ігнорування ПОЗИТИВУ	23
ФАСИЛІТАЦІЯ ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	24
ІГРИ	25
ІЛЮСТРАЦІЇ	25
ЗАКРИТТЯ СЕСІЇ	25
РЕФЛЕКСІЇ ФАСИЛІТАТОРА ПІСЛЯ КОЖНОЇ СЕСІЇ	25

ОГЛЯД ПРОГРЕСУ РОДИНИ.....	26
КОМПОНЕНТ 3: ОГЛЯД СІМЕЙНОГО ПУТІВНИКА ТА РОЗДІЛУ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ВДОМА.....	26
ПОВОДЖЕННЯ З ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО НАСИЛЬСТВО.....	26
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ: ІНФОРМАЦІЯ НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....	29
ЧАСТИНА 3: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФАСИЛІТАЦІЇ - Процес реалізації програми PLH для підлітків	30
ПОРАДИ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА.....	30
ПРИНЦИП 1: ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ, ОСНОВАНИЙ НА ВЗАЄМОДІЇ.....	30
ПРИНЦИП 2: МОДЕЛЮЙТЕ ПОВЕДІНКУ, ЯКУ ВИ ХОЧЕТЕ БАЧИТИ	30
ПРИНЦИП 3: РУХАЙТЕСЬ В ТЕМПІ ГРУПИ	31
ПРИНЦИП 4: ПІДХІД А-Е-С-Р: Прийняти, дослідити, поєднати та використовувати.....	31
ПРИНЦИП 5: ВРАХОВУЙТЕ ВІКОВІ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ	34
ПРИНЦИП 6: РОЗУМІННЯ ПОТРЕБ РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	36
ПРИНЦИП 7: ПЕРЕТВОРІТЬ ЗУСТРІЧІ ГРУПИ PLH НА ПРИЄМНЕ МІСЦЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ	37
ПРИНЦИП 8: ГОТУЙТЕСЯ ДО КОЖНОЇ СЕСІЇ ЗАВЧАСНО	38
ПРИНЦИП 9: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ ПЕРЕД ОБЛИЧЧЯМ ВИКЛИКІВ.....	38
ВИКЛИК: БРАК РОЗУМІННЯ	39
ВИКЛИК: НЕДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ ДОТРИМАННЯ ВІДВІДУВАНOSTІ.....	39
ВИКЛИК: ГРУПОВА ДИНАМІКА.....	39
ВИКЛИК: РОЛЬОВІ ІГРИ.....	39
ПРОБЛЕМИ З ВИКОНАННЯМ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ	40
ЯК ВИЯВЛЯТИ ПРОБЛЕМИ В ГРУПОВОМУ ПРОЦЕСІ НА РАННІХ СТАДІЯХ.....	40
НАРЕШТІ, ОТРИМУЙТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ!.....	40
ДОДАТОК	42
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ.....	42
РІШЕННЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В РОЛЬОВИХ ІГРАХ	44
СЕСІЯ 2: ІГНОРУВАННЯ ГАРНОЇ ПОВЕДІНКИ	44
СЕСІЯ 5: ЗМЕНШУЄМО ГУЧНІСТЬ.....	44
СЕСІЯ 6: НОВИЙ МОДНИЙ ТЕЛЕФОН	45

Фасилітаторам програми "Батьківство заради здоров'я протягом усього життя" для батьків і підлітків слід зосередитися на трьох аспектах: (1) структура програми, включно з матеріалами, (2) зміст кожної сесії з використанням матеріалів і (3) детальний процес передачі цього змісту.

ЧАСТИНА 1: ОГЛЯД ТРЬОХ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОГРАМИ

Програма "Батьківство заради здоров'я протягом усього життя" для батьків та підлітків має наступні три компоненти:

- **Компонент 1:** Перед початком групових занять фасилітатори проводять **перед-програмну консультацію (Сесія 0)** з кожною сім'єю-учасницею, щоб дізнатися більше про сім'ю та її домашнє середовище, а також провести будь-яку оцінку, яка може знадобитися до початку програми. Ми називаємо її "Сесія 0", щоб показати, що це важливий елемент програми, який необхідно провести ДО початку групових занять.
- **Компонент 2: Шість (6) щотижневих групових сесій**, націлених на розвиток навичок батьківства та побудови сімейних стосунків для груп, що складаються з опікунів та підлітків, які стикаються з труднощами. Дуже важливо розглянути ці навички на перших сесіях, щоб пізніше розвивати їх при розгляді тем, які можуть викликати більше конфліктів або напруження в сім'ї. Поетапний розвиток проілюстровано на прикладі Дому підтримки, до якого ми будемо звертатися впродовж програми. Програма використовує рольові ігри та ілюстрації, які були спеціально розроблені для того, щоб донести до учасників основні висновки кожної сесії.



- Дуже важливий керівний принцип для реалізації тренінгу: якщо часу обмаль, завжди віддайте перевагу практичним завданням та вправам! **Виконання і повторення є важливішими**, ніж навчальна інформація. Під час занять звертайте увагу на наступний символ як нагадування про те, що практичні вправи мають пріоритет!
- Якщо часу обмаль, скоротіть розділи, які повторюються щотижня, наприклад:
 - Фізичні вправи
 - Обговорення попереднього домашнього завдання або
 - Обговорення наступного домашнього завдання
- **Компонент 3:** До програми додається **Сімейний путівник**, який супроводжує програму. Основна мета путівника - запропонувати сім'ям деякі види діяльності, якими вони можуть займатися протягом тижня, щоб відпрацювати навички, отримані під час сесій. Наприкінці кожної сесії фасилітатори (наприклад, ви) задають учасникам конкретні домашні завдання (те, що вони повинні спробувати у своїй родині до наступного тижня) і заохочують їх використовувати Сімейний путівник у якості робочого зошиту, щоб нагадувати собі зміст сесії і робити нотатки під час виконання вправ. Нотатки стануть у нагоді при обговоренні домашнього завдання під час наступної сесії (див. нижче).

Програма для батьків і підлітків "Батьківство заради здоров'я протягом усього життя" завершується обговоренням того, чого навчилися учасники, і як продовжити співпрацю в майбутньому для підтримки здорових стосунків у родині.

Наприкінці програми учасникам надається можливість організувати власне святкування, наприклад, у формі *випускної церемонії PLH для підлітків*, де вони отримують сертифікат про завершення навчання. Це святкування повинно включати типовий обмін досвідом, характерний і значущий для країни, в якій відбувалося навчання.

Після завершення програми, за бажанням, учасники можуть продовжувати зустрічатися в групах, щоб підтримувати один одного. Такі групи підтримки дають можливість вирішувати різні проблеми, що стоять перед громадою, зокрема, питання охорони здоров'я, залучення до навчання в школі, імплементація допомоги з боку уряду, тощо.

Групи зустрічаються **щотижня з двома фасилітаторами**, щоб навчитися навичок управління стресом і конфліктами та розвивати міцні позитивні сімейні стосунки. Фасилітатори підтримують і допомагають один одному у проведенні занять, а також ведуть нотатки під час програми. Наявність напарника допомагає розподілити навантаження, особливо коли доводиться працювати з кількома групами.

Фасилітатори мають заохочувати **учасників**, які **пропустили сесію**, самостійно надолужити матеріал, використовуючи відповідний розділ Сімейного путівника. За необхідності можна надати додаткову підтримку, але це не обов'язково має відбуватися шляхом відвідування на дому. Учасники можуть звертатися за допомогою під час, до і після сесій, які відвідують.

Програма передбачає індивідуальну участь однієї особи з пари "опікун-підліток". Фасилітатор має нагадати учасникам, що у разі, якщо один з них не може бути присутнім, інший може відвідувати заняття самостійно.

ЧАСТИНА 2: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ - ТРИ КОМПОНЕНТИ БІЛЬШ ДЕТАЛЬНО

КОМПОНЕНТ 1: ПЕРЕДПРОГРАМНА КОНСУЛЬТАЦІЯ - СЕСІЯ 0

1.1 ОГЛЯД

Важливо, щоб підготовлені фасилітатори зустрілися з кожною сім'єю-учасницею на підготовчій сесії-консультації (**Сесія 0**) **перед початком програми**. На зустрічі повинні бути присутні як вихователь, так і дитина, а якщо можливо, то навіть і другий вихователь.

Навіщо потрібні індивідуальні заняття перед груповими: Візити перед груповими заняттями дають можливість опікунам і підліткам дізнатися більше про програму та поставити будь-які запитання щодо їхньої участі. Вони також дають можливість фасилітаторам дізнатися більше про кожного опікуна та підлітка, які братимуть участь у групі. Коли батьки і підлітки почнуть змінювати спосіб взаємодії в сім'ї, це також вплине на всіх інших її членів. Як?

Коротко про індивідуальну сесію перед групою: Фасилітатори повинні принести Сімейний путівник з ілюстрацією Дому підтримки на перед-програмну консультацію, щоб чітко пояснити суть програми. Ви також можете запросити інших членів сім'ї взяти участь, якщо вони зацікавлені знати більше. Під час цієї сесії фасилітатор разом із сім'єю опрацює сторінки 4-8 Сімейного путівника.

На цій сесії вам, як фасилітаторам, потрібно виконати 5 елементів:

- (1) *Познайомтеся з родиною ближче;*
- (2) *Поясніть, що таке "Дім підтримки" (стор. 3);*
- (3) *Обговоріть, як це бути (а) батьками/опікунами підлітка і (б) самим підлітком. Збережіть у Сімейному путівнику індивідуальний досвід обох - і батьків, і дитини - у їхніх відповідних ролях (стор. 4);*
- (4) *Поясніть мету і можливості програми FLOURISH PLH (стор. 5), та*
- (5) *Встановіть особисті цілі разом з опікуном (стор. 6), а також з підлітком (стор. 7). Ці цілі повинні бути індивідуальними, і вони можуть бути різними! Кожен працює над власною поведінкою (а не над поведінкою іншої людини в сім'ї), тому при постановці цілей слід дотримуватися особливостей відповідної людини.*

Якщо учасники не хочуть зустрічатися вдома, можна провести індивідуальну зустріч в іншому місці. Кінцева мета – познайомитися з сім'єю трохи краще, перш ніж вони приєднаються до групи.

Щоб краще дізнатись про сім'ю (елемент 1), фасилітатори повинні ставити якомога більше запитань про сімейні обставини та можливі проблеми:

- Скільки дітей у домогосподарстві?
- Хто ще піклується про дітей?
- Як виглядає типовий день цієї родини?

- З якими труднощами стикаються вихователь і підліток у своїх стосунках чи спілкуванні?
- Що вони цінують у своєму сімейному житті?

Визначення цілей членів сім'ї (елемент 5)

Під час консультації перед початком програми фасилітатори просять учасників описати свої очікування від програми. Фасилітатори повинні допомогти опікунам і підліткам визначити **ОДНУ позитивну, конкретну та реалістичну ціль** для покращення їхніх стосунків один з одним.

Позитивність означає, що ціль повинна описувати те, чого вони хочуть досягти, а не те, чого вони **не** хочуть. Наприклад, замість того, щоб казати: "Я хочу, щоб моя дитина перестала лаятися", слід допомогти вихователю сформулювати поведінку, яку він або вона хоче бачити: "Я хочу, щоб моя дитина розмовляла зі мною ввічливо і доброзичливо" або "Я хочу, щоб моя дитина спілкувалася спокійно, коли вона сердиться".

Конкретність означає, що ціль повинна описуватись достатньо детально, щоб людина розуміла, що саме вона означає і як оцінювати її досягнення. Наприклад, формулювання "добре вчитися" або "розуміти мене" є занадто розпливчастими або загальними для того, щоб хтось міг чітко встановити, що означає "добре" або "розуміти". Більш конкретними цілями будуть такі: "робити домашнє завдання щодня, коли ти приходиш додому зі школи" або "слухати і приймати мене, коли я ділюся чимось про своє життя".

Реалістичність означає, що сім'ї повинні мати можливість досягти поставленої цілі впродовж програми. Часто, опікуни або підлітки обирають цілі, які є довгостроковими або навіть малоімовірними для досягнення. Ви можете допомогти їм зробити цілі більш практичними та реалістичними, щоб вони досягли успіху!

Опікуни та підлітки повинні мати можливість досягати своїх цілей!

- Наприклад, ціль "я хочу, щоб мій підліток щоранку був готовий йти до школи о 7 ранку" є досить конкретною.
- А "я хотів би, щоб мій підліток добре вчився в школі" не є. Що означає "добре"?
- Ціль може бути прийнятною, якщо у вас є приклад конкретної поведінки, яка буде працювати на її досягнення. Наприклад, "бути готовим вийти до школи вчасно, о 7 ранку"!
- Ціль "мій підліток завжди запізнюється вранці, коли йому потрібно йти до школи" не є позитивною, не фокусується на майбутньому і не говорить нам, чого саме ми хочемо.
- Для підлітків корисно вміти сказати: "Я хочу, щоб мої батьки дякували мені, коли я мию посуд". Але сказати: "Я хочу, щоб мої батьки були добрими до мене" не є корисним, тому що не є конкретним висловлюванням.
- Прислухайтесь до викликів, з якими стикаються учасники.
- Усі цілі слід записати, а потім переглянути перед завершенням. Це нормально, якщо вихователі та підлітки мають схожі цілі.

Фасилітатори повинні керувати бесідою. Можна перебивати опікуна або підлітка, щоб уточнити, про що вони говорять, і спрямувати їх до Основних принципів програми. Розмова про сімейні проблеми може викликати певну напругу між її членами. Якщо ви не впевнені, що зможете впоратися з цим напруженням, використовуйте вивчені вами підходи позитивної фасилітації, щоб обговорити цілі окремо з опікуном і підлітком та допомогти їм визначитися.

Переконайтеся, що вони записали свої програмні цілі на сторінках 7 і 8 Сімейного путівника.

Профіль сім'ї після Сесії 0

Після кожної перед-програмної консультації слід створити сімейний профіль. Це допоможе запам'ятати індивідуальні обставини сімей, які беруть участь у програмі. Профілі можна оновлювати під час просування сімей у ході програми. Занотуйте особливі проблеми або ситуації

вдома, які важливо враховувати під час проведення групових сесій. Це сприятиме ефективному управлінню групою, оскільки ви краще пам'ятатимете, з якими труднощами стикаються конкретні сім'ї, а також - які ресурси мають. Наступна сторінка містить чистий аркуш для нотаток із перед-програмної зустрічі, який можна використовувати для збереження цих даних або адаптувати за рекомендаціями вашого закладу.

Нарешті, перед-програмні консультації також надають можливість обговорити з опікунами та підлітками будь-які логістичні питання, такі як час і місце занять, потреби в транспорті або догляді за дітьми, а також особливі вимоги до харчування (якщо воно передбачене).

У наступному розділі (1.2) наведено зразковий перелік питань, які мають бути розглянуті під час цієї консультації (Сесії 0) з кожною сім'єю.

ПРОФІЛЬ СІМ'Ї _____

Номер сесії: _____

Дата: _____

1.2 СЕСІЯ 0: ЯК ПРОВЕСТИ ПЕРЕД-ПРОГРАМНУ КОНСУЛЬТАЦІЮ

У цьому розділі ми окреслимо доречні навідні запитання для перед-програмної консультації, щоб ви знали, що можете обговорити на цій індивідуальній сесії і як це зробити правильно.

1. Представтеся опікуну, підлітку та всій родині, якщо це можливо.
2. Надайте огляд програми на прикладі "Сімейного путівника" та "Дому підтримки". (Це можуть бути лише основи, наприклад, "програма допоможе вам зміцнити ваші сімейні стосунки та покращити здатність батьків/опікунів спрямовувати та підтримувати дітей/підлітків, коли вони приймають життєві рішення").
3. Обговоріть з батьками/опікунами та дітьми/підлітками їхнє сімейне життя:
 - a. На що схоже ваше спільне сімейне життя?
 - b. Що ви відчуваєте у ваших стосунках?
 - c. З якими труднощами ви стикаєтеся?
 - d. Які сильні сторони вашого опікуна чи підлітка?
4. Сімейне оточення:
 - a. Що відбувається вдома?
 - b. Хто ще там живе (чоловік, дружина, партнер)?
 - c. Хто ще піклується про підлітка?
 - d. Чи хоче ця людина також брати участь у програмі?
 - e. Якою мережею підтримки учасник вже користується?
5. Цілі програми:
 - a. Які ваші цілі, очікування або сподівання, яких ви хотіли б досягти під час програми?
 - b. Як би ви хотіли, щоб змінилися ваші стосунки з підлітком/опікуном? Що могло б полегшити життя вдома?
Зверніть увагу: Допоможіть і опікуну, і підлітку визначити по ОДНІЙ позитивній, конкретній і реалістичній цілі для програми.
 - c. Нагадайте їм, щоб вони робили нотатки в Сімейному путівнику.
 - d. Запишіть цілі і поясніть, що всі учасники поділяться своїми цілями на Сесії 1.
6. Практичні аспекти:
 - a. Час і місце проведення консультації (за бажанням, не обов'язково вдома).
 - b. Потреби в транспорті, харчуванні та догляді за дітьми (чи зможуть учасники домовитися з кимось про догляд за дитиною/дітьми під час сесії?) - це важливо обговорити заздалегідь, щоб зменшити бар'єри для безперервної участі.
7. Ще якісь питання?

КОМПОНЕНТ 2: ШІСТЬ ЩОТИЖНЕВИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ

2.1 ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ПРОГРАМІ?

Програма складається з 6 сесій. Всі вони побудовані за однією базовою схемою. Матеріал сесій спирається один на один (тобто порядок сесій є важливим). Це означає, що учасники можуть краще розвивати і практикувати нові навички спілкування, взаємної підтримки і вирішення проблем, якщо вони дотримуються порядку. Ми називаємо цю важливу послідовність **"будівельними блоками"** (мається на увазі, що засвоєння наступної навички легше або навіть іноді можливе лише тоді, коли попередня вже обговорена і відпрацьована), оскільки зміст сесії пов'язаний між собою. Більше інформації про це ви знайдете нижче в розділі 2.2.

Щотижня ми починаємо заняття разом. Батьки/опікуни та підлітки зустрічаються одночасно в одному приміщенні. Лише друга та п'ята сесії проводяться спільно протягом усього часу. На першій, третій, четвертій та шостій сесіях учасники розділяються на дві підгрупи – тільки для підлітків і тільки для опікунів. Окремі вправи для цих підгруп слід проводити в різних приміщеннях, хоча кожна групова сесія починається і закінчується разом. Це означає, що вам

знадобляться дві кімнати¹ в один і той самий час в один і той самий день у місці, де ви проводите програму.

Якщо ви проводите сесію, яка передбачає окремі вправи, посібник підкаже вам, коли розділити підлітків і опікунів на підгрупи (безпосередньо перед основним уроком). У посібнику також вказано, коли потрібно знову об'єднати підгрупи. Кожне заняття має мету, яка більш детально виражена в основних принципах. Ці основні принципи є головною темою кожного заняття, і всі вправи спрямовані на те, щоб допомогти учасникам їх зрозуміти. Кожне заняття супроводжується ілюстраціями. Вони базуються на рольовій грі або вправі, яка є центральною для досягнення мети заняття.

Ілюстрації є важливими для виконання домашніх завдань та відпрацювання пропущених сесій вдома. Проводячи групові вправи, рольову гру чи дискусію, фасилітатори повинні усвідомлювати, як ці види діяльності пов'язані з основною метою сесії.

2.2 РОЗПОДІЛ СЕСІЙ

Нижче наведено короткий огляд шести (6) сесій програми. Більш детальний опис кожної з цих сесій наведено в наступних розділах цього Посібника.

[Сесія 0: Перед-програмні консультації → , див. компонент 1 вище]

Сесія 1: Вступ до програми та етапи розвитку

Сесія 2: Побудова позитивних стосунків через спільне проведення часу та взаємну похвалу

Сесія 3: Говоримо про емоції

Сесія 4: Що робити, коли ми обурюємось?

Сесія 5: Встановлення правил та процедур

Сесія 6: Вирішення проблем: "Гасіння пожежі"

Структура програми за сесіями забезпечує огляд ключових уроків кожної сесії та їхнього взаємозв'язку. Важливо підкріплювати ці зв'язки між заняттями в процесі обговорення на кожному занятті, щоб сім'ї також могли усвідомити цей зв'язок. Наприклад, Сесія 1 починається з обговорення етапів розвитку підлітків та завдань, що зазвичай виникають у цей період. Ці знання необхідні для встановлення та узгодження очікувань щодо поведінки, як самих підлітків (наприклад, їхніх очікувань щодо емоцій, поведінки чи зовнішності), так і батьків/опікунів (наприклад, очікування щодо дитини зазвичай відображаються в їхніх виховних цілях).

Ймовірно, ви вже дізналися багато про кожну сім'ю під час індивідуальної перед-групової зустрічі (або з сімейного профілю), що полегшить першу групову сесію. Розуміння розвитку та змін, очікуваних у підлітковому віці, важливе для основного уроку наступної сесії — побудови позитивних стосунків через спільне проведення часу, похвалу та вдячність. Це матиме успіх, коли батьки/опікуни та підлітки знатимуть, чого очікує кожен член сім'ї, та чому це є важливою метою для них. Тож навичка, засвоєна на Сесії 2, ґрунтується на основному уроці Сесії 1, стаючи «будівельним блоком». І таких компонентів буде чимало, як між сесіями, так і протягом кожної.

Отримані на Сесії 2 навички побудови позитивних відносин у сім'ї знадобляться на Сесії 3, де під вашим керівництвом сім'ї обговорюватимуть емоції. Кожному легше розкривати свої емоції, коли він почувається почутим та має позитивний і надійний зв'язок зі співрозмовником. Ця взаємна підтримка продовжується на всіх сесіях. На Сесії 4 ми зосередимося на вираженні сильних негативних емоцій (гніву), щоб кожен розумів, як ділитися емоціями — навичка, представлена на попередній Сесії 3.

На Сесії 5 разом із батьками/опікунами та підлітками обговорюються правила та процедури, з розглядом наслідків їх недотримання. Сесія 6 спрямована на вирішення проблем і мирне вирішення конфліктів, що потребує навичок роботи з сильними емоціями, отриманих на Сесії 4. Це

¹ Залежно від ресурсів, клімату та місця розташування, ці два простори не обов'язково мають бути "кімнатами".

і є принцип будівельних блоків у дії: з кожною сесією ми засвоюємо нові навички, але й підтримуємо раніше засвоєні. Дуже важливо встановлювати зв'язки між основними уроками для батьків/опікунів та підлітків на кожній сесії. Саме тому ми включили для вас, як фасилітаторів, нагадування встановлювати ці зв'язки під час проведення обговорень.

2.3 СТРУКТУРА СЕСІЙ

Кожна сесія має схожу структуру, в якій фасилітатори програми спрямовують опікунів і підлітків через серію вправ на основну центральну тему. Хоча зміст може змінюватися від тижня до тижня, основні види групової фасилітації залишаються незмінними. Ми завжди починаємо з привітальних вправ, потім переходимо до обговорення домашніх завдань, після чого представляємо основний урок. Кожна сесія закінчується наступним домашнім завданням.

На початку кожного розділу цього посібника подається огляд сесії, щоб допомогти фасилітаторам запам'ятати ці вправи. Бажано виконати всі вправи. Однак, якщо часу обмаль, пріоритет має бути наданий основному уроку (зазвичай 60 хвилин). Це може означати, що програма займе трохи більше часу, ніж 130 хвилин на сесію! Найважливіше – переконавшись, що опікуни розуміють і можуть застосовувати основний урок кожної сесії. Якщо часу обмаль, не пропускайте основні уроки, краще – частину до або після основного уроку, і переконайтеся, що практика має пріоритетне значення.

2.4 СТРУКТУРА ДНЯ ТА ОБЛІК ЧАСУ

Під час програми PLH для підлітків дуже важливо встановити регулярний порядок проведення кожної сесії. Тоді учасники матимуть уявлення про те, як відбуватиметься кожна сесія, і почуватиме себе комфортно під час програми.

Регламент має бути орієнтиром для фасилітаторів. Однак сесії ніколи не відбуваються саме так, як ми плануємо. Тому вам потрібен буде гнучкий підхід до планування програми. Кожна сесія складається з 6 або 7 частин. Ці розділи пронумеровані для вас в огляді в рамці, який починає кожну сесію. Більш детальні нотатки про те, що робити в кожному розділі, мають таку ж нумерацію, тому вам буде легко знайти інструкції, коли вони вам знадобляться.

Фасилітатори відповідають за облік часу, тому може бути корисно мати поруч годинник або таймер. Фасилітатори приймають рішення щодо розподілу часу під час сесії, але вони повинні переконавшись, що достатньо часу приділяється основним видам діяльності за програмою, а саме: обговоренню домашніх завдань, рольовим іграм та обговоренню основного уроку.

Також слід чітко пояснити план сесії ("Структура дня") і домашні завдання на наступний тиждень. Ми пропонуємо наступний розподіл часу для кожної сесії:

Пропозиція щодо розпорядку дня

Розподіл сесії	Час
1. Привітання (включаючи обговорення домашніх завдань та фізичні вправи)	50 хв.
2. Огляд сесії (включаючи гру або вправу)	10 хв.
3. Основний урок	50-60 хв.
4. Завершення (включаючи наступне домашнє завдання)	15 хв.
Загальний витрачений час	130-140 хв.

Більш детальну інформацію про кожен розділ наведено нижче. Наприкінці кожної сесії фасилітатори переконуються, що вони залишають кімнату прибраною. Якщо у них є контрольні списки для фасилітаторів, вони заповнюють їх. Вони також допомагають учасникам заповнити будь-які анкети.

2.5 ПІДГОТОВКА

Дуже важливо, щоб фасилітатори були добре підготовлені. Це демонструє повагу до учасників і дає їм змогу відчути себе бажаними гостями. До кожної сесії фасилітатори повинні підготуватися наступним чином:

- Перечитайте матеріали кожної сесії, яку ви будете проводити, і переконайтеся, що ви абсолютно чітко усвідомлюєте її цілі.
- Перегляньте профілі сімей та ваші звіти з останніх сесій. Це нагадає вам про те, що відбулося на минулій сесії, і підготуватися до наступної.
- Розподіліть час відповідно до потреб групи. Пам'ятайте, що загалом у вас буде приблизно 130-140 хвилин, і вам потрібно буде витратити достатньо часу на обговорення домашнього завдання (близько 45 хвилин) та основний урок і його обговорення (близько 60 хвилин).

2.6 ВСТАНОВЛЕННЯ МІСЦЯ ПРОВЕДЕННЯ

Приїжджайте завчасно! Переконайтеся, що у вас є достатньо часу, щоб підготувати приміщення для кожної сесії. Фасилітатори повинні облаштувати кімнату таким чином, щоб створити комфортні умови для групового навчання. Стільці слід поставити по колу. Переконайтеся, що їх вистачить на всіх. Учасник може відчути себе відстороненим, якщо прийде, а стільця для нього не знайдеться.

Для кожної сесії фасилітаторам необхідно мати наступні матеріали:

- Фліпчарт, папір, ручки або маркери, бейджики з іменами;
- Нотатки на фліпчарті з попередніх сесій (прикріпіть їх на стіну);
- Роздаткові матеріали сесії для кожного учасника;
- Будь-які інші матеріали, такі як транспортні ваучери, реєстри відвідуваності тощо.

Переконайтеся, що у вас є всі необхідні матеріали! Обов'язково перевіряйте Посібник щотижня, щоб дізнатися, чи не потрібні додаткові матеріали для сесії!

СЕСІЇ 1-6: ПОСІБНИК ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ (ПОВТОРЕННЯ) ВПРАВ СЕСІЇ ВІТАННЯ

Фасилітатори повинні привітати учасників, коли вони прибувають, і похвалити за те, що вони взяли на себе зобов'язання перед своєю дитиною і доклали зусиль відвідати сесію. Теплота і доброта, які ви проявляєте, можуть мати величезне значення для того, як особа почуватиметься під час сесії. Це також заохочує опікунів відвідувати сесії частіше. Якщо є можливість, добре було б також запропонувати чай і невелику закуску (печиво або простий бутерброд) для тих, хто приходить раніше. Взимку це також може підвищити відвідуваність та участь! На початку сесії фасилітатор(к)и також повинні привітатися з усією групою. Підтримайте учасників за те, що вони доклали зусиль, щоб прийти на сесію.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Ми також починаємо кожну сесію з легких фізичних вправ, щоб допомогти опікунам і підліткам налагодити зв'язок зі своїм тілом і зняти стрес або напругу в тілі та свідомості. Для опікунів вправи допомагають відновити циркуляцію крові, полегшити біль, зняти стрес і усвідомити дихання. Для підлітків вони знімають стрес і напругу. Також, заряджають групу енергією, розігрівують уяву і надають відчуття творчості під час спільної гри. Дуже важливо, щоб учасники виконували тільки ті вправи, які їм комфортні. Всі люди різні – ми не хочемо, щоб хтось нашкодив собі!

Під час першого заняття фізичними вправами з опікунами потрібно набратися терпіння і чітко пояснити кожен рух. Фізичні вправи включають серію рухів, що задіють усе тіло від голови

до п'ят. За потреби можна робити паузи і м'яко коригувати пози та рухи. Багато хто з опікунів не звик рухатися тілом і може потребувати заохочення та більше вказівок, ніж ви очікуєте.

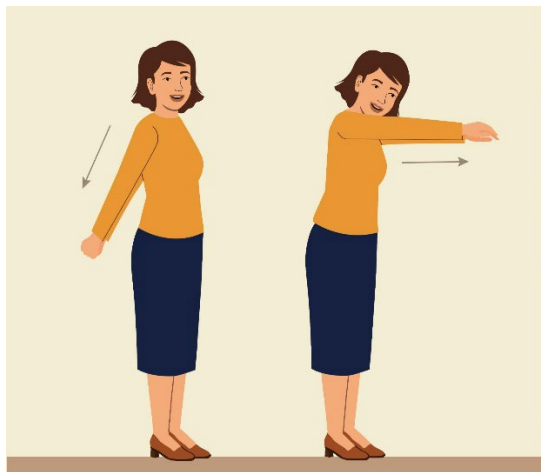
Якщо комусь потрібно сісти, ви повинні надати таку можливість, але заохотити брати участь з сидячого положення. Також дуже важливо переконатися, що рухи плавні, а дихання розслаблене. Поступово, з кожним заняттям, опікуни почуватимуться більш комфортно під час виконання фізичних вправ. З часом фасилітатори можуть дозволити учасникам – особливо підліткам! – проводити ці вправи для групи (але спочатку, одну-дві сесії має проводити фасилітатор).

Фасилітатори повинні заохочувати опікунів виконувати ці фізичні вправи вдома на постійній основі. Найкраще робити це в першу чергу вранці.

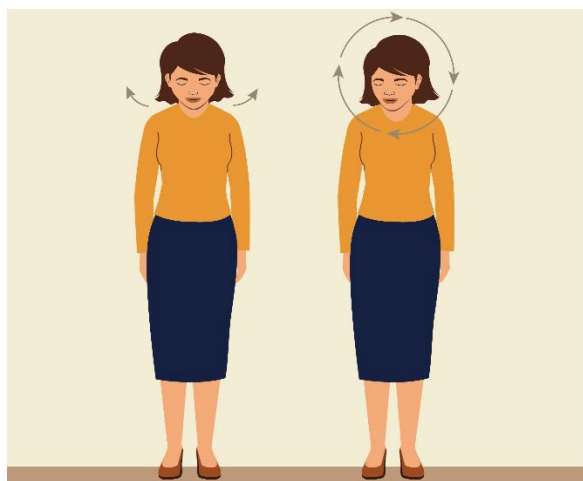
ВКАЗІВКИ: Для виконання фізичних вправ



Витягніть руки прямо вгору, ніби хочете торкнутися неба (4 глибоких подихи).
Потягніться вгору в лівий і правий бік (4 глибоких подихи).



Потягніться назад (4 глибоких подихи). Потягніться вперед (4 глибоких подихи).



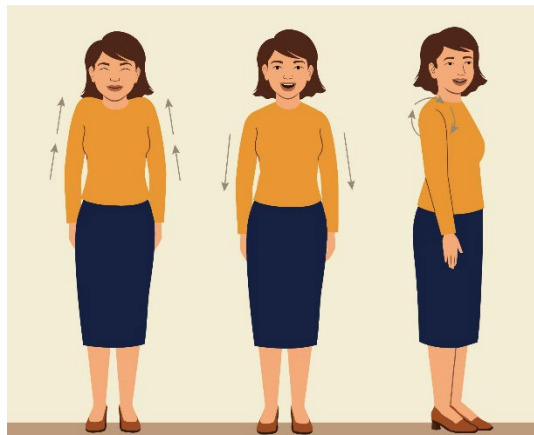
Покладіть підборіддя на груди, а потім поверніть голову вліво так, щоб вухо опинилося біля плеча.
Потім поверніть голову вправо (4 рази).
Повільно рухайте головою повними колами (4 рази).



Витягніть праву руку вгору і покладіть голову на праве плече, потім покладіть руку на вухо (4 глибоких подихи).

Витягніть ліву руку вгору і покладіть голову на ліве плече, потім покладіть руку на вухо (4 глибоких подихи).

З'єднайте руки і використовуйте вагу рук, щоб притиснути потилицю донизу (4 глибоких подихи).

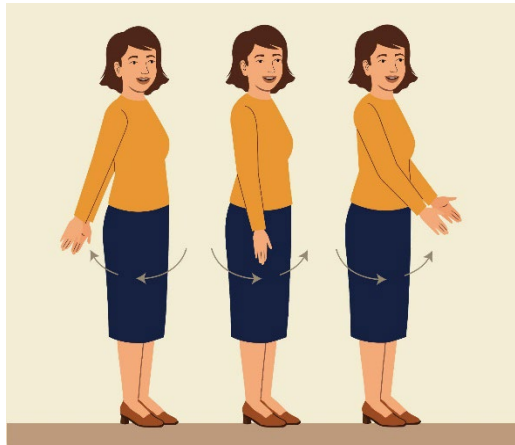


Посміхніться, стисніть руки і піднімайте плечі до вух. Затримайте дихання, тримаючи тіло в напрузі.

Розслабтесь і голосно видихніть (4 рази).

Обертайте плечі по колу вперед (4 рази).

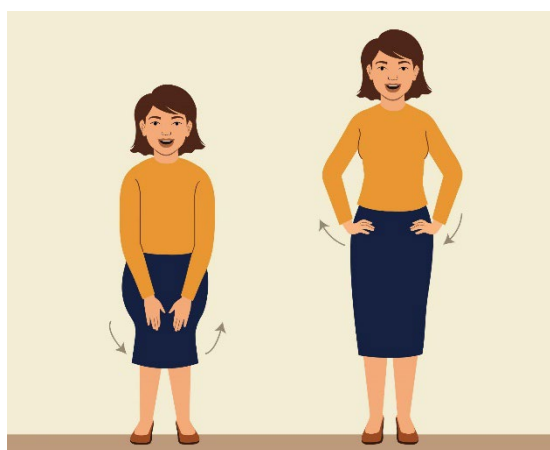
Обертайте плечі по колу назад (4 рази).



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



Трохи зігніть коліна і розслабте руки. Повертайтеся з боку в бік, ведучи стегнами і дозволяючи решті тіла слідувати за вами, включаючи руки, шию і голову. Дозвольте рукам розгойдуватися з боку в бік (10 разів).



Трохи зігніть коліна, тримайте їх обома руками і робіть невеликі кола в обидві сторони (по 10 кіл в кожну сторону).

Тримайтеся за талію і робіть невеликі кола в обох напрямках (по 10 кіл в кожну сторону).



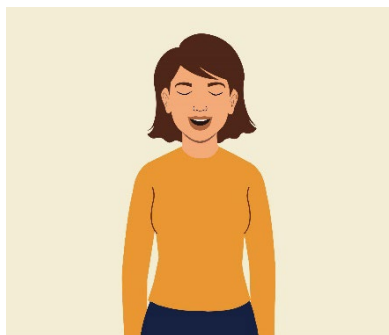
Поставити одну ногу на землю перед собою. Обертайте щиколотку назовні та всередину.
Після 10 кіл у кожному напрямку змінійте ногу.



Обертайте зап'ястями по колу, ніби малюєте. Переконайтеся, що ви робите це в обох напрямках.
Потрясіть усім тілом в усіх напрямках.



Піднімайте руки над головою на вдиху. Повільно дозволяйте рукам опускатися вниз, поки видихаєте.



Встаньте із заплющеними очима і зверніть увагу на те, що відчуває ваше тіло зараз.

КОЛО УЧАСНИКІВ (ЕМОЦІЙНА "РЕЄСТРАЦІЯ" ТА "ВИПИСКА")

Під час обміну думками по колу фасилітатори проводять емоційну "реєстрацію" учасників, запрошуючи їх поділитися своїми емоційними переживаннями. Це дає змогу учасникам просто поділитися тим, що вони відчувають на початку сесії. Фасилітатори мають спочатку змодельовати, тобто показати учасникам, як вони самі описують свою емоцію, де вони її відчувають в тілі та які думки пов'язують з цим почуттям.

Фасилітатори повинні продемонструвати, як відбувається емоційна "реєстрація", а потім - "виписка", перш ніж перейти до наступного кроку:

1. Опишіть емоцію, яку ви відчуваєте.
2. Опишіть, де це відчуття резонує у вашому тілі.
3. Опишіть якість цього почуття або фізичного відчуття у вашому тілі.
4. Опишіть думку, яка пов'язана з цим почуттям

Приклад:

"Я у стресі. Я відчуваю важкість у своїх плечах. Мене турбують рахунки, які я маю сплатити цього місяця".

Або, "Я щасливий. Я відчуваю це в моєму серці. Мій син склав іспити!"

Пов'язуючи емоційні переживання з фізичним відчуттям в тілі, ми допомагаємо учасникам не зациклюватися на думках, як і чому саме вони почуваються певним чином. Це допомагає їм залишатися в теперішньому моменті. Усвідомлення свого поточного досвіду може поглибити розуміння позитивних аспектів життя та співчуття стосовно своїх власних потреб. Наприкінці кожної сесії учасники також матимуть можливість емоційно "виписатись", щоб повернутися до свого повсякденного життя. Пам'ятайте, що програма проводиться в групі, але з індивідуальним підходом!

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Щотижня учасники отримують завдання, яке вони повинні виконувати вдома, щоб закріпити те, чого вони навчилися під час сесії. Ці завдання пов'язані з основними принципами кожної сесії. Це важлива частина програми!!!

Учасники змінять свою поведінку і ставлення лише тоді, коли будуть практикувати навички у власному житті. Іноді учасники можуть мати труднощі з виконанням домашніх завдань. Вони можуть зіткнутися з проблемами або опором з боку своїх дітей чи інших членів сім'ї. Вони також можуть неправильно розуміти той чи інший структурний елемент або неправильно використовувати свої стосунки для розвитку батьківських навичок. Завдання фасилітаторів полягає в тому, щоб допомогти учасникам через групове вирішення проблем знайти відповіді на різні питання, які могли виникнути протягом тижня. Фасилітатори повинні перевіряти домашні завдання, щоб переконатися, що всі в групі зрозуміли певний принцип чи навичку побудови стосунків, перш ніж переходити до наступного кроку.

Можливо, вам доведеться витратити цілу сесію на вирішення проблем і групові практики замість того, щоб впроваджувати новий принцип. Наприклад, якщо вихователі та підлітки стикаються з труднощами, встановлюючи правила та розпорядок дня, ви можете повторити цю сесію і переграти всі рольові ігри. Важливо йти в темпі ваших учасників!

ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

На початку кожної сесії ми обговорюємо домашнє завдання з попередньої сесії. Обговорення домашніх завдань дає можливість учасникам поділитися успіхами та позитивним досвідом, отриманим протягом тижня. Вони також можуть поділитися змінами, які вони помітили у

власному житті або в поведінці своїх дітей. Під час обговорення нагадуйте учасникам про необхідність практикувати домашні вправи щотижня, щоб навички закріплювалися каскадним способом. Це пов'язує домашнє завдання і його обговорення з принципом будівельних блоків. Запросіть учасників згадати основні вправи з попереднього тижня. Кожен повинен поділитися хоча б однією вправою, яку виконав, і яка спрацювала для нього. Заохочуйте учасників описати ключову ідею з останньої сесії, яка лежала в основі цієї вправи. Це дасть можливість учасникам зрозуміти, що саме вони зробили, що спрацювало добре.

Фасилітатори повинні допомогти учасникам проаналізувати виклики і труднощі, з якими вони зіткнулися під час виконання домашніх завдань. Разом з учасниками фасилітатори шукають шляхи подолання викликів у виконанні домашніх завдань. Кожен матиме різний досвід. Роль фасилітатора полягає в тому, щоб прийняти досвід кожного учасника без осуду і повністю обміркувати його разом з учасником. Іноді це може потребувати ставити складні питання. Дуже важливо, щоб кожен учасник мав можливість поділитися своїм досвідом, отриманим вдома. Переконайтеся, що ви не оминули увагою підлітків. Хоча культуру "чесної розповіді без наслідків" потрібно поважати, підлітки повинні мати вибір брати в ній участь. Будьте обережні: батьки можуть не схвалити ідею того, що їхні діти розповідають про домашні пригоди у приміщенні, де самі вони не присутні. Розмова про наслідки домашньої роботи важлива для того, щоб допомогти учасникам запам'ятовувати нові навички від сесії до сесії. Це також допоможе учасникам запам'ятати нову інформацію. Важливо, щоб учасники відчували себе у комфорті і вільно висловлювали свої думки, але також важливо, щоб вони розуміли, що вони діляться тільки тим, чим хочуть, і що сказане в групі, залишається в групі!

У кожній сесії є розділ для обговорення домашнього завдання. **Для обговорення домашнього завдання ви можете скористатися наступними інструкціями :**

1. Для фасилітаторів домашнє завдання з попереднього тижня знову повторюється щотижня в кількох словах. **Коротко повторіть те, що учасники повинні були виконувати протягом попереднього тижня.**

ВКАЗІВКА: ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

У кожній без винятку сесії ви знайдете таку рамку для обговорення домашнього завдання. У цій **рамці містяться цілеспрямовані запитання**, адаптовані до відповідного домашнього завдання, які можуть бути використані фасилітаторами без змін.

- 2.
3. Ви можете **ставити додаткові запитання**! Це допоможе всім скласти чіткіше уявлення про досвід учасника – про те, що відбувалося вдома, і що учасник відчув після цього.
4. **Один фасилітатор має обговорювати** домашні завдання, **а інший - робити нотатки** про те, що кожен з опікунів робив протягом тижня. Це дасть вам змогу поміркувати після заняття про те, чи потребує опікун або підліток додаткової допомоги або, можливо, навіть відвідування на дому для підтримки його/її навчання.
5. Протягом 6 тижнів фокус групової дискусії дещо змінюється. На сесіях 1-3 метою дискусії є зміцнення групової згуртованості. Учасники повинні отримати досвід обговорення в групі та звикнути з методикою. Кожен має почуватися комфортно.
На сесіях 4-6 фокус зміщується в бік практики. Більше часу слід приділяти роботі над завданнями (Розповідаємо → Практикуємо).
Пам'ятайте: на груповій сесії важливо **не лише говорити про роботу вдома, але й практикувати** подолання викликів або труднощів, з якими стикнулися учасники. Практика має відбуватися безпосередньо, тому оберіть 1-2 проблеми і попрацюйте з ними.

6. Під час обговорення домашнього завдання **групи не повинні розділятися** за жодних обставин, навіть якщо виступи вихователів нагадують монологи. Зв'язок між вихователями та підлітками слід зміцнювати. Якщо вихователь говорить довго і наполегливо, це можна зафіксувати як спостереження: "Мені здається досить цікавим, що ви весь час говорите, можливо, було б цікаво почути, що хоче сказати ваша дитина".
7. Якщо батьки/опікуни/підлітки говорять більше 30 секунд або 1 хвилини, ввічливо перервіть їх, ніхто не повинен говорити більше хвилини.
8. **Обмежте обговорення і, за можливості, практикуйте завдання, особливо на наступних сесіях, коли сім'ї почуватимуться більш комфортно в групі.** Якщо учасник/сім'я розповідає занадто довго, їх слід ввічливо перервати. Як це має відбуватися? Ви можете сказати:
 - "Це дуже цікаво, ми продовжимо з цим пізніше. Якщо хтось інший також має цікаву інформацію, він може посилатися на те, що вже було сказано".
 - Якщо вихователі занадто деталізують, скажіть: "О, це цікава ідея, ми покладемо її в нашу Скриньку Ідей (створіть символічну скриньку, щоб збирати тези, на які немає часу в той момент, коли вихователі піднімають їх) і повернемося пізніше, якщо ця думка все ще буде важливою".
 - Якщо вихователі повідомляють щось таке, що зовсім не стосується теми, ви ввічливо дякуєте їм за їхній внесок і рухаєтесь далі: "Якщо у нас буде час, ми можемо повернутися до цього пізніше".
 - Якщо порушена тема зовсім не відповідає програмі, є можливість - скерувати опікунів до інших консультаційних центрів.
9. Нарешті, фасилітатори повинні активно **хвалити** учасників за спроби пошуку реалістичних рішень і заохочувати та підтримувати тих, хто має труднощі. Кожен учасник матиме як позитивний, так і негативний досвід. Хвалячи учасників, ви показуєте їм, як потрібно хвалити і цінувати один одного! То ж, хваліть їх частіше! Наша робота полягає в тому, щоб сприяти позитиву, допомагаючи особам, які здійснюють догляд, долати їхні труднощі!

Це нормально, якщо спочатку вести дискусію буде складно. Цю навичку не легко опанувати. Але, навіть обговорення того, чому було важко виконати домашнє завдання, може бути дуже важливим. Якщо учасники не змогли виконати домашнє завдання або виконали його лише один раз, запитайте їх, з якими труднощами вони зіткнулися під час його виконання, щоб потім група могла разом вирішити ці проблеми. **Фасилітатор повинен перенаправляти те, що говорить учасник, на теми, пов'язані з програмою.** Будьте впевнені у своїх навичках фасилітатора! У додатку ви знайдете інструкції для обговорення домашнього завдання, щоб ви могли звертатися до ключових моментів під час сесій.

"СКРИНЬКА ІДЕЙ"

Іноді учасники піднімають питання, які важливі для них, але не вписуються в тему обговорення сесії. Якщо тема може бути актуальною для всієї групи і добре вписується в програму, покладіть її в "Скриньку Ідей" і збережіть на потім! Або, запишіть її на фліпчарті, щоб обговорити пізніше. Кладіть до "Скриньки ідей" лише те, що буде обговорюватися під час програми. Якщо є щось важливе для учасника, але не вписується в програму, дайте йому знати, що ви знайдете час, щоб обговорити це з ним індивідуально після сесії. Пам'ятайте, що вам може знадобитися направити учасника до іншої служби підтримки.

СТРУКТУРА ДНЯ

Важливо дати учасникам коротке, але чітке уявлення про те, чого вони можуть очікувати від сесії: "Тепер, коли ми згадали домашню роботу минулого тижня, настав час зазирнути в найближче майбутнє – те, що ми будемо робити сьогодні."

Якщо можливо, зробіть зв'язок між матеріалом минулого тижня і поточною сесією.

ОСНОВНИЙ УРОК

Кожна сесія програми PLH для підлітків, містить основний урок (думку, ідею), який відповідає темі сесії. Основний урок зосереджений на конкретному принципі виховання або наборі основних принципів (складових, структурних елементів, будівельних блоків), з яких складається "Дім підтримки". Основний урок включає такі види діяльності: визначення структури сесійного дня, вступ до основного уроку, рольові ігри, ілюстрації та групові дискусії.

ПРЕДСТАВЛЯЄМО ОСНОВНИЙ УРОК

Основний урок фокусується на головній меті кожного заняття. Для фасилітатора може бути корисним мати годинник, для перевірки часу. Основне заняття дозволяє учасникам дослідити мету заняття за допомогою рольових ігор та дискусій. Вони також закріплюються під час домашнього завдання. Зазвичай заняття починається з негативної рольової гри і короткого обговорення причин та наслідків. Потім, учасники переходять до позитивної версії рольової гри та більш тривалої дискусії. Використовуйте орієнтовні питання для обговорення, наведені в цьому посібнику. Не страшно, якщо ви не зможете відповісти на всі з них!

Не всі основні уроки однакові за формою. Одні передбачають малювання, інші – роботу в малих групах, треті – розповідь історій. Але всі вони включають обговорення. **Фасилітатори повинні надати пріоритет для часу Основного уроку!**

РОЛЬОВІ ІГРИ

Програма PLH для підлітків використовує рольові ігри, також відомі як *драматизація*, щоб представити центральну тему основного уроку. Рольова гра - це навчальна техніка, в якій люди розігрують різні ситуації, щоб передати певну інформацію, навички або знання. Вона дозволяє учасникам брати участь у змодельованих ситуаціях і співвідносити деякі з них зі своїм реальним життям. За винятком кількох стільців, жодна з цих рольових ігор не потребує спеціального реквізиту чи великих акторських навичок. Достатньо, щоб учасники читали репліки і зображували – або вдавали, імітували – дії. Будьте уважними: **не бажано, щоб учасник розігрував проблемну (негативну) батьківську поведінку, її завжди має розігравати фасилітатор! Учасники повинні розігравати лише позитивні рольові ігри.** Це пов'язано з тим, що розігрування негативної ролі може змусити їх пам'ятати погані речі замість того, щоб робити щось хороше!

Фасилітатори та учасники можуть творчо підходити до рольових ігор, але якщо учасники вигадують власні рішення запропонованих проблем, вони повинні випробувати їх у рольовій грі! **Рольові ігри призначені для того, щоб розпочати дискусію.** Це важлива частина програми. У той же час, розмов може бути недостатньо, тому заохочуйте батьків/опікунів і підлітків активно користуватись опрацьованими навичками, наприклад, як розмовляти або хвалити один одного. Практика дуже важлива! Важко навчитися нової поведінки (наприклад, хвалити чи розмовляти, дотримуючись певних правил), якщо рівень складності є занадто високим.

Зазвичай, легше починати практикуватися у своїй віковій групі, тому спочатку рекомендується проводити гру в парах підліток-з-підлітком та опікун-з-іншим-опікуном. Опікуни можуть спробувати практикувати з підлітками, не в межах сім'ї, тобто не з іншим членом "сімейної діади". Зрештою, сім'ї, звичайно, мають на меті практикувати вдома один з одним. Але, менш ускладнений початковий період може сприяти формуванню нової поведінки і підвищити ймовірність того, що цю поведінку можна буде впевнено випробувати протягом тижня вдома.

ПРЕЗЕНТУЄМО ГОЛОВНИХ ПЕРСОНАЖІВ РОЛЬОВОЇ ГРИ

У програмі PLH для підлітків йдеться про життя двох вигаданих родин, де опікуни намагаються керувати поведінкою підлітків, подібно до того, як це роблять деякі учасники сесій. Перша сім'я складається з мами, тата і їхніх дітей: Каталіни (17 років), Раду (15 років) і Аксенії (10 років). Друга сім'я включає бабусю Дойну, яка доглядає двох сиріт — Стелу (16 років) і Іона (12 років). Стела та Іон — двоюрідні сестра і брат Каталіни, Раду та Аксенії. Учасники сесій будуть раді познайомитися з цією сім'єю!

Рольові ігри на прикладі цих вигаданих родин допомагають сім'ям зрозуміти, як покращити власні стосунки. Сценарії часто викликають асоціації з власним життям учасників і створюють спільний досвід, допомагаючи побачити, що всі опікуни стикаються зі складними ситуаціями у стосунках з підлітками. Історії також сприяють визначенню ключових складових (будівельних блоків) та навичок для побудови стосунків, які відповідають темі кожної сесії.

ТИПИ РОЛЬОВИХ ІГОР

Існує два типи рольових ігор: "негативні" та "позитивні".

- Негативні рольові ігри показують небажаний сценарій, коли проблема, ситуація чи розмова не закінчується добре.
- Позитивні рольові ігри показують бажаний сценарій, коли проблема, ситуація чи розмова закінчується добре. Більшість негативних сценаріїв мають позитивні версії, які можна розіграти у якості прикладів вирішення ситуації.

Обидва типи рольових ігор можна розігравати разом з учасниками. **Важливо, щоб опікуни втримувались від імітування небажаної батьківської поведінки, а грали тільки бажану, або виконували допоміжні ролі.**

Різниця між позитивними та негативними рольовими іграми існує лише формально, для фасилітаторів. У більшості випадків перша рольова гра моделює небажану батьківську поведінку, а друга - бажану. Фасилітаторам слід утримуватися від поділу поведінки на негативну та позитивну в присутності учасників.

Приклад рольової гри із Сесії 2

РОЛЬОВА ГРА: Ігнорування ПОЗИТИВУ

Аксенія (виконує складне завдання):	".... додайте спочатку, а потім відніміть число"
Каталіна:	"Аксеніє! Молодець! Ти правильно розрахувала результат! Продовжуй тренуватися! Чим більше тренуватимешся, тим краще буде виходити".
Каталіна:	"Мамо! Іди подивися! У неї все так добре виходить!"
Аксенія посміхається, коли думає про те, що її мама прийде подивитися, як вона рахує.	
Мама (не слухає):	"Так, дуже добре, Аксенія, але вечір скоро буде готова, тож я б хотіла, щоб ти навчилася швидше робити домашнє завдання. Я хочу сьогодні рано лягти спати. Я дуже втомилася".
Каталіна:	"Але ж, мамо, я допомагаю Аксенії, і у неї виходить набагато краще. Ти повинна прийти і подивитися!"
Мама (сердиться):	"Я не маю на це часу - я ж сказала, що втомилася! А тепер, будь ласка, роби, що тобі кажуть, закінчуй роботу і приходь допомагати розносити вечерю".

Фасилітатори зачитують вголос рольову гру з розподіленими ролями. Пам'ятайте: важливо не дозволяти опікунам розігравати несприятливу батьківську поведінку. Опікуни та підлітки можуть грати допоміжні ролі або моделювати тільки сприятливу батьківську поведінку.

Формат роботи з рольовою грою:

1. Напередодні сесії прочитайте зміст і підготуйтеся поставити питання, щоб визначити основні принципи (складові елементи, будівельні блоки) разом з учасниками.
2. На сесії розподіліть ролі між окремими учасниками.
3. Переконайтеся, що під час гри виконавці ролей розташовані так, що всі учасники можуть їх бачити і чути.
4. Досліджуйте дії, поведінку і, найголовніше, емоції гравців та інших учасників. Пам'ятайте, що основна увага приділяється стосункам між батьками/опікунами та їх дітьми!
5. Використовуйте приклади питань, щоб обговорити досвід гравців та думки інших учасників.
6. Якщо розігрується негативний або складний сценарій, визначте можливі реакції членів сім'ї та рішення, які можуть перетворити сценарій на позитивний.
7. Запишіть ці рішення на фліпчарті і попросіть учасників вибрати одне з них для практики.
8. Якщо є час, попрактикуйтеся у вирішенні сценарію у великій групі або в парах.

Опрацьовуйте історії у зручному для вас темпі. Обговорення кожної історії займе у вас не **більше 5 хвилин!**

У додатках до цього вступного розділу ви знайдете додаткові інструкції для проведення рольових ігор (наприклад, рішення для рольових ігор і способи позитивного вирішення основних питань).

ФАСИЛІТАЦІЯ ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Фасилітатори беруть участь у рольовій грі разом з учасниками, а потім обговорюють з ними відчуття та спостереження. Обговорення є важливою частиною рольових ігор і використовується на кожній сесії. Ці обговорення можуть включати практичні способи вирішення проблемних ситуацій, які учасники зможуть застосовувати у своєму повсякденному житті. Корисно запитати учасників: "Чи можете ви пригадати випадок, коли з вами сталося щось подібне?"

Фасилітаторам слід пам'ятати, що вони повинні спрямовувати дискусію так, щоб учасники могли пов'язати рольову гру з основною темою заняття. Програма PLH для підлітків використовує три ключові кроки для підтримки обговорення: Прийняття, Дослідження та Зв'язок.

Крок 1: Прийняття

- Учасники відчують свободу ділитися думками, коли фасилітатор приймає все, що звучить під час дискусії. Неправильних відповідей не існує.
- Фасилітатор може продемонструвати, що він почув учасника, повторивши його слова перед групою.
- Це також допомагає переконатися в правильності розуміння фасилітатором того, що було сказано.

Крок 2: Дослідження

- Іноді потрібно детальніше дослідити, ставлячи запитання, щоб краще зрозуміти сказане.
- Коли учасники діляться досвідом, фасилітатори можуть запитати: Де? Що? Хто? Як?
- Зазвичай учасникам буває непросто дослідити досвід або задати собі додаткові питання.
- Приклади уточнюючих запитань: "Де ще, на вашу думку, ви могли б провести якісний час разом? Чому це спрацювало добре?"

Крок 3: Зв'язок

- Фасилітатори пов'язують досвід учасників із головними принципами сесії.
- Учасники також можуть самостійно робити висновки про те, як певний досвід пов'язаний із темою сесії.

Багато учасників очікують, що фасилітатори дадуть відповіді на всі питання, але PLH працює по-іншому. Ми знаємо, що учасники вже успішно дбають про себе і зможуть самі знайти найкращі рішення багатьох своїх проблем. Наша мета — підтримувати їх у цьому, незалежно від змісту сесії!

ІГРИ

Рольові ігри та вправи протягом уроку дають нам відчуття гри та творчості. Ми використовуємо цю можливість, щоб дозволити вихователям і підліткам знову відчувати себе дітьми – розважитися і погратися. У той же час, вправи та ігри пов'язані з ключовими цілями заняття і, як правило, є способом підвести нас до основного уроку.

Іноді доцільніше показати гру або вправу і одночасно пояснити правила. В інших випадках простіше спочатку пояснити правила, а потім показати учасникам, як виконується гра чи вправа. Це вирішує фасилітатор.

Намагайтеся дозволити учасникам самостійно дослідити вправу, якщо тільки вони не розуміють її суті. Фасилітатори повинні запитати себе, ЧОМУ вони фасилітують певну гру чи вправу, і заохотити учасників обговорити це питання під час дискусії після того, як вони пограють.

ІЛЮСТРАЦІЇ

Ілюстрації є частиною програми і зображують конкретні стосунки або ситуативні проблеми, які розглядаються учасниками під час групової сесії.

Ілюстрації в кінці Сімейного путівника, відображають рольові ігри, які проводилися та обговорювалися під час сесії. Учасники, що пропустили сесію, можуть використовувати їх для самостійного відпрацювання теми вдома.

Фасилітатори також можуть використовувати ілюстрації, щоб повторити з учасниками теми, розглянуті на конкретному занятті. Це хороший спосіб допомогти учасникам пригадати, що обговорювалось на тій чи іншій сесії.

ЗАКРИТТЯ СЕСІЇ

Кожна сесія закінчується вправою на завершення. Фасилітатори повинні дозволити учасникам вирішити, якою вправою вони хотіли б завершити заняття.

Завершення – це також можливість нагадати учасникам, що вони вивчили під час заняття, а також про домашні завдання на наступний тиждень. Залучайте учасників до спроби пригадати цілі сесії, яка щойно відбулася.

Незалежно від того, як ваша група вирішить завершити сесію, перед тим, як це станеться, фасилітатори повинні впевнитись, що вони виконали наступне:

- Нагадали учасникам про домашнє завдання;
- Змусили опікунів і підлітків взяти на себе зобов'язання досягти певних результатів, пов'язаних з домашнім завданням (наприклад, "Я намагатимусь проводити п'ять хвилин щодня з моїм підлітком, не відволікаючись на телефон");
- Повідомили учасників про розділ Сімейного путівника, на якому вони будуть зосереджуватися протягом тижня;
- Подякували вихователям та підліткам за те, що прийшли і доклали максимум зусиль;
- Наголосили про завершення сесії.

Ми повинні дякувати учасникам за важку роботу, яку вони виконують для покращення своїх стосунків!

РЕФЛЕКСІЇ ФАСИЛІТАТОРА ПІСЛЯ КОЖНОЇ СЕСІЇ

Важливо, щоб фасилітатор(к)и знайшли час для рефлексії щодо сесії одразу після її завершення. Найкраще це робити, поки пам'ять ще свіжа. Ви навіть можете зробити це, поки учасники насолоджуються прохолодними напоями (хоча було б добре насолодитись разом з ними!).

Рефлексії – це корисні теми для обговорення, які ви можете використовувати під час щотижневих сесій.

Ось кілька основних запитань, над якими варто задуматись:

- Чи вдалося вам завершити всі основні вправи? Якщо ні, то чому?
- Що пройшло добре під час сесії?
- Що можна було б покращити? Як ви це зробите?
- Чи є учасники, які потребують додаткової підтримки з контентом, логістикою або іншими проблемами, не пов'язаними з навчанням? Якщо так, то якої саме?
- Чи потребує дехто з учасників переправлення до інших служб підтримки?

Заповнюючи звіти або розмірковуючи про сесію, пояснюйте, чому щось пройшло добре, а щось – ні, а не лише вказуйте, що змогли встигнути. Якщо ви пам'ятаєте певну частину програми, де у вас виникли труднощі, запишіть її, щоб обговорити під час щотижневої консультації з вашим менеджером або тренером. Важливо назвати принаймні одну гарну річ, яку вдалося зробити вам і вашому партнеру-фасилітатору під час сесії.

ОГЛЯД ПРОГРЕСУ РОДИНИ

Ми рекомендуємо вам обговорювати кожного учасника безпосередньо після кожного заняття. Робіть нотатки у сімейному профілі і відслідковуйте прогрес кожної сім'ї. Ці нотатки допоможуть вирішити, чи потребує конкретний опікун або підліток додаткової підтримки. Це може бути візит додому або індивідуальна бесіда, до або після сесії.

Ви також можете використати цей час, щоб зателефонувати опікунам, які пропустили сесію, і домовитися про консультацію або візит додому, якщо необхідно.

Аналіз досвіду, цілей та проблем кожного опікуна або підлітка допоможе вам визначитись, чи потрібно їм приділити індивідуальну увагу, яка так важлива для групових програм!

КОМПОНЕНТ 3: ОГЛЯД СІМЕЙНОГО ПУТІВНИКА ТА РОЗДІЛУ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ВДОМА

В кінці кожної сесії учасники отримують домашні завдання, які допомагають учасникам запам'ятати та закріпити навички, отримані під час сесії.

Окрім цього посібника для фасилітаторів програма PLH для підлітків надає також Сімейний путівник, призначений для використання всією сім'єю вдома. Путівник містить огляд того, що обговорювалося під час кожної групової сесії, а також деякі вправи, які батьки/опікуни та підлітки можуть виконувати разом вдома.

Іноді учасникам буває важко відвідувати заняття. Це відбувається з різних причин, але це не означає, що вони повинні "випасти" з програми! Для сімей, які пропустили сесію, Сімейний путівник містить розділ з коротким змістом сесій та допоміжними вправами, щоб наздогнати програму у так званому форматі "відпрацювання вдома". Ці вправи є хорошим способом переконати, що ніхто не залишається поза увагою, навіть якщо не має змоги відвідувати, і заохотити учасників повернутися на групові заняття, за першої можливості.

ПОВОДЖЕННЯ З ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО НАСИЛЬСТВО

На всіх етапах програми важливо, щоб фасилітатори знали, що робити, якщо опікун або підліток розкриє інформацію про будь-яку форму насильства.

Перед тим, як реагувати, фасилітатор повинен:

- **Розуміти, що таке насильство, знати про різні види насильства.**
Розрізняти фізичне, емоційне, сексуальне насильство та нехтування. Це повинно бути частиною тренінгу, який ви пройшли як фасилітатор цієї програми.
- **Знати політику та процедури захисту дітей у вашій організації.** Усі організації, що беруть участь у програмі FLOURISH, повинні розробити політику та процедури захисту дітей,

включаючи детальну інформацію про те, як правильно реагувати, коли дитина повідомляє про жорстоке поводження (детальніше про те, як це відбувається у FLOURISH, див. у протоколі безпеки FLOURISH). Ви повинні точно знати всі протоколи та плани реагування. Вони підкажуть вам, що робити у вашій організації, якщо дитина повідомляє про насильство, наприклад, кому повідомляти (внутрішні ресурси для підтримки дитини), а також коли і як залучити зовнішні ресурси (наприклад, місцеві консультативні служби, органи влади). Ви зобов'язані реагувати незалежно від того, чи стосується інформація минулого, або триваючого насильства. Однак, ви не повинні вирішувати самотійно. Важливо, щоб ви обговорили ситуацію зі своїм керівником і домовились про подальші кроки.

- **Переконатись, що дитина розуміє: ви той, хто можете допомогти.** Діти, які беруть участь у ваших сесіях, повинні знати, що вони можуть прийти до вас по допомогу, незалежно від того, коли сталося насильство. Ви повинні переконатися, що вони розуміють, що можуть довіряти вам і що ви вислухаєте та підтримаєте їх без осуду та будь-якої подальшої шкоди.

Під час розкриття:

- **Забезпечте безпечне середовище.** Переконайтеся, що обстановка є конфіденційною та комфортною. Говоріть повільно, зберігайте спокій і дозвольте дитині пояснити, що сталося, своїми словами. Не намагайтесь ставити дитині багато запитань. Не квапте її. Не зупиняйте посеред розповіді, щоб покликати когось або зробити щось інше.
- **Уважно слухайте дитину.** Уникайте висловлювати власну думку або ставити навідні запитання. Реакція шоку або недовіри може призвести до того, що дитина замкнеться і перестане говорити. Уникайте запитань на кшталт: "Він торкався тебе тут?", не розпитуйте про деталі. Це може збити дитину з пантелику або ускладнити її розповідь. Навідні запитання також можуть завадити майбутнім судовим процесам. Обмежте свої запитання наведеними нижче, якщо дитина ще не надала цю інформацію. Обов'язково задокументуйте розповідь дитини, зробивши нотатки, в яких зазначте дату, час і місце розкриття інформації, а також хто був присутній при цьому. Уникайте виразу думок у нотатках і зосередьтеся на тому, що ви спостерігали. Наприклад, замість того, щоб писати "дитина виглядала наляканою", напишіть, що ви бачили – наприклад, "дитина плакала і дивилася в землю". Запитайте про наступне: Що сталося? Коли це сталося? Де це сталося? Хто там був? Звідки ви їх знаєте?
- **Визначте, чи існує триваюча небезпека.** У стандартних виконавчих процедурах вашої організації має бути інструмент або опитувальник, за допомогою якого ви зможете визначити, чи є дитина в небезпеці зараз. Це має включати інформацію про те, які протоколи та ресурси доступні для забезпечення безпеки дитини, а також, ймовірно, залучення офіційних органів влади (наприклад, служби захисту дітей, правоохоронних органів та/або інших структур). Для отримання додаткової інформації див. список ресурсів у кінці цього документа.
- **Уникайте заперечень.** Поширеною реакцією на розповідь дитини є заперечення. Поважайте дитину, вислуховуючи її та сприймаючи те, що вона говорить, серйозно. Дитина може тримати насильство в таємниці через страх, що їй не повірять. Вона розповіла вам, тому що хоче отримати допомогу і вірить, що ви будете тією людиною, яка вислухає і підтримає її.
- **Дайте дитині зрозуміти, що вона вчинила правильно.** Заспокоєння може мати великий вплив на дитину, яка, можливо, тримала насильство в таємниці.
- **Підтримуйте і не засуджуйте.** Насильство ніколи не є провинною дитини, і вона повинна це розуміти. Підтримуйте дитину, не засуджуйте її. Уникайте негативних розмов. Навіть якщо дитина розповідає про жакливі речі, які могли статися з нею від рук члена сім'ї або друга, вона все одно може любити цю людину і тільки починає усвідомлювати, що зазнала насильства. **Уникайте запитань на кшталт:** Чому ти не сказав(ла) мені раніше? Що ти там

робив(ла)? Чому ти не зупинив(ла) це? Чи зробив(ла) ти щось, щоб це сталося / що сприяло цьому? Ти говориш правду? У що ти був(ла) одягнен(а)ий?

- **Запевніть дитину, що ви поділитесь тим, що вона розповіла вам, зі своїм керівником, щоб знайти спосіб підтримати та захистити її.** Не слід казати дитині, що ніхто не узнає про те, чим вона з вами поділилася. У дитини може з'явитись страх відносно того, що станеться далі. Ви повинні пам'ятати про ці страхи, а також пояснити, що ваш обов'язок – надати підтримку та захист, щоб забезпечити її безпеку та благополуччя.
- **Поясніть, що ви будете робити далі:** Якщо це відповідає віку дитини, поясніть їй, що потрібно повідомити про насильство комусь, хто зможе допомогти. Розкажіть дитині, як ви збираєтесь вчити і що буде далі, з ким ще їй потрібно буде поговорити про насильство. Це допоможе дитині відчувати певний контроль над подіями, пов'язаними з розкриттям інформації.

Після розкриття:

- Не намагайтесь розмовляти з ймовірним кривдником: Розмова з ймовірним кривдником про те, що розповіла вам дитина, може значно погіршити її ситуацію. Це також може поставити під загрозу майбутній судовий розгляд.
- Ви не самотні: Пам'ятайте, що ви не самотні. Незалежно від того, чи маєте ви справу з минулим та/або триваючим насильством, не намагайтесь вирішити проблему самотужки. Зверніться по допомогу до свого керівника та обговоріть з ним/нею, як залучити соціальні служби.

Повідомити про зловживання:

- **Дотримуйтесь протоколу звітності вашої організації:** Ви повинні негайно повідомити своєму керівнику про викриті інформацію, навіть якщо невпевнені, що загроза існує. Пам'ятайте, що саме дорослі несуть відповідальність за вжиття заходів та забезпечення безпеки дітей.
- **Що відбувається далі?** Якщо буде встановлено, що дитині загрожує подальша небезпека, ваш керівник або колега із служби у справах дітей поділиться інформацією з відповідними місцевими органами влади. У випадках фізичного та/або сексуального насильства дуже важливо, щоб клінічні та допоміжні послуги були доступні та надані вчасно.

Щоб допомогти вам виявити будь-які нездорові та небезпечні ситуації, важливо знати, про що йдеться в законах вашої країни та політиках вашої організації, щодо:

- захисту дітей;
- законного віку сексуальної згоди;
- різниці у повноваженнях та віці між сексуальними партнерами;
- гендерно-зумовленого насильства.

Важливо також знати, які послуги доступні для сімей, що потребують допомоги. Ви можете ознайомитися з цими службами, заповнивши та переглянувши разом зі своєю командою роздатковий матеріал "Інформація про надзвичайні ситуації" (наступна сторінка). Обов'язково вкажіть контактні дані поліції, медичних служб, консультативної та юридичної підтримки, якщо такі є у вашій місцевості.

Країни, які впроваджують цю програму і використовують її під час FLOURISH, вкладають у свої посібники відповідні положення щодо боротьби зі зловживаннями, викладені місцевою мовою.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ: ІНФОРМАЦІЯ НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Що я можу зробити у випадку зґвалтування?

Після того, як сталося зґвалтування, важливо, щоб потерпіл(а)ий якнайшвидше отрима(в)ла медичну допомогу. У лікарні чи поліклініці можуть надати таку допомогу:

- Лікування травм та надання інформації про можливі медичні наслідки зґвалтування;
- Документування тілесних ушкоджень і збір доказів зґвалтування (важливо, якщо про випадок буде заявлено в поліцію);
- Надання ліків для зниження ризику інфекцій, що передаються статевим шляхом (STI, ІПСШ);
Такі медикаменти, наприклад, від ВІЛ, носять назву "пост-контактна профілактика" або PEP. Їх потрібно прийняти якомога швидше – принаймні протягом 3 днів після зґвалтування. Для того, щоб вони були ефективними, повинно пройти повний курс лікування.
- Надання ліків для зниження ризику хвороб, що передаються статевим шляхом (STD).
- Надання ліків, щоб зменшити ризик небажаної вагітності.
Такі ліки називаються "таблетки екстреної контрацепції", або ECP. Їх потрібно прийняти якомога швидше – принаймні протягом 3-5 днів після зґвалтування.
- Консультування, щоб допомогти жертві пережити свої емоції та травматичний досвід, а також допомогти їй зрозуміти, як приймати призначені ліки, щоб зберегти здоров'я.

КОРИСНІ ЦИФРИ:

До кого я можу звернутися?	Контактний номер	Послуги, що надаються	Детальна інформація про послуги та інструкції для зв'язку (години роботи, система направлення, вартість послуг тощо)
Поліція		Поліція реагує та розслідує злочини/нещасні випадки	
Швидка медична допомога		Карета швидкої медичної допомоги перевозить пацієнтів до лікарні у разі невідкладних станів	
Інші місцеві служби:			
1.			
2.			
3.			

Цей лист має бути заповнений під час тренінгу для фасилітаторів.

ЧАСТИНА 3: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФАСИЛІТАЦІЇ - Процес реалізації програми PLH для підлітків ПОРАДИ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА

Цей посібник допоможе вам зорієнтуватися, що робити щотижня. У ньому детально описані всі вправи. Він містить можливі запитання, які ви можете поставити для обговорення, та ілюстровані сценарії. Посібник містить інформацію про Основні принципи, які важливо засвоїти опікунам і підліткам. Однак, зміст програми - це лише невелика частина того, що потрібно для реалізації програми для батьків і підлітків "Батьківство заради здоров'я протягом усього життя".

Більшість переваг, які отримують ваші опікуни, полягають у тому, як цей зміст буде до них доведено. Іншими словами, те, як ви фасилітуєте програму, так само важливо, як і зміст, який ви викладаєте.

Існує 9 основних принципів, які допоможуть донести версію FLOURISH програми PLH для підлітків якнайкраще:

1. Використовуйте підхід до навчання, оснований на взаємодії.
2. Моделюйте поведінку, яку ви хочете бачити від учасників, вашим власним поведінням.
3. Рухайтесь у темпі вашої групи.
4. Практикуйте підхід А-Е-С-Р²: Прийняти – Дослідити – Поєднати – Виконувати.
5. Враховуйте у спілкуванні з дітьми та підлітками їх особливі вікові потреби.
6. Дізнайтеся про потреби розвитку дитини у підлітковому віці.
7. Перетворіть зустрічі групи PLH на приємне місце для навчання.
8. Готуйтеся до кожної сесії завчасно.
9. Зберігайте спокій перед обличчям викликів.

ПРИНЦИП 1: ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ, ОСНОВАНІЙ НА ВЗАЄМОДІЇ

У деяких програмах фасилітатори розказують учасникам, що робити і чому це важливо. Учасники звикли до цього, тому що наша система освіти побудована на дидактичному підході – тобто "вчитель знає краще". Програма PLH для підлітків – інша. Нам подобається називати це підходом до навчання, оснований на взаємодії. Як фасилітатори, ми є колегами або партнерами, які працюють разом з опікунами, щоб допомогти їм визначити та почати використовувати рішення, які покращать життя вдома.

Давайте намагатись думати про учасників як про експертів.

Дехто з опікунів уже практикує позитивні способи виховання своїх дітей та підлітків. Інші опікуни та підлітки можуть самостійно визначити шляхи покращення своїх стосунків за допомогою керівництва. **Наше завдання - допомогти учасникам навчитися самостійно досягати своїх цілей.**

Іноді це означає, що нам доводиться докладати більше зусиль, щоб ставити правильні відкриті запитання, які допоможуть учасникам зрозуміти переваги позитивного виховання та побудови стосунків. Коли опікуни та підлітки навчаються правильно спілкуватися та поводитися, вони здобувають навички, які допомагатимуть їм в житті ще довго після завершення програми.

ПРИНЦИП 2: МОДЕЛЮЙТЕ ПОВЕДІНКУ, ЯКУ ВИ ХОЧЕТЕ БАЧИТИ

В основі того, як ми впроваджуємо програму PLH для підлітків лежить Принцип моделювання.

Коли ми проводимо сесії у взаємодії, часто хвалимо учасників, використовуємо активне слухання і позитивні інструкції, опікуни і підлітки намагаються поводитись таким же чином один з одним!

² А-Е-С-Р: Accept, Explore, Connect, and Practice

Аналогічно – якщо ми будемо вказувати опікунам, що їм робити, критикувати чи глузувати з них, ігнорувати потреби чи проблеми або говорити тільки те, що хочемо ми – вони будуть робити те ж саме.

Як у старій приказці: "Виконуй сам, що проповідаш".

Фасилітаторам потрібно моделювати своєю поведінкою всі основні принципи цієї програми. Наприклад, "Похвали і йди" означає саме це. Похваліть учасників і зупиніться на цьому. Ніяких "але", "якщо" чи будь-якої іншої критики! Використовуйте м'які перехідні попередження, щоб допомогти учасникам підготуватися до наступних вправ або закінчити перерву на каву. Давайте позитивні, конкретні вказівки, які описують поведінку, яку ви хочете бачити від учасників. Ви можете проігнорувати негативну поведінку, наприклад, прискіпливі чи неприємні коментарі, але мусите похвалити того ж самого учасника за позитивну поведінку у подальшому. Однак, деякі види поведінки потребують реагування. Наприклад, коли учасник приходить у групу напідпитку, тоді одному з фасилітаторів може знадобитися попросити учасника вийти з приміщення та обговорити ситуацію, що склалася.

Використовуйте прості винагороди, щоб заохотити опікунів і підлітків приходити вчасно на заняття, виконувати домашні завдання, а також коли вони працюють на чимось дуже складним.

Практикуйте релаксаційні вправи, щоб зменшити власний стрес. Учасники навчатимуться на вашому прикладі і почнуть наслідувати вашу поведінку.

Це дійсно працює!

ПРИНЦИП 3: РУХАЙТЕСЬ В ТЕМПІ ГРУПИ

Програма PLH для підлітків надає учасникам простір для відпрацювання концепцій та навичок, які можуть бути для них зовсім новими. Іноді опікуни спочатку чинять опір спробам використовувати новий підхід до своїх дітей. Іноколи їм може знадобитися додатковий час, щоб розібратися в таких складних питаннях, як розмежування між покаранням і дисципліною.

Під час проведення програми фасилітатори завжди повинні рухатись в темпі учасників, йти поруч.

Переконайтеся, що учасники вашої групи засвоїли певну навичку виховання та побудови стосунків, перед тим як переходити до наступної теми. Пам'ятайте, що зведення Дому підтримки - це поетапний процес.

ПРИНЦИП 4: ПІДХІД А-Е-С-Р: Прийняти, дослідити, поєднати та використовувати

А-Е-С-Р є основним структурним елементом у спільному підході до фасилітації програмі PLH для батьків та підлітків.

Ми маємо на увазі 4 ключові кроки, які полегшують дискусію з учасниками:

1. Прийняти

Якщо фасилітатор(к)и приймають все обговорюється в групі, учасники відчують, що можуть безперешкодно ділитися інформацією. Неправильних відповідей не буває. Фасилітатори можуть показати, що вони дійсно почули учасника, повторивши або перефразували те, що він сказав, для всієї групи. Це також дає змогу переконатися, що фасилітатори розуміють, про що йдеться.

2. Дослідити

Знайдіть час, щоб разом з учасниками повністю вивчити їх досвід. Іноді нам потрібно ставити запитання, щоб дійсно почути деталі і зрозуміти ситуацію належним чином. Фасилітатор(к)и можуть додати до цієї частини обговорення трохи зацікавленості, щоб дослідити, де, хто, що і як пережив емоційний/фізичний/психічний досвід. Не бійтеся заглиблюватися!

3. Поєднати

Фасилітатори пов'язують досліджений досвід з основними принципами ("будівельними блоками") програми, з яких складається наш Дім підтримки. Під час обговорення учасники групи можуть зробити власні висновки про те, як певний досвід може вплинути на інші сфери їхнього життя.

4. Виконувати

Основна ідея програми PLH для підлітків полягає в тому, що значення має саме те, як ви практикуєте те, чому навчились, у повсякденному житті. Наукові дані свідчать, що учасники з більшою ймовірністю будуть використовувати нові навички вдома, якщо вони розігрують їх під час сесії. Це означає, що ви повинні дати учасникам якомога більше можливостей для відпрацювання ключових навичок на практиці.

Ситуації можна розігрувати також під час обговорення домашніх завдань, наприклад, коли учасник ділиться складною ситуацією. Це дає змогу учасникові вибудувати можливе рішення складної ситуації перед тим, як спробувати його вдома.

Активне слухання є також важливим і може підкріплюватись фізично.

Важливо моделювати активне слухання, щоб батьки почали робити те ж саме зі своїми дітьми. Хіба не чудово, як всі ці основні принципи поєднуються між собою!

Ваше тіло свідчить про те, що ви активно слухаєте когось. Фасилітаторам слід сидіти прямо, злегка нахилившись уперед, показуючи, що ви приділяєте увагу тому, хто говорить. Ви можете час від часу дивитися в очі, якщо це доречно з огляду на культурний контекст. Також, допомагають кивки головою та посмішка.

Зосередьтеся на людині, яка говорить.

У кімнаті можуть бути інші відволікаючі фактори, наприклад, годинник, ваш партнер-фасилітатор, хтось інший, хто метушиться, або навіть звуки за межами кімнати. Поки ви зосереджені на людині, яка говорить, вона буде відчувати себе почутою.

Будьте терплячі.

Коли люди роблять паузу в розмові, дайте їм час на те, щоб дійти до власних думок, перш ніж запитати інших, чи можуть вони поділитися своїми ідеями.

ВКАЗІВКА: Що робити, коли учасник занадто багато говорить?

Іноді трапляються учасники, які бажають ділитися своїми думками чи досвідом занадто довго. Хоча важливо бути відкритими до всіх, фасилітатори також повинні подбати про те, щоб кожен мав можливість висловитися. Ось кілька порад, якими можна скористатися, якщо хтось забирає весь час під час групової дискусії:

- дякуємо учаснику за те, що поділився;
- пояснюємо, що важливо іншим дати змогу виступити;
- кажемо учаснику, що ми всі цінуємо його глибокий досвід;
- пропонуємо поспілкуватися під час перерви на каву або після сесії;
- посилаємось на те, про що говорив учасник, щоб він відчув себе почутим і вшанованим.

Підхід А-Е-С-Р для обговорення чутливих тем

Іноді може бути незручно і складно розмовляти про сильні емоції, сімейні конфлікти, стосунки з однолітками, особливо інтимні стосунки та сексуальність, насильство на побаченнях чи суїцид. Як фасилітатор, ви маєте усвідомлювати труднощі ведення дискусій навколо потенційно чутливих тем, таких як запобігання сексуальному насильству та реагування на нього, сексуальне здоров'я або планування на майбутнє.

Під час обговорення стигматизованих або табуйованих тем, таких як зловживання психоактивними речовинами, ІПСШ або сексуальна поведінка тощо, спробуйте використовувати підхід А-Е-С-Р наступним чином:

- **Приймайте** висловлене, показуючи, що ви чуєте і визнаєте, наскільки сміливою може бути розмова на чутливі теми (наприклад, пов'язані з ВІЛ/СНІД і сексуальним насильством), впливаючи дома та громади, де сім'ї проживають.
- **Приймайте** емоційну складову, показуючи, що ви розумієте і поважаєте будь-які почуття, які висловлюють учасники. Не забувайте хвалити учасників за мужність, коли вони діляться своїми почуттями.
- **Приймайте** виклик, нагадавши учасникам, що саме вони несуть відповідальність за розповідь або обговорення свого досвіду. Важливо, щоб вони усвідомлювали – робоча група є безпечним простором для вивчення різних чутливих питань, зокрема досвіду життя з ВІЛ/СНІДом та сексу.
- **Приймайте** контекст, нагадавши учасникам, що вони можуть говорити рівно стільки, скільки хочуть. Вони не зобов'язані відповідати на запитання, які вважають делікатними або недоречними.
- **Досліджуйте** думки, нагадавши учасникам, що нема правильної чи неправильної відповіді, коли вони діляться досвідом в групі, незалежно від того, як вони реагують на такі проблеми, як зловживання психоактивними речовинами, сексуальна поведінка чи ВІЛ (включаючи розкриття свого ВІЛ-статусу чи розповідь про те, як на них вплинув ВІЛ/СНІД або тиск/примус під час сексуальних стосунків).

Існує стільки різних думок, досвіду і шляхів вирішення, скільки існує людей. Важливо, щоб ви, як фасилітатор, забезпечували взаємну повагу в групі під час вислуховування та обміну думками.

- **Пов'яжуйте** висловлене з настановами сесій, на яких учасники практикують обмін емоціями, спільне вирішення проблем і постановку довгострокових цілей. Це є особливо корисним під час розгляду думок про ВІЛ.
- **Пов'яжуйте** емоції з фізичними вправами і використовуйте техніку "Зробіть собі паузу", коли дискусія викликає стрес або стає дуже складною.

Під час програми ви будете говорити про чутливі теми, включаючи бурхливі емоції, такі як гнів або сором, про стосунки з однолітками і, можливо, про булінг або труднощі в школі, а для старших підлітків – про інтимні стосунки і сексуальність. Важливо зазначити, що це нормально, якщо у вас немає всіх відповідей або рішень для цих труднощів. Ви пропонуєте шляхи, які допоможуть всім разом знайти рішення для своїх сімей.

Пам'ятайте: Ваша роль як фасилітатора полягає в тому, щоб допомогти опікунам і підліткам знайти власні рішення проблем, з якими вони стикаються.

Не забувайте спиратися на колективний досвід групи та підтримку, яка існує за її межами. Під час програми ви зможете надати інформацію про деякі допоміжні послуги, доступні учасникам групи, включаючи такі як:

- медичні консультації та діагностика (наприклад, на ІПСШ);
- психосоціальна / духовна / групова підтримка (Люди що живуть зі СНІД, підліткові клуби);
- освітня підтримка;
- соціальні послуги;
- генерування доходів/економічне зміцнення.

Обов'язково обговоріть зі своїми керівниками, де опікуни та підлітки можуть отримати доступ до установ, які надають професійні консультації з питань сексуальності, прийняття рішень щодо статевого життя та інші додаткові послуги з підтримки сімей. Занотуйте всі деталі, щоб мати цю

інформацію під рукою, якщо вам потрібно буде передати її учасникам. Нагадуйте учасникам і собі про ці джерела підтримки.

Як фасилітатор, ви маєте знати, що делікатні питання, депресія, зловживання психоактивними речовинами та сексуальна поведінка можуть бути пов'язані зі стигматизацією. Стигма може спричинити багато різних почуттів, зокрема самотність, відстороненість від школи та роботи, пригніченість або депресію, підвищений рівень стресу, ізоляцію від громади, друзів та родини.

Під час обговорення теми сексу фасилітатор(к)и повинні нагадати учасникам, що їх не будуть засуджувати про їх вибір або небажання говорити. Нагадайте групі, наскільки важлива підтримка та вміння цінувати інших, навіть якщо вони мовчать.

ПРИНЦИП 5: ВРАХОВУЙТЕ ВІКОВІ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

"Мовчазний" (неговіркий) підліток під час індивідуального консультування або навіть у сімейних розмовах – не рідкість. Зазвичай, підлітки вважають за краще спілкуватися з однолітками. Підлітки часто намагаються уникнути питань, які викликають у них почуття сорому. Це може стати причиною небажання говорити на особисті та делікатні теми (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, с. 56-57). Є кілька технік крім А-Е-С-Р, які ви як фасилітатор можете використовувати, щоб "згладити" обговорення таких тем.

Наступні поради допоможуть вам підготуватися до розмови з молодого людиною:

- Розмова повинна мати чітку структуру.
- Користуйтеся символами, особливо з молодшими підлітками. Символи є основною формою, в якій діти у віці до 10-12 років працюють з реальністю.
- Для більш дорослої групи (приблизно від 11 років), використання символів для підтримки розмови є теж доречним, але може бути менш важливими порівняно з молодшими підлітками.
- З самого початку слід ставитися до підлітка як до рівного.
- У розмові завжди слід визнавати і підтримувати прагнення підлітка до автономії (відповідно до етапу розвитку).
- Створіть обстановку, в якій підліток та дорослий не сидять один навпроти одного, а рухаються, граючись, і в той же час – спілкуються;
- Довіра у спілкуванні з дітьми та підлітками багато в чому залежить від вашого ставлення як фасилітатора, а також від того, наскільки впевнено ви представляєте теми і питання:
 - Уникайте тривалого зосередження на проблемах;
 - Не демонструйте власний сором і розчарування, обговорюючи делікатні теми чи проблеми;
 - Будьте терплячими у подоланні невдач, випромінюйте оптимізм щодо майбутнього.³

При виконанні цих рекомендацій важливо враховувати наступні деталі:

1. Загалом, дорослі повинні намагатися створити доброзичливий і не напружений початок, що сприяє успіху розмови з дітьми та підлітками.
2. У дітей часто складається враження, що дорослі "все знають". Розмовляючи з підлітками, подбайте про те, щоб дитина відчувала взаємність і почувалась "на одному рівні".
3. Розмову корисно поєднувати з грою. За допомогою гри діти та підлітки можуть швидше розповісти історії та поділитися проблемами, ніж коли вони сидять у колі або в ситуації віч-на-віч.⁴
4. Успішні методи спілкування з підлітками ґрунтуються на наступних чотирьох припущеннях:

³ Як цитується в: (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, с. 57)

⁴ Як цитується в: (Delfos та ін., 2011, с.91)

- Будьте впевнені в якості знань іншого по відношенню до самого себе (молода людина є експертом своїх емоцій і почуттів).
- З'ясуйте досвід іншого.
- Запитуйте, а не розповідайте.
- Дозвольте їм досліджувати себе (розмова як спільний тур-викриття).

Як співрозмовник, намагайтеся створити атмосферу довіри, дотримуючись наступних правил поведінки:

- Поясніть мету розмови.
- Поінформуйте дитину/підлітка про його власні потреби.
- Покажіть, що зворотний зв'язок необхідний.
- Дайте зрозуміти, що він/вона може зберігати мовчання.
- Хай спробує назвати те, що відчуває.
- Запропонуйте висловити свою думку про розмову.⁵

У таблиці наведено короткий огляд згаданих комунікативних структур і технік. Розрізняють загальні умови спілкування, які застосовуються до більшості розмов консультативного характеру, та умови спілкування з дітьми та підлітками.

Загальні умови спілкування	
Ставтеся до підлітка з повагою Ставтеся до підлітка серйозно Зробіть так, щоб підліток почувався комфортно Слухайте підлітка Дайте підлітку можливість розслабитися після важкої розмови (можливість пограти або порухатися, наприклад, за допомогою фізичних вправ під час програми).	
Діти та молодші підлітки	Старші підлітки
Звертаючись до дитини чи підлітка, будьте з ним/нею на одному рівні (на рівні очей) – враховуйте потенційну різницю у зрості	"Включайте" їм мозок (супроводжуйте молоду людину в роздумах, дозволяючи самостійно відкривати щось нове по відношенню до самої себе)
Дивіться на дитину чи підлітка під час розмови, щоб ловити невербальні сигнали	Заохочуйте розповідати історії
Під час розмови з дитиною чи підлітком по черзі встановлюйте та розривайте зоровий контакт	Ставте цілеспрямовані додаткові запитання
Покажіть на прикладах, що те, що говорить дитина чи підліток, має значення	Висловлюйте вдячність за процес мислення (особливо за переконання, погляди та знання)
Заохочуйте дитину чи підлітка розповідати про те, що їм потрібно і чого вони хочуть – інакше про це неможливо дізнатися	Продемонструйте готовність вчитися (а також те, що дорослий може і хоче вчитися у молодої людини)
Поєднуйте гру та спілкування якомога більше	
Якщо ви помітите, що дитина чи підліток не звертає уваги, перервіть розмову щоб продовжити її пізніше	

⁵ (Melzer & Methner, 2012, с. 69-70)

Цілком можливо, що дитина все одно не захоче говорити⁶, навіть якщо ви дотримувались всіх умов спілкування, про які тут згадано.

ПРИНЦИП 6: РОЗУМІННЯ ПОТРЕБ РОЗВИТКУ ДИТИНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітки у віці 10-18 років мають унікальні потреби та переживають досвід, що суттєво відрізняється від дітей молодшого віку. Цей період представляє собою час зростання та розкриття потенціалу і може бути сповнений позитивних моментів та веселощів. Проте він також може бути складним і викликати чималий стрес. Чи пам'ятаєте ви, як це було? Ми всі колись були підлітками!

Фізичні зміни в підлітків стають помітні у зрості, формі тіла, всередині (дозрівають репродуктивні органи) і зовні (з'являється волосся на обличчі, змінюється голос, шкіра). Ці трансформації можуть спричинити відчуття сором'язливості та невпевненості стосовно своєї зовнішності.

Мозок підлітка продовжує розвиватися до 20 років. Дослідження показують, що ділянки мозку, які відповідають за емоції, дозрівають раніше (близько 13-16 років), ніж ті, що контролюють прийняття рішень і імпульсів. Це означає, що підлітки можуть бути схильні до ризикованої поведінки, оскільки вони все ще навчаються обмірковувати наслідки своїх дій і контролювати імпульси. Тому, дорослі повинні допомагати їм у цьому процесі.

Підлітки перебувають на шляху до дорослого життя в суспільстві. Важливо допомогти їм адаптуватися до нового етапу, балансувати їхню незалежність з чіткими правилами та обмеженнями. Цей процес можна уявити як "риштування" будинку, що будується, де дорослі відіграють роль опорних стовпів. Поки підлітки менше зрілі, дорослі можуть встановлювати більше правил і контролювати їхню поведінку. Проте, коли підлітки стають старшими та беруть на себе більше відповідальності, дорослі можуть поступово зменшувати контроль і адаптувати сімейні правила, дозволяючи їм бути більш незалежними та відповідальними за свої вчинки.

Спілкування між дорослими та підлітками також змінюється, стаючи більш орієнтованим на взаємодію.

Підлітки активно шукають розуміння та формування своєї ідентичності. Вони можуть розвивати позитивне уявлення про себе, коли дорослі визнають та схвалюють їхні хороші якості та поведінку. Також підлітки експериментують і досліджують свої інтереси, що є важливим етапом у формуванні їхньої особистості.

Огляд основних змін, які можна спостерігати у віці від 11 до 19 років (Fryszner & Eggemann-Dann, 2022, с. 53-56)

Ранній підлітковий вік/пубертатний період: 11-14 років
Фізичні зміни: – Дівчата перебувають на піку свого розвитку. – Дівчата набирають більше жиру, ніж м'язової маси. – У дівчат починається менструація. – У хлопчиків спостерігається стрибок росту – Обидві статі починають усвідомлювати свою сексуальну орієнтацію. – Обидві статі демонструють сильнішу реакцію на стрес і водночас підвищений інтерес до нового.
Емоційні та соціальні зміни обох статей: – Гендерна ідентичність сильна, але ще більше орієнтована на гендерні стереотипи та поведінку.

⁶ (Melzer & Methner, 2012, с. 67-68)

– Через прагнення до автономії вони менше часу проводять з опікунами та братами і сестрами, а більше - з однолітками. – Зменшується кількість дружніх стосунків. Ті, що існують, є більш інтенсивними і ґрунтуються на знайомстві, взаєморозумінні та лояльності. – Домінують одностатеві групи. – Відокремлені групи зі схожими цінностями об'єднуються. – З боку колег зростає тиск на відповідність та схожість.
Середній підлітковий вік: Від 14 до 16 років
Фізичні зміни: – У дівчат стрибок росту закінчується. – Хлопчики зараз переживають пік свого зростання. – У хлопчиків починає ламатися голос. – Хлопчики набирають багато м'язової маси, тоді як жирова тканина зменшується. – Перший інтимний досвід трапляється серед представників обох статей, а деякі підлітки також можуть вирішити вступити в статеві стосунки.
Когнітивні зміни обох статей: – Молоді люди зараз більше переймаються думкою інших. – Вони значно більш компетентні у прийнятті повсякденних рішень самостійно.
Емоційні та соціальні зміни обох статей: – Індивідуальні характеристики "Я" тепер можуть бути більш повно інтегровані в організовану Я-концепцію. – Самооцінка та самоповага стають більш диференційованими та підвищуються. – Тепер проблеми можна зрозуміти і оцінити з точки зору суспільства. – Конфлікти між моральними аргументами, соціальними конвенціями та особистою свободою вибору можна розглядати більш диференційовано. – Гендерна ідентичність стає все більш індивідуальною і все менше ґрунтується на стереотипах. – Змішані секс-клуби стають все більш поширеними. – Відбуваються перші побачення з сексуально привабливими партнерами. – Конформізм через тиск з боку однолітків може зменшитись і дати можливість для індивідуального розвитку.
Пізній підлітковий вік: Від 16 до 18 років
Фізичні зміни: – У хлопчиків стрибок росту закінчується.
Когнітивні зміни: – Здатність приймати власні рішення продовжує зростати.
Емоційні та соціальні зміни: – Я-концепція тепер має індивідуальні моральні принципи. – Відбувається більш інтенсивний пошук ідентичності. – Кліки та групи стають менш важливими. – Частішає пошук емоційної близькості та інтимності у любовних стосунках, які тепер тривають довше.

ПРИНЦИП 7: ПЕРЕТВОРИТЬ ЗУСТРІЧІ ГРУПИ PLH НА ПРИЄМНЕ МІСЦЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Батьки/опікуни та підлітки будуть із задоволенням приходити на заняття і брати участь у заходах, якщо ви забезпечите атмосферу привітності, відкритості й поваги. Всім подобається перебувати там, де панує тепло і затишок. Програму PLH для підлітків можна сприймати як родину, яка має свій унікальний простір для розвитку.

Як фасилітатори можуть перетворити групові зустрічі PLH на приємне місце для навчання:

- Поважайте думки кожного учасника. Фасилітатори мають враховувати вік, стать, цінності та обставини всіх присутніх.
- Моделюйте поведінку, яку хочете бачити від учасників. Створіть простір без осуду, де кожен відчуватиме себе комфортно, ділячись особистим досвідом.
- Звертайте увагу на те, як учасники взаємодіють, підтримують один одного і долучаються до обговорень.
- Запрошуйте до участі опікунів і підлітків: заохочуйте тих, хто неактивний, запитуючи їхню думку чи досвід.
- Переконайтеся, що всі добре чують один одного. Сідайте разом з учасниками, щоб бути на одному рівні.
- Забезпечте комфортне і приємне середовище для зустрічей: достатньо стільців, чистота, вентилятор влітку та обігрівач узимку. При бажанні, прикрасьте кімнату!
- Враховуйте мовні потреби учасників.
- Звертайте увагу на фізичні обмеження або інвалідність учасників, які можуть впливати на їхню участь.
- У групі буде багато сміху, але уникайте насмішок над будь-ким, навіть якщо ситуація виглядає кумедною. Це можливість для зростання.
- Хваліть учасників за їхні зусилля та залученість.
- Моделюйте очікувану поведінку через власне ставлення до учасників.
- Підтримуйте, поважайте та цінують внесок кожного.
- Заохочуйте учасників грати і отримувати задоволення від сесії!

ПРИНЦИП 8: ГОТУЙТЕСЯ ДО КОЖНОЇ СЕСІЇ ЗАВЧАСНО

Чим більше часу ви витратите на підготовку до кожного заняття, тим легше вам буде викладати матеріал.

Це також допоможе почуватися впевнено і краще розуміти почуття та потреби опікунів. Ознайомтеся з посібником напередодні заняття та робіть корисні нотатки для різних видів діяльності. Інколи учасники можуть не зрозуміти інструкції, навіть якщо ви дотримуетесь тексту посібника. Тому буде корисно підготувати кілька різних варіантів формулювання запитань — ми називаємо це "передзвонити запитання".

Якщо щось незрозуміло або ви забули деталі вправи, зверніться до партнера-фасилітатора або супервізора. Практикуйте пісні, вправи та релаксаційні техніки, залучаючи до них друзів чи родину — це весело і корисно! Перегляньте профілі сімей, щоб згадати про прогрес кожного та врахувати їхні потреби й цілі. Це допоможе обговорити завдання, які учасники ставлять перед собою, та розібрати домашні завдання.

Приходьте заздалегідь, щоб підготувати приміщення та налаштуватися на сесію. Дайте собі час, щоб бути розслабленими, усміхненими й готовими до зустрічі з опікунами. Визначте, хто відповідатиме за конкретні активності, а хто — надаватиме підтримку. Поділіть обов'язки між собою та взаємодійте як команда.

Використовуйте годинник, щоб дотримуватися графіка і не перевищувати час для кожної вправи. Посібник — це лише орієнтир, і хоча важливо дотримуватися змісту програми PLH для підлітків, не менш важливо адаптувати її під себе та зробити більш особистою.

ПРИНЦИП 9: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ ПЕРЕД ОБЛИЧЧЯМ ВИКЛИКІВ

Завжди пам'ятайте, що опікуни та підлітки мають краще уявлення про ситуацію в їхній родині та її причини, ніж ви (→ визнайте кожну точку зору, навіть якщо вони різняться; у багатьох випадках члени однієї родини сприймають ситуацію по-різному). Ваше завдання як фасилітатора у програмі

FLOURISH — надати їм навички для побудови позитивних взаємин, вирішення проблем та конфліктів без насильства. Не оцінюйте та не коментуйте їхні розмови чи точки зору, не вказуйте, чия думка (підлітка чи опікуна) є правильною або прийнятною. Ваше завдання — допомогти визначити, які форми поведінки сприятимуть продуктивному діалогу, а які можуть зашкодити побудові позитивних стосунків між підлітком і опікуном.

Мета програми не полягає у вирішенні конкретних проблем родини, а в тому, щоб надати базові правила і навички для ефективного спілкування, ненасильницького реагування на сильні емоції, а також зміцнення здатності вирішувати труднощі, які можуть виникнути зараз чи в майбутньому. Зберігайте професійну дистанцію і не сприймайте особисто коментарі, висловлені підлітками або опікунами.

ВИКЛИК: БРАК РОЗУМІННЯ

Коли зміст є надто абстрактним, наприклад, стосується думок чи почуттів і способів їхнього опрацювання, важливо робити його конкретним. Допмагайте учасникам краще зрозуміти матеріал, чергуючи зосередженість із розслабленням та іграми.

ВИКЛИК: НЕДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ ДОТРИМАННЯ ВІДВІДУВАНOSTІ

Якщо сім'ї нерегулярно відвідують заняття, важливо вирішити це питання на початкових етапах, коли це можливо. Під час зустрічей корисно підкреслити, що успіх програми залежить від регулярної участі підлітка та опікуна й активної співпраці з ними. Оскільки кожне заняття є основою для наступного, постійна відсутність може завадити їм повноцінно зрозуміти матеріал програми.

ВИКЛИК: ГРУПОВА ДИНАМІКА

У групах, особливо змішаних за статтю, можуть виникати конфлікти (такі як проблеми із зосередженням чи коментарі з недооцінкою щодо інших). Ці ситуації є звичними для підлітків (і опікунів) і трапляються як у школі, так і вдома, тож вони створюють хорошу можливість для тренування навичок спілкування та вирішення конфліктів. Корисно обговорити ці проблеми відкрито з групою, спрямовуючи їх до пошуку рішень. Наприклад, у разі зневажливих коментарів важливо запитати учасників, як би вони почувалися, почувши подібне на свою адресу. Також можна нагадати про групові правила, встановлені на початку (і розширити їх за потреби).

ВИКЛИК: РОЛЬОВІ ІГРИ

Деякі підлітки та опікуни можуть не сприймати рольові ситуації серйозно, відволікаючись на жарти та сміх. Це може бути пов'язано з їхньою самооцінкою/самопрезентацією (чи бажанням виглядати "круто", що змушує їх заперечувати свої труднощі), або з побоюванням поділитися негативними почуттями під час вправи. Якщо ви вважаєте, що така поведінка приховує щось глибше, обговоріть це з учасниками пізніше та спробуйте передбачити її у наступних заняттях.

Іншою причиною може бути втома або перевантаження окремих членів групи, тому важливо планувати різноманітні види діяльності, щоб підтримувати їхню зацікавленість.

Крім того, важливо ретельно підходити до розробки рольових ігор. Під час підготовки обговорюйте ролі учасників детально. Якщо ви плануєте відтворити ситуації, що сталися за межами групи (наприклад, під час перевірки домашнього завдання), важливо врахувати побажання сімей, які поділилися своїм досвідом, щоб інші учасники знали, як себе поводити. Сім'я

може розпочати з опису того, що сталося і як себе вели учасники. Це зробить рольову гру більш реалістичною.

ПРОБЛЕМИ З ВИКОНАННЯМ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

СІМ'І ЗАБУВАЮТЬ ПРО ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Таке трапляється, тому важливо пам'ятати, що сім'ї зазвичай мають багато обов'язків і справ. Ви можете заздалегідь пояснити, що спочатку може бути складно інтегрувати нові завдання у їхнє повсякденне життя. Деякі з домашніх завдань зовсім не вимогливі, наприклад, похвала або якісно проведений час (як у Занятті 2). Навіть фізичні вправи, як-от розтяжка, можуть займати менше 5 хвилин, якщо їх чітко пояснити і запам'ятати.

Коли ви даєте домашнє завдання, можна спеціально запитати учасників, як вони вважають, що буде найкращим часом для практики цих вправ протягом наступного тижня. Також ви можете запропонувати підліткам та опікунам встановити собі нагадування, наприклад, на мобільному телефоні, на аркуші паперу або в пам'яті — щось таке, що допоможе їм не забути про ці завдання протягом насиченого тижня.

СІМ'І СТУРБОВАНІ ТИМ, ЩО ЗРОБИЛИ ЩОСЬ НЕ ТАК

Сім'ї можуть не бути готовими ділитися своїми переживаннями або страхами, які, можливо, заважали їм виконати вправу. Досить один раз згадати про ці побоювання, щоб дати зрозуміти, що для багатьох навичок, з якими вони ознайомлюються, важливо спробувати їх, і що немає нічого поганого в тому, якщо щось не вийде так, як планувалося. Обмін цими переживаннями може бути корисним для всіх учасників групи та сприяти покращенню їхніх навичок.

Також варто повідомити учасникам, що на кожному занятті ви приділятимете значний час обговоренню домашніх завдань, щоб підтримати кожного в практиці нових навичок. Це допоможе створити більш комфортну атмосферу для відкритого обміну досвідом та підтримки один одного.

НЕ ДОТРИМАННЯ ВИМОГ

Якщо сім'я часто не виконує домашнє завдання, це можна обговорити. Корисно з'ясувати причини, чому вони не виконують завдання: можливо, вони не зрозуміли його, мають багато інших справ, просто не хочуть його робити або забули. Наприкінці заняття можна попросити їх повторити вправу, щоб перевірити, чи зрозуміли вони її.

Також може бути, що сім'я вже пробувала ці навички раніше і не отримала бажаного результату. У такому випадку важливо дізнатися, що саме вони мають на увазі.

ЯК ВИЯВЛЯТИ ПРОБЛЕМИ В ГРУПОВОМУ ПРОЦЕСІ НА РАННІХ СТАДІЯХ

Якщо ви помічаєте в собі брак терпіння або усвідомлюєте, що ваша увага розсіюється, це може бути раннім сигналом виникнення проблеми в процесі. У такій ситуації зверніться до супервізора і якомога точніше опишіть, що відбувалося під час сесії до того, як ви помітили зміни.

НАРЕШТІ, ОТРИМУЙТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ!

Дякуємо вам за те, що ви стали фасилітатором програми для батьків та підлітків "Батьківство заради здоров'я протягом усього життя".

Ми усвідомлюємо, що ви вкложите багато часу та зусиль у вивчення цієї програми та в пошук нових підходів до роботи з родинами.

Ваше бажання допомогти тим, хто переживає складні часи, справді цінне. Ви — справжні герої, які підтримують сім'ї у наших громадах!

ДОДАТОК

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

1. Для фасилітаторів домашнє завдання з попереднього тижня перефразоване кількома словами.
Коротко підсумуйте, що учасники мали практикувати протягом попереднього тижня.

ВКАЗІВКИ: ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

У кожній без винятку сесії ви знайдете таку рамку для обговорення домашнього завдання. Ця рамка містить цілеспрямовані запитання, адаптовані до домашнього завдання кожного тижня, які фасилітатори можуть використовувати без змін.

- 2.
3. Не соромтеся ставити **додаткові запитання**! Це допоможе всім скласти чіткіше уявлення про те, що відбулося вдома, і як учасник відчув після цього досвіду.
4. **Один з фасилітаторів повинен вести** обговорення домашніх завдань, тоді як **інший фіксуватиме**, що кожен з опікунів робив протягом тижня. Це дозволить вам після заняття проаналізувати, чи потребує опікун або підліток додаткової підтримки, або навіть організувати відвідування на дому для допомоги в їхньому навчанні.
5. Протягом 6 тижнів **акцент у групових дискусіях** змінюється. На перших трьох заняттях основна мета полягає у зміцненні згуртованості групи. Учасники повинні отримати досвід обговорень та ознайомитися з методом, щоб відчувати себе комфортно.
На заняттях з 4 по 6 акцент переходить до практики. Більше часу слід приділяти вирішенню викликів (Обговорення → Практика).
Пам'ятайте: Важливо **не лише говорити про домашнє завдання, але й активно працювати** над подоланням викликів, які були обговорені на пленарних сесіях. Оберіть 1-2 виклики та працюйте над ними безпосередньо.
6. Під час обговорення домашнього завдання **групи не повинні ділитися на підгрупи**, навіть якщо опікуни ведуть монолог. Важливо підтримувати зв'язок між опікунами та підлітками. Якщо опікун говорить занадто довго, можна зазначити: "Цікаво, що ви так багато говорите. Було б добре почути думку вашої дитини".
7. Якщо батьки, опікуни або підлітки говорять більше 30 секунд або 1 хвилини, ввічливо перервіть їх. Ніхто не повинен виступати довше ніж одну хвилину.
8. **Обмежте обговорення до 35 хвилин.** Якщо учасник або сім'я починає говорити занадто довго, ввічливо перервіть їх. Ви можете використати такі фрази:
 - "Це дійсно цікаво, ми продовжимо пізніше. Якщо хтось ще має щось важливе, ласкаво просимо поділитися."
 - Якщо опікуни занадто деталізують: "Це цікава ідея, ми покладемо її в нашу *Скриньку ідей* (створіть символічну скриньку ідей, щоб збирати тези, на які немає часу в той момент, коли опікуни піднімають їх) і повернемося до неї пізніше, якщо вона залишиться важливою."
 - Якщо учасники говорять про щось, що не стосується теми: "Дякую за ваш внесок! Якщо у нас буде час, ми можемо повернутися до цього пізніше."
 - Якщо тема зовсім не відповідає програмі, можна направити опікунів до консультаційних центрів для додаткової підтримки.

9. Фасилітатори повинні активно заохочувати учасників, хвалячи їх за спроби та підтримуючи тих, хто стикається з труднощами у пошуку реалістичних рішень. Кожен учасник переживає як позитивний, так і негативний досвід. Коли ви хвалите учасників, ви також навчаєте їх, як цінувати один одного, тож не шкодуйте компліментів!
- Наша мета — сприяти позитивним змінам, допомагаючи опікунам долати їхні труднощі!

РІШЕННЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В РОЛЬОВИХ ІГРАХ

У описах сесій 2, 5 і 6 наведені тільки негативні приклади рольових ігор через обмежений час. Нижче представлені позитивні варіанти завершення сценаріїв, які можуть надати уявлення про альтернативні способи закінчення рольових ігор.

Якщо вважаєте за потрібне, можете зробити нотатки у відповідних описах занять або взяти цей додаток на заняття 2, 5 або 6. Цей додаток не є обов'язковим, а лише слугує додатковим матеріалом для підтримки вашої роботи.

СЕСІЯ 2: ІГНОРУВАННЯ ГАРНОЇ ПОВЕДІНКИ

Аксенія (думає про складне завдання):	".... додайте спочатку, а потім відніміть число"
Каталіна:	"Аксеніє! Молодець! Ти правильно розрахувала результат! Продовжуй тренуватися! Чим більше тренуватимешся, тим краще буде виходити".
Каталіна:	"Мамо! Іди подивися! У неї все так добре виходить!"
Аксенія посміхається, коли думає про те, що її мати прийде подивитися, як вона рахує.	
Мама (прислухається):	"Так, дуже добре, Аксеніє, ти дуже стараєшся і, здається, робиш успіхи.
Каталіна:	"Мамо, я допомагаю Аксенії, і у неї виходить набагато краще!"
Мама:	"Чудово, що ти допомагаєш своїй сестрі і що ви обидві добре працюєте разом. Я б дуже хотіла спокійно вас вислухати, але вечора скоро буде готова. Ви не будете заперечувати, якщо ми поїмо, а після вечері не будемо поспішати і подивимося домашнє завдання з математики? Все вийде набагато швидше, якщо ви мені зараз допоможете".

СЕСІЯ 5: ЗМЕНШУЄМО ГУЧНІСТЬ

Мама:	"Раду, можна тебе на хвилинку?"
Раду (перекрикує музику):	"Що сталося, мамо?"
Мама (кричить у відповідь, дружельно):	"Раду, я не чую тебе через гучну музику, я не хотіла б на тебе кричати. Ти можеш зробити музику тихіше?"
Раду (роздратовано):	"Я не хочу, але добре..."
Мама (вдячно пояснює):	"Дякую. Мене дуже втомлює, коли вдома звучить гучна музика. Я розумію, що тобі це подобається і що це важливо для тебе, але для мене це занадто голосно і шкодить моїм вухам. Я б хотіла, щоб ти усвідомлював, як це впливає на мене. Чи можемо ми знайти компроміс, наприклад, використати навушники або домовитися про час для прослуховування музики?"
До кімнати забігає сестра Раду Аксенія, щоб показати братові, що вона зробила будиночок з паперу	
Аксенія:	"Раду! Дивись, я зробила будинок з паперу!"
Мама:	"Раду, знаєш що, ти можеш поки що послухати музику і погратися з Аксенією, а потім ми спокійно подумаємо, як нам вирішити проблему, добре?"
Раду погоджується і грається з сестрою.	
Мама відходить і шукає тихе місце. Пізніше мама і Раду сідають разом і обговорюють рішення.	

СЕСІЯ 6: НОВИЙ МОДНИЙ ТЕЛЕФОН

Мама бачить на тумбочці біля ліжка Каталіни телефон, якого вона ніколи раніше не бачила.

Мама:	"Каталіно, де ти це взяла?"
Каталіна:	"Це від Міхая, мого друга, який купив його для мене. Це подарунок на знак подяки за те, що ти допомогла його сестрі з математикою на минулих вихідних.... Це гарний телефон, мамо, він фотографує - дозволь мені зробити селфі з тобою і мною!"
Мама:	"Це дуже дорогий подарунок. Каталіно, я боюся, що молодий чоловік може попросити щось натомість, як ти думаєш?"
Каталіна (засмучена):	"Це так не працює, мамо!"
Мама:	"Я просто переживаю, що ти потрапиш у неприємну ситуацію. Поясни, будь ласка, що ти маєш на увазі?"
Каталіна (здивовано):	"О, добре, я не подумала про це. Я думала, що це просто класний телефон...! Можливо, мені варто спочатку запитати його, чи очікує він чогось натомість, а потім віддати йому, якщо я не впевнена".
Мама:	"Звучить як гарне пояснення. Якщо тобі потрібна допомога, я завжди можу тобі допомогти, і ми можемо про це поговорити".

СЕСІЯ 1: ЕТАПИ РОЗВИТКУ

Зміст

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ	47
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	49
1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ПРИСУТНІСТЬ	49
1.2 УЧАСНИКИ СІДАЮТЬ І ГОТУЮТЬ ІМЕННІ БЕЙДЖИКИ	49
1.3 ПРИВІТАТИ І ПОДЯКУВАТИ ВСІМ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ, ВІДЗНАЧИТИ ПУНКТУАЛЬНІСТЬ	49
1.4 ВПРАВА: "ГРА В ІМЕНА"	50
2. ОГЛЯД СЕСІЇ	50
2.1 СТРУКТУРА ДНЯ: ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ	50
2.2 ПОБУДОВА ДОМУ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ОПІКУНІВ ТА ПІДЛІТКІВ	51
2.3 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	53
ЧАСТИНА 2	57
3. ОСНОВНИЙ УРОК	57
3.1 ВСТАНОВЛЕННЯ ОСНОВНИХ ПРАВИЛ, ЯКІ ДОПОМОГАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ	57
3.2 РОБОТА З КОНТЕНТОМ	59
3.2.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ	59
ГРУПОВА ДИСКУСІЯ ПРО ЕТАПИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ	60
3.2.2 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ОПІКУНІВ	61
3.2.2.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА ЗАВДАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	61
ГРУПОВА РОБОТА: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ	61
ОБГОВОРЕННЯ В ГРУПІ: ОБГОВОРЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ	61
3.2.2.2 ВИКЛИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗМІНАМИ НА ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	63
3.2.2.3 РЕЗЮМЕ ФАСИЛІТАТОРА: ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ	64
3.2.3 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ	65
3.2.3.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА ЗАВДАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	65
ГРУПОВА РОБОТА: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ	65
ОБГОВОРЕННЯ В ГРУПІ: ОБГОВОРЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ	65
3.2.3.2 ВИКЛИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗМІНАМИ НА ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	67
3.2.3.3 РЕЗЮМЕ ФАСИЛІТАТОРА: ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ	68
4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ	69
4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	69
4.2 ОГЛЯД ПРОЙДЕНИХ ТЕМ	70
4.3 ПРЕЗЕНТАЦІЯ "СІМЕЙНОГО ПУТІВНИКА" – Зв'язок між змістом Сесії 1 та Путівника	71
4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	71
4.5 ПОДЯКУЙТЕ УЧАСНИКАМ, ПОХВАЛІТЬ ЇХ І ЗАВЕРШІТЬ СЕСІЮ	71

4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ - ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ? 71

ЛЕГЕНДА

- **ВКАЗІВКА** вказує на важливу інформацію, яку слід обов'язково врахувати і, можливо, донести до учасників ("ключові повідомлення").
- Речення, виділені чорним кольором, завжди стосуються окремої групової роботи
- *Фрагменти тексту виділені зеленим курсивним шрифтом - це приклади уривків тексту, які ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони слугують лише для демонстрації; перевага надається вашим власним формулюванням.*
- Звичайний вертикальний шрифт позначає зміст, який можна передати в загальному сенсі

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ

На цій сесії ваші головні цілі як фасилітатора полягатимуть у наступному:

- Познайти учасників з програмою
- Встановити спільні базові правила та обговорити, що є запорукою здорових стосунків
- Допомогти учасникам зрозуміти зміни, що відбуваються в фізичному, емоційному, соціальному та сексуальному розвитку під час переходу від дитинства до підліткового віку.

ВКАЗІВКА: Перша сесія

Під час першої сесії важливо створити доброзичливу й безпечну атмосферу. Починайте так, як хочете продовжувати надалі! Сесію варто розпочати з простих, але цікавих вправ для знайомства, які допоможуть учасникам відчувати довіру до фасилітаторів та побудувати комфортну атмосферу в групі.

Далі ми обговоримо встановлення кількох основних правил програми, після чого кожен учасник зможе визначити особисті цілі, яких хотів би досягти протягом програми. Наприкінці програми ми виділимо час для оцінки досягнутих цілей і відзначення наших успіхів.

На першій частині першої сесії фасилітатори повинні:

- Привітати учасників програми.
- Представити програму.
- Встановити загальні базові правила та обговорити здорову поведінку в відносинах.

Таблиця 1 - ПІДГОТОВКА ТА ОГЛЯД СЕСІЇ 1

Мета сесії	➤ Ознайомити учасників із програмою та допомогти визначити цілі для зміцнення стосунків і змін у поведінці, яких вони прагнуть досягти до завершення програми. ➤ Глибше розуміти різні зміни, що відбуваються під час розвитку дитини, особливо в період переходу до підліткового віку.
Основні принципи	➤ Основні правила допомагають ефективно проводити сесії. ➤ Правила мають бути позитивними, чіткими та досяжними. ➤ Обговорення спільних правил сприяє увазі до соціальної взаємодії. ➤ Установлення базових правил може допомогти створити здорові стосунки та сприяти довготривалим досягненням. ➤ Глибше розуміння дитячого та підліткового розвитку допомагає краще підтримати підлітків у вирішенні завдань, які постають перед ними на цьому етапі.
Навчальні матеріали та ресурси	➤ Фліпчарт, папір, ручки, маркери ➤ Реєстр відвідуваності ➤ Матеріали для бейджиків ➤ Плакат "Дім підтримки" (для використання під час сесії)
Підготовка місця проведення:	➤ Переконайтеся, що у місці проведення семінару є дві окремі кімнати, щоб можна було розділити групу на підлітків та опікунів. ➤ Перевірте, що приміщення для сесії чисте та підготовлене. ➤ Розставте стільці у коло для зручності спілкування учасників. ➤ Підготуйте всі необхідні матеріали для використання під час групового заняття.

КОМПОНЕНТ	ЧАС ¹	ДІЯЛЬНІСТЬ	
Привітання та підготовка до сесії	20 хв.	➤ Фасилітатори реєструють учасників ➤ Учасники розсідаються та отримують бейджики з іменами ➤ Вітаємо, дякуємо всім, хто прийшов, і хвалимо за дотримання часу ➤ Граємо в імена	
Огляд сесії	20 хв.	➤ Структура дня: Представляємо програму та сесію ➤ Будівництво Дому підтримки для опікунів та піклувальників ➤ Програмні заходи ➤ Робимо фізичні вправи	
Основний урок	60 хв.	➤ Встановлення базових правил, які допомагають співпрацювати ➤ Змістовна робота: Етапи розвитку дитини	
		ЧАСТИНА ДЛЯ ОПІКУНІВ ➤ Етапи розвитку та завдання підліткового віку ➤ Групова робота: Вивчення завдань розвитку	ЧАСТИНА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ➤ Етапи розвитку та завдання підліткового віку ➤ Групова робота: Вивчення завдань розвитку

¹ Пропозиції можуть бути скориговані фасилітатором на вимогу.

		➤ Групова дискусія: Обговорення завдань розвитку ➤ Виклики, пов'язані зі змінами на етапах розвитку підлітків ➤ Підсумок фасилітатора: Виховання підлітків з урахуванням розвитку та пов'язаних викликів	➤ Групова дискусія: Обговорення завдань розвитку ➤ Виклики, пов'язані зі змінами на етапах розвитку підлітків ➤ Підсумок фасилітатора: Виховання підлітків з урахуванням розвитку та пов'язаних викликів
Завершення сесії	20 хв.	➤ Домашні завдання на наступний тиждень • Виконуйте фізичні вправи якнайменш один раз на день • Хваліть один одного якнайменш один раз на день ➤ Огляд сьогоднішньої сесії ➤ Презентувати Сімейний путівник ➤ Нагадати про дату наступної сесії ➤ Дякуємо, хвалимо учасників і завершуємо сесію ➤ Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату в порядку ➤ Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	
Загальний час		120 хв.	

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ПРИСУТНІСТЬ

Після прибуття учасників запросіть їх зайняти місця і відзначте присутність кожного нового учасника в реєстраційному листі.

1.2 УЧАСНИКИ СІДАЮТЬ І ГОТУЮТЬ ІМЕННІ БЕЙДЖИКИ

Під час розсаджування учасників вони можуть створити іменні бейджики, які використовуватимуть щотижня. Бейджики допоможуть нам почати знайомство та полегшать спілкування. Вони роздаються на початку кожної сесії і збираються після її завершення.

ВКАЗІВКА: Виготовлення бейджиків з іменами

1. Роздайте учасникам чисті бейджики та маркери.
2. Кожен учасник записує своє ім'я на бейджик, використовуючи будь-які кольори на свій вибір.
3. Запропонуйте учасникам додати малюнок, слово або позначку, яка допоможе їм легко впізнати свій бейджик. Можливо, вони бажають намалювати жовті зірки по всьому бейджик?
4. Переконайтеся, що учасники використовують маркери, щоб їхні бейджики з іменами були чіткими та видимими для всіх!

1.3 ПРИВІТАТИ І ПОДЯКУВАТИ ВСІМ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ, ВІДЗНАЧИТИ ПУНКТУАЛЬНІСТЬ

Офіційно привітайте учасників першої сесії! На початку сесії попросіть учасників поділитися своїми відчуттями від сьогоднішнього дня.



Пам'ятайте: ви хочете показати приклад позитивної поведінки. Тому заохочуйте їх і хваліть за те, що вони відкрито висловлюються!

1.4 ВПРАВА: "ГРА В ІМЕНА"

Ця гра допоможе всім учасникам познайомитися один з одним. Перед початком гри попросіть кожного учасника представитися групі, показати свій бейджик з іменем та розповісти, що саме вони намалювали. Можна організувати представлення по колу, щоб кожен міг почути інших. Додатково запропонуйте учасникам вибрати фігуру або жест, який описує їхній символ на бейджіку, щоб додати інтерактивності та зробити гру ще цікавішою!

ВКАЗІВКА: Проведення гри в імена

- Учасники сідають у коло.
- Перша людина називає своє ім'я і демонструє фігуру.
- Усі інші повторюють ім'я цієї людини та імітують її фігуру.
- Далі той, хто сидить поруч, називає своє ім'я і робить свою фігуру.
- Продовжуйте так для кожного учасника в колі, забезпечуючи активну участь усіх.

2. ОГЛЯД СЕСІЇ

2.1 СТРУКТУРА ДНЯ: ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ

Вступ надає загальне уявлення про програму та важливість спільної роботи опікунів та підлітків протягом наступних шести сесій. Це своєрідна карта подорожі, яку група пройде разом. Фасилітатори представляють загальний контекст програми PLH - FLOURISH, підкреслюючи, що відбуватиметься під час кожної сесії, щоб учасники могли чітко розуміти, що їх чекає щодня.

У багатьох програмах учасники часто просто сидять і слухають, але програма PLH - FLOURISH значно відрізняється. Це динамічна програма, яка поєднує навчання та активність. Замість простого слухання ми будемо активно залучені в процес: ділитися ідеями, співати, танцювати, сміятися та практикувати нові навички. Рольові ігри займуть важливе місце на кожній сесії, де ми будемо розігрувати різні сценарії з вигаданими персонажами, які відображають спільні переживання. Кожен учасник матиме можливість долучитися до акторської гри та навіть режисури!

Ми також надаватимемо ілюстровані історії, які допоможуть закріпити теми сесій, а ви зможете забрати їх додому, щоб показати своїм близьким.

Опікуни, важливо пам'ятати, що ніхто з нас не народився з усіма необхідними батьківськими навичками. Батьківство - це складний процес, і багато вихователів навчаються через власний досвід. Як вихователі, ви маєте суттєвий вплив на благополуччя своїх дітей, і важливо бути задоволеними своєю поведінкою та готовими до змін, якщо це необхідно.

Підлітки, ваш вік може бути як чудовим, так і складним. Ви стикаєтеся з фізичними змінами, новими обов'язками та великими сподіваннями, що може бути непросто.

У PLH - FLOURISH ми розуміємо, що ви вже маєте власний досвід у вирішенні проблем, і ваша здатність справлятися з труднощами є важливою частиною нашої програми. Ми тут, щоб підтримати вас у цьому процесі!

2.2 ПОБУДОВА ДОМУ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ОПІКУНІВ ТА ПІДЛІТКІВ

ВКАЗІВКА

Про "Дім підтримки" слід було розповісти під час попереднього візиту на дому, тому ця дискусія є повторенням, щоб дати змогу опікунам поставити запитання в групі.

Під час представлення програми фасилітатори демонструють плакат Дому підтримки. Вступ дає загальне уявлення про програму. Важливо окреслити, що відбуватиметься протягом наступних 6 сесій.

Програма впроваджує концепцію Дому підтримки, щоб підкреслити важливість формування міцних і позитивних стосунків з підлітками. Подібно до будівництва будинку зі стійкими стінами, що підтримують надійний дах, який забезпечує захист, у програмі "PLH - FLOURISH" ми спільно працюватимемо над плануванням і реалізацією рішень, які покращать сімейне життя. Уявіть собі програму PLH - FLOURISH як команду експертів, які знають, як створити надійний будинок із міцними стінами та дахом, що не протікає, і які готові підтримати вас у побудові вашого власного Дому підтримки на ваш розсуд. Протягом цієї 6-сесійної програми ми зосередимося на створенні такого дому.

Ілюстрація 1 - Дім підтримки



ВКАЗІВКА: Пояснюємо, що таке "Дім підтримки"

Програма використовує концепцію Дому підтримки, наповненого теплом і любов'ю, щоб продемонструвати важливість формування міцних і позитивних стосунків з дітьми та підлітками. Мета полягає в створенні дому, заснованого на здорових стосунках, які будуються на довірі та позитивній взаємодії.

Стіни Дому підтримки слугують основою для хорошого виховання дітей. Вони є найважливішою частиною програми. Вони символізують **позитивну і здорову взаємодію** між батьками і дітьми, що включає особисті бесіди, похвалу, обговорення почуттів і підтримку гарної поведінки.

Коли ми споруджуємо **дах**, ми зосереджуємося на **спільному вирішенні проблем** і побудові зв'язків, заснованих на взаємній **любві**. Кожен член родини повинен навчитися брати на себе **відповідальність за свої дії**. Підлітковий вік — це період, коли молоді люди потребують більшої самостійності, але також повинні вчитися брати відповідальність за свої вчинки. Це допоможе їм з часом навчитися відповідати за свою поведінку. У дорослому житті кожен, включаючи опікунів, також повинен нести відповідальність за свої дії.

Чим більше часу опікуни проводять з підлітками і хвалять їх, тим комфортніше почуватимуться підлітки, **відкрито спілкуючись** з опікунами та поводячись позитивно. Коли батьки приділяють більше часу **побудові позитивних стосунків** зі своїми дітьми, їм частіше доводиться встановлювати **менше наслідків**. Опікуни та діти/підлітки відчують підтримку та **любв**. У вихователів менше стресу.

Чим більше часу опікуни проводять з підлітками і хвалять їх, тим комфортніше ті почуватимуться у **відкритому спілкуванні** і позитивній поведінці. Коли батьки зосереджуються на побудові **позитивних стосунків**, їм потрібно менше часу на подолання негативних **наслідків**, дисципліну та покарання. Це створює атмосферу підтримки та **любви**, що знижує стрес для вихователів.

Якщо фундамент будинку міцний, підтримувати дах буде легше (любв і відповідальність). Якщо ж стіни збудовані з поганого або негативного матеріалу, або якщо ми витрачаємо весь час на дисципліну, не створюючи міцних стін, наш Дім підтримки ризикує впасти.

Якщо підлітки відчують себе емоційно незахищеними, це може призвести до ризикованої поведінки, що ставить під загрозу їхнє життя і майбутнє, а також викликає стрес і невдоволення у вихователів.

Під час будівництва Дому підтримки важливо хвалити як опікунів, так і підлітків за їхню відданість сім'ї та самим собі.

2.3 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Ми починаємо кожну сесію з фізичних вправ, які можуть допомогти впоратися зі стресом і розслабити тіло та розум. Важливо пам'ятати, що всі люди різні, і тому можуть виконувати різні вправи — наше завдання полягає в тому, щоб уникати будь-якої травми! Оскільки це перше заняття, давайте розпочнемо з дуже простої вправи, яку учасники можуть виконувати вдома. Ця вправа задіює все тіло.

Почнемо з голови, повільно рухаючи її з боку в бік. А потім переходимо вниз по всьому тілу, рухаючи шиєю, кожною рукою, кистю, животом, ногами... і, нарешті, ступнями.

НАСТАНОВИ: Керівництво фізичними вправами

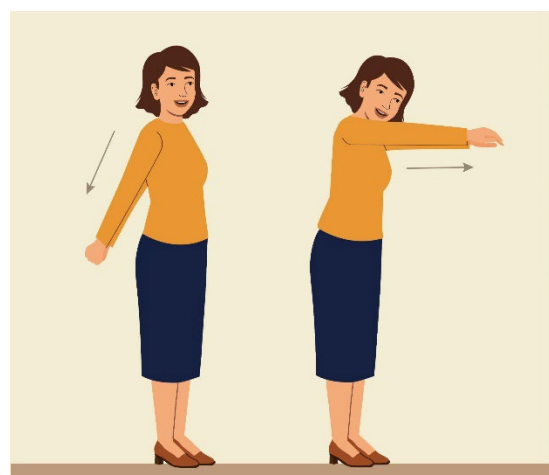
Коли фасилітатор(к)и вперше виконують фізичну вправу з учасниками/-цями, вони повинні бути терплячими і чітко пояснювати кожен рух. За потреби можна робити паузи та м'яко коригувати рухи. Але дуже важливо, щоб учасники виконували тільки ті вправи, які їм зручні. Також дуже важливо стежити за тим, щоб рухи були плавними, а дихання розслабленим.

- Якщо комусь потрібно сісти, заохочуйте їх брати участь з сидячого положення.
- Багато опікунів можуть не бути звиклими до руху, і їм може знадобитися більше вказівок, ніж ви очікуєте. Заохочуйте підлітків бути енергійними та грайливими.
- При проведенні фізичних вправ на кожному занятті учасники поступово почуватимуться більш комфортно під час виконання рухів.
- Фасилітатори повинні заохочувати опікунів виконувати фізичні вправи вдома регулярно, наприклад, вранці.
- Рекомендуйте опікунам починати свої дні з фізичних вправ.
- Коли ви проводите розминку під час кожного заняття, учасники поступово відчуватимуть себе комфортніше під час виконання рухів.
- Фасилітатори демонструють рухи, які вони хочуть, щоб учасники імітували.



Витягніть руки прямо вгору, ніби хочете торкнутися неба (4 глибоких подихи).

Потягніться вгору спочатку в лівий, а потім в правий бік (4 глибоких подихи).



Потягніться назад (4 глибоких подихи).

Потягніться вперед (4 глибоких подихи).



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

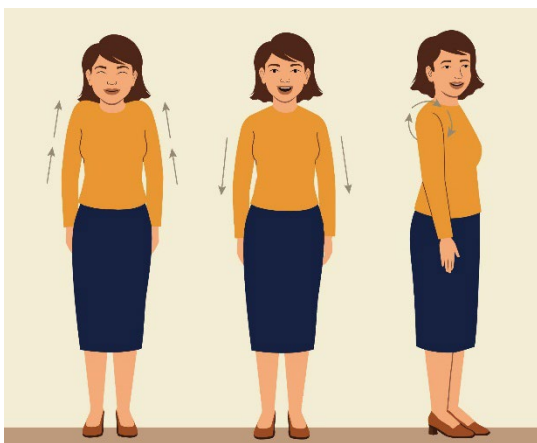
Повільно рухайте головою повними колами (4 рази).



Витягніть праву руку вгору і покладіть голову на праве плече, потім покладіть руку на вухо. (4 глибокі подихи)

Витягніть ліву руку вгору і покладіть голову на ліве плече, потім покладіть руку на вухо. (4 глибоких подихи).

З'єднайте руки і використовуйте вагу рук, щоб притиснути потилицю донизу. (4 глибокі подихи)

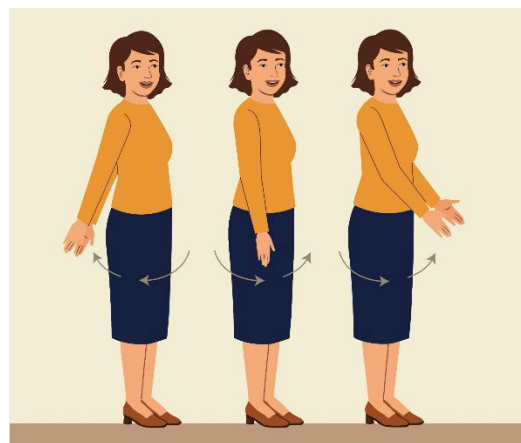


Посміхніться, стисніть руки і підніміть плечі до вух. Затримайте дихання, тримаючи тіло в напрузі.

Розслабтеся і голосно видихніть. (4 рази)

Обертайте плечі колами вперед. (4 рази)

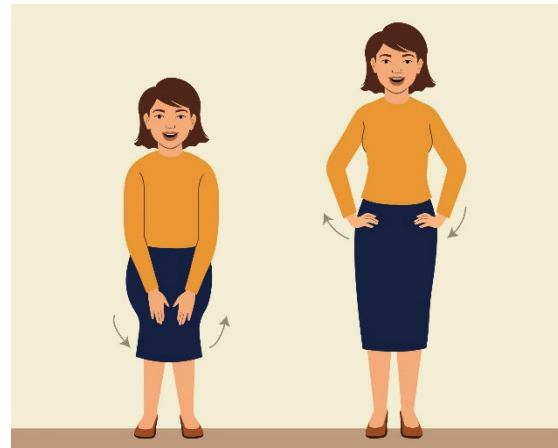
Обертайте плечі колами назад. (4 рази)



Розслабте руки і дозволяйте їм коливатись від плечей вперед і назад, злегка зігнувши коліна. (10 разів)

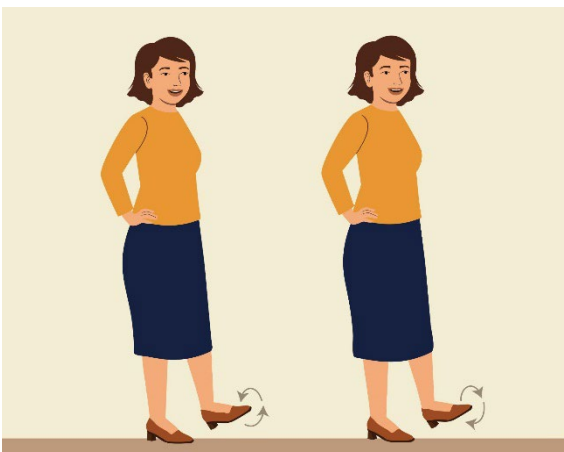


Злегка зігніть коліна і розслабте руки. Повертайтеся з боку в бік, ведучи стегнами і дозволяючи решті тіла слідувати за ними, включаючи руки, шию і голову. Дозвольте рукам розгойдуватися з боку в бік. (10 разів)



Трохи зігніть коліна, тримайте їх обома руками і робіть невеликі кола в обох напрямках. (10 кіл в кожну сторону)

Тримайтеся за талію і робіть невеликі кола в обох напрямках (по 10 кіл в кожну сторону)



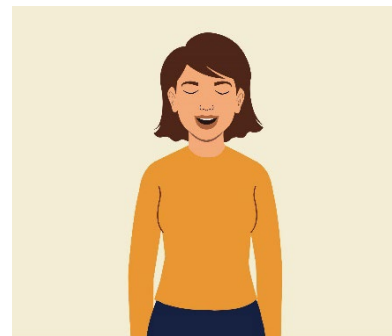
Поставте одну ногу на землю перед собою. Обертайте щиколотку назовні та всередину. Після 10 кіл у кожному напрямку поміняйте ногу.



Обертайте зап'ястями по колу, ніби малюєте. Рухайте зап'ястями в один бік, потім – в інший. Злегка потрясіть усім тілом в різних напрямках, ніби скидаючи напругу.



Підніміть руки над головою на вдиху. На видиху повільно дозвольте рукам опуститися донизу.



Встаньте із заплющеними очима прямо і прислухуйтеся до того, що відчуває ваше тіло зараз.

ЧАСТИНА 2

3. ОСНОВНИЙ УРОК

3.1 ВСТАНОВЛЕННЯ ОСНОВНИХ ПРАВИЛ, ЯКІ ДОПОМОГАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ

Під час цієї вправи фасилітатор запитує учасників про їхні ідеї щодо правил, які допоможуть підтримувати гарну атмосферу під час зустрічей групи:

Що потрібно для того, щоб щотижня відчувати себе комфортно, з повагою та підтримкою в групі програми "PLH - FLOURISH"?

Важливо разом встановити основні правила, які забезпечать, що проведений у групі час буде приємним, а отриманий протягом наступних 6 тижнів досвід – плідним. Ці правила повинні бути розроблені групою і виконуватись всіма її учасниками. Створивши спільні правила, ми також забезпечимо безпеку і приємну атмосферу як для опікунів так і для підлітків. Основні правила, або базові норми, допоможуть нам добре працювати разом. Коли ми встановлюємо основні правила, ми ніби укладаємо груповий контракт. Чи може хтось поділитися тим, що, на його думку, є "основним правилом"?

Основні правила допоможуть нам не тільки у проведенні цих сесій. Вони також можуть допомогти нам мирно жити один з одним у наших домівках. На цьому занятті ми почнемо з основних правил програми, а потім поговоримо про те, як основні правила, або домашні правила, працюють у вашому домі.

ВКАЗІВКИ: Сприяння обговоренню основних правил

1. Учасники діляться на дві групи: одна складається з опікунів, інша - з підлітків.
2. Кожен повинен мати можливість висловитися, якщо хоче.
3. Один фасилітатор від кожної групи веде дискусію і записує правила та коментарі на фліпчарті (або великому аркуші паперу, прикріпленому до стіни), щоб переглянути їх пізніше.
4. Фасилітатори можуть запитати учасників про правила, що стосуються конкретних питань, таких як вчасне прибуття, користування мобільним телефоном, повага тощо.
 - 4а. Важливим основним правилом також може бути те, що підлітки та їх опікуни домовляються про те, хто кому нагадує про домашнє завдання і коли.
5. Переконайтеся, що всі в групі розуміють про що йдеться. Наприклад, якщо хтось згадує про повагу, запитайте, що це означає для нього. Яка поведінка свідчить про повагу? Чи всі згодні з цим? Чи хтось хоче щось додати?
6. Допоможіть учасникам сформулювати правила в позитивному ключі. Наприклад, замість "не перебивати" ми можемо сказати "з повагою слухати, коли говорять інші".
7. Дайте учасникам можливість подискутувати та обговорити, яким може бути "правило". Наприклад: Хтось може запропонувати: "Тримайте свій мобільний телефон у беззвучному режимі". Ви можете обговорити питання: "Що означає "без звуку"?", "Чи можемо ми тримати телефон на вібрації?"
8. Перш ніж ми запишемо правило, всі повинні домовитися про нього!
9. Групи повертаються до великої групи і діляться правилами, які вони зібрали на фліпчарті. Індивідуальні внески не ідентифікуються. Правила повинні залишатися анонімними.
10. Порівняйте подібності та відмінності між роботами груп. Для фасилітатора дуже важливо почати з позитивних аспектів і схожості двох груп. Це дозволить вихователям і підліткам побачити, що існують правила, які перетинаються, і спільні риси. Підкресліть і посилюйте спільні риси, зверніться до почуттів обох груп, якщо вони знайдуть сильні спільні риси.
11. Загалом для великої групи слід встановити близько 10 правил.

**Хваліть! Хваліть! Хваліть!****Хваліть пропозиції та хваліть дії - хваліть все, що ви хочете бачити від учасників!**

Деякі корисні основні правила можуть включати в себе:

- "Будь ласка, намагайтеся приходити вчасно і бути на кожній сесії."
- "Якщо ви не можете бути присутнім, будь ласка, повідомте про це фасилітаторам (це нормально надіслати повідомлення 'будь ласка, зателефонуйте мені!')."
- "Немає правильного і неправильного в тому, що ми робимо чи говоримо. Всі люди різні і матимуть різний досвід у групах."
- "Кожен має можливість виступити і попрактикуватися."
- "Поважайте один одного, слухаючи і звертаючи увагу на того, хто говорить."
- "Те, що ми говоримо в групі, залишається в групі. Ніхто не говорить про це ні з ким, окрім членів групи."

- "Діліться лише тим, чим вам комфортно ділитися."
- "Прийміть і поважайте те, що люди дотримуються різних правил."
- "Не соромтеся задавати фасилітаторам будь-які питання, які у вас можуть виникнути."

3.2 РОБОТА З КОНТЕНТОМ²

3.2.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Під час цієї вправи ви ознайомите учасників з різними стадіями розвитку дитини. Важливо, щоб опікуни та підлітки були обізнані про різні можливості та особливості дітей і підлітків на різних етапах їхнього розвитку. Розуміння цих характеристик може формувати очікування, цілі та види діяльності вихователів у спілкуванні з дітьми та підлітками, а також допомагати самим дітям та підліткам розвивати краще усвідомлення себе.

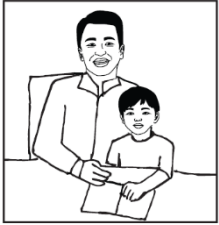
Отримані знання можуть сприяти взаєморозумінню в родині та забезпечити спільну базу знань. Часто виклики та проблеми, з якими стикаються опікуни, можуть бути пов'язані з тим, що вони очікують від дітей та підлітків поведінки, до якої ті ще не готові. Розуміння стадій розвитку дозволить опікунам коректніше формулювати свої очікування та адаптувати свою діяльність відповідно до потреб і можливостей дітей та підлітків.

Продемонструйте етапи розвитку дитини до раннього підліткового віку (Таблиця 2а)

Поясніть групі, що хоча діти і підлітки розвиваються з різною швидкістю, існують певні речі, які ми очікуємо від дітей і підлітків у певний час, які називаються "віхами розвитку". Наголосіть, що на розвиток дітей впливає низка факторів, включаючи харчування, здоров'я, генетику, фізичне середовище, стрес, взаємодію, наявність братів і сестер та інші обставини. Важливо підкреслити, що всі діти та підлітки розвиваються з різною швидкістю, тому не всі вони завжди відповідають цим віковим етапам.

Обговорюючи таблицю 2а, зверніть увагу, що в ній представлені розвивальні завдання для дітей віком до чотирьох років. Однак у цьому занятті ви хочете зосередитися на віці від 8 років і старше, оскільки це охоплює відповідний вік вашої групи. Ця інформація допоможе вихователям краще розуміти, чого очікувати від підлітків у їхній діяльності та взаємодії з ними, а також дозволить адаптувати свої підходи до виховання та підтримки розвитку.

Таблиця 2а - Етапи розвитку дитини (раннє та середнє дитинство) з розвиваючими завданнями

Раннє дитинство (4-7 років)		• Має місце все те ж саме, що для немовлят (0-1 рік) і дітей раннього віку (2-3 роки), але також дитина... • Вчиться через дії та гру; розвиває стосунки з іншими дітьми. Гра є важливою частиною – вона може навчити соціальним навичкам. • Задає питання та активно шукає відповіді. • Важко відокремити фантазію від реальності; виражає свої почуття драматичними способами. • Може багато говорити та ставити численні запитання. Відповіді можуть бути короткими, але повинні бути чесними. Дитина може перепитати, якщо щось не зрозуміла або їй потрібна додаткова інформація.
---	---	--

² Інформація для РОБОТИ З КОНТЕНТОМ взята з:

Delfos та ін., 2009, 2011; Eschenbeck & Knauf, 2018; Konrad & König, 2018

		Не любить програвати, ділитися або чергуватися, але цьому можна навчитися.
Середній дитячий вік (8-12 років)		- Те ж саме, що й для немовлят, малюків та дітей раннього віку, але також... - Зацікавлена в навчанні в школі та прагне досягнень у навчанні. - Починає прагнути більшої незалежності та довіри від дорослих. - Хоче проводити час з однолітками та розвивати дружні стосунки. - Може виявляти інтерес до релігійних питань і духовності. - Іноді може відповідати дорослим, демонструючи, що "знає" певні речі. - Може бути дуже сором'язливою або навпаки, дуже активною. На цьому етапі починає чіткіше проявлятися індивідуальний темперамент дитини. - Вчиться краще керувати своїм гнівом і терпимо ставитися до розчарувань, хоча процес може бути непростим.

ГРУПОВА ДИСКУСІЯ ПРО ЕТАПИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Пам'ятайте, що ваша робота полягає в тому, щоб допомогти опікунам та підліткам знайти власні рішення, а не "читати їм лекції". Використовуйте запитання, щоб допомогти спрямувати дискусію. Запишіть на фліпчарті ідеї, які пропонують учасники.

Проведіть групову дискусію про вправу. Наступні запитання можуть допомогти:

Для опікунів:

- Чому, на вашу думку, нам важливо знати, що діти та підлітки вже можуть робити (і чого ще не можуть) у певному віці?
- Як це впливає на ваші методи виховання дітей та вимоги до їх дисципліни?
- Як це впливає на ваше ставлення до дітей і спілкування з ними?

Для підлітків:

- Як ви вважаєте, чому для вас важливо знати, що ви вже можете робити (і чого ще не можете) у певному віці?
- Як це впливає на ваше самосприйняття?
- Як це впливає на ваше спілкування з опікунами?

Важливі причини для того, щоб розуміти етапи розвитку дитини:

- Дозволяє мати реалістичні очікування щодо дітей та підлітків;
- Допомагає проявляти терплячість, поки діти й підлітки освоюють нові навички;
- Підтримує розуміння, як краще спілкуватися з дітьми та підлітками;
- Дозволяє адаптуватися до рівня й темпу розвитку дитини;
- Сприяє підтримці дітей та підлітків на кожному етапі їх розвитку;
- Допомагає вчасно виявити затримки в розвитку або проблеми, що потребують уваги;
- Дозволяє мати реалістичні очікування щодо власної поведінки;
- Підтримує терпляче ставлення до себе при навчанні новим навичкам;
- Сприяє розвитку кращого саморозуміння;
- Допомагає краще виражати та передавати свої думки й почуття піклувальникам.

ГРУПА РОЗДІЛЯЄТЬСЯ НА ОПІКУНІВ І ПІДЛІТКІВ

Ви можете коротко пояснити причину розподілу:

На окремих сесіях готуються та обговорюються подібні теми, але у відповідній віковій формі для кожної групи. Окремі сесії є корисними, оскільки дозволяють вихователям та підліткам спочатку відкрито й вільно поділитися своїми думками серед однолітків. Це зазвичай допомагає учасникам почуватися комфортніше. Потім усі знову збираються разом для обміну результатами, отриманими в кожній групі. Ми разом обговоримо ці результати, відзначивши спільні моменти та можливі розбіжності в поглядах.

3.2.2 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ОПІКУНІВ**3.2.2.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА ЗАВДАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік охоплює період від 11 до 20 років і відрізняється від дитинства значними змінами, які відбуваються на початку цього етапу.

Підлітковий період поділяється на три стадії:

Ранній підлітковий вік – приблизно 10-12/13 років,

Середній підлітковий вік – 14/15-17 років,

Пізній підлітковий вік – 16-20 років, що включає безпосередній перехід до дорослості.

Ці етапи виділяють окремо, оскільки завдання розвитку для кожного з них різняться.

Поняття "завдання розвитку" відноситься до навичок або досягнень, які вважаються важливими на кожному етапі і впливають на здоров'я та адаптацію підлітків. Завдання розвитку можуть включати фізичні навички, емоційну адаптацію, інтелектуальний розвиток, соціальні відносини, ставлення до себе та власного тіла, а також формування особистих стандартів і цінностей.

ГРУПОВА РОБОТА: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ

Розділіть опікунів на групи по 3-4 людини.

Роздайте кожній групі аркуш паперу для фліпчарту та ручку.

Попросіть групи зібрати та записати завдання розвитку для підліткового віку.

Кожне завдання нумерується для полегшення порівняння пізніше.

Поясніть, що, можливо, знадобиться додаткова підтримка — учасники можуть використовувати наведені приклади з таблиці розвитку або спершу обговорити приклади разом.

Після завершення роботи попросіть кожну групу представити свої записи для всіх.

Дайте можливість усім учасникам додати інформацію, яку, можливо, інші групи пропустили.

ОБГОВОРЕННЯ В ГРУПІ: ОБГОВОРЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ

Пам'ятайте, що ваше завдання – допомагати вихователям знаходити власні рішення, а не читати їм лекції. Спробуйте використовувати запитання, щоб скеровувати дискусію в потрібному напрямку. Записуйте на фліпчарті ідеї, запропоновані вихователями, і, коли обговорення завершиться, роздайте учасникам нижню частину таблиці.

Сприяйте груповому обговоренню вправи. Наступні пропозиції можуть бути корисними:

Можливі завдання розвитку підліткового віку включають:

- Набуття шкільної та професійної кваліфікації.
- Розвиток гендерної ідентичності та встановлення соціальних зв'язків з однолітками.
- Зміна системи координат, в якій молодь орієнтується, переходячи від сімейної референтної системи до групи однолітків, що робить підлітків більш незалежними від сім'ї на користь взаємодії з однолітками.
- Виклик дорослими правилами, включаючи їх цінності та мораль.
- Використання споживчих, медійних та дозвілєвих пропозицій.

- Формування власної системи цінностей, вироблення власних ідеалів та прокладення власного шляху.
- Дослідження інтимних стосунків, включаючи сексуальну активність.
- Формування власної ідентичності та зростаюче усвідомлення своєї сексуальності.
- Розвиток здорового ставлення до власного тіла і змін, що відбуваються в організмі в підлітковому віці.
- Боротьба з перепадами настрою.

Також є події, з якими стикається не кожна молода людина, і які не залежать від віку:

- Критичні життєві події.
- Щоденні стресові фактори.

Наступні питання можуть бути корисними:

- Чому, на вашу думку, важливо знати, з якими завданнями розвитку стикаються ваші діти та підлітки?
- Як це впливає на ваш підхід до виховання та дисципліни дітей і підлітків?
- Як це позначається на вашому ставленні та комунікації з дітьми і підлітками?

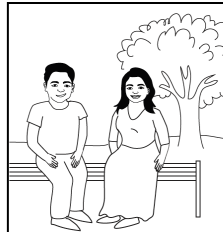
Можливі причини для розуміння завдань розвитку підлітків:

- Ви зможете проявляти терпіння до своїх дітей та підлітків.
- Це допоможе вам зрозуміти, як ефективно спілкуватися з дітьми та підлітками.
- Ви отримаєте можливість краще зрозуміти їхню поведінку.
- Ви зможете підтримувати своїх дітей та підлітків у їхньому розвитку протягом життя.
- Це дасть змогу визначити, чи є у ваших дітей та підлітків затримки в розвитку або інші проблеми.

ВКАЗІВКА: Сприяння збору пропозицій

1. Один фасилітатор веде обговорення, тоді як інший робить нотатки та коментарі на фліпчарті (або на великому аркуші паперу, прикріпленому до стіни), щоб їх можна було переглянути пізніше. Увага, в тих частинах, де лише один фасилітатор веде дискусію, ви можете запросити учасника допомогти вам.
2. Фасилітатор може попросити учасників детальніше описати завдання розвитку або зосередитися на конкретних питаннях, таких як вчасний прихід додому, користування мобільним телефоном, шанобливе ставлення тощо.
3. Переконайтеся, що всі в групі розуміють, про що йде річ. Наприклад, якщо хтось згадує про впевненість у собі, запитайте, що це означає для нього/неї. Яка поведінка свідчить про впевненість у собі? Чи всі з цим згодні? Чи є у когось бажання додати щось?
4. Дайте учасникам можливість обговорити, яким може бути "Я-образ". Наприклад, хтось може запропонувати: "Важливо прийняти своє 'Я'/образ тіла". Ви можете обговорити питання: "Що означає 'прийняти'?", "Чи повинні ми любити себе, або можемо просто прийняти себе?"

Таблиця 2b - Етапи розвитку дитини (ранній та пізній підлітковий вік) із завданнями розвитку

Ранній підлітковий вік (10-12/14 років)		• Починає ставити під сумнів правила, встановлені дорослими. • Часто відчують невпевненість у собі та розгубленість. • Легко ранять почуття, мають перепади настрою. • Намагаються займати лідерські позиції та незадоволені, коли зазнають поразки. • Однолітки відіграють важливу та впливову роль у їхньому житті. • Потреби: певна свобода, але послідовність у правилах, любов, підтримка, самоповага, заохочення віри у свої здібності.
Пізній підлітковий вік (15-19 років)		• Ваша дитина вже на шляху до дорослішання і може спілкуватися з вами майже на будь-які теми. • Він/вона здатні генерувати нові ідеї, розвивати власні принципи та прокладати власний шлях. • Вони формують свою ідентичність і мають зростаюче усвідомлення власної сексуальності. • Вони можуть надавати перевагу спілкуванню з однолітками замість опікунів. • Вони можуть проявляти ризиковану поведінку, часті перепади настрою та бунтарські настрої. • Найважливіші дії, які можуть здійснювати опікуни на цьому етапі: - Продовжувати надавати любов, підтримку і рекомендації, будуючи міцний зв'язок між вихователем і дитиною. - Слідкувати за діяльністю дитини. - Сприяти незалежності дитини. - Заохочувати дитину починати брати на себе відповідальність за своє майбутнє.

3.2.2.2 ВИКЛИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗМІНАМИ НА ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Розширте дискусію в групі, обговорюючи можливі виклики, з якими підлітки можуть стикатися, якщо ці теми ще не були підняті під час попередньої розмови.

Фасилітатор: Важливо чітко розрізнити **завдання** та **виклики** розвитку підлітка. Хоча вони можуть перетинатися, існують очевидні відмінності. Завдання і виклики слід фіксувати на різних аркушах фліпчарту, щоб уникнути плутанини та забезпечити їх чітке розрізнення.

Кожен здоровий підліток стикається із завданнями розвитку, але не всі діти та підлітки мають однаковий рівень сприйнятливості до викликів. Виклики розвитку можуть впливати на здатність підлітків справлятися з цими завданнями і виступають як чинники, які можуть заважати їм долати завдання в установлені терміни.

Запитайте опікунів про можливі труднощі, з якими їхні діти можуть стикатися під час виконання завдань розвитку. Один із фасилітаторів збирає інформацію, записуючи короткі нотатки та коментарі на фліпчарті або на великому аркуші паперу, закріпленому на стіні, щоб їх можна було переглянути пізніше. Обов'язково пронумеруйте ці нотатки.

Після завершення збору інформації, продемонструйте учасникам таблицю 3.

Таблиця 3 - Набір викликів у підлітковому віці³

Область змін	Опис та потенційно пов'язані виклики
Гормональні	Секреція статевих гормонів викликає розвиток первинних і вторинних статевих ознак. Це проявляється у вигляді... Хлопці: зростання яєчок і пеніса, поява волосся на лобку, ріст бороди, перша еякуляція, зміни голосу. Дівчата: збільшення грудей, дозрівання матки та яєчників, поява волосся на лобку, перша менструація. Секреція гормонів росту також призводить до стрибків у рості. Важливо відзначити, що розвиток внутрішніх органів може відставати від фізичного зростання, що може викликати втомлюваність або проблеми з серцево-судинною системою. Пізніше внутрішні органи адаптуються до нового тіла. Таким чином, тілесні зміни передують психосоціальному розвитку.
Образ себе / свого тіла	Особливим аспектом самосприйняття, який має значну роль у підлітковому віці, є образ тіла. Фізичні зміни, що відбуваються під час статевого дозрівання, потребують прийняття, що тісно пов'язане з усвідомленням своєї гендерної ролі та вирішенням питань власної сексуальності.
Сон	Зміни в циркадному ритмі можуть призвести до недосипання, що, у свою чергу, може знизити концентрацію уваги та успішність у навчанні. Це також може погіршити регуляцію емоцій, підвищити залежність від заохочень та знизити здатність до поведінкового гальмування. Внаслідок цього може збільшитися схильність до ризикованої та адиктивної поведінки.
Гендерні стратегії	Підлітки-дівчата дедалі частіше звертаються за соціальною підтримкою та використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання, в той час як підлітки-хлопці більше схильні до когнітивних стратегій уникнення, особливо в складних соціальних ситуаціях.
Індивідуальні відмінності	Індивідуальні відмінності у статевому дозріванні зумовлені генетикою, але також пов'язані з групами населення. Здорові харчові звички та психологічне благополуччя також є важливими темами у розвитку підлітків, як і зміна клімату.

Після обговорення таблиці роздайте РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ - РОЗВИТОК СЕКСУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК.

3.2.2.3 РЕЗЮМЕ ФАСИЛІТАТОРА: ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ

Під час дорослішання підлітки можуть піддаватися значному тиску. Темпи розвитку в фізичному, емоційному та моральному аспектах можуть варіюватися. Окрім того, часто змінюються очікування з боку оточення чи суспільства щодо молоді, що може створювати напругу, іноді непосильну для підлітків.

Рекомендується стиль виховання, що характеризується високим рівнем теплоти і чуйності, а також чіткими правилами та вимогами до адекватної поведінки дітей і підлітків.

³На основі та з адаптацією з Delfos та ін., 2009; Konrad & König, 2018

Розуміння життя підлітків не повинно базуватися на надмірному контролі, а на встановленні довірчих стосунків, які дозволяють молодим людям відкрито ділитися своїми переживаннями.

Чи виникли у вас запитання?

Фасилітаторам слід через певні проміжки часу залишати місце для запитань і моделювати ці запитання, щоб нормалізувати процес опитування: *"Коли я вперше дізнався про це, у мене постало питання..."*

3.2.3 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

3.2.3.1 ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА ЗАВДАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік охоплює період від 11 до 20 років і відрізняється від дитинства значними змінами, які відбуваються на початку цього етапу.

Підлітковий період поділяється на три стадії:

Ранній підлітковий вік – приблизно 10-12/13 років,

Середній підлітковий вік – 14/15-17 років,

Пізній підлітковий вік – 16-20 років, що включає безпосередній перехід до дорослості.

Ці етапи виділяють окремо, оскільки завдання розвитку для кожного з них різняться.

Поняття "завдання розвитку" відноситься до навичок або досягнень, які вважаються важливими на кожному етапі і впливають на здоров'я та адаптацію підлітків. Завдання розвитку можуть включати фізичні навички, емоційну адаптацію, інтелектуальний розвиток, соціальні відносини, ставлення до себе та власного тіла, а також формування особистих стандартів і цінностей.

Підлітки повинні усвідомлювати, що зміни є нормальним явищем і не відбуваються одночасно у всіх. Оскільки розвиток відбувається по-різному, підлітки можуть соромитися обговорювати свої зміни, що є однією з причин, чому ми розділяємо опікунів і підлітків. Як фасилітатор, зверніть увагу на важливість розподілу груп за статтю, якщо це доречно. Крім того, варто встановити чіткі межі навколо обговорень теми тіла. Ви можете підтримати підлітків у прийнятті та висловленні своїх думок, зокрема в питанні встановлення особистих меж.

ГРУПОВА РОБОТА: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ

Розділіть підлітків на групи по 3-4 людини.

Роздайте кожній групі аркуш паперу для фліпчарту та ручку.

Попросіть групи зібрати та записати завдання розвитку для підліткового віку.

Кожне завдання нумерується для полегшення порівняння пізніше.

Після завершення роботи попросіть кожну групу представити свої записи для всіх.

Дайте можливість усім учасникам додати інформацію, яку, можливо, інші групи пропустили.

ОБГОВОРЕННЯ В ГРУПІ: ОБГОВОРЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ

Пам'ятайте, що ваше завдання – допомагати підліткам знаходити власні рішення, а не читати їм лекції. Спробуйте використовувати запитання, щоб скеровувати дискусію в потрібному напрямку. Записуйте на фліпчарті ідеї, запропоновані підлітками.

Сприяйте груповому обговоренню вправи. Наступні пропозиції можуть бути корисними:

Можливі завдання розвитку підліткового віку включають:

- Набуття шкільної та професійної кваліфікації.
- Розвиток гендерної ідентичності та встановлення соціальних зв'язків з однолітками.

- Зміна системи координат, в якій молодь орієнтується, переходячи від сімейної референтної системи до групи однолітків, що робить підлітків більш незалежними від сім'ї на користь взаємодії з однолітками.
- Виклик дорослим правилам, включаючи їх цінності та мораль.
- Використання споживчих, медійних та дозвілєвих пропозицій.
- Формування власної системи цінностей, вироблення власних ідеалів та прокладення власного шляху.
- Дослідження інтимних стосунків, включаючи сексуальну активність.
- Формування власної ідентичності та зростаюче усвідомлення своєї сексуальності.
- Розвиток здорового ставлення до власного тіла і змін, що відбуваються в організмі в підлітковому віці.
- Боротьба з перепадами настрою.

Також є події, з якими стикається не кожна молода людина, і які не залежать від віку:

- Критичні життєві події.
- Щоденні стресові фактори.

Наступні питання можуть бути корисними:

- Чому, на вашу думку, нам важливо знати, з якими завданнями розвитку підлітки мають впоратися?
- Ви вже стикалися з деякими з цих завдань розвитку (або іншими)?
- Як це впливає на вашу взаємодію з опікунами?
- Як це впливає на ваше спілкування зі своїми опікунами?

Важливі причини для вивчення власних завдань розвитку:

Ви здобуваєте глибше розуміння своєї поведінки.

Ви можете більш цілеспрямовано звертатися до своїх опікунів за підтримкою.

Вам легше класифікувати власні зміни.

Це допомагає усвідомити, що стикатися з певними викликами є нормальним.

ПОРАДА: Сприяння збору пропозицій

1. Один фасилітатор збирає інформацію. Він/вона може самостійно записувати висловлювання підлітків на фліпчарті (або на великому аркуші паперу, прикріпленому до стіни) для подальшого перегляду, або попросити когось із підлітків допомогти.
2. Фасилітатори можуть заохочувати учасників детально описувати завдання розвитку або обговорювати конкретні питання, такі як вчасне прибуття додому, використання мобільних телефонів, повага тощо.
3. Переконайтеся, що всі в групі розуміють обговорюване. Наприклад, якщо хтось згадує про Я-концепцію, запитайте, що це означає для нього чи неї. Які дії свідчать про впевненість у собі? Чи погоджуються з цим усі? Чи хтось хоче щось додати?
4. Дайте учасникам можливість обговорити та розглянути, яким може бути "Я-образ". Наприклад, хтось може висловити думку: "Важливо прийняти своє 'Я'/образ тіла". Ви можете обговорити питання, що таке "прийняття"? Чи повинні ми любити себе, чи можемо просто прийняти себе?

Таблиця 2b - Етапи розвитку дитини (ранній та пізній підлітковий вік) із завданнями розвитку

Ранній підлітковий вік (10-12/14 років)		• Починає ставити під сумнів правила, встановлені дорослими. • Часто відчувають невпевненість у собі та розгубленість. • Легко ранять почуття, мають перепади настрою. • Намагаються займати лідерські позиції та незадоволені, коли зазнають поразки. • Однолітки відіграють важливу та впливову роль у їхньому житті. • Потреби: певна свобода, але послідовність у правилах, любов, підтримка, самоповага, заохочення віри у свої здібності.
Пізній підлітковий вік (15-19 років)		• Дитина вже на шляху до дорослішання і може спілкуватися з дорослими майже на будь-які теми. • Він/вона здатні генерувати нові ідеї, розвивати власні принципи та прокладати власний шлях. • Вони формують свою ідентичність і мають зростаюче усвідомлення власної сексуальності. • Вони можуть надавати перевагу спілкуванню з однолітками замість батьків. • Вони можуть проявляти ризиковану поведінку, часті перепади настрою та бунтарські настрої. • Найважливіші дії, які можуть здійснювати батьки на цьому етапі: - Продовжувати надавати любов, підтримку і рекомендації, будуючи міцний зв'язок. - Слідкувати за діяльністю своєї дитини, але - Сприяти її незалежності. - Заохочувати дитину починати брати на себе відповідальність за своє майбутнє.

3.2.3.2 ВИКЛИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗМІНАМИ НА ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Розширте групову дискусію, зосередившись на можливих викликах, з якими підлітки можуть зіткнутися. Залиште підлітків у групах для обговорення.

Фасилітатор: Важливо чітко розмежовувати завдання та виклики розвитку. Хоча вони можуть перетинатися, існують чіткі відмінності між ними. Завдання та виклики повинні бути записані на різних аркушах фліпчарту, щоб уникнути плутанини та забезпечити їх чітке розрізнення.

Завдання розвитку постають перед кожним здоровим підлітком, проте не всі підлітки мають однаковий рівень чутливості до викликів. Виклики розвитку можуть впливати на здатність підлітків справлятися із завданнями, і вони є чинниками, які можуть заважати дітям долати ці завдання у звичному для них порядку.

Запитайте підлітків про можливі труднощі, з якими вони стикаються під час виконання завдань з розвитку. Один із фасилітаторів буде відповідати за збір інформації, записуючи нотатки та коментарі на фліпчарті (або на великому аркуші паперу, прикріпленому до стіни) для подальшого перегляду.

Коли процес збору даних завершиться, продемонструйте таблицю 3, щоб учасники могли візуально проаналізувати виявлені виклики та завдання.

Таблиця 3 - Набір викликів у підлітковому віці

Область змін	Опис та потенційно пов'язані виклики
Гормональні	Секреція статевих гормонів викликає розвиток первинних і вторинних статевих ознак. Це проявляється у вигляді... Хлопці: зростання яєчок і пеніса, поява волосся на лобку, ріст бороди, перша еякуляція, зміни голосу. Дівчата: збільшення грудей, дозрівання матки та яєчників, поява волосся на лобку, перша менструація. Секреція гормонів росту також призводить до стрибків у рості. Важливо відзначити, що розвиток внутрішніх органів може відставати від фізичного зростання, що може викликати втомлюваність або проблеми з серцево-судинною системою. Пізніше внутрішні органи адаптуються до нового тіла. Таким чином, тілесні зміни передують психосоціальному розвитку.
Образ себе / свого тіла	Особливим аспектом самосприйняття, який має значну роль у підлітковому віці, є образ тіла. Фізичні зміни, що відбуваються під час статевого дозрівання, потребують прийняття, що тісно пов'язане з усвідомленням своєї гендерної ролі та вирішенням питань власної сексуальності.
Сон	Зміни в циркадному ритмі можуть призвести до недосипання, що, у свою чергу, може знизити концентрацію уваги та успішність у навчанні. Це також може погіршити регуляцію емоцій, підвищити залежність від заохочень та знизити здатність до поведінкового гальмування. Внаслідок цього може збільшитися схильність до ризикованої та адиктивної поведінки.
Гендерні стратегії	Підлітки-дівчата дедалі частіше звертаються за соціальною підтримкою та використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання, в той час як підлітки-хлопці більше схильні до когнітивних стратегій уникнення, особливо в складних соціальних ситуаціях.
Індивідуальні відмінності	Індивідуальні відмінності у статевому дозріванні зумовлені генетикою, але також пов'язані з групами населення. Здорові харчові звички та психологічне благополуччя також є важливими темами у розвитку підлітків, як і зміна клімату.

3.2.3.3 РЕЗЮМЕ ФАСИЛИТАТОРА: ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ

Поясніть групі, що асинхронний розвиток окремих сфер (наприклад, фізичної, емоційної, моральної) створює поле напруги, яке часто посилюється змінами в очікуваннях оточення або суспільства стосовно молодих людей.

У підсумку, важливо зазначити, що кожен повинен мати можливість виражати свою особистість та інтереси. Це особливо актуально для підлітків, і цей процес має відбуватися у тісній співпраці з ними. Рекомендується стиль виховання, який характеризується високим рівнем теплоти і чуйності, а також чіткими правилами та вимогами до поведінки підлітків.

Залученість ваших опікунів та їхні запитання про ваше життя свідчать не про надмірний контроль, а про встановлення довірливих стосунків, що дозволяє вам відкрито ділитися своїми переживаннями та обмінюватися думками.

Чи залишилися у вас запитання?

ГРУПА ЗНОВУ ОБ'ЄДНУЄТЬСЯ

Як фасилітатор, ви повинні визнати, що групи вели пов'язані, але окремі дискусії, і пояснити причини цього. Іноді важливо обговорити щось із кимось, хто перебуває на тій же стадії розвитку, перш ніж ділитися цим із опікуном або підлітком. Розмістіть плакати з зібраними нотатками у великій групі, щоб усі могли їх побачити. Якщо необхідно, запросіть до обговорення, щоб учасники відчували себе комфортніше.

Запитання після роботи в групах:

- Чи є щось, що вас приємно дивує, коли ви дивитеся на цей список?

Запитання для опікунів:

- Що вас вражає у результатах ваших дітей і підлітків?

Питання для підлітків:

- Коли ви дивитеся на результати ваших опікунів, чи є щось, що змушує вас замислитися про них, або викликає у вас гордість?
- Хтось думає щось на кшталт: "О, так моя мама знає про мої проблеми, вона мене розуміє!"

Фасилітатор повинен підкреслити...

... що вихователі та їхня допомога є важливими для молодих людей у подоланні труднощів.

... позитивні аспекти зроблених зауважень, наприклад, позитивні емоції, які були згадані.

Наголосити на гордості опікунів за своїх підлітків.

... на посилення факторів впевненості дітей у собі (наприклад, вихователі пишаються дітьми, що може сприяти підвищенню впевненості дітей у собі).

Цеглинка!

Опікуни: ви можете допомогти своїм підліткам впоратися з багатьма проблемами та кризами. На наступних заняттях ви дізнаєтесь, як це зробити, вивчаючи стратегії та методи. Основний результат навчання полягає в тому, що **підтримувати своїх дітей та підлітків**. Батьки можуть допомагати дітям ставати більш самостійними та безпечно досліджувати світ.

Підлітки: У підлітковому віці ви можете усвідомити, що отримувати підтримку та бути незалежним одночасно — це нормально. Стати більш незалежним не означає перестати бути залученим до сім'ї!

4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ

4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Щотижня учасникам пропонується практикувати вдома те, про що вони дізналися під час заняття. Наприкінці кожної сесії фасилітатори нагадуватимуть про домашнє завдання.

НАСТАНОВИ: Як виконувати домашнє завдання

1. Поставте перед учасниками практичні цілі щодо того, коли, де і що вони будуть робити у якості домашнього завдання.
2. Перед початком домашньої роботи фасилітатори мають поставити учасникам такі запитання:
 - О котрій годині? Де – в будинку чи на вулиці?
 - Як це зробити, не відволікаючись на зайве?
 - Чому телевизор може заважати всім брати участь (навички концентрації уваги)?

На початку кожної нової сесії учасники ділитимуться своїм досвідом виконання домашнього завдання. Ці обговорення дадуть можливість поділитися тим, що пройшло добре, поговорити про те, як домашнє завдання пов'язане з основними принципами, а також обговорити способи вирішення проблем, з якими учасники стикнулися вдома. Під час обговорення проблем учасників заохочуватимуть знаходити рішення і допомагатимуть їм випробувати їх у рольових іграх або якомось по-іншому. Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився встати і почати діяти.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ (ДО ЗАНЯТТЯ 2):

Перед закінченням сесії переконайтеся, що ви не забули дати домашнє завдання.

1. Заохочуйте вихователів та підлітків виконувати фізичні вправи, які ми представили на початку заняття, або ті, що є частиною роздаткового матеріалу призначеного для домашнього використання!
2. Опікуни та підлітки мають переглянути цілі, які вони поставили під час попередньої групової сесії або під час домашнього візиту. Вони можуть, але не зобов'язані, ділитися цими цілями з іншими членами сім'ї. На цьому етапі або раніше можна відзначити, що якщо хтось із сім'ї був відсутній, група може захотіти обговорити стратегії обміну інформацією та досвідом з іншими членами родини і чому це може мати значення.

4.2 ОГЛЯД ПРОЙДЕНИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підсумувати навчання:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників включають

- Ми розробили основні правила, які допомагають нам проводити ці сесії.
- Роздуми про етапи розвитку допомагають нам
 - ... мати реалістичні очікування щодо дітей.
 - ... бути терплячими з дітьми та підлітками, коли вони опановують нові навички.
- Розуміння завдань розвитку підлітків та знання їхніх можливих викликів може призвести до здорових стосунків та довготривалих досягнень у житті, адже ...
 - ... ми можемо правильно спілкуватися з дітьми та підлітками.
 - ... ми можемо говорити до дітей і підлітків на їхньому рівні і йти в їхньому темпі.
 - ... ми можемо підтримувати дітей та підлітків у їхньому розвитку протягом усього життя.
 - ... ми можемо знати, чи є у дітей та підлітків затримки в розвитку або проблеми, які можуть потребувати додаткової підтримки.
- Рекомендується стиль виховання, що характеризується високим ступенем теплоти і чуйності, чіткими правилами і вимогами до дітей і підлітків.

- Зацікавленість та запитання вихователів про життя підлітків - це не стільки питання надмірно пильного нагляду, скільки результат встановлення тісних довірливих стосунків, які дозволяють їм відкрито ділитися досвідом та здійснювати цінний обмін думками.

Фасилітатори мають виділити всі ключові моменти сьогоднішньої сесії, що прозвучали у відповідях учасників, за потреби ставлячи додаткові запитання для уточнення.



4.3 ПРЕЗЕНТАЦІЯ "СІМЕЙНОГО ПУТІВНИКА" – Зв'язок між змістом Сесії 1 та Путівника

Ви можете представити "Сімейний путівник". Путівник нагадує батькам і підліткам про вправи, домашнє завдання та основні структурні елементи під час занять.

Під час домашніх візитів перед-групової Сесії 0 сім'ї вже повинні були опрацювати перші сторінки Сімейного путівника (прочитати про Дім підтримки, записати цілі). Після першої сесії сім'ї повинні продовжити роботу з книгою на сторінках 8-12, щоб повторити і поглибити тему сьогоднішньої сесії. На сторінках викладено основний зміст розвиваючих завдань і фізичних вправ.

4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Фасилітатори повідомляють учасникам, що на наступному занятті вони говоритимуть про побудову позитивних стосунків під час спільного проведення часу. Нагадайте учасникам про домашнє завдання. Фасилітатори повідомляють учасникам про час і місце проведення наступної сесії.

4.5 ПОДЯКУЙТЕ УЧАСНИКАМ, ПОХВАЛІТЬ ЇХ І ЗАВЕРШІТЬ СЕСІЮ

ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:

Якщо сім'я пропустила заняття, будь ласка, зателефонуйте їй після заняття і разом обговоріть домашнє відпрацювання матеріалу на стор. 40-41 Сімейного путівника.



4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ - ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ?

Ви.... ?

... встановили основні правила	
... обговорили етапи розвитку дитини	
... обговорили завдання розвитку в підлітковому віці	
... обговорили виклики, пов'язані зі змінами на етапах розвитку в підлітковому віці	
... зробили висновок, що батьки повинні враховувати виклики розвитку підлітків (пов'язувати етапи розвитку дитини з батьківськими очікуваннями)?	
... надали домашні завдання на тиждень • Виконувати фізичні вправи один раз на день • Піклувальники та підлітки повинні переглянути свої цілі, які вони поставили під час візиту додому у рамках перед-групової Сесії 0.	
... підсумували сьогоднішню сесію	

... навчили "будівельним блокам" * Розуміння можливостей та особливостей мого підлітка на різних етапах розвитку * Розуміння викликів мого підлітка * Переосмислити власну батьківську поведінку та її відповідність віковому розвитку дитини * Опікуни підтримують дітей та підлітків у їхньому розвитку. Вони допомагають їм безпечно досліджувати світ * Розуміння того, що мені потрібно на різних етапах (стадіях розвитку) мого життя і що мені корисно (фізичні вправи)	
... нагадали учасникам про необхідність опрацювати відповідні сторінки (для Сесії 1) у Сімейному путівнику.	
... поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора.	

СЕСІЯ 2: БУДУЄМО ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ

Зміст

ЧАСТИНА 1 ВСТУП ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРІВ	74
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	75
1.1 ФАСИЛИТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ВІДВІДУВАНІСТЬ	75
1.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ, УЧАСНИКИ СІДАЮТЬ ПО КОЛУ	75
1.3 ПОДЯКУЙТЕ ВСІМ ЗА ПРИСУТНІСТЬ ТА ПУНКТУАЛЬНІСТЬ	76
1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	76
1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	77
2. ОГЛЯД ПОТОЧНОЇ СЕСІЇ	77
2.1 ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ: ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ	77
2.2 РОЛЬОВА ГРА	77
ГРА У ДОВІРУ: ЗАВДАННЯ	77
ГРА У ДОВІРУ: ОБГОВОРЕННЯ	78
ЧАСТИНА 2	78
3. ОСНОВНИЙ УРОК	78
3.1 ЩО ТАКЕ ЯКІСНИЙ ЧАС І ПОХВАЛА?	78
3.2 РОЛЬОВА ГРА	81
ГРА: ІГНОРУВАННЯ ПОЗИТИВУ	81
3.3 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	82
3.4 ВПРАВА: ХВАЛІТЬ ОДИН ОДНОГО	82
3.5 ОБГОВОРЕННЯ ВПРАВИ	82
4. ЗАКРИТТЯ СЕСІЇ	83
4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ	83
4.2 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	83
4.3 ОГЛЯД РОЗГЛЯНУТИХ ТЕМ	84
4.4 НАГАДАТИ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК	84
4.5 НАГАДАТИ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	84
4.6 ПОДЯКУВАТИ ТА ПОХВАЛИТИ УЧАСНИКІВ	84
4.7 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЦІЛІ СЕСІЇ ДОСЯГНУТІ?	84

Пояснення

- **ВКАЗІВКИ** вказують на важливу інформацію, яку слід обов'язково взяти до уваги!
- *Фрагменти тексту виділені зеленим курсивним шрифтом - це приклади уривків тексту, які ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони слугують лише для демонстрації; перевага надається вашим власним формулюванням.*
- Звичайний вертикальний шрифт позначає зміст, який можна передати в загальному сенсі

ЧАСТИНА 1 ВСТУП ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРІВ

Цього тижня ми вчимося:

- будувати позитивні стосунки через спільне проведення часу;
- розуміти переваги похвали та практикувати ефективні способи похвали для зміцнення стосунків.

На цій сесії вашими основними завданнями як фасилітатора будуть заохочення учасників до обговорення таких тем:

- Спільне проведення часу для кращого знайомства;
- Встановлення довіри;
- Уважне слухання одне одного;
- Використання похвали для посилення позитивної поведінки;
- Похвала одразу після гарної поведінки для посилення її ефективності;
- Використання конкретної похвали.

Таблиця 1 - ПІДГОТОВКА ТА ОГЛЯД СЕСІЇ 2

Цілі сесії	Цілями сесії є: ➤ Ознайомити учасників із концепцією якісного проведення часу разом: якісний час означає приділення особливої уваги своїй сім'ї. ➤ Заохотити опікунів хвалити свою дитину та поділитися перевагами структурованої похвали.
Основні принципи	➤ Спільне проведення часу допомагає нам краще пізнати один одного. ➤ Це надає можливість ділитися своїми потребами та бажаннями. ➤ Спільний час зміцнює зв'язок між опікуном і дитиною. ➤ Він допомагає нам зосередитися на інтересах один одного. ➤ Похвала сприяє будівництву позитивних стосунків. ➤ Вона стимулює бажану поведінку. ➤ Похвала підтримує позитивні дії, які ми хочемо бачити. ➤ Вона допомагає підліткам розвивати впевненість у собі та відповідальність.
Навчальні матеріали та ресурси	➤ Фліпчарт, папір, ручки, маркери ➤ Реєстр відвідуваності ➤ Матеріали для бейджів
Підготовка місця проведення:	➤ Переконайтеся, що місце проведення сесії чисте. ➤ Розставте стільці, на яких учасники будуть сидіти у коло.

	➤ Підготуйте всі матеріали, які ви будете використовувати під час групового заняття.
--	--

КОМПОНЕНТ	ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ
Привітання та підготовка до сесії	50 хв.	➤ Фасилітатори реєструють присутність учасників. ➤ Учасники сідають та отримують бейджики з іменами. ➤ Привітання учасників, подяка за прихід і похвала за пунктуальність. ➤ Обговорення виконання домашнього завдання. ➤ Проведення фізичних вправ.
Огляд поточної сесії	15 хв.	➤ Планування часу ➤ Гра на розвиток довіри.
Основний урок	55 хв.	➤ Дискусія: Що таке якісний час і похвала? ➤ Рольова гра: Ігнорування позитиву ➤ Обговорення рольової гри
Закриття сесії	10 хв.	➤ Нове домашнє завдання на тиждень: • Проведіть 15 хвилин якісного часу. Подумайте, чим би ви могли зайнятися разом; • Практикуйте висловлювання один одному структурованої похвали один раз на день. ➤ Огляд сьогоднішньої сесії. ➤ Нагадування про Сімейний путівник. ➤ Нагадування про дату наступної сесії, подяка учасникам, та завершення поточної сесії. ➤ Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату в порядку. ➤ Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора
Загальний час		130 хв.

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ВІДВІДУВАНІСТЬ

Після прибуття учасників запросіть їх зайняти місця і відзначте присутність кожного нового учасника в реєстраційному листі.

1.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ, УЧАСНИКИ СІДАЮТЬ ПО КОЛУ

На початку заняття запросіть учасників вийти у центр кола і розповісти, як вони почуваються сьогодні. *Чи можете ви висловити своє самопочуття одним словом?*

НАСТАНОВА: Фасилітація спілкування в колі

1. Фасилітатори починають, ділячись своїми почуттями одним словом, щоб описати своє самопочуття.
2. Потім рухайтесь по колу, запрошуючи кожного учасника сказати одне слово про свої відчуття.
3. Обов'язково похваліть і подякуйте учасникам за те, що вони діляться своїми почуттями, особливо на початку, коли це ще новий досвід для них.
4. Якщо хтось не хоче ділитися, просто переходьте до наступного учасника.



Спробуйте виділяти 5-10 хвилин для спілкування по колу на початку кожної нової сесії, щоб учасники мали можливість попрактикуватися в обміні емоціями. Пам'ятайте, що фасилітатор(к)и повинні моделювати цей процес!

1.3 ПОДЯКУЙТЕ ВСІМ ЗА ПРИСУТНІСТЬ ТА ПУНКТУАЛЬНІСТЬ

Пам'ятайте, що ви хочете моделювати позитивну поведінку - в тому числі й похвалу!

1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Проведіть обговорення домашньої роботи за попередній тиждень. Нагадуємо, що минулого тижня учасникам було запропоновано переглянути свої цілі і, за бажанням, поділитися ними з іншими членами сім'ї.

Обговорення домашніх завдань - це можливість поділитися успіхами, закріпити основні принципи та знайти шляхи подолання труднощів:

- Проведіть мозковий штурм для пошуку рішення разом з учасниками;
- Моделюйте ситуацію та пробуйте застосувати рішення на практиці;
- Оцініть, чи спрацювало.

ВКАЗІВКА: Як вести дискусію

Під час обговорення проблем намагайтеся підтримувати і заохочувати учасників до пошуку рішень.

Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися.

Оскільки це перше обговорення домашньої роботи, ось кілька прикладів можливих запитань, які допоможуть розпочати бесіду:

Ви можете запитувати "Хто?", "Що?", "Де?", "Чому?", "Коли?", "Як?" під час кожної дискусії.

- ХТО? Хто зміг переглянути свої цілі і, можливо, навіть поділитися ними з іншими членами сім'ї?
- ЩО? Якими цілями ви поділилися? Якими – ні?
- ДЕ? Де ви розповідали про свої цілі?
- ЧОМУ? Чому було важливо поділитися і поговорити про свої цілі? Або чому для вас було важливо не ділитися на цьому етапі?
- КОЛИ? Коли ви говорили про свої цілі? (Або ви хотіли б поділитися своїми цілями тут зараз?)
- ЯК? Що ви відчували, переглядаючи (і ділячись) своїми цілями?

1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Заохочуйте учасників виконувати фізичні вправи щодня! Розпочніть з ними розминку, нагадавши вправу на розтяжку з голови до ніг, яку ми представили на першому занятті.

Хтось пробував цю вправу вдома?

Якщо хтось пробував цю вправу вдома, запропонуйте цій людині очолити групу під час розминки. Це сприятиме культурі співпраці, надаючи роль "лідера" іншому вихователю або підлітку.

Не забувайте нагадувати учасникам, щоб вони продовжували виконувати вправи вдома щодня разом!

2. ОГЛЯД ПОТОЧНОЇ СЕСІЇ

2.1 ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ: ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ

На цьому занятті ми допоможемо учасникам зрозуміти важливість довіри для побудови позитивних стосунків. Довіра зміцнюється через якісне спілкування, і сьогодні ми зосередимося на чотирьох ключових моментах:

1. Проводьте час разом, фокусуючись один на одному
2. Приділяйте час, щоб вислухати один одного
3. Уникайте критики
4. Хваліть позитивні якості, які бачите один в одному

На цьому занятті опікуни й підлітки ознайомляться з двома важливими навичками – як проводити спільний час якісно та як хвалити один одного.

Через щоденні вимоги, як-от навчання та робота, часто складно знайти час для спілкування, але без цілеспрямованого проведення часу разом міцні стосунки між опікуном і дитиною неможливі.

Проведення часу створює можливість для вас, як опікуна, бути більш доступним для своїх дітей та підлітків і активніше залучатися в їхнє життя, захищаючи їх від нездорової або небезпечної поведінки та ситуацій.

Для вихователя важливо мати міцний зв'язок із дитиною. Підлітки демонструють найкращі результати, коли мають здорові стосунки зі своїми опікунами. Позитивне спілкування відіграє важливу роль у встановленні теплих відносин. Спілкуючись із підлітком у доброзичливій та підтримуючій манері, ви допомагаєте йому розвивати впевненість у собі та почуття власної гідності.

Коли спілкування з підлітком відбувається в негативному ключі, він відчувається погано і може втратити самоповагу. Якщо основа стосунків міцна, опікун може обговорювати різні теми зі своєю дитиною. Навіть делікатні питання, такі як вживання алкоголю, куріння чи вибір щодо інтимних стосунків, легше обговорювати в умовах здорових стосунків.

Для підлітків також важливі здорові стосунки з опікунами. Вони дозволяють зрозуміти погляди та переживання опікунів, спільно вирішувати проблеми, а також охоче ділитися речами та ідеями, що їх цікавлять.

2.2 РОЛЬОВА ГРА

ГРА У ДОВІРУ: ЗАВДАННЯ

У цій грі учасники думають про те, як піклуватися про свого партнера і як дозволити комусь керувати собою.

ВКАЗІВКА: Як проводити гру в довіру

1. Під час тренування учасники можуть розважати себе музикою.
2. Для виконання вправи потрібно сформувати пари "опікун – підліток". Підлітки повинні вибрати собі партнера, але не свого вихователя! Вирішіть, де ви будете грати: в приміщенні чи на вулиці.
3. Фасилітатори обирають партнера та починають гру, демонструючи безпечний і небезпечний стилі ведення. Безпечний стиль лідерства означає вести партнера обережно і спокійно, тоді як небезпечний стиль – це метушливі та неспокійні рухи. Людину, яку ви ведете, можна вести по кімнаті, тримаючи її за руки спереду або за плечі ззаду.
4. Запросіть учасників вирішити, хто піде першим. Ця особа буде лідером.
5. Ведучий просить дозволу доторкнутися до плеча або руки того, кого веде.
6. Попросіть другого учасника заплющити очі і дозволити вести його по кімнаті або простору.
7. Через деякий час, коли фасилітатор плескає в долоні, стиль ведення має змінитися з безпечного на небезпечний.
8. На завершення фасилітатор подає ще один вербальний сигнал, щоб учасники помінялися ролями ведучого та веденого.

ГРА У ДОВІРУ: ОБГОВОРЕННЯ

Запропонуйте учасникам спочатку поділитися своїм досвідом від гри – це допоможе їм сформулювати для себе важливі характеристики довіри.

- *Спробуйте перенести відчуття довіри та відповідальності з гри на тему сьогоднішньої сесії. Що ви можете навчитися з цього досвіду взаємодії?*
- *Як ви думаєте, чому ми грали в цю гру?*
- *Чи допомогла гра отримати нові знання чи усвідомлення?*

Ця гра покликана нагадати про принципи довіри, а також про те, що ми можемо спілкуватися без слів.

Ставте цілеспрямовані запитання, щоб виділити складову - пов'язати довіру з побудовою позитивних стосунків у сім'ї!

Нагадування: Минулого тижня ми розглядали першу складову "Формування розуміння відмінностей у розвитку дітей та підлітків". Обговорювали, що можна очікувати від молодих людей у різному віці та як вікові очікування можуть варіюватися. Цього тижня ми зосередимося на темі "Побудова позитивних стосунків".

Взаємна довіра є основою добрих стосунків. Вона необхідна для того, щоб учасники відчували бажання відкриватися одне одному і могли обговорювати делікатні теми. Похвала також сприяє зміцненню довіри.

ЧАСТИНА 2**3. ОСНОВНИЙ УРОК****3.1 ЩО ТАКЕ ЯКІСНИЙ ЧАС І ПОХВАЛА?**

Основна частина заняття присвячена темам "якісного часу" і "похвали" та починається з обговорення значення цих понять. Запропонуйте учасникам провести мозковий штурм щодо кожного з них окремо, щоб краще зрозуміти різні аспекти кожної концепції, перш ніж їх

об'єднувати. Нижче наведені підказки для обговорення, які можуть бути корисними для початку.

Для багатьох учасників, включно з фасилітаторами, поняття "якісного часу" буде новим. Запитайте учасників, що означає "якісний час" для них особисто, і занотуйте їхні думки!

Якісний час...

- ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ один на одному
- СЛУХАТИ одне одного
- ХВАЛИТИ за хороші вчинки
- ХВАЛИТИ, не критикуючи

Поясніть, що під час якісного часу важливо слухати одне одного (навіть якщо погляди можуть різнитися).

Є багато способів провести час разом, запропонуйте учасникам подумати про це:

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВКАЗІВКА: Пограйте в пантоміму!

Хочете зробити гру веселішою? Замість того, щоб називати вигадану діяльність вголос, опікуни та підлітки можуть зобразити її пантомімою, а інші учасники можуть вгадати, що це за діяльність.

- Говоріть про те, що дійсно важливо для вас і ваших близьких. Обговорюйте теми, які мають значення для опікунів і підлітків!
- Підтримати когось можна, просто провівши час із ним у тому, що йому приносить задоволення. Наприклад, відвідайте футбольний матч, де грає ваш підліток!
- Але не обов'язково робити щось особливе, щоб провести час разом. Ви можете насолоджуватися якісним часом, просто сидячи поруч. Незалежно від того, чи ви відчуваєтеся здоровими чи хворими, енергійними чи втомленими, сильними чи слабкими, важливо просто бути разом.

Кілька моментів, про які варто пам'ятати під час "якісного часу":

- Проводячи час разом, ви не обов'язково повинні в усьому погоджуватися, але важливо слухати один одного.
- Спілкування є ключовим для побудови здорових відносин. Взаємне слухання та повага до вибору один одного сприяють розвитку сімейних і дружніх стосунків.



Нагадуємо, що практичні вправи мають пріоритет!
Не заглиблюйтеся в теоретичні деталі, надайте перевагу практиці.

Що означає "хвалити"?

Чи може хтось поділитися ідеями про те, що, на їхню думку, може бути "структурованою похвалою"?

Структурована похвала - це один із способів показати, що вам подобається чиясь позитивна поведінка. Вона базується на ідеї, що поведінка, яку ви схвалюєте і винагороджуєте, повториться з більшою ймовірністю, ніж та, яку ігнорують. Ваша Похвала заохочує підлітків та опікунів поводитися так, як ви цього хотіли б. Важливо також те, як ви висловлюєте свою похвалу. Ви повинні вказати іншій людині, що саме вона зробила, що вас порадувало.

Опікуни:

Намагайтеся хвалити ваших підлітків негайно після їхньої хорошої поведінки.

У деяких підлітків, особливо тих, що мають проблеми з поведінкою, хорошу поведінку буває важко помітити. Для початку, можливо, вам доведеться хвалити їх за дрібниці, наприклад, за те, що вони гарно склали одяг або пограли з молодшими братами чи сестрами. У деяких стресових ситуаціях буває складно залишатись позитивним і давати структуровану похвалу. Спробуйте почати з чогось дійсно маленького і посильного, наприклад, з того, щоб не забувати щодня приймати ліки.

Підлітки:

Іноді, коли ти насправді в поганих стосунках зі своїм опікуном, ти помічаєш лише ті моменти, коли він злий на тебе. Але твої опікуни постійно допомагають тобі, наприклад, готуючи їжу, заробляючи гроші, щоб ти міг дозволити собі навчання. Або йдуть з тобою на прийом до лікаря в поліклініку. Корисно помічати деякі з цих речей і дякувати їм за це. Ви також повинні хвалити і цінувати те, що ваші опікуни роблять для вас!

Ось кілька запитань для початку дискусії:

- ➔ Фасилітатори використовують запитання "Хто?", "Що?", "Де?", "Чому?", "Коли?", "Як?", щоб спрямувати мозковий шторм.
- ХТО? Хто повинен проводити час разом, щоб відчувати себе особливим? Хто повинен хвалити?
- ЩО? Що опікуни та підлітки могли б робити разом, щоб відчувати себе особливими? За що ви можете похвалити один одного?
- ДЕ? Де опікуни та підлітки могли б провести час разом, який був би особливим?
- ЧОМУ? Чому опікуни та підлітки повинні намагатися проводити час разом, роблячи щось особливе? Чому опікуни та підлітки повинні хвалити один одного?
- КОЛИ? Коли найкраще проводити час разом? Вночі? Вранці? На вихідних?
- ЯК? Як опікуни та підлітки можуть по-особливому проводити час разом? Як вони можуть хвалити один одного?

Є багато хороших причин проводити час разом і хвалити одне одного.

Ось кілька тез, які варто додати до дискусії:

- Покращує зв'язок між опікуном і підлітком.
- Підвищує самооцінку, оскільки опікун/підліток відчуває, що його/її цінують і люблять.
- Розвиває навички навчання та вирішення проблем.
- Підлітки стають більш охочими допомагати по господарству.
- Опікуни відчувають, що їхня важка праця у побуті більше цінується.
- Уважно вислуховуючи підлітків і цінуючи їхні ідеї, ми заохочуємо їх думати самостійно і брати на себе ініціативу.
- Проводячи спільний час, опікуни мають можливість дізнатися багато нового про інтереси своїх підлітків і про те, чим вони можуть займатися разом. Це також допомагає їм зрозуміти, чим вони можуть підтримати своїх підлітків.



Створення безпечного та сприятливого середовища вдома зменшить ймовірність того, що діти та підлітки будуть вдаватися до нездорової або небезпечної (сексуальної) поведінки, а також допоможе опікунам розмовляти з підлітками на складні теми.

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ:

- **СЛУХАЙТЕ** один одного, прислухаючись, що говорить і робить інший (пам'ятайте: слухати не означає погоджуватися один з одним, але завжди – ЧУТИ)
- **ХВАЛІТЬ** один одного за хороші вчинки (помічайте, не критикуючи)

3.2 РОЛЬОВА GRA

На Сесії 2 ми представляємо **рольові ігри як важливий навчальний інструмент**, що використовується в програмі. Як і сторітелінг (розповідь історій), ці рольові ігри, які ми також іноді називаємо "сценаріями", дозволяють **учасникам побачити досвід інших опікунів і підлітків за межами їхнього власного життя**.

Рольові ігри також можуть дозволити учасникам бути наполегливими - або активними - у сценаріях. Це допомагає учасникам розвинути навички вирішення проблем, які вони можуть використовувати в повсякденному житті. На початку цієї вправи **фасилітатори розігрують** такі рольові ігри:

Знайомство з родиною

Сьогодні ми познайомимося з сім'ями, які будемо супроводжувати в рамках програми PLH - FLOURISH. Перша сім'я складається з мами, тата, їх двох підлітків – Каталіни (17-річної дівчини) і Радю (15-річного хлопця) – та дитини Аксенії (10-річної дівчинки). Ми також знайомимося з бабусею Дойною (матір'ю тата), яка піклується про Стелу (16-річну дівчину) та Іона (12-річного хлопчика), які є сиротами. Стела та Іон - двоюрідні брати і сестри Каталіни, Радю та Аксенії.

Протягом всієї програми ми будемо говорити та роздумувати про досвід їхньої сім'ї. У деяких випадках ми будемо розігравати їхні пригоди! Це буде дуже весело! Ці сім'ї, так само як і наші, стикаються з багатьма викликами, в тому числі з проблемами взаємовідносин між батьками та їхніми дітьми і підлітками. Важливо зазначити, що персонажі рольових ігор є вигаданими.

Поясніть учасникам, що сім'я не є справжньою сім'єю, яка існує, навіть якщо використовуються спільні імена.

GRA: ІГНОРУВАННЯ ПОЗИТИВУ

У цій першій історії ми знайомимося з мамою та її доньками, 17-річною Каталіною та 10-річною Аксеною. Аксенія виконує домашнє завдання з математики, а її сестра Каталіна допомагає. Мама зайнята приготуванням вечері.

Давайте подивимося і послухаємо, що відбувається.

Фасилітатори зачитують вголос рольову гру з розподіленими ролями.

Пам'ятайте: Намагайтеся не дозволяти опікунам розігравати несприятливу батьківську поведінку. Опікуни та підлітки можуть грати допоміжні ролі або моделювати тільки сприятливу батьківську поведінку.

Аксенія (виконує складне завдання):	".... додайте спочатку, а потім відніміть число"
Каталіна:	"Аксеніє! Молодець! Ти правильно розрахувала результат! Продовжуй тренуватися! Чим більше тренуватимешся, тим краще буде виходити".
Каталіна:	"Мамо! Іди подивися! У неї все так добре виходить!"
Аксенія посміхається, коли думає про те, що її мама прийде подивитися, як вона рахує.	

Мама (не слухає):	<i>"Так, дуже добре, Аксенія, але вечеря скоро буде готова, тож я б хотіла, щоб ти навчилася швидше робити домашнє завдання. Я хочу сьогодні рано лягти спати. Я дуже втомилася".</i>
Каталіна:	<i>"Але ж, мамо, я допомагаю Аксенії, і у неї виходить набагато краще. Ти повинна прийти і подивитися!"</i>
Мама (сердиться):	<i>"Я не маю на це часу - я ж сказала, що втомилася! А тепер, будь ласка, роби, що тобі кажуть, закінчуй роботу і приходь допомагати розносити вечерю".</i>

3.3 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Тепер подумайте про рольову гру, яку ви щойно побачили; настав час її обговорити. Ось кілька запитань для початку:

- Що відчуває Аксенія, коли мама хвалить її? Як це впливає на її мотивацію?
- Що відчуває Аксенія, коли мама каже їй прискоритись?
- Як ви думаєте, як вплинуло на Аксенію те, що мама сказала їй "навчитися працювати швидше", після тієї похвали, яку вона спочатку дала, коли сказала: "Так, дуже добре"?
- Як, на вашу думку, критика мами вплине на ставлення Аксенії до математики в майбутньому?
- Що б ви їм порадили зробити по-іншому?

3.4 ВПРАВА: ХВАЛІТЬ ОДИН ОДНОГО

Пригадайте час, коли вас хвалили - коли хтось сказав щось хороше про вас. Що ви відчували при цьому? Яку користь приносить похвала?

У цей момент учасники повинні потренуватися хвалити один одного (використовуючи наведені нижче вказівки).

ВКАЗІВКА: Як практикувати похвалу

- Ця діяльність має відбуватися в сімейних парах "опікун-підліток".
- Спочатку кожен робить комплімент своєму партнеру. Заохочуйте учасників дивитися в очі і називати ім'я того, кому вони роблять комплімент.
- Компліменти можуть бути про що завгодно, аби вони були щирими.
- Учасники повинні хвалити з ентузіазмом і за конкретні речі.
- Потім вони повинні подумати про те, чим вони можуть займатися разом.
- Мотивуйте їх думати про речі, які не коштують грошей. Не забувайте намагатися заохочувати підлітків до лідерства!
- Нагадайте їм про похвалу!
- Той, хто отримує похвалу, не повинен перебивати або критикувати, він тільки слухає і дякує.

3.5 ОБГОВОРЕННЯ ВПРАВИ

Ось кілька запитань, які допоможуть розпочати:

- Як ви сприйняли похвалу?
- Як це відчувається – хвалити когось іншого?
- Чи важко було знайти щось, що можна похвалити в іншій людині?

Фасилітатор: Пам'ятайте, що опікуни та діти завжди перебувають у стосунках через спільне життя, вони знають багато аспектів вчинків один одного, тому у них є багато можливостей розвивати похвалу на основі вчинків один одного. Оскільки похвала не стосується уподобань,

вона не тотожна компліменту. Ви можете похвалити за діяльність, навіть якщо вам не подобається результат. Наприклад, ви можете похвалити когось за сумлінне нанесення макіяжу, навіть якщо вам самому не подобається результат/макіяж візуально.

Один хвалить іншого за особистий внесок в будь-який результат/дію.

4. ЗАКРИТТЯ СЕСІЇ

4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ

Ця вправа допоможе учасникам виконати домашнє завдання, надихаючи на різні види діяльності, якими вони зможуть займатися разом, щоб якісно провести спільний час протягом тижня.

Кожна команда опікун/підліток повинна спробувати придумати кілька ідей і представити їх групі. Фасилітатори можуть записувати ідеї на фліпчарті, щоб учасники могли бачити "банк" вправ на вибір, якщо їм важко визначитися.

Можливі заходи можуть включати в себе наступні:

- Спільно виконати домашні справи;
- Повечеряти разом;
- Розповісти історії, що трапились протягом дня;
- Прогулятись разом;
- Пограти в улюблену гру підлітка.

Нарешті, кожна сім'я по черзі обирає спільну діяльність і ділиться нею з групою.

Ця вправа також має допомогти розігріти учасників перед другим домашнім завданням, даючи їм можливість попрактикуватися в похвалі. Під час підготовки до домашньої роботи спочатку зосередьтеся на тому, щоб кожна діада визначилася, як вона може проводити час разом. Потім зробіть короткий перехід і покажіть, що якісно проведений час - це також гарний момент для практики похвали.

4.2 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Складова: Те, що ви робите вдома, має велике значення!

- 1. Проводьте разом принаймні 15 хвилин якісного часу кожного дня протягом тижня. Дозвольте підлітку взяти на себе ініціативу і вирішити, чим ви будете займатися. Опікуни: Прийміть рішення разом, але намагайтеся слідувати за підлітком! Якщо у вас немає часу, тому що у вас занадто багато справ, чи можете ви, наприклад, разом сходити в магазин? Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати.*
- 2. Практикуйте висловлювати структуровану похвалу один одному один раз на день.*

Нагадайте учасникам про навички, які вони отримали минулого тижня, і мотивуйте продовжувати їх практикувати.

Зробіть практику ваших навичок до автоматизму рутинною справою!

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

4.3 ОГЛЯД РОЗГЛЯНУТИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підбити підсумки вивченого матеріалу:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників:

- Важливо проводити спільний час якісно.
- Спільне проведення часу допомагає краще пізнати один одного і встановити довіру.
- Важливо уважно слухати один одного, проводячи якісний час разом.
- Похвала заохочує поведінку, яку ви схвалюєте.
- Якщо хвалити відразу після гарної поведінки, це робить похвалу більш ефективною!
- Намагайтеся висловлювати похвалу за конкретні речі або дії.
- Похвала має бути без критики.

Фасилітатори забезпечують виокремлення всіх вищезазначених пунктів з відповідей учасників, за потреби ставлячи додаткові запитання.

4.4 НАГАДАТИ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК

На сторінках 13-15 Сімейного путівника ми поглиблюємо ключові ідеї про якісний час і похвалу для того, щоб розвивати міцні стосунки між вами.

4.5 НАГАДАТИ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

На наступній сесії ми поговоримо про "Вирішення проблем".

Але перед цим не забувайте виконати домашнє завдання!

Фасилітатори нагадують учасникам про час і місце проведення наступної сесії.

4.6 ПОДЯКУВАТИ ТА ПОХВАЛИТИ УЧАСНИКІВ

ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:



Якщо сім'я пропустила сесію, будь ласка, зателефонуйте їм після сесії і обговоріть з ними відповідне домашнє відпрацювання на стор. 42-44 Сімейного путівника.

4.7 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЦІЛІ СЕСІЇ ДОСЯГНУТІ?

Чи ви?

... обговорили, що означає проводити якісний час і хвалити один одного	
...провели рольову гру "Ігнорування позитиву"	
... обговорили рольову гру та провели мозковий штурм щодо шляхів вирішення	
... практикували якісь рішення з опікунами/підлітками? (як варіант: практикуйте під час перевірки домашнього завдання)	

... задали домашні завдання на наступний тиждень	
• Проведіть 15 хвилин якісного часу разом, для цього подумайте, чим би ви могли зайнятися • Практикуйте висловлювати один одному структуровану похвалу один раз на день	
... підсумували сьогоднішню сесію	
... навчали Складовим елементам: * Щоб проведений СПІЛЬНИЙ ЧАС був ЯКІСНИМ люди повинні слухати один одного. * СЛУХАТИ один одного, прислухаючись до того, що говорить і робить інший (пам'ятайте: слухати не завжди означає погоджуватися, але завжди – ЧУТИ) * ХВАЛІТЬ один одного за хороші вчинки (ХВАЛІТЬ, не критикуючи)	
... нагадали учасникам про необхідність продовжувати користуватися Посібником	
... поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	

СЕСІЯ 3: ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ ТА ЧУТЛИВІ ТЕМИ

Зміст

ЧАСТИНА 1: ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ	87
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	88
1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ВІДВІДУВАННЯ	88
1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ, УЧАСНИКИ УТВОРЮЮТЬ КОЛО	88
1.3 ПОДЯКУЙТЕ ВСІМ ЗА ПРИСУТНІСТЬ І ЗА ПУНКТУАЛЬНІСТЬ	89
1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	89
2. ОГЛЯД СЕСІЇ ПОТОЧНОГО ДНЯ	89
2.1 ПЛАНУВАННЯ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ	89
КОЛО ПРИЄМНИХ І НЕПРИЄМНИХ ЕМОЦІЙ	92
ЕМОЦІЇ (ПОЧУТТЯ) ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ	93
2.2 ГРА: ЕМОЦІЇ "ЗАРАЗЛИВІ"	93
2.2.1 ОБГОВОРЕННЯ	94
ЧАСТИНА 2	94
3. ОСНОВНИЙ УРОК: НАЗИВАЄМО ПОЧУТТЯ, ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ ТА ІНШІ ЧУТЛИВІ ПИТАННЯ	94
3.1 РОЛЬОВА ГРА: ТЕСТ АКСЕНІЇ	94
3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	95
3.3 ДИСКУСІЯ: РОЗМОВА ПРО ЕМОЦІЇ	96
3.4 ВПРАВА: ЗРОБІТЬ ПАУЗУ	97
3.5 ЯК ГОВОРИТИ І ЯК СЛУХАТИ (НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ)	98
3.6 ВПРАВА: ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ	102
ПРАКТИКА ВИЗНАННЯ ВАЖКИХ ЕМОЦІЙ	102
3.7 ГРУПОВА ДИСКУСІЯ	103
4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ	104
4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	104
4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ	104
4.3 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК	105
4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	105
4.5 ПОДЯКУЙТЕ ТА ПОХВАЛІТЬ УЧАСНИКІВ	105
4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ	105

ПОЯСНЕННЯ



ВКАЗІВКА: прямокутником виділено важливу інформація, яку обов'язково слід взяти до уваги!

- Інформація, виділена чорним, завжди стосується окремої групової роботи
- *Фрагменти тексту, виділені зеленим курсивом - це приклади, які ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони слугують лише для демонстрації, щоб полегшити ваше власне формулювання, якому надається перевага.*
- Звичайним прямим шрифтом позначено інформацію, суть якої можна передати в загальноприйнятому сенсі

ЧАСТИНА 1: ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ

Ласкаво просимо на третю сесію програми "Батьківство для здоров'я на все життя" для батьків та підлітків!

Ця сесія присвячена, тому, усвідомлювати, називати та обговорювати емоції. Ми також торкнемося делікатних питань та розмов про них.

На цій сесії опікуни та підлітки навчаються:

- усвідомлювати власні емоції;
- реагувати та справлятися з емоціями інших людей;
- говорити про емоції, щоб ставати щасливішими і будувати міцніші стосунки;
- використовувати власні комунікативні навички для розмов на делікатні теми, такі як вживання алкоголю, куріння, перші стосунки, поцілунки.....

Таблиця 1 - СЕСІЯ 3, ПІДГОТОВКА ТА ОГЛЯД

Мета сесії	Мета цього заняття - допомогти опікунам і підліткам навчитися усвідомлювати свої емоції та виражати їх у здоровий спосіб. Як позитивні, так і негативні емоційні переживання є частиною нашого нормального життя, і їх усвідомлення допомагає краще їх контролювати.	
Основні принципи	➤ Розмови про наші емоції допомагають нам контролювати нашу реакцію та відповідь на складні ситуації. ➤ Розмови про наші емоції допомагають розвинути усвідомлення наших почуттів і думок. ➤ Розмови про емоції допомагають нам пережити складні моменти і краще вирішувати конфлікти. ➤ Запропонуйте для обговорення безпечний, вільний від звинувачень простір, коли будете розмовляти на делікатні теми.	
Навчальні матеріали та ресурси	➤ Фліпчарт, папір, ручки, маркери ➤ Реєстр відвідуваності ➤ Матеріали для бейджів ➤ Друковані плакати: • Колесо приємних і неприємних емоцій • Навички усного мовлення • Вміння слухати	
Підготовка місця проведення:	➤ Переконайтеся, що місце проведення чисте ➤ Розставте стільці, на яких сидітимуть учасники, по колу ➤ Підготуйте всі матеріали, які ви будете використовувати під час групової сесії	

КОМПОНЕНТ	ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ
Привітання та підготовка до сесії	50 хв.	➤ Фасилітатори фіксують відвідуваність ➤ Учасники займають місця, утворюючи коло

		➤ Привітайте учасників, подякуйте всім, хто прийшов, і похваліть їх за пунктуальність. ➤ Обговорення домашнього завдання.
Огляд сесії поточного дня	20 хв.	➤ Планування дня ➤ Гра в емоції
Основний урок	60 хв.	➤ Рольова гра: Випробування Аксенії ➤ Обговорення рольової гри ➤ Дискусія - Говоримо про емоції ➤ Робимо паузу ➤ Діяльність - Говоримо про емоції
Завершення сесії	15 хв.	➤ Домашнє завдання на наступний тиждень • Зробіть паузу вдома і подумайте про те, як ви почуваетесь • Прокоментуйте свої власні емоції та запитайте учасників про їхні. ➤ Продовжуйте виконувати попередні домашні завдання ➤ Огляд сьогоднішньої сесії ➤ Нагадування про Сімейний путівник ➤ Нагадування про дату наступної сесії ➤ Подякувати та завершити ➤ Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату в порядку ➤ Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора
Загальний час		140 хв.

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ ВІДВІДУВАННЯ

Коли учасники прибувають, запрошуйте їх зайняти свої місця. Не забувайте фіксувати присутність кожного нового учасника.

1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ, УЧАСНИКИ УТВОРЮЮТЬ КОЛО

На початку заняття запросіть учасників по колу поділитися тим, як вони почувуються сьогодні. *Чи можете ви висловити свої почуття одним словом?*

ВКАЗІВКИ: Фасилітація обміну думок в колі

1. Фасилітатори першими починають описувати свій стан, використовуючи лише одне слово.
2. Потім, учасники продовжують по колу описувати свої відчуття одним словом.
3. Не забувайте дякувати та хвалити учасників за те, що вони діляться своїми почуттями – особливо на початку, адже така практика є для них новою.
4. Якщо хтось із учасників не хоче нічого говорити, просто переходьте до наступного.



Спробуйте виділити 5-10 хвилин на початку кожної сесії для обміну емоціями по колу, щоб учасники мали змогу попрактикуватися.

1.3 ПОДЯКУЙТЕ ВСІМ ЗА ПРИСУТНІСТЬ І ЗА ПУНКТУАЛЬНІСТЬ

Пам'ятайте, що ви намагаєтесь моделювати позитивну поведінку – в тому числі й похвалу!

1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Почніть обговорення з домашнього завдання, яке було запропоноване на минулому тижні. Нагадайте учасникам, що вони мали практикуватися у висловленні структурованої похвали один одному раз на день, а також провести щонайменше 15 хвилин якісного часу на день протягом тижня.

Обговорення виконання домашніх завдань – це чудова нагода для учасників поділитися своїми досягненнями, закріпити основні принципи та разом знайти шляхи подолання викликів, з якими вони зіткнулися. Запросіть кожного розповісти про свої успіхи, а також про те, що їм було особливо корисно чи складно в процесі використання нових навичок. Обговоріть у наступному форматі:

- Проведіть мозковий штурм для пошуку рішень з учасниками, оберіть одне;
- Попрактикуйтесь у застосуванні обраного рішення за допомогою вправ та ролевих ігор;
- Оцініть, чи спрацювало це рішення?



Нагадуємо, що практичні вправи мають пріоритет!
Якщо учасники повідомляють про труднощі, поверніться до спільної практики.

ВКАЗІВКИ: Як спрямовувати дискусію

Під час обговорення викликів намагайтесь заохочувати учасників до пошуку рішень і їх випробовування.

Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися.

Оскільки ми вже вдруге обговорюємо домашнє завдання, ось кілька порад та прикладів запитань, які допоможуть розпочати дискусію:

(Ви можете використовувати Хто? Що? Де? Чому? Коли? Як? під час кожного обговорення)

- ХТО? Хто зміг провести якісний час разом або отримати досвід похвали?
- ЩО? На що саме була спрямована ваша похвала?
- ДЕ? Де ви насолоджувалися проведенням якісного часу?
- ЧОМУ? Чому було важливо провести час якісно або похвалити один одного?
- КОЛИ? Коли ви проводили спільний час або хвалили один одного?
- ЯК? Що ви відчували, коли хвалили і проводили час разом?

Не соромтеся ставити додаткові запитання!

Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися.

2. ОГЛЯД СЕСІЇ ПОТОЧНОГО ДНЯ

2.1 ПЛАНУВАННЯ ДНЯ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ ТА СЕСІЇ

На третій сесії учасники опановують деякі комунікативні навички. Вони навчаються називати свої почуття та говорити про емоції.

Ми також працюємо над тим, щоб розуміти і реагувати на почуття, які відчувають інші. Перш ніж ми почнемо, важливо сказати, що для багатьох учасників розмова про емоції, ймовірно, є справою новою. Можливо, вони ніколи раніше цього не робили, особливо зі своїми дітьми/опікунами, а це означає, що вправа може здаватися дивною або важкою.

Ми використовуємо цей простір, щоб вперше спробувати поговорити про емоції, пам'ятаючи, що немає правильного чи неправильного способу, як це робити.

На цьому занятті, а також протягом наступних тижнів, ми будемо говорити про всі види емоцій, включаючи позитивні та складні. Ми будемо практикувати, як виражати неприємні, так звані "негативні" почуття, з якими нам некомфортно, такі як гнів, роздратування, досада, тривога, страх, смуток, сором або печаль. Ви побачите, що не так просто розповісти про негативні почуття близькій людині, тому що це може виглядати як звинувачення, і вона почне відчувати себе відповідальною за них.

Можна вивести таке загальне правило: важливо прийняти власні почуття, а також висловити їх таким чином, щоб інша людина (наприклад, підліток або опікун) змогла їх зрозуміти, а потім також прийняти. Набагато легше прийняти те, що ми сприймаємо, і неймовірно складно прийняти те, чого ми не сприймаємо. Ось чому так важливо вміти описувати свої почуття. Конструктивний підхід ґрунтується на розумінні точки зору іншого. Для цього вам потрібні емоційний інтелект і ефективні навички спілкування, тобто вміння говорити і слухати¹.

Розмова про емоції допомагає учасникам усвідомити свої власні емоції – це не означає, що вони повинні ділитися конкретними причинами своїх емоцій або історіями, що стоять за ними, з людиною, яку вони хотіли б краще розуміти. Сказане на сесії, залишається конфіденційним. На цьому етапі ми коротко пояснимо, що таке емоції.

Цей опис не претендує на універсальність, а лише представляє одне з багатьох розумінь емоцій.

Терміни "емоції" та "почуття" є синонімами і можуть використовуватися як взаємозамінні. У повсякденній мові можна розрізнити неприємні та приємні емоції. Слід уникати поділу на негативні та позитивні, оскільки емоції не можна оцінити; обидві групи є корисними.

Спочатку запишіть назви емоції, які відомі учасникам, на великому аркуші паперу.

Приклади приємних емоцій

Радість
Гордість
любов

Приклади неприємних емоцій

Страх
гнів
Огида

Коли учасники почнуть розділяти емоції на певні категорії, фасилітатор може показати ілюстрацію "Колеса емоцій" (на наступній сторінці).

Але навіщо нам потрібні ці почуття чи емоції?

Спочатку зберіть пропозиції від учасників.

Почуття надають важливу інформацію як нам самим, так і нашому оточенню. Емоції повідомляють нас і тих, хто поряд, про наші потреби та стан.

¹ Інформація адаптована з дозволу Thurmaier, Engl & Hahlweg

Наші емоції можуть навіть фізично проявлятися в тілі. Люди часто говорять про клубок у горлі, поколювання в руках чи ногах, "метеликів" у животі — усе це може бути викликано емоційним станом.

Емоції зазвичай асоціюються з певними виразами обличчя, позами тіла або жестами.

Емоційний стан можна розпізнати по виразу обличчя (див. "Колесо емоцій" нижче).

КОЛО ПРИЄМНИХ І НЕПРИЄМНИХ ЕМОЦІЙ



образа



стрес



щастя



гордість



злість



сум



страх



огода

ЕМОЦІЇ (ПОЧУТТЯ) ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Фасилітаторам потрібно організувати коротке обговорення, яке висвітлить зв'язок між емоційним здоров'ям і ризикованою поведінкою чи прийняттям рішень, такими як вживання алкоголю, паління або перші (інтимні) стосунки з однолітками.

Зверніть увагу: фасилітатори мають пам'ятати, що самі стосунки не повинні сприйматися як проблема, яку необхідно вирішити; краще обговорювати тиск і потенційні ризики, що супроводжують стосунки й можливу сексуальну активність у майбутньому.

Наприклад:

Підліток із емоційними труднощами, як-от депресія, може відчувати глибокий смуток і шукати способи покращити свій стан. Деякі рішення, які він прийме, можуть мати негативні наслідки:

- Підліток може почати вживати алкоголь, щоб почуватись краще;
- Інший може вважати, що куріння разом з однолітками допоможе йому покращити самопочуття.

Обидва ці варіанти можуть здаватися підлітку привабливими для привернення уваги однолітків або ж можуть бути відповіддю на соціальний тиск.

Так само, як і дорослі іноді приймають необдумані рішення, коли не контролюють свої емоції, молоді люди можуть ухвалювати емоційні рішення, що вплинуть на їхнє майбутнє (наприклад, вживання алкоголю, куріння, небажана вагітність, негативне ставлення інших через наркотики або стосунки, що виявилися не такими, як очікувалося, можливо, з проявами насильства).

Намагання називати свої почуття допомагає справлятися з почуттями страху, образи, гніву, сорому, неприйняття чи самотистими, що можуть виникнути в ситуаціях насильства.

Реакція батьків на емоційні труднощі дітей може сприяти як позитивному, так і негативному вирішенню таких проблем. Тому важливо, щоб батьки показували позитивний приклад емоційного самоконтролю, щоб діти могли навчатися від них. Коли батьки та підлітки здатні розпізнавати й усвідомлювати свої почуття, вони можуть ухвалювати правильні рішення та разом уникати негативних наслідків. Це вимагає відкритих розмов між батьками та підлітками про такі складні теми, як стосунки, перші поцілунки, алкоголь, куріння та насильство.

2.2 ГРА: ЕМОЦІЇ "ЗАРАЗЛИВІ"

Тільки для фасилітаторів: ця гра створена для того, щоб допомогти учасникам усвідомити різноманітні емоції, які вони відчують, і способи їхнього вираження. Гра також знайомить з ідеєю, що емоції учасників впливають на оточуючих і можуть бути "заразливими"!

ВКАЗІВКИ: Як провести гру "Емоції заразливі"

1. Учасники стоять по колу.
2. Ведучий починає з того, що демонструє якусь емоцію на своєму обличчі учаснику, який сидить поруч із ним. Учасник відтворює цю емоцію на обличчі, і демонструє її всій групі.
3. Після того як вираз обличчя продемонстровано всій групі, учасники мають вгадати, що це за емоція.
4. Потім наступний учасник загадує якусь емоцію, показує її на своєму обличчі та демонструє її учаснику поруч. Цей учасник зі свого боку показує емоцію на своєму обличчі і знову демонструє її всій групі. Решта учасників мають вгадати, що це за емоція.

За допомогою цієї гри учасники можуть від самого початку попрактикуватися у вираженні різних емоцій, почати краще усвідомлювати свої почуття, а також дізнатися, що для певних емоцій існують чіткі сигнали, які багато людей інтерпретують однаково.

Вам важко згадати емоцію?

Спробуйте такі: Щасливий, сумний, злий, наляканий, схвилюваний, стурбований, веселий, гордий...

2.2.1 ОБГОВОРЕННЯ

Що ви відчуваєте зараз, після гри? Що ви помітили в собі, коли проявили емоцію?

Як ви думаєте, навіщо ця гра? Чи дізналися ви щось про емоції за допомогою гри?

Ця гра покликана допомогти учасникам замислитися над різноманітними емоціями, які вони відчувають, і над тим, як вони їх виражають. Гра також знайомить із концепцією, що емоції передаються іншим і можуть бути "заразливими"!

Пам'ятайте: ставте цілеспрямовані запитання, щоб допомогти учасникам виявити основні принципи ("будівельні блоки")!

ЧАСТИНА 2**3. ОСНОВНИЙ УРОК: НАЗИВАЄМО ПОЧУТТЯ, ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ ТА ІНШІ ЧУТЛИВІ ПИТАННЯ****3.1 РОЛЬОВА ГРА: ТЕСТ АКСЕНІЇ**

1)

Аксенія повертається зі школи. Тато чекає її вдома.

Тато:	"Привіт, дороженька, як пройшов твій день у школі?"
Аксенія (в жахливому настрої):	"Яка різниця?"
Тато:	"Аксеніє, будь ласка, не розмовляй зі мною так. Ти отримала результати тесту з математики? Як у тебе справи?"
Аксенія:	"Так! Я провалила тест, ясно?! Я ненавиджу школу! І я ненавиджу тебе за те, що ти змушуєш мене туди ходити!"
Аксенія вибігає з дому.	

2)

Аксенія повертається зі школи. Тато чекає її вдома.

Тато:	"Привіт, дороженька, як пройшов твій день у школі?"
Аксенія (в жахливому настрої):	"Яка різниця?"

Тато:	"Аксеніє, ти виглядаєш не дуже щасливою, хочеш поговорити про це?"
Аксенія:	"Вибач, я просто сумую за своєю старою вчителькою математики, яка померла. Вона була такою милою і завжди пояснювала так, щоб я зрозуміла. Тепер мені дуже прикро, що я так старанно готувалася до тесту з математики і все одно його провалила!"
Тато:	"Це сумно і прикро. Я знаю, як вона тобі подобалася і як старанно ти вчилася. Можливо, ми можемо попросити твою нову вчительку про додаткову допомогу з математики? Я можу прийти завтра і поговорити з нею, якщо це допоможе?"
Аксенія:	"Дякую, я думаю, що це може бути гарною ідеєю".
Тато:	"Знаєш, ти можеш сумувати через втрату вчительки і розчаровуватися через те, що зараз не дуже добре знаєш математику, але я ніколи не зустрічав нікого, хто міг би писати історії так, як ти, Аксеніє!"
Аксенія посміхається до свого тата.	

3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Що схоже в обох сценаріях, а що відрізняється? Що ви помітили?

Подумайте, як емоції Аксенії впливають на дію в першому сценарії, який ви побачили.

Ось кілька запитань для початку:

- Що ви відчували, коли грали роль Аксенії/тата? (Пряме запитання про емоції акторів у ситуації рольової гри).
- Як це відбувається у вашому повсякденному житті: як ви себе почуваєте у подібних ситуаціях? (Мета - пов'язати повсякденний досвід із ситуацією рольової гри).
- Що засмучує Аксенію?
- Яку емоцію відчуває Аксенія?
- Як вона реагує на запитання тата про її тест?
- Як ви думаєте, що відчуває тато після такої відповіді?

Подумайте про те, як здатність Аксенії справлятися зі своїми емоціями впливає на позитивну дію в другому сценарії, який ви бачили.

Ось кілька запитань, які допоможуть вам почати:

- Як Аксенія справляється зі своїми почуттями на початку?
- Як смерть вчительки впливає на те, як вона бачить життя?
- Що відбувається, коли Аксенія вибачається перед своїм татом і пояснює йому що сталося (і що вона відчуває з цього приводу)?
- Як почувається Аксенія наприкінці розмови?

Під час обговорення рольових ігор на цьому занятті обов'язково попросіть учасників обговорити і спробувати наступні кроки:

- Визначення емоцій (Приклади запитань):
 - Як фізично відчувається: щастя, сум, злість, огида, здивованість, страх?
 - Коли в житті ви відчували ці емоції?
 - Які думки асоціюються з цими почуттями?
 - Як ці думки впливають на вашу поведінку?
 - Де ви відчуваєте це у своєму тілі? Як це виглядає на вашому обличчі?
 - Як дізнатися, коли ви або ваша дитина відчуває цю емоцію?
- Прийняття емоцій
- Контрольоване реагування на емоції

3.3 ДИСКУСІЯ: РОЗМОВА ПРО ЕМОЦІЇ

Тепер давайте поговоримо більш загально про те, чому важливо говорити про емоції.

Чи можете ви навести приклади, коли ви переживали складні емоції і прийняли поспішне рішення в результаті цих емоцій? Чому це були непродуктивні рішення?

Які рішення людина може прийняти, коли вона відчуває:

1. Лють, гнів, обурення;

2. Сум або відчуття пригніченості?

Іноді ви переживаєте події, які глибоко впливають на вас і можуть змусити вас сприймати життя з негативної точки зору. Важливо, щоб ви усвідомили, що тяжкий досвід є частиною життя, але він не повинен визначати рішення, які ви приймаєте, або цілі, які ви ставите перед собою.

Ось кілька запитань для початку обговорення:

- Що відбувається, коли ви ділитесь своїми почуттями з кимось іншим? Як щодо позитивних емоцій? А складними емоціями?
- Як обмін емоціями впливає на рішення, які ви приймаєте?
Як ви вважаєте, чому для вас важливо розпізнавати емоції інших людей? Як це може вплинути на ваші стосунки з ними?

Деякі речі, які можуть мати місце:

- Розмови про емоції допомагають контролювати свої реакції на них. Коли ви розчаровані і говорите про це, ви з меншою ймовірністю будете сердитися і кричати на інших людей.
- Розмови про емоції збільшують почуття радості, яке ви отримуєте від позитивних емоцій.
- Ділячись своїми емоціями, ви зміцнюєте свої стосунки. Це допомагає вам краще розуміти один одного, щоб навчитися підтримувати один одного.
- Контрольоване "вивільнення" своїх почуттів насправді допомагає залишатися здоровим (знижуючи ризик серцевих захворювань, високого кров'яного тиску тощо) і безпечним (запобігаючи імпульсивним або раптовим рішенням, які можуть мати шкідливі наслідки).

Фасилітатори можуть завершити групове обговорення рольової гри наступним зверненням:

Легко дозволити нашим емоціям впливати на те, як ми дивимося на життя, і на рішення, які ми приймаємо. Іноді ці рішення можуть мати довготривалий ефект.

Наприклад, коли людина злиться, вона легко вдається до насильства, коли їй сумно – вживає алкоголь, і навіть у депресії шукає інші способи відчувати себе щасливою чи коханою, як-то, тимчасові стосунки.

Ось чому важливо, щоб ви говорили про емоції. Називаючи та визнаючи свої емоції, ви можете допомогти нам краще їх обробляти.

Будівельні блоки:

- * Поділіться своїми почуттями у парі підліток/опікун;
- * Зверніть увагу на те, як відчувається ваш партнер;
- * **Дайте йому можливість пояснити, що він відчуває і чому;**
- * **Приймайте як приємні, так і важкі емоції;**
- * Використовуйте слова, щоб описати його емоції;
- * Задумайтесь над тим, що він вам розказав;
- * Обговоріть з ним свої рішення.

Для опікунів:

- * Демонструйте позитивний контроль власних емоцій (ми є прикладом поведінки для наших дітей)!
- * Визнайте почуття (свої та свого підлітка).
- * Підтримуйте з позитивним настроєм. Помічайте гарне!

3.4 ВПРАВА: ЗРОБИТЬ ПАУЗУ

"Зробити паузу" – це вправа, яку учасники можуть використовувати у складних ситуаціях, щоб допомогти собі впоратися з неприємними емоціями.

Будівельний блок

За допомогою інструменту "Зробити паузу" опікуни/підлітки навчаються усвідомлювати свої почуття, свідомо дихати та зберігати спокій.

Можливо, для вас це щось нове – для нас це було новим!

Пауза - це проста вправа, яка дозволяє нам зупинитися і заспокоїтися, зробивши глибокий вдих. Це відрізняється від перерви: це відволікання від проблеми, щоб нагадати собі, що з вами все гаразд.

Паузу можна використовувати в будь-який час протягом дня. Ця вправа може бути як короткою (30 секунд), так і більш тривалою – до 3 хвилин.

"Пауза" відбувається у 3 ключові етапи:

1. Усвідомлення:

Ви усвідомлюєте, що відбувається, і визнаєте свій досвід.

Ви зупиняєте себе від того, щоб знову і знову думати про проблему.

Ви починаєте усвідомлювати свої думки, емоції та фізичне тіло.

2. Привертання уваги:

Ви зосереджуєтесь на відчутті того, як повітря входить і виходить з вашого тіла.

Ви зосереджуєте увагу на своєму диханні настільки, наскільки вважаєте за потрібне.

Ви помічаєте, коли ваш розум відволікається, і повертаєте свою увагу до дихання.

3. Розширення обізнаності:

Ви відкриваєте своє тіло і всьому світу.

Ви помічаєте свої думки, емоції та фізичні відчуття.

Ви готуєте себе зробити наступний крок у свій день.

Ви можете зробити паузу в будь-який момент – особливо, коли відчуваєте стрес.

ВКАЗІВКИ: Як допомогти "Зробити паузу"

Іноді ваші підлітки чи опікуни вас дуже дратують, і ви відчуваєте стрес. Вам потрібно зупинитися, визнати свої переживання і взяти себе в руки.

Ми називаємо це "Зробити паузу".

Крок 1: Підготовка

Знайдіть зручне вертикальне сидяче положення, поставивши ноги на підлогу, а руки поклавши на коліна.

Закрийте очі, якщо вам зручно.

Крок 2: Усвідомлення

Запитайте себе: "Що я відчуваю в цей момент?"

Помічайте, які думки виникають у вас. Чи є вони позитивними або негативними.

Помічайте, які емоції ви відчуваєте. Приємні чи неприємні.

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

Крок 3: Привернення уваги

Зверніть увагу на те, як ви дихаєте.

Ви можете покласти одну руку на живіт і слідкувати, як він піднімається і опускається з кожним подихом.

Слідкуйте за своїм диханням на всьому шляху від вдиху, як воно призупиняється, до видиху.

Якщо ви помітили, що почали про щось думати, це цілком природно.

Просто продовжуйте повертати свою зосереджену увагу до відчуття свого дихання.

Крок 4: Розширення обізнаності

Поширюйте свою увагу на все тіло.

Помічайте, чи є дискомфорт, напруга або біль.

Дозвольте своєму диханню подорожувати до цієї частини тіла.

Можете заспокоїти себе, сказавши: "Усе гаразд. Що б це не було, зі мною все гаразд".

Коли будете готові, розплющуйте очі.

Крок 5: Рефлексія

Поміркуйте, як змінилося ваше самопочуття у порівнянні з тим, що було до Паузи.

Фасилітатори повинні нагадати учасникам, що вони можуть "зробити паузу" в будь-який момент дня, особливо коли відчувають стрес.

3.5 ЯК ГОВОРИТИ І ЯК СЛУХАТИ (НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ)

Будь ласка, використовуйте плакати з навичками говорити та слухати (див. наступну сторінку).

Перед тим, як група розділиться і почне практикувати вправу на вміння звертатися та висловлювати свої почуття, потрібно коротко обговорити навички комунікації. Це рекомендується для того, щоб надати учасникам певні поради, які вони зможуть використовувати під час обговорення складних тем. Ці правила прості і їх небагато, тому ви можете швидко представити їх у груповій кімнаті (наприклад, вивісивши їх у вигляді плакатів).

Будівельні блоки

- * Будьте уважним слухачем: виявляйте інтерес до співрозмовника - підсумовуйте важливі моменти - не засуджуйте - давайте позитивний зворотній зв'язок

- * Навчайтесь говорити: посилайтеся на конкретну ситуацію, конкретну поведінку - не відволікайтеся від теми - говоріть прямо про свої думки та почуття - говоріть від "я".

1. Розвішуйте плакати в кімнаті так, щоб усі могли їх бачити, і щоб учасники могли подивитися на них пізніше, під час практичної фази.
2. Практикуйте навички разом у великій групі, щоб пояснити сутність.

Ви можете пов'язати навичку зворотного зв'язку в ролі слухача з навичкою похвали з Сесії 1 (якщо надається позитивний зворотній зв'язок).

ПОСТЕР: Навички спілкування

1. **Говорити про конкретні ситуації:** Говоріть про конкретні ситуації, щоб уникнути узагальнень (*завжди, ніколи*). Узагальнення зазвичай викликають негайну опозицію і відволікають нас від фактичного змісту: конкретної ситуації. Це правило допоможе вам чітко викласти свою точку зору.
2. **Говорити про конкретну поведінку:** Говоріть про конкретну поведінку в певних ситуаціях. Приписування негативних характеристик співрозмовнику також викликає протест. Приклади невдалих коментарів: "типовий", "нездатний", "нудний", "не активний". Коли ви говорите про конкретну поведінку, ваші висловлювання стають зрозумілими і прийнятними.
3. **Не відхилятися від теми!** Говоріть тільки про те, що безпосередньо стосується обраної вами теми, і що робить вашу позицію більш чіткою і зрозумілою для співрозмовника. В іншому випадку розмова може "зійти з рейок".
4. **Відкритися:** відкрийтеся і опишіть, що ви відчуваєте. Описуючи свої почуття і думки безпосередньо, ви уникнете докорів і звинувачень.
→ для батьків: обов'язково розкривайте дитині зміст і свої почуття у доречний до її віку спосіб.
5. Останній важливий компонент комунікативних навичок детально розглядається на Сесії 4: Говоріть про власні думки та почуття, **виходячи з позиції "Я"**.

ПОСТЕР: Вміння слухати

1. **Невербально показуйте співрозмовнику, що ви слухаєте** і зацікавлені в тому, що він говорить, наприклад, підтримуючи його жестами, такими як кивки або короткі вигуки "хм", "ага". Важливо підтримувати зоровий контакт і відкриту позу, повернувшись обличчям до особи, яку ви слухаєте. Заохочуйте співрозмовника продовжувати говорити: "Я хотів би дізнатись більше про це".
2. **Узагальнюйте** найважливіші моменти почутого своїми словами, щоб показати, що ви зрозуміли співрозмовника. Якщо вам важко використовувати власні слова, не бійтеся повторювати слово в слово.
3. Важливо **уникати осуду. Натомість запропонуйте інтерпретацію**, наприклад: "Ви відчували себе невпевнено?" Замість: "Це тому, що ви почувались невпевнено, так?" У першому випадку розповідач може сказати "так" чи "ні", прояснити свою позицію. Другий випадок спонукає до виправдань.
4. **Позитивно реагуйте** на поведінку під час розмови. Позитивно оцінюйте чіткі та зрозумілі повідомлення, щоб підбадьорити співрозмовника, наприклад: "Я дуже радий, що ви говорите про це так відкрито і ясно".

ГРУПА РОЗДІЛЯЄТЬСЯ: ВІДОКРЕМЛЮЙТЕ ОПІКУНІВ ТА ПІДЛІТКІВ

Опікуни та підлітки обговорюють той самий або схожий зміст, але в різних місцях. Фасилітатори проводять усі вправи цього основного уроку так, як заплановано.

3.6 ВПРАВА: ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ

- Разом із підлітками/опікунами складіть перелік різних тем, що можуть викликати важкі емоції під час обговорення з іншим членом сім'ї (який бере участь у програмі).
- Коротко обговоріть можливі способи обговорення цих тем з підлітками/опікунами, застосовуючи навички ефективного спілкування — як говоріння, так і слухання.

ПРАКТИКА ВИЗНАННЯ ВАЖКИХ ЕМОЦІЙ

1. Під час цієї групової вправи батьки/опікуни практикуються в коментуванні негативних емоцій своїх дітей/підлітків. Ви можете використовувати цей сценарій як посібник. Переконайтеся, що ви чітко сформулювали сценарій, щоб учасники зрозуміли свої ролі:

Сценарій для опікунів:

- a. Підліток засмучений, бо отримав погану оцінку в школі.
- b. Опікун питає: "Я бачу, що тобі сумно. Про що ти хочеш поговорити?"
- c. Підліток: "Я не склав тест з математики так добре, як хотів, хоча дуже старанно вчився."
- d. Реакція опікуна:
 - i. Подякуйте дитині за те, що вона поділилася: "Дякую, що розповів мені".
 - ii. З'ясуйте, що ви почули: "Мені шкода, що ти погано склав тест з математики".
 - iii. Реагуйте спокійно.
 - iv. Покажіть, що це почуття є прийнятним: "Це нормально - відчувати розчарування з цього приводу".
 - v. Запропонуйте емоційну та фізичну підтримку (за потреби).
 - vi. Обговоріть рішення з дитиною: "Як ти думаєш, що ми можемо зробити, щоб допомогти тобі покращити твої успіхи в математиці?"
- e. Дитина пропонує: "Може, ти допоможеш мені після обіду?". Опікун приймає цю ідею і хвалить дитину.

Сценарій для підлітків:

- a) Мати сумує.
- b) Підліток коментує: "Я бачу, що тобі сумно".
- c) Мати: "Все добре, можеш зайти. Сідай зі мною".
- d) Підліток: "Що сталося, мамо?"
- e) Мати: "Іноді я так сумую за твоїм батьком, що мені дуже боляче".
- f) Реакція підлітка:
 - a. Подякуй: "Добре, що розповіла мені".
 - b. З'ясуй, що ти почув: "Мені шкода, що його нема з нами".
 - c. Реагуй спокійно.
 - d. Приймай це почуття нормально: "Це зрозуміло – сумувати за тим, кого любиш".
 - e. Запропонуйте емоційну та фізичну підтримку (за потреби).
 - f. Відповідай зі співчуттям: "Я теж за ним сумую".
- g) Мати реагує: "Але я відчуваю себе такою благословенною, що ти і твоя сестра тут, зі мною. Ми можемо допомагати один одному. Ходімо, приготуємо разом їжу".

2. Надайте підлітку/опікуну всебічну підтримку, поки він/вона працює над сценарієм.

3. Припиніть вправу через 1 хвилину або менше, оскільки це лише ознайомлення, як розмовляти про емоції. Запросіть зворотній зв'язок від опікуна/підлітка з приводу отриманого досвіду.
4. Попросіть підлітків/опікунів поговорити в парах про інші випадки, коли опікун чи підліток можуть бути чимось засмучені.
5. Обговоріть сценарії в групі. Попросіть підлітків/опікунів запропонувати варіанти назви представлених емоцій.
6. Підлітки/опікуни відпрацьовують ці сценарії в парах за вашої та вашого помічника підтримки.
7. Попросіть підлітків/опікунів помінятися ролями після того, як вони потренуються протягом приблизно 1 хвилини.
8. Попросіть кожну пару надати зворотній зв'язок під час групової дискусії про те, як пройшла вправа.

ГРУПА ЗНОВУ ЗБИРАЄТЬСЯ РАЗОМ

3.7 ГРУПОВА ДИСКУСІЯ

Як фасилітатор, ви маєте зазначити, що групи мали пов'язані, але окремі завдання, і пояснити, чому. Закріпіть аркуш паперу, щоб було комфортно вести нотатки і працювати далі у великій групі. За потреби, запросіть учасників до дискусії.

Запитання після роботи в групах:

- Як ви почувалися в іншій ролі?
 - Як це почувалось, виступати в ролі опікуна, будучи підлітком?
 - Як це почувалось, взяти на себе роль підлітка, за яким ви доглядаєте?
- Що ви можете винести з цієї вправи?

Запитання для опікунів:

- Що вас здивувало в результатах ваших дітей/підлітків?

Питання для підлітків:

- Чи є щось, що змушує вас замислитися, після того, як ви отримали досвід опікуна?

Фасилітатор повинен підкреслити...

...схожий досвід в обох групах

...всі приклади емпатії, незалежно від ролі

...що не всім зручно говорити з використанням таких слів, як "я відчуваю", або узагальнювати вислуховуючи, але з практикою це стає дедалі легше.

... що підтримка опікунів важлива для підлітків у подоланні складних емоцій.

... позитивні аспекти представлених ідей, наприклад, згадані позитивні емоції.

... фактори, що зміцнюють основні принципи ("будівельні блоки"), наприклад:

- * Поділіться своїми почуттями з близькими
- * Зверніть увагу на те, як відчувається ваш підліток/опікун
- * **Приймайте як негативні, так і позитивні емоції**
- * Надайте можливість партнеру пояснити, що він відчуває і чому
- * Використовуйте назви, щоб описати емоції вашого опікуна/підлітка
- * Поміркуйте над тим, що вам сказав підліток/опікун.

- * Обговоріть можливі рішення разом зі своїм опікуном/підлітком
- * Будьте уважним слухачем: виявляйте інтерес до співрозмовника - підсумовуйте важливі моменти - не засуджуйте - давайте позитивний зворотній зв'язок
- * Практикуйте свої розмовні навички: посилайтеся на конкретну ситуацію, конкретну поведінку - не відволікайтеся від теми - говоріть прямо про свої думки та почуття, не перефразуйте - говоріть від першої особи (з позиції "я").

Для опікунів:

- * Демонструйте позитивний контроль над власними емоціями (ми є прикладом поведінки для наших дітей)!
- * Визнайте почуття (свої та свого підлітка)
- * Запропонуйте підтримку з позитивним настроєм. Помічайте все гарне!

4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ

4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Принаймні один раз протягом тижня

- *спробуйте "зробити паузу" вдома і усвідомте, що ви відчуваєте*
- *прокоментуйте свої власні емоції та запитайте свого підлітка/опікуна, що відчув він.*
Потрібна допомога? Часто це легше зробити, коли він виглядає щасливим. Можливо, коли ви проводите якісний час разом?
- *Поділіться цим почуттям зі своїм опікуном або підлітком. Ви також можете поділитися з вчителями, сусідами та друзями!*
- *Якщо спочатку це здається не зручним, не потрібно ускладнювати. Наприклад:*
 - *"Сьогодні я відчуваю себе..."*
 - *"А як ви себе почуваєте?"*

Нагадайте учасникам про навички, які вони отримали минулого тижня, і наполягайте на продовженні практики.

Зробіть використання навичок звичайною справою, практикуйте до автоматизму:

Із Сесії 2: Проводьте разом щонайменше 15 хвилин якісного часу протягом тижня.

Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати.

Практикуйте висловлювати один одному структуровану похвалу один раз на день.

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

4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підсумувати вивчене:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників включають

- Усвідомлюємо власні емоції;
- Розуміємо, як реагувати та емоції інших і справлятися з ними;
- Викриваючи свої емоції, ми стаємо щасливішими, будуємо міцніші стосунки та приймаємо спокійні рішення, завдяки яким бережемо здоров'я та залишаємось у безпеці.

Фасилітатори виокремлюють вищезазначені пункти з відповідей учасників, ставлячи за потреби додаткові запитання.

4.3 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК

Як ви вже робили протягом останніх кількох тижнів, будь ласка, опрацюйте сторінки 16-20 Сімейного путівника вдома. Серед іншого, ви знайдете письмові інструкції для вправи "Зробити паузу" та поради, як розмовляти один з одним на делікатні теми. Приємного вам читання.

4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

На наступному занятті ми поговоримо про те, "Що робити, коли ми обурюємося". Але перед тим не забувайте виконати домашні завдання!

Складовий елемент: Те, що ви робите вдома, має велике значення!

Фасилітатори нагадують учасникам про час і місце проведення наступної сесії.

4.5 ПОДЯКУЙТЕ ТА ПОХВАЛІТЬ УЧАСНИКІВ

ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:



Якщо сім'я пропустила заняття, будь ласка, зателефонуйте їм після заняття і разом обговоріть відповідне домашнє відпрацювання на стор. 45-46 Сімейного посібника.

4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ

Ви..... ?

... провели рольову гру "Тест Аксенії"	
...обговорили тему "Емоції"	
... представили та виконали вправу "Зробити паузу"	
... практикували визначення складних емоцій	
... підсумували окремі етапи роботи	
... дали домашнє завдання на наступний тиждень - "Зробити паузу" вдома і подумати про те, що ви відчуваєте. - Прокоментувати свої власні емоції та запитайте підлітка/опікуна про їхні. - Поговорити з опікуном/підлітком про емоції.	
... нагадали про продовження виконання попередніх вправ	
... підсумували сьогоднішню сесію	

... навчили основним правилам ("Будівельним блокам") * Поділіться своїми почуттями з близькими * Зверніть увагу на те, як відчувається ваш підліток/опікун * Приймайте як негативні, так і позитивні емоції * Надайте можливість партнеру пояснити, що він відчуває і чому * Використовуйте назви, щоб описати емоції вашого опікуна/підлітка * Поміркуйте над тим, що вам сказав підліток/опікун. * Обговоріть можливі рішення разом зі своїм опікуном/підлітком * * Будьте уважним слухачем: виявляйте інтерес до співрозмовника - підсумовуйте важливі моменти - не засуджуйте - давайте позитивний зворотній зв'язок * Практикуйте свої розмовні навички: посилайтеся на конкретну ситуацію, конкретну поведінку - не відволікайтеся від теми - говоріть прямо про свої думки та почуття, не перефразуйте - говоріть від першої особи (з позиції "я"). Для опікунів: * Демонструйте позитивний контроль над власними емоціями (ми є прикладом поведінки для наших дітей)! * Визнайте почуття (свої та свого підлітка) * Запропонуйте підтримку з позитивним настроєм. Помічайте все гарне!	
... нагадали учасникам про необхідність заповнити відповідні розділи Сімейного путівника	
... поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	

СЕСІЯ 4: ЩО РОБИТИ, КОЛИ МИ ГНІВАЄМОСЯ

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ.....	108
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	109
1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ.....	109
1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ	109
1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ	109
1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	110
1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	110
2. ОГЛЯД ПОТОЧНОЇ СЕСІЇ	110
2.1 СТРУКТУРА ДНЯ	110
ЧАСТИНА 2.....	111
3. ОСНОВНИЙ УРОК: СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ ТА СТРЕСУ	111
3.1 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ОПІКУНІВ	111
3.1.1 РОЛЬОВА ГРА: МАМА ЗАХВОРИЛА.....	111
3.1.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	112
3.1.3 ВПРАВА: РЕПЕТИЦІЇ НА ВСЕ ЖИТТЯ	113
ПОПЕРЕДНІ ІНСТРУМЕНТИ: РОБИМО ПАУЗУ І ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ	113
НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ: ЗМІНА НЕПРОДУКТИВНИХ ДУМОК НА ПРОДУКТИВНІ	113
3.1.4 ВПРАВА: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ І ПОЯСНЮЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ: ВИСЛОВЛЮВАННЯ "Я ВІДЧУВАЮ"	114
3.2 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ	114
3.2.1 РОЛЬОВА ГРА: ІСПИТИ	114
3.2.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	115
3.2.3 ВПРАВА: РЕПЕТИЦІЇ НА ВСЕ ЖИТТЯ	116
ПОПЕРЕДНІ ІНСТРУМЕНТИ: РОБИМО ПАУЗУ І ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ	116
НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ: ЗМІНА НЕПРОДУКТИВНИХ ДУМОК НА ПРОДУКТИВНІ	116
3.2.4 ВПРАВА: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ І ПОЯСНЮЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ: ВИСЛОВЛЮВАННЯ "Я ВІДЧУВАЮ"	117
4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ.....	118
4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	118
4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ.....	119
4.3 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК	119
4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ	120
4.5 ПОДЯКУЙТЕ ТА ПОХВАЛІТЬ УЧАСНИКІВ.....	120
4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК - ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ ?	120

ПОЯСНЕННЯ

ВКАЗІВКА: прямокутником виділено важливу інформація, яку обов'язково слід взяти до уваги!



➤ Інформація, виділена чорним, завжди стосується окремої групової роботи

➤ *Фрагменти тексту, виділені зеленим курсивом - це приклади, які ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони слугують лише для демонстрації, щоб полегшити ваше власне формулювання, якому надається перевага.*

➤ Звичайним прямим шрифтом позначено інформацію, суть якої можна передати в загальноприйнятому сенсі

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ

На цій сесії ми поговоримо про те, як керувати гнівом і вирішувати пов'язані з цим проблеми. Як і на попередній сесії, під час основного уроку підлітки та опікуни перебувають у різних групах. Ключові моменти Сесії 4:

- Ця сесія зосереджена на "складних" емоціях, таких як стрес і злість.
- Важливо розуміти, що ці емоції не є чимось поганим і не варто їх ігнорувати. Їх відчуває кожен час від часу.
- Наскільки важливо керувати своїми діями і словами, коли ми гніваємось або відчуваємо стрес.
- Ми використовуємо цю сесію, щоб допомогти учасникам знайти і випробувати техніки справлятися з цими складними емоціями і навчитись виражати їх у ненасильницький спосіб.

Таблиця 1 - ПІДГОТОВКА ТА КОНСПЕКТ СЕСІЇ 4

Мета сесії	На цьому занятті опікуни та підлітки дізнаються про те, як ефективно керувати гнівом. Важливо, щоб і опікуни, і підлітки розробили більш ефективні та мирні стратегії реагування на ситуації, які викликають у них стрес та гнів.
Основні принципи	➤ Керування гнівом допомагає контролювати агресивні реакції на ситуацію. ➤ Навчившись керувати своїм стресом і гнівом, ви можете покращити свою ситуацію і почуватися краще.
Навчальні матеріали та ресурси	➤ Фліпчарт, папір, ручки, маркери ➤ Реєстр відвідуваності ➤ Матеріали для бейджів
Підготовка місця проведення:	➤ Переконайтеся, що в приміщенні проведення семінару є можливість використовувати дві різні кімнати, щоб розділити велику групу тільки на підлітків і тільки на опікунів. ➤ Переконайтеся, що місце проведення занять є чистим ➤ Розставте стільці, на яких учасники будуть сидіти, по колу ➤ Підготуйте всі матеріали, які ви будете використовувати під час групової сесії

КОМПОНЕНТ	ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ
Привітання та підготовка до сесії	50 хв.	➤ Фасилітатори фіксують участь ➤ Учасники розсідаються по колу та діляться самопочуттям

		➤ Вітаємо, дякуємо всім за те, що прийшли, і хвалимо за дотримання часу ➤ Обговорення домашнього завдання ➤ Фізичні вправи	
Огляд поточної сесії	5 хв.	➤ Структура дня	
Основний урок	60 хв.	СЕСІЯ ДЛЯ ОПІКУНІВ ➤ Рольова гра: Мама захворіла ➤ Обговорення рольової гри ➤ Вправа: Репетиція на все життя ➤ Попередні інструменти: Говорити і робити паузи ➤ Новий інструмент: Зміна непродуктивних думок на продуктивні ➤ Вправа: Зберігайте спокій і пояснюйте свої відчуття (твердження "я відчуваю")	СЕСІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ➤ Рольова гра: Іспити ➤ Обговорення рольової гри ➤ Вправа: Репетиція на все життя ➤ Попередні інструменти: Говорити і робити паузи ➤ Новий інструмент: Зміна непродуктивних думок на продуктивні ➤ Вправа: Зберігайте спокій і пояснюйте свої відчуття (твердження "я відчуваю")
Завершення сесії	15 хв.	➤ Нове домашнє завдання на тиждень 1. Практика "Зроби паузу" 2. Кажіть "Я відчуваю": Опікуни та підлітки повинні намагатися обговорювати свої почуття один з одним. ➤ Огляд сьогоднішньої сесії ➤ Нагадування про Сімейний путівник ➤ Нагадування про дату наступної сесії, подяка та завершення ➤ Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату в порядку ➤ Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	
Загальний час		130 хв.	

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ

Коли учасники прибувають, запросіть їх сісти. Не забувайте фіксувати присутність кожного нового учасника.

1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ

На початку вправи запросіть учасників по колу поділитися одним словом про те, як вони почуваються сьогодні.

1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ

Пам'ятайте, що ви хочете моделювати позитивну поведінку - в тому числі хвалити учасників за те, що вони діляться емоціями, а це може бути складно!

1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Фасилітатори проводять дискусію про домашнє завдання попереднього тижня.

Нагадуємо, що минулого тижня учасникам було запропоновано спробувати прокоментувати свої емоції та запитати свого опікуна/підлітка про їхні емоції. Важливою частиною цієї програми є те, що опікуни та підлітки навчаються правильно говорити на різні делікатні теми. Сім'ям було запропоновано практикувати вправу "Зроби паузу".

Обговорення домашніх завдань - це можливість поділитися успіхами, закріпити основні принципи та знайти шляхи подолання труднощів:

- Мозковий штурм для пошуку рішення разом з учасниками;
- Потренуйтеся застосовувати обране рішення;
- Оцініть, як воно спрацювало.



Нагадуємо, що практичні вправи мають пріоритет!
Якщо повідомляється про проблеми, поверніться до спільної практики.

ВКАЗІВКА: Як вести дискусію

Під час обговорення проблем заохочуйте учасників шукати рішення і намагатись випробувати їх. Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися своєю думкою.

Як завжди, надаємо кілька можливих запитань, які допоможуть розпочати дискусію:

Ви можете використовувати Хто? Що? Де? Чому? Коли? Як? під час кожної дискусії.

- ХТО? Хто пробував "Зробити паузу"? Хто зміг поговорити про емоції?
- ЩО? Що за емоції ви обговорювали? Що за досвід ви отримали під час "паузи"?
- ДЕ? Де ви говорили про свої почуття? Де відбувалась "пауза"?
- ЧОМУ? Чому було важливо "Зробити паузу" або поговорити про свої почуття?
- КОЛИ? Коли ви говорили про свої емоції або робили "паузу"?
- ЯК? Як ви почувалися після того, як "Зробили паузу" або поділились своїми емоціями?

Не соромтеся ставити додаткові запитання!

1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Заохочуйте учасників робити фізичні вправи раз на день!

Хтось пробував цю вправу вдома?

Допоможіть учасниками виконати фізичні вправи на розтяжку всього тіла з голови до ніг, про які ми говорили на першому занятті.

Якщо хтось виконував/виконує це вдома, то зараз саме час запитати, чи не хотів би він/вона очолити групу. Це допомагає створити культуру співпраці в групі, оскільки дає "лідерську" роль іншому учаснику – опікуну або підлітку.

Нагадайте учасникам, щоб вони виконували вправи разом вдома щодня!

2. ОГЛЯД ПОТОЧНОЇ СЕСІЇ

2.1 СТРУКТУРА ДНЯ

Нагадайте учасникам, що все, що вони скажуть під час сесій, залишається конфіденційним.

На четвертій сесії ми продовжимо міркувати і говорити про складні емоції та спілкування. Ви знаєте, що впоратися з життєвими вимогами може бути складно, як для опікуна, так і для

підлітка. Іноді ви стикаєтесь з ситуаціями або людьми, які викликають у вас злість або засмучення. Стрес або гнів можуть бути викликані життєвими труднощами, наприклад, труднощами на роботі, проблемами у стосунках з друзями та родиною, вдома і в школі, і навіть занепокоєнням про майбутнє. Можливо, ви зіткнулися з ситуацією або поведінкою, яку вважаєте несправедливою, образливою або якоюсь іншою мірою "неправильною".

Питання для вступної дискусії:

- Чи відчував хтось з вас коли-небудь гнів?
- Які стратегії ви вже використовували?

Подискутуйте про успішні та невдалі стратегії регулювання таких почуттів, як гнів.

Розробіть у групі спільний список стратегій.

Якщо учасники у великій групі не проявляють ініціативи, фасилітатори можуть, за необхідності, вирішити м'яко розділити групи і обговорити стратегії з підлітками та опікунами окремо, після чого об'єднати групи і результати.

ЧАСТИНА 2

3. ОСНОВНИЙ УРОК: СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ ТА СТРЕСУ

ГРУПА РОЗДІЛЯЄТЬСЯ НА ОПІКУНІВ І ПІДЛІТКІВ

3.1 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ОПІКУНІВ

3.1.1 РОЛЬОВА GRA: МАМА ЗАХВОРИЛА

1)

Мама відчула себе погано і вирішила піти до лікаря. Вона дізналася, що у неї цукровий діабет. Мама сидить у своїй кімнаті, дивиться у вікно і відчуває стрес. Заходить Аксенія.

Аксенія:	"Привіт, мамо, ти погано виглядаєш, щось сталося? Що сказали в лікарні?"
Мама (сердиться):	"Вийди з моєї кімнати, ти прийшла і ставиш дурні запитання, га? Хто тобі дозволив заходити до моєї кімнати! Хто ти така, щоб ставити такі питання? Дурне дитя."
Аксенія (злякано):	"Вибач, мамо, я не хотіла тебе розсердити, я просто запитала".
Мама (кричить):	"Наступного разу не питай мене про те, що тебе не стосується! ЗАБИРАЙСЯ ГЕТЬ!"
Аксенія вибігає з кімнати, плачучи.	

2)

Пам'ятаєте, як минулого разу мама захворіла і вирішила піти до лікаря. Там вона дізналася, що у неї цукровий діабет. Вона сидить у своїй кімнаті, дивиться у вікно і відчуває стрес. Заходить Аксенія.

Аксенія:	"Привіт, мамо, ти погано виглядаєш, щось сталося? Що сказали в лікарні?"
Мама (зітхає):	"Вони дізналися, що я хвора на діабет, і це викликає у мене стрес".
Аксенія (хвилюється):	"О ні! Це звучить погано! Діабет? Мені варто хвилюватися?"
Мама:	"Ні, ти не хвилюйся, Аксеніє, від цього буде тільки гірше".
Аксенія:	"Добре, я розумію, чому ти виглядаєш стурбованою, мамо. Але, знаєш що? Моя вчителька теж хворіла на діабет, але зараз вона знову здорова! (Я думаю, що з тобою все буде гаразд, як з моєю вчителькою, мамо".

Мама:	<i>"Так, медсестра в лікарні сказала мені та іншим жінкам, що з нами все буде добре. Треба лише піклуватися про себе, правильно харчуватися і щодня приймати ліки".</i>
<i>Аксенія дивиться на матір, і вони обидві посміхаються і виглядають більш спокійними.</i>	
Мама:	<i>"Мені завжди приємно говорити з тобою, моя дівчинко. Кожного разу, коли ми розмовляємо, я відчуваю себе краще і сильніше. Ходімо, зробимо щось веселе разом. Хочеш послухати музику?"</i>
Аксенія (посміхається):	<i>Так, послухаємо твою улюблену пісню!</i>

3.1.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ



Нагадати учасникам, що всі опікуни та підлітки час від часу відчують стрес і гнів, і що всі іноді конфліктують - це нормальна частина життя. У цій рольовій грі продемонстровані різні способи справлятися з гнівом та стресом.

Під час обговорення фасилітатор запрошує одного з опікунів записувати думки інших учасників на листі фліпчарту, а сам спрямовує дискусію, використовуючи наступні запитання.

Запитання щодо рольової гри:

- Чим відрізняються ці два сценарія розвитку подій?
- Чим відрізняється комунікація?
- Яким чином Аксенія вирішувала б свої проблеми в майбутньому, якби взяла за зразок перший сценарій?
- Що відчуває Аксенія у двох різних сценаріях?
- Як почувалася мама в різних сценаріях?
- Як мама справляється зі стресом?
- Як це впливає на Аксенію?
- Як Аксенія відчуває свою реакцію на мамин стрес? А мама?
- Чи допомагає мамин гнів почуватися їй краще?

У другому сценарії рольової гри мама справлялася зі своїм стресом зовсім інакше, ніж у першому, де, як ми бачили, вона злилася і кричала.

- Яким чином краще реагувати на стресову ситуацію, ніж гнівом?
- Чи може хтось пригадати навички, про які ми говорили на інших сесіях, які можна порадити матері Аксенії?
- Чи можете ви назвати ще якісь навички, які можуть бути корисними в стресовій ситуації, подібній до тієї, яку ми бачили в рольовій грі?

Як справлятися з гнівом і стресом: Ми бачили, як поводитися мама, коли сердилася.

Подумайте про те, як ви поведетесь, коли сердитесь.

- Ви коли-небудь відчували якусь із цих емоцій?
- Як ви поведетесь, коли відчуваєте злість або стрес? Чи допомагає вам ваша поведінка?
- Що ви робите, коли відчуваєте стрес і злість?
- Як стрес і гнів впливають на прийняття ваших рішень?
- Чому вам може бути корисно навчитися керувати стресом і гнівом?

Фасилітатору: Якщо опікуни вважають, що хочуть захистити дитину/підлітка, приховуючи від неї потенційно важку для сприйняття інформацію, підкресліть, що вони повинні ставитись до цього з точки зору дитини/підлітка.

- Якою є точка зору дитини? Дитина відчуває себе відстороненою, коли від неї щось приховують, і, можливо, недостатньо дорослою/розумною.

Фасилітатори повинні підкреслити: Діти часто розуміють більше, ніж опікуни очікують!

3.1.3 ВПРАВА: РЕПЕТИЦІЇ НА ВСЕ ЖИТТЯ

Тепер ми робимо стрибок з однієї теми в іншу, що потребує пояснень. Зараз учасники будуть знайомитись зі стратегіями, які не мають прямого відношення до попередньої рольової гри. Попросіть опікунів згадати інструменти, які вони вже вивчали на попередніх заняттях і які можна використовувати, щоб впоратися зі складними емоціями.

ПОПЕРЕДНІ ІНСТРУМЕНТИ: РОБИМО ПАУЗУ І ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ

Робимо паузу: За допомогою інструменту "Зробіть паузу" учасники навчаються усвідомлювати свої почуття, свідомо дихати та зберігати спокій.

Розмовляємо: Учасники можуть висловлювати свої почуття у спілкуванні з іншою людиною. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.

Основні складові ("Будівельні блоки"):

Усвідомлення гніву або стресу: Навчитися розпізнавати свої почуття до того, як ми реагуємо на них, є відправною точкою для успішного керування негативними емоціями

Дихання (робимо паузу): Вправа на свідоме дихання, яку ми практикували минулого тижня, допомагає зберігати спокій і нагадує нам, що все, що ми відчуваємо, є нормальним.

Розмови: Позитивні розмови - навіть про складні емоції або такі чутливі теми, як вживання алкоголю, куріння чи інтимні стосунки (поцілунки, фізична близькість) - з нашими опікунами/підлітками можуть допомогти зменшити стрес.

Нагадайте опікунам, щоб вони використовували ці інструменти у своїх стосунках з підлітком, а також допомагали підлітку використовувати ці інструменти перед тим, як приймати рішення.

НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ: ЗМІНА НЕПРОДУКТИВНИХ ДУМОК НА ПРОДУКТИВНІ

Ця вправа дає учасникам новий спосіб зберігати спокій і справлятися зі складними емоціями, такими як гнів та розчарування. Вона допомагає відслідковувати негативні думки до того, як вони стають занадто великими, і перетворювати їх на позитивні, які є більш продуктивними!

Як змінювати непродуктивні думки на продуктивні?

1. Учасники діляться тим, що викликає у них смуток та розчарування.

Наприклад: А) Я дізнався, що у мене діабет.
Б) Мій підліток вкрав у мене гроші.

2. Учасники діляться деякими непродуктивними думками та почуттями, які виникають у подібних ситуаціях.

Наприклад: А) Це означає, що я хворий і не зможу вести нормальний спосіб життя.
Б) Тепер я навчу його дисципліни!

➔ Фасилітатори записують їх на одній половині фліпчарту.

3. Фасилітатори просять учасників змінити непродуктивні думки та почуття на продуктивні, які можуть допомогти їм під час стресових ситуацій.

Наприклад: А) Зі мною все буде гаразд, якщо я буду дбати про себе, приймати ліки і виконувати поради лікаря. Моя сім'я також буде мене підтримувати.

Б) Я роздратований, але навіть не знаю причини. Я повинен спробувати зрозуміти свою дитину і разом з нею знайти рішення.

➔ Запишіть їх також на фліпчарті.

Репетиції на все життя: Тепер, коли ви знаєте кілька різних способів боротьби зі стресом і гнівом, давайте потренуємося з ними справлятися.

ВКАЗІВКА: Як провести Репетицію на все життя

1. Учасники об'єднуються в пари і тренуються розповідати один одному, що вони "мають серйозну хворобу/втратили роботу/пережили насильство".
2. Починається з того, що одна людина розповідає партнеру, що вона відчуває через свою (вигадану) важку життєву ситуацію.
3. Потренуйтеся продукувати, а потім висловлювати партнеру, позитивні думки, які допоможуть зробити складну ситуацію менш стресовою і більш керованою.
4. Поміняйтеся місцями!

3.1.4 ВПРАВА: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ І ПОЯСНЮЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ: ВИСЛОВЛЮВАННЯ "Я ВІДЧУВАЮ"

Іноді нам здається, що наші підлітки не розуміють нас! Іноді – що вони просто не слухають. Це може дуже розчаровувати і змушувати нас думати, що нам доведеться відмовитися від спілкування. Спробуйте поговорити з підлітком про те, що вас турбує, використовуючи форму "Я відчуваю". Це простий спосіб поєднати ваші відчуття і очікування від партнера з його діями.

Він працює так:

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

Наприклад:

"Я почуваюся зневаженим, коли ти кричиш на мене. Я би хотів, щоб ти розмовляв зі мною ввічливо".

Такі твердження бажано використовувати у спілкуванні зі своїми дітьми, оскільки вони навчають їх розмовляти таким же чином.

Почнемо тренуватися!

Чи можете пригадати ситуації, коли могли б використати фразу "Я відчуваю...", враховуючи обставини, які виникали у спілкуванні з вашим підлітком?

Чи можете пригадати інші твердження з "Я відчуваю...", які могли б допомогти вам у щоденному житті?

Чи могли б ви зараз сказати про себе щось на зразок "Я відчуваю..."?

Не забувайте хвалити учасників за їхні зусилля!

Важлива складова ("Будівельний блок"):

Опікуни можуть використовувати твердження "Я-відчуваю", щоб висловити свої почуття і більш адекватно спілкуватися з підлітком, або іншою людиною. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.

3.2 ОКРЕМА ЧАСТИНА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ**3.2.1 РОЛЬОВА GRA: ІСПИТИ**

1)

Тато, мама, Каталіна і Раду сидять за обіднім столом. Вони щойно закінчили їсти. Каталіна та її брат Раду отримали сьогодні в школі звіти про підсумкові контрольні роботи. Раду провалив іспити, а Каталіна – успішно склала.

Тато:	"Хм! Діти, настав час нам з мамою подивитися, як ви вчилися в школі".
Мама:	"Так, я не можу дочекатися, щоб побачити ваші звіти, діти мої".
	Каталіна біжить за своїм, Раду повільно, з опущеною головою, йде за своїм. Обидва звітують перед своїм татом.

Каталіна (посміхаючись, тицяє свій звіт в руки Таті):	"Тато! Дивись, я здала!"
Тато дивиться на звіт Каталіни і посміхається.	
Тато хмуриться, коли спершу дивиться на звіт Раду.	
Тато:	"Ах, Раду!.. Ти знаєш, скільки я плачу за твоє навчання? А ти так марнуєш мою довіру!"
Раду (злиється і кричить):	"Ненавиджу цю школу! Я все одно хотів кинути її. Мені вона не потрібна! Я вже дорослий чоловік і сам про себе подбаю."
Раду вибігає.	

2)

Тато, мама, Каталіна і Раду сидять за обіднім столом. Вони щойно закінчили їсти. Каталіна та її брат Раду отримали сьогодні в школі звіти про підсумкові контрольні роботи. Раду провалив іспити, а Каталіна – успішно склала.

Тато:	"Хм! Діти, настав час нам з мамою подивитися, як ви вчилися в школі".
Мама:	"Так, я не можу дочекатися, щоб побачити ваші звіти, діти мої".
Каталіна біжить за своїм, Раду повільно, з опущеною головою, йде за своїм. Обидва звітують перед своїм татом.	
Тато хмуриться, коли спершу дивиться на звіт Раду.	
Каталіна (посміхаючись, тицяє свій звіт в руки Таті):	"Тато! Дивись, я здала!"
Тато дивиться на звіт Каталіни і посміхається.	
Раду (робить глибокий вдих):	"Каталіно, зачекай секунду, він дивився мій звіт".
Раду (звертається до тата):	"Я знаю, що ви будете розчаровані, і я теж. Мені було дуже страшно показувати вам свій звіт. Я знаю, що можу краще вчитися в школі, просто іноді мені здається, що я не розумію".
Тато:	"Я знаю, що ти робиш все можливе, Раду. Нам треба подумати разом, чим ми можемо допомогти. Ти ж такий розумний! Каталіно, вітаю з чудовим звітом. Ви обидва робите все можливе, і тому я пишаюся своїми дітьми".

3.2.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Пам'ятайте: Ставте цілеспрямовані запитання з метою виокремлення основних складових, "будівельних блоків"!

Під час обговорення фасилітатор запрошує одного з підлітків записувати думки інших учасників на листі фліпчарту, а сам спрямовує дискусію, використовуючи наступні запитання.

Приклади питань для обговорення рольової гри:

- Чим відрізняються ці два сценарія рольові ігри?
- Чим відрізняється комунікація?
- Як поведінка тата впливає на ставлення Раду до школи в кожному зі сценаріїв?
- Як відповідь тата впливає на Раду?
- Що відчуває Раду у двох різних випадках?
- Як тато почувається в різних сценаріях? Як Раду ставиться до своїх шкільних оцінок?
- Як Раду ставиться до успіху Каталіна на іспитах?
- Що міг би зробити Раду, щоб йому було легше показувати погані шкільні оцінки своїй родині?

Давайте трохи поговоримо про те, як ви справляєтеся з гнівом:

- Що ви робите, коли відчуваєте стрес і гнів? Чи допомагає це впоратися з емоціями?
- Як стрес і гнів впливають прийняття ваших рішень?

Спробуйте викликати у учасників обговорення спогади про ті моменти, коли вони, перебуваючи у стані стресу або гніву, поводитись агресивно. Вони повинні обмінятися думками про наслідки своїх рішень і застосування насильства під впливом негативних емоцій.

Потім учасники мають пригадати час, коли вони відчували стрес або роздратування, але реагували протилежним чином – замикались у собі. Поясніть підліткам, що іноді люди приховують у собі почуття гніву і розчарування задовго до того, як починають проявляти насильство назовні, або реагувати в інший нездоровий спосіб.

Насамкінець, обговоріть думки учасників з приводу того, навіщо потрібно вчитися справлятися з негативними емоціями.

3.2.3 ВПРАВА: РЕПЕТИЦІЇ НА ВСЕ ЖИТТЯ

Тепер відбувається тематичний стрибок, який слід прояснити. Тепер учасники знайомляться зі стратегіями, які не мають прямого відношення до попередньої рольової гри.

Запитайте підлітків про інструменти, які вони вже вивчили на попередніх заняттях, і які можна використовувати, щоб впоратися зі складними емоціями.

ПОПЕРЕДНІ ІНСТРУМЕНТИ: РОБИМО ПАУЗУ І ГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ

Робимо паузу:	За допомогою інструменту "Зробіть паузу" учасники навчаються усвідомлювати свої почуття, свідомо дихати та зберігати спокій.
Розмовляємо:	Учасники можуть висловлювати свої почуття у спілкуванні з іншою людиною. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.

Основні складові ("Будівельні блоки"):

Усвідомлення гніву або стресу: Навчитися розпізнавати свої почуття до того, як ми реагуємо на них, є відправною точкою для успішного керування негативними емоціями

Дихання (робимо паузу): Вправа на свідоме дихання, яку ми практикували минулого тижня, допомагає зберігати спокій і нагадує нам, що все, що ми відчуваємо, є нормальним.

Розмови: Позитивні розмови - навіть про складні емоції або такі чутливі теми, як вживання алкоголю, куріння чи інтимні стосунки (поцілунки, фізична близькість) - з нашими опікунами/підлітками можуть допомогти зменшити стрес.

Не забувайте хвалити підлітків за їхні пропозиції!



Нагадайте підліткам, що вони можуть використовувати ці інструменти кожен раз, коли їх переполюють негативних емоцій, такі як гнів або стрес.

НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ: ЗМІНА НЕПРОДУКТИВНИХ ДУМОК НА ПРОДУКТИВНІ

Ця вправа дає учасникам новий спосіб зберігати спокій і справлятися зі складними емоціями, такими як гнів та розчарування. Вона допомагає відслідковувати негативні думки до того, як вони стають занадто великими, і перетворювати їх на позитивні, які є більш продуктивними!

Як змінювати непродуктивні думки на продуктивні?

- Учасники діляться тим, що викликає у них смutek та розчарування.
Наприклад: *"Я постійно провалюю тести з математики."*
- Учасники діляться деякими непродуктивними думками та почуттями, які виникають у подібних ситуаціях.
Наприклад: *"Це означає, що я недостатньо розумний, щоб вести нормальне життя."*
→ Фасилітатори записують їх на одній половині фліпчарту.
- Фасилітатори просять учасників змінити непродуктивні думки та почуття на продуктивні, які можуть допомогти їм під час стресових ситуацій.

Наприклад: "У мене все буде добре, якщо я продовжуватиму працювати і отримуватиму поради від мого вчителя. Моя сім'я також допоможе і підтримає мене."

➔ Запишіть їх також на фліпчарті.

Репетиція на все життя: Тепер, коли ви знаєте кілька різних способів боротьби зі стресом і гнівом, давайте потренуємося.

3.2.4 ВПРАВА: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ І ПОЯСНЮЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ: ВИСЛОВЛЮВАННЯ "Я ВІДЧУВАЮ"

1. Сядьте з дітьми в коло для обговорення.

Замість того, щоб дивитися позитивну рольову гру, ви будете по черзі вдавати Раду в рольовій грі, яку ви щойно бачили.

Іноді нам здається, що наші підлітки не розуміють нас! Іноді – що вони просто не слухають. Це може дуже розчаровувати і змушувати нас думати, що нам доведеться відмовитися від спілкування. Спробуйте поговорити з підлітком про те, що вас турбує, використовуючи форму "Я відчуваю". Це проста конструкція, яка поєднує ваші відчуття і очікування від партнера з його діями. Вона працює так:

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

Наприклад:

"Мені сумно, коли ти кричиш на мене. Я хочу, щоб ти розмовляв зі мною нормальним голосом".

Фасилітатори використають наступний сценарій, щоб допомогти учасникам попрактикуватися в навичках самоконтролю під впливом негативних емоцій, таких як стрес і гнів.

2. Фасилітатор моделює розвиток подій:

- Встань і увійди в роль розлюченого Раду. "Розкажи іншим, чому ти, Раду, сердишся."
- Вислови, що відчуває Раду, користуючись розмовною конструкцією "Я відчуваю".
- Подумай, що він хотів би змінити і чому.
- Запропонуй, що могло б покращити ситуацію для Раду.
- Чи можеш ти придумати якесь інше твердження "Я відчуваю...", яке здатне спрацювати в цьому сценарії?
- Чи можеш ти зараз сказати про себе щось на кшталт "Я відчуваю..."?

3. Учасники по черзі пробують "побути Раду". Фасилітатор може використовувати наступні запитання, щоб допомогти учасникам виконати завдання:

- *Розкажіть групі, чому Раду розсердився.*
- *Висловіть, що відчуває Раду, використовуючи форму "Я відчуваю".*
 - *Чи можете ви придумати, як Раду може використати висловлювання "Я відчуваю..." на основі щойно побаченої рольової гри?*
- *Подумайте, що він хотів би змінити і чому.*
- *Запропонуйте, що могло б покращити ситуацію для Раду.*
- *Чи можете придумати інші твердження "Я відчуваю...", які могли б спрацювати в цьому сценарії?*
- *Чи можете зараз сказати про себе щось на зразок "Я відчуваю..."?*

Структурний елемент ("Будівельний блок"):

Підлітки можуть використовувати конструкцію "Я відчуваю..." для вираження своїх почуттів і більш адекватного спілкування з іншими людьми. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.

ГРУПА ЗНОВУ ОБ'ЄДНУЄТЬСЯ

Як фасилітатор, зазначте, що групи мали пов'язані, але трохи різні вправи, і поясніть, чому. Повісьте листи з нотатками, які ви зібрали під час роботи з новим інструментом "ЗМІНА НЕПРОДУКТИВНИХ ДУМОК НА ПРОДУКТИВНІ" у малих групах, щоб усі могли їх бачити. Обговоріть деталі з учасниками, якщо це потрібно для комфортного просування далі.

Запитання для всіх учасників:

- Чи є у цих списках щось таке, що вас приємно дивує?
- Чи все вам зрозуміло?
- Що ви помічаєте, порівнюючи обидва списки?

Запитання для опікунів:

- Що вас дивує в результатах ваших дітей і підлітків?

Питання для підлітків:

- Коли ви дивитеся на список думок від ваших опікунів, чи є щось, що змушує вас замислитися або викликає у вас гордість?

На завершення цієї короткої групової дискусії ви можете попросити учасників по колу скласти конструкцію з формою "Я відчуваю".

Фасилітатор повинен підкреслити...

... стрес або гнів можуть бути викликані складними життєвими ситуаціями, такими як труднощі в навчанні, проблеми у взаєминах з друзями та родиною вдома і в школі, і навіть занепокоєння про майбутнє.

... що опікуни та їхня допомога важливі для підлітків, щоб подолати виклики розвитку та навчитися справлятися зі своїм гнівом.

Основні складові ("Будівельні блоки")

- * Усвідомте свій гнів
 - Навчіться спочатку визначати свої почуття, перш ніж реагувати
- * Дихайте ("Зробіть паузу!")
 - Дихальні вправи, які ви практикували минулого тижня, допомагають зберігати спокій і нагадують, що все, що ви відчуваєте, є нормальним.
- * Говоріть про емоції
 - Позитивні розмови - навіть на такі складні теми, як вживання алкоголю, куріння або інтимні стосунки (поцілунки, фізична близькість) - можуть допомогти зменшити стрес.
 - Використовуйте речення "Я відчуваю", щоб висловити свої почуття і більш адекватно спілкуватися з іншою людиною. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.

4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ**4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

1. *"Зробіть паузу", зверніть увагу на свої почуття: Коли ви відчуваєте стрес або розлючення, практикуйте одну з навичок, про які ми говорили під час сесії (усвідомте свої почуття, сконцентруйтеся на диханні, розкрийте співрозмовнику свої емоції, змініть негативні думки на позитивні).*
2. *Використовуйте розмовну конструкцію "Я відчуваю": Опікуни та підлітки повинні спробувати поговорити один з одним, користуючись формою "Я відчуваю":*
 - *Іноді найкращий спосіб дати зрозуміти партнеру свої емоції — це просто почати розмову зі слів "Я відчуваю".*
 - *Опікуни можуть використовувати таку форму, щоб обговорити поведінку підлітка, яку вони вважають викликом. Після цього вони можуть повідомити підлітку, що продовження цієї поведінки матиме наслідки. Опікуни повинні поміркувати, про яку таку поведінку, вони могли б поговорити з підлітком.*

- Підлітки можуть використовувати "Я відчуваю" як спосіб обговорити з опікунами ситуації, коли вони відчувають несправедливість або обмеження у вираженні думок. Це спокійний спосіб пояснити свої почуття, викласти свою точку зору... і навіть вибачитися! Чи було у вас останнім часом бажання сказати своїм опікунам "мені шкода"?

Нагадайте учасникам про навички, які вони отримали минулого тижня, і мотивуйте їх продовжувати практикувати.

Зробіть практику навичок звичайною справою, доводьте їх до автоматизму.

Із Сесії 3: Принаймні один раз протягом тижня

1. спробуйте "зробити паузу" вдома і усвідомте, що ви відчуваєте
2. прокоментуйте свої власні емоції та запитайте свого підлітка/опікуна, що відчув він.
Потрібна допомога? Часто це легше зробити, коли він виглядає щасливим. Можливо, коли ви проводите якісний час разом?
3. Поділіться цим почуттям зі своїм опікуном або підлітком. Ви також можете поділитися з вчителями, сусідами та друзями! Якщо спочатку це здається не зручним, не потрібно ускладнювати. Наприклад:
 - "Сьогодні я відчуваю себе..."
 - "А як ви себе відчуваєте?"
4. Поговоріть зі своїм опікуном/підлітком про зміни в тілі та інтимні стосунки.

Із Сесії 2: Проводьте разом щонайменше 15 хвилин якісного часу протягом тижня. Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати. Практикуйте висловлювати один одному структуровану похвалу один раз на день

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

4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підбити підсумки навчання:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників включають

- Почуття стресу та гніву є частиною життя
- Ми можемо навчитися керувати своїми реакціями на відчуття стресу та обурення
- Керування гнівом покращить наше самопочуття і допоможе нам приймати правильні рішення
- Ми вже маємо кілька корисних інструментів, які допомагають нам справлятися зі складними емоціями
- Висловлювання "Я відчуваю" можуть допомогти нашому співрозмовнику краще нас зрозуміти

Фасилітатори забезпечують виокремлення всіх вищезазначених пунктів з відповідей учасників, за потреби ставлячи додаткові запитання.

4.3 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК

На сторінках 21-23 Сімейного путівника наданий перелік стратегій та методи, які ви вивчили до цього часу. Ви можете використовувати ці сторінки, щоб попрактикуватися у складанні тверджень по типу "Я відчуваю" та зміні негативних думок на позитивні.

4.4 НАГАДАЙТЕ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

На наступному занятті ми зосередимося на встановленні правил і процедур, а також на пошуку шляхів вирішення конфліктів без застосування вербального або фізичного насильства, такого як образи, тиск або побої, і обговоримо, чому такі ситуації важливі. Але перед цим не забудьте виконати домашнє завдання.

Фасилітатори нагадують учасникам про час і місце проведення наступної сесії.

4.5 ПОДЯКУЙТЕ ТА ПОХВАЛІТЬ УЧАСНИКІВ

ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:



Якщо сім'я пропустила заняття, будь ласка, зателефонуйте їй після заняття і разом обговоріть відповідне домашнє відпрацювання на стор. 47-50 Сімейного посібника.

4.6 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК - ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ ?

Ви?

... провели рольову гру та обговорили її після цього	
... виконали вправу "Репетиція на все життя"	
... згадали попередні інструменти, такі як "Розмова про почуття" та "Зробіть паузу!"	
... пояснили новий інструмент "Зміна негативних думок на позитивні"	
... практикували висловлювання "Я відчуваю"	
... обговорили домашнє завдання на наступний тиждень -Практикувати "Зроби паузу!" -Говорити "Я відчуваю": Опікуни та підлітки повинні намагатися говорити "Я відчуваю" один одному.	
... підсумували сьогоднішню сесію	
... вивчили Основні принципи ("Будівельні блоки") * Усвідомте свій гнів ○ Навчіться визначати свої почуття, перш ніж реагувати на них, є гарною відправною точкою * Дихайте (зробіть паузу) ○ Дихальні вправи, які ви практикували минулого тижня, допомагають зберігати спокій і нагадують, що все, що ви відчуваєте, є нормальним. * Говоріть про свої почуття ○ Позитивні розмови - навіть на такі складні теми, як вживання алкоголю, куріння чи інтимні стосунки (поцілунки, фізична близькість) - можуть допомогти зменшити стрес. ○ використовуйте форму "Я відчуваю", щоб висловити свої почуття і більш адекватно спілкуватися з іншою людиною. Це сприяє взаєморозумінню та зміцнює стосунки.	
... нагадали учасникам про необхідність заповнення Сімейного путівника	
... поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	

СЕКЦІЯ 5: ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ ТА ПРОЦЕДУР

Зміст

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ.....	122
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	123
1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ.....	123
1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ	123
1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ	123
1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ВПРАВ	123
1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	124
2. ОГЛЯД СЕСІЇ.....	124
2.1 СТРУКТУРА ДНЯ	124
2.2 ГРА БЕЗ ПРАВИЛ.....	125
2.3 ДИСКУСІЯ ЩОДО ГРИ БЕЗ ПРАВИЛ	125
ЧАСТИНА 2	125
3. ОСНОВНИЙ УРОК	125
3.1 РОЛЬОВА ГРА: ЧАС ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ	126
3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ.....	126
3.3 ДУМАЙТЕ ПРО НАСЛІДКИ	127
3.4 ЧОМУ БЕЗВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА МАЄ НАСЛІДКИ?	128
3.5 ПОШУК АЛЬТЕРНАТИВ НАСИЛЬСТВУ ТА КРИКУ	129
РОЛЬОВА ГРА: ЗРОБИ ТИХІШЕ	129
ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ	129
4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ.....	130
4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ: НАВІЩО СТВОРЮВАТИ СІМЕЙНІ ПРАВИЛА ТА ПРОЦЕДУРИ?.....	130
4.2 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	130
4.3 ОГЛЯД РОЗГЛЯНУТИХ ТЕМ.....	131
4.4 НАГАДУВАННЯ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК	131
4.5 НАГАДУВАННЯ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	131
4.6 ПОДЯКУЙТЕ І ПОХВАЛИТЬ УЧАСНИКІВ	131
4.7 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ	132

ПОЯСНЕННЯ

- **ВКАЗІВКА:** прямокутником виділено важливу інформація, яку обов'язково слід взяти до уваги!
- Інформація, виділена чорним, завжди стосується окремої групової роботи
- *Фрагменти, виділені зеленим курсивом, є прикладами звернень, що ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони служать лише для демонстрації, щоб полегшити ваше власне формулювання, якому надається перевага..*
- Звичайним прямим шрифтом позначено інформацію, суть якої можна передати в загальноприйнятому сенсі

ЧАСТИНА 1 ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ

Сесія цього тижня присвячена встановленню сімейних правил і процедур. Під процедурами ми розуміємо заведений розпорядок – рутинні дії, що ми виконуємо повторювано, щодня.

На цій сесії опікуни та підлітки знову будуть працювати разом.

На Сесії 5 ми зосередимося на таких основних навичках і принципах:

- Правила мають бути простими та зрозумілими
- Домашні правила стосуються *всіх* членів сім'ї
- Опікуни та підлітки можуть разом встановлювати правила та наслідки їх порушення
- Правила та процедури допомагають зберігати сім'ю в безпеці та зменшують стрес

Таблиця 1 - СЕСІЯ 5, ПІДГОТОВКА ТА ОГЛЯД

Мета сесії	Ця сесія формує основні навички того, як опікуни разом зі своїми підлітками можуть встановлювати і виконувати правила та процедури. На занятті підкреслюється важливість домашніх правил і те, як дотримання розпорядку може допомогти • створити позитивну домашню атмосферу, • зменшити стрес і захистити сім'ю.
Основні принципи	➤ Правила і розпорядок вдома допомагають убезпечити сім'ю і зменшити стрес всередині і зовні. ➤ Встановлення правил може гарантувати, що кожна людина вдома бере на себе відповідальність і приймає здорові рішення щодо своїх дій. ➤ Правила мають бути простими та зрозумілими Для опікунів: Що корисного в домашніх правилах і процедурах: - Вони вчать відповідальності. - Діти та підлітки розуміють, чого від них очікують. - Вони допомагають зберегти здоров'я та безпеку членів сім'ї. Пам'ятайте: Якщо ви обговорюєте делікатні теми, запропонуйте безпечний простір для розмови без звинувачень.
Навчальні матеріали та ресурси	➤ Фліпчарт, папір, ручки, маркери ➤ Реєстр відвідуваності ➤ Матеріали для бейджів
Підготовка місця проведення:	➤ Переконайтеся, що місце проведення сесії чисте ➤ Розташуйте стільці, на яких учасники будуть сидіти, по колу ➤ Підготуйте всі матеріали, які ви будете використовувати під час групової сесії

КОМПОНЕНТ	ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ
Привітання та підготовка до сесії	50 хв.	➤ Фасилітатори фіксують участь ➤ Учасники розсідаються ➤ Привітання та обмін досвідом ➤ Дякуємо всім і хвалимо за те, що прийшли ➤ Обговорення домашнього завдання ➤ Фізичні вправи
Огляд сесії	10 хв.	➤ Структура дня ➤ Вправа: Гра без правил ➤ Дискусія на тему гри без правил
Основний урок	60 хв.	➤ Рольова гра: Час повернення додому ➤ Обговорення рольової гри ➤ Думаємо про наслідки ➤ Чому небажана поведінка має наслідки? ➤ Пошук альтернатив насильству та крику ➤ Рольова гра: "Зроби тихіше!" ➤ Обговорення рольової гри
Завершення сесії	20 хв.	➤ Підготовка до домашнього завдання: Чому сім'ї повинні встановлювати правила? ➤ Нове домашнє завдання на тиждень: • Підлітки та опікуни разом встановлюють два домашніх правила для і діляться ними з іншими членами сім'ї; • Щонайменше один раз на тиждень приймаємо їжу разом, як сім'я; • Визначитись з відповідними наслідками. ➤ Огляд сьогоднішньої сесії ➤ Нагадування про Сімейний путівник ➤ Нагадування про наступну сесію та домашнє завдання ➤ Подяка та завершення ➤ Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату в порядку ➤ Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора
Загальний час		140 хв.

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ

Коли учасники прибувають, запросіть їх сісти. Не забувайте фіксувати присутність кожного нового учасника.

1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ

На початку вправи попросіть кожного з учасників по колу поділитися одним словом про те, як вони почуваються сьогодні.

1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ

Пам'ятайте, що ви хочете моделювати позитивну поведінку - в тому числі й похвалу!

1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНІХ ВПРАВ

Фасилітатори проводять дискусію про домашню роботу попереднього тижня.

Нагадуємо, що минулого тижня опікунам та підліткам було запропоновано практикувати вправу "Зробіть паузу". Протягом тижня опікуни та підлітки також повинні були працювати над тим, щоб усвідомлювати свої почуття (емоції, дихання, розмову) і змінювати непродуктивні думки на продуктивні.

Обговорення деяких видів діяльності - це можливість поділитися успіхами, зміцнити основні принципи та знайти шляхи подолання проблем:

- Шукайте рішення ("мозковий штурм") разом з учасниками;
- Потренуйтеся застосовувати обране рішення;
- Оцініть, як це спрацювало.



Нагадуємо, що практичні вправи мають пріоритет!
Якщо учасники повідомляють про труднощі, поверніться до спільної практики.

ВКАЗІВКА: Спрямовуйте дискусію

Під час обговорення проблем намагайтеся заохочувати учасників шукати рішення і випробувати їх на практиці.

Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися.

Як завжди, ось кілька можливих запитань, які допоможуть розпочати дискусію:

Ви можете використовувати Хто? Що? Де? Чому? Коли? Як? під час кожної дискусії.

- ХТО? Хто зміг використати певні навички, а хто – поговорити у стилі "Я відчуваю"?
- ЩО? Які навички ви практикували? Які почуття ви обговорювали?
- ДЕ? Де ви практикувались або говорили про свої почуття?
- НАВІЩО? Чому було важливо практикувати поведінку і говорити про почуття?
- КОЛИ? Коли ви практикувались або говорили про свої почуття?
- ЯК? Як ви себе відчували після відпрацювання навичок та обговорення своїх почуттів?

Не соромтеся ставити додаткові запитання!

1.5 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Заохочуйте учасників робити фізичні вправи раз на день! Проведіть з ними вправу на розтяжку м'язів з голови до ніг, яку ми представили на першому занятті.

2. ОГЛЯД СЕСІЇ

2.1 СТРУКТУРА ДНЯ

На Сесії 5 ми обговоримо важливість встановлення правил:

Правила існують для того, щоб убезпечити членів сім'ї і переконатися, що всі допомагають по господарству.

Пам'ятаєте правила, які ви встановили під час нашої першої сесії? Чи може хтось пригадати якісь з встановлених основних правил?

Домашні правила також мають бути простими і чіткими. Вони також стосуються всіх, навіть якщо змінюються залежно від потреб домогосподарства та віку підлітків. Чи може хтось пригадати правила, яких ви вже дотримуетесь у своїй сім'ї?

Правила допомагають батькам захистити своїх дітей від небезпечної поведінки чи шкоди.

Підлітки часто починають відчувати тиск з боку однолітків, які змушують їх поводитися безвідповідально або робити речі, які можуть завдати їм шкоди. Вони також починають вступати в інтимні стосунки і можуть відчувати тиск з боку інших людей, які змушують їх робити те, чого вони не завжди хочуть.

Правила можуть захистити молодих людей від низки шкідливого досвіду, а також допомагають позитивно впливати на їхню поведінку та здоров'я. Здорові межі - або лінії зони комфорту - особливо важливі у стосунках і для тілесної близькості.

2.2 ГРА БЕЗ ПРАВИЛ

1. В ідеалі, потрібно створити 4 команди по 5 гравців у кожній.

ВКАЗІВКА: Розмір команд

Для того, щоб цей розрахунок працював, групи PLH повинні бути обмежені максимум 10 парами "опікун-підліток". Однак іноді на заняття може прийти більше одного опікуна. Тоді ви можете у гнучкий і спонтанний спосіб адаптувати розмір групи до умов, що склалися.

2. Вам знадобляться якісь скарби, наприклад, папірці з написом "скарб".
3. Кожній команді виділяється зона на ігровому полі.
4. У центрі майданчика на рівній відстані від кожної команди лежить купа "скарбів".
5. За сигналом фасилітатора команди повинні зібрати якомога більше "скарбів" для своїх команд і покласти їх у свій кут.

Очікуваний результат: спочатку всі команди збігаються до центру і хапають скарб, як божевільні, потім вони почнуть "красти" один в одного / вихоплювати їх один в одного / вигрібати з кутків один в одного, потім вони почнуть придумувати методи "захисту" своїх скарбів... Фасилітатор повинен бути уважним, щоб ніхто не постраждав!!!

6. За сигналом фасилітатора гра зупиняється. Учасники відновлюють дихання і звинувачують один одного у крадіжці скарбів. Звісно, за таких умов переможець не може бути визначений!
7. Увага! Учасники повинні бути обережними і грати один з одним м'яко, щоб ніхто не поранився під час гонки за скарбом!

2.3 ДИСКУСІЯ ЩОДО ГРИ БЕЗ ПРАВИЛ

Запросите команди з'ясувати, чому відсутність правил - це не найкращий спосіб грати з іншими:

- Які правила ви б встановили для гри?
- Чи була гра чесною?
- Чи були люди уважними до інших?
- Чому учасники поводитися саме так?
- Як зробити так, щоб цього не сталося?
- Чому правила так важливі для гри?

ЧАСТИНА 2

3. ОСНОВНИЙ УРОК

На цьому основному уроку фасилітатори проводять усі види вправ так, як зазначено в плані.

Що таке Правило?

Правила допомагають вам зрозуміти, що добре, а що - ні. Як і закони, що регулюють відносини в країні, правила покликані забезпечити вашу безпеку або, наприклад, гармонійну взаємодію з іншими людьми. Правила також допомагають нам розуміти одне одного і знати, чого очікувати одне від одного. А це, своєю чергою, допомагає знизити рівень стресу всіх членів сім'ї.

Спільне встановлення та дотримання правил допомагає сім'ям залишатися здоровими та жити в безпеці. Коли підлітки дотримуються чітких правил у своїй сім'ї, це вчить їх встановлювати чіткі межі з людьми поза домом, наприклад, у стосунках з іншими.

- *Хваліть своїх дітей, коли вони дотримуються домашніх правил.*
- *Будьте послідовними в дотриманні домашніх правил і рутини.*
- *Домашні правила і рутини дають дітям відчуття захищеності та безпеки.*

Рекомендації щодо встановлення домашніх правил:

- Батьки повинні встановити домашні правила, коли всі члени сім'ї перебувають у гарному настрої.
- Батьки мають чітко і конкретно викласти домашні правила.
- Похвала і заохочення з боку батьків стануть для підлітків хорошим стимулом дотримуватися домашніх правил.

3.1 РОЛЬОВА ГРА: ЧАС ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Примітка до рольової гри:

Батьки зазвичай вирішують, в який час діти мають повертатися додому. Це може залежати від району, в якому живе сім'я, тривалості дня, віку дитини та інших факторів. У різних сім'ях свої правила, тому діти, можливо, повертатимуться додому в різний час.

Необхідно регулярно проводити обговорення з членами сім'ї для уточнення часу, повинна існувати можливість пояснити й обговорити побоювання батьків.

1)

Каталіна лежить у ліжку і читає книжку.

Мама (входить):	"Каталіно, ти чому ще читаєш? Скільки вже часу? А?"
Каталіна:	"Зараз 10 година, мамо, і так, я читаю книжку, не бачу в цьому проблеми".
Мама:	"Пора спати, а ти, до речі, продовжуєш повертатися від друзів після 8-ї години увечері. Адже ти знаєш, що ти повинна повертатися додому ДО цього часу!"
Каталіна:	"Мені не подобається приходити додому так рано, я хочу залишатися з друзями, поки вони не розійдуться."
Мама:	"Ну добре, це твій вибір, але потім не звинувачуй мене, якщо ти потрапиш у халепу!"
<i>Мама виходить і грюкає дверима.</i>	

2)

Каталіна лежить у ліжку і читає книжку.

Мама (входить):	"Каталіно, ти продовжуєш повертатися від друзів після 8-ї години увечері"
	"З цього моменту в нас нове домашнє правило - ти маєш бути вдома до 8-ї вечора, добре?"
Каталіна:	"Але мені не хочеться повертатися додому так рано."
Мама:	"Я знаю, важко повертатися додому раніше ніж деякі з твоїх друзів. Але я турбуюся про твою безпеку. Після настання темряви на вулиці стає занадто небезпечно. Коли ти почнеш повертатися раніше, це стане твоєю звичкою."
Каталіна:	"Добре, тоді спочатку надсилай мені, будь ласка, коротке повідомлення з нагадуванням".
Мама (обіймаючи Каталіну):	"Домовились! Я так рада, що ми говоримо про ці речі і разом встановлюємо правила. Я відчуваю полегшення від того, що ти готова вислухати мене, тим більше що це стосується твоєї безпеки. Ти стала такою відповідальною, що скоро вже будеш нагадувати мені про деякі речі!"

3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Питання щодо рольової гри:

- Що мама робить по-різному в обох сценаріях?
- Як мама пояснює Каталіні домашні правила у двох різних сценаріях?
- Що робить мама, щоб допомогти Каталіні дотримуватися правил у сценаріях 1 і 2?
- Яке правило порушується в першому сценарії?

- Як процедура - виконання одних і тих самих справ щодня - допомагає Каталіні та мамі?
- Чи існує якийсь розпорядок дня у вашій родині?
- Чи можете ви назвати якісь відмінності між правилами та процедурами?
- Чому дітям/підліткам важливо щодня повертатися додому до настання темряви?
- Що мама і Каталіна могли б зробити разом, щоб допомогти Каталіні бути вдома вчасно?
- Чи можете ви пригадати, коли з вами траплялося подібне?

Пам'ятайте: ставте конкретні запитання, щоб виділити Основні складові!

Правила і процедури зазвичай йдуть пліч-о-пліч. Процедури допомагають виконувати справи на регулярній основі.

Якщо уроки в школі, як правило, починаються щодня о 8 ранку, то для того, щоб усі змогли приступити до навчання в один і той самий час, кожному потрібно розробити свою ранкову процедуру – були у школі до 8-ї години!

Процедури – це дії, які ви виконуєте регулярно. Як і правила, вони зазвичай містять причину. Наприклад, щодня приймати ліки, щоб бути здоровим. Чи допомагати збирати дітей до школи в потрібний час. Або, як у випадку з вищезгаданою рольовою грою, щодня повертатися додому вчасно, до настання темряви.

Чи можете ви придумати щось хороше в рутині?

Деякі позитивні сторони домашніх процедур:

- Вони допомагають створити відчуття безпеки в родині.
- Звична рутина зменшує стрес від невизначеності напруженого життя.
- Розпорядок полегшує формування звичок здорового харчування, сну та виконання домашніх завдань.

Правила та процедури також можуть бути корисними для ситуацій, в яких ви відчуваєте себе в небезпеці. Про це йтиметься в наступному розділі, де головною темою буде встановлення "особистих правил", тобто таких, які важливі для вас. Дуже важливою частиною правил є встановлення чітких меж у стосунках з іншими.

Основні складові ("Будівельні блоки"):

- *Домашні правила мають бути позитивними, конкретними, реалістичними та зрозумілими.
- *Мотивуйте дітей приділяти позитивну увагу правилам і процедурам.
- *Будьте послідовними у дотриманні домашніх правил і розпорядку.
- *Домашні правила та розпорядок можуть допомогти кожному члену сім'ї почуватися безпечно та захищено.

3.3 ДУМАЙТЕ ПРО НАСЛІДКИ

Думати про плюси і мінуси - тобто, про наслідки - рішень, у той час як намагаєтеся знайти це саме рішення, може бути таким же складним завданням, як розв'язувати вузол з людських рук!

Що є наслідком?

Наслідок - це результат дії. Наприклад, наслідком того, що ви не помили посуд сьогодні, буде відсутність чистого посуду завтра, або наслідком водіння в нетверезому стані може бути автомобільна аварія. Підліткам важливо зрозуміти, що їхні дії мають наслідки. Позитивні дії з більшою ймовірністю призведуть до позитивних наслідків, а негативні дії - до негативних наслідків і потенційної шкоди. Також важливо, щоб опікуни засвоїли основні принципи наслідків і могли встановлювати справедливі наслідки для своїх дітей. Наслідки повинні бути реалістичними, негайними, послідовними та обґрунтованими.

Опікуни можуть використовувати наслідки, якщо підлітки порушують домашні правила, наприклад, вертаються додому надто пізно. Наслідки можуть означати позбавлення привілеїв або речей, які підліткам було дозволено робити, наприклад, ходити в гості до друзів. Наслідки

допомагають навчити підлітків бути відповідальними та приймати зважені рішення щодо своїх дій. Відчуття відповідальності допомагає підліткам почуватися корисними і потрібними. Чи може хтось із підлітків пригадати свої сімейні обов'язки?
Похвала за відповідальність є винагородою для підлітків і позитивним досвідом для опікунів.

3.4 ЧОМУ БЕЗВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА МАЄ НАСЛІДКИ?

Фасилітатори можуть використовувати інформацію про наслідки, щоб предметно спрямувати розмову:

Іноді здається, що підлітки є експертами в тому, як вивести опікунів з рівноваги, змусити відчувати стрес або розчарування. Іноді така поведінка призводить до того, що опікуни реагують бурхливо - ударами чи криком. Побиття - це спосіб покарання, який зазвичай лише погіршує проблему для всіх у довгостроковій перспективі. Це також може навчити підлітка сприймати удари чи крики як нормальний спосіб поводження, що може спричинити ще більше проблем у майбутньому: Що буде, якщо він вдарить молодшу сестру або накричить на вчителя? Будь-які відносини та дії мають наслідки – і не лише ті, що стосуються опікунів та підлітків. Чи можете ви згадати моменти або стосунки, на які можуть вплинути бурхлива реакція: Дружні стосунки? Романтичні стосунки? Професійні стосунки, наприклад, з вашим лікарем чи медсестрою?

Ось три речі, які слід пам'ятати про наслідки:

1. Наслідки показують підліткам, що їхня негативна поведінка (наприклад, якщо вони запізнюються, або не приймають участі у домашніх справах, коли ви їх про це просите), має результат, який може їм не сподобатися. Це можуть бути такі речі, як заборона виходити з дому після певного часу, або заборона дивитися телевізор протягом тижня. Наслідки допоможуть підліткам зрозуміти, що потрібно виправляти свою негативну поведінку.
2. Наслідки повинні бути зосереджені на негативних моделях поведінки, які ви хочете змінити.
3. Для того, щоб наслідки працювали як стримуючий фактор небажаної поведінки, вони повинні бути реалістичними, негайними, послідовними та обґрунтованими:
 - Реалістичні: Опікуни повинні бути в змозі виконати те, про що вони попереджають
 - Негайні: Наслідки повинні настати якомога швидше після негативної поведінки
 - Послідовні: Наслідки повинні мати місце щоразу, коли ваш підліток порушує правила або демонструє небажану поведінку. Якщо ви будете робити це лише час від часу, то підліток буде думати, що іноді це може зійти йому з рук!
 - Обґрунтовані: Наслідки мають бути справедливими і пов'язані з поведінкою!
4. Заздалегідь обговоріть наслідки з підлітком. Коли опікуни обговорюють з підлітками вплив їхньої поведінки на подальші стосунки, це допомагає підліткам приймати безпечні та здорові рішення. Пам'ятайте, що послідовність наслідків і завчасне повідомлення про них є дуже важливими характеристиками наслідків. Ніколи не придумуйте їх несподівано або в гніві.

Також важливо, щоб опікуни хвалили підлітків за бажану поведінку і відмічали позитивні наслідки. Підлітки повинні усвідомити, що позитивний наслідок є прикладом хорошої (бажаної) поведінки. Це стимулюватиме їх робити те саме все частіше й частіше. Наприклад: "Ти такий молодець, що миєш посуд сьогодні! Завтра ми будемо їсти з чистих тарілок".

Спокійне реагування допомагає опікунам і підліткам говорити про проблеми та наслідки певної поведінки. Взаєморозуміння та врахування наслідків є важливими для прийняття правильних рішень. Насильство і крики, навпаки, не є продуктивними, тому важливо, щоб у разі виникнення конфліктів у опікунів і підлітків були альтернативні рішення.

3.5 ПОШУК АЛЬТЕРНАТИВ НАСИЛЬСТВУ ТА КРИКУ

Правила та процедури допомагають батькам захистити своїх дітей від небезпечної поведінки чи можливої шкоди. Підлітки часто зазнають тиску з боку однолітків, які змушують їх поводитися безвідповідально або здійснювати вчинки, що можуть їм зашкодити. Вони також можуть вступати в інтимні стосунки проти своєї волі, під тиском з боку інших.

Процедури можуть захистити молодих людей від зайвих переживань, а також позитивно впливати на їхню поведінку та здоров'я. Здорові межі особливо важливі у особових стосунках та фізичній близькості.

Використовуйте рольову гру "Зроби тихіше!", щоб допомогти учасникам подумати про альтернативи агресивній поведінці.

РОЛЬОВА ГРА: ЗРОБИ ТИХІШЕ

Мама втратила роботу. Вона повертається додому, розчарована і напружена, і застає Раду, який слухає гучну музику. Вона сідає і намагається обдумати свою ситуацію, але не може зосередитися через музику.

Мамо (кричить):	"Раду, чому я мушу повторювати це щодня? Будь ласка, не вмикай музику так гучно! Я не чую своїх думок!"
Раду (перекрикує музику):	"Що сталося, мамо?"
Мама (сердито):	"Ти не слухаєш мене, коли я говорю. Раду - я просила тебе ЗНИЗИТИ ГУЧНІСТЬ до мінімуму! Я навіть не чую, що у мене в голові! Йди сюди, щоб я тобі вуха скрутила!"
Раду (затуляє вуха):	"Ні, мамо! Ти зробиш мені боляче! Не роби цього!"
	<i>До кімнати забігає сестра Раду Аксенія, щоб показати братові свої досягнення.</i>
Аксенія:	"Раду! Дивись, я зробила будиночок з паперу!"
<i>Раду (злий) не хоче гратися з сестрою і розбиває її будиночок рукою.</i>	
Раду:	"Кому потрібен твій паперовий дім!"
<i>Аксенія вибігає з дому, плаче... Мама сидить і дивиться, виглядає засмученою і зневіреною.</i>	

ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Запитання для дискусії:

- Чи є інший спосіб, у який мама могла б висловити свою думку або впоратися із ситуацією?
- Фасилітатор просить учасників розіграти ці позитивні рішення перед групою.
- Чи є зв'язок між реакцією мами і тим, як Раду поставився до сестри?
- Які альтернативні методи ви, як група, порекомендували б мамі використати, щоб впоратися з ситуацією?

Опікуни іноді хвилюються, що їхні підлітки не зможуть самостійно спрогнозувати наслідки своїх рішень і дій, коли вони знаходяться поза межами дому.

Спокоїно обговорюючи наслідки, опікуни можуть допомогти підліткам зрозуміти потенційну шкоду, пов'язану з певним вибором, наприклад, нових друзів або стосунків.

Основні висновки ("Будівельні блоки"):

- * Наслідки повинні бути конкретними, реалістичними та швидкими
- * Дайте дитині вибір, перш ніж повідомляти про наслідки
- * Будьте послідовними: коли ви повідомляєте про наслідки, ви повинні їх виконати.
- * Насильство та крики не є продуктивною реакцією, тому важливо, щоб опікуни та підлітки мали альтернативу на випадок конфлікту.

4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ

4.1 ПІДГОТОВКА ДО ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ: НАВІЩО СТВОРЮВАТИ СІМЕЙНІ ПРАВИЛА ТА ПРОЦЕДУРИ?

Тепер, коли учасники мали нагоду поміркувати про те, якою беззмисловою є гра без правил, а також про різницю між правилами та процедурами і чому вони важливі, їм слід почати думати про те, як правила і процедури можуть працювати в їхньому домі.

Які правила і процедури, на вашу думку, добре працюють у вашій сім'ї? Чому ви вважаєте, що вони добре працюють?

До позитивних моментів домашніх правил і процедур можна віднести такі:

- Вони вчать відповідальності.
- Вони допомагають зберегти здоров'я та безпеку членів сім'ї.
- Діти та підлітки розуміють, чого від них очікують.

4.2 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Нові домашні вправи:

- *Виберіть кілька правил і обговоріть їх разом, перш ніж зробити їх домашніми правилами. Як опікуни, так і підлітки повинні мати можливість запроваджувати правила або принаймні пропонувати їх.
За додатковою інформацією звертайтеся до Сімейного путівника.*
- *Виберіть 2 конкретних домашніх правила, щоб обговорити їх у парі та з іншими членами сім'ї.*
- *Крім того, спробуйте встановити таке домашнє правило - принаймні 1 раз на тиждень приймати їжу всією сім'єю разом.*
- *Визначте наслідки небажаної поведінки: Опікуни та підлітки повинні разом визначити один негативний наслідок (реалістичний, негайний, послідовний та обґрунтований) для випадку, коли підліток демонструє певну небажану поведінку (наприклад, ризиковану).*

Нагадайте учасникам про навички, які вони отримали минулого тижня, і мотивуйте їх продовжувати практикувати.

Зробіть практику навичок звичайною справою, намагайтесь довести їх до автоматизму.

Із Сесії 4:

"Зробіть паузу", зверніть увагу на свої почуття: Коли ви відчуваєте стрес або розлючення, практикуйте одну з навичок, про які ми говорили під час сесії (усвідомте свої почуття, сконцентруйтеся на диханні, розкрийте співрозмовнику свої емоції, змініть негативні думки на позитивні).

Використовуйте розмовну конструкцію "Я відчуваю": Опікуни та підлітки повинні спробувати поговорити один з одним, користуючись формою "Я відчуваю".

Із Сесії 3:

Принаймні один раз протягом тижня

1. *спробуйте "зробити паузу" вдома і усвідомте, що ви відчуваєте*
2. *прокоментуйте свої власні емоції та запитайте свого підлітка/опікуна, що відчув він.
Потрібна допомога? Часто це легше зробити, коли він виглядає щасливим. Можливо, коли ви проводите якісний час разом?*
3. *Поділіться цим почуттям зі своїм опікуном або підлітком. Ви також можете поділитися з вчителями, сусідами та друзями! Якщо спочатку це здається не зручним, не потрібно ускладнювати. Наприклад:*

- *"Сьогодні я відчуваю себе..."*
- *"А як ви себе відчуваєте?"*

4. Поговоріть зі своїм опікуном/підлітком про зміни в тілі та інтимні стосунки.

Із Сесії 2: Проводьте разом щонайменше 15 хвилин якісного часу протягом тижня. Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати. Практикуйте висловлювати один одному структуровану похвалу один раз на день

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

4.3 ОГЛЯД РОЗГЛЯНУТИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підбити підсумки навчання:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників включають

- Домашні правила повинні бути простими і зрозумілими.
- Домашні правила внутрішнього розпорядку стосуються всіх членів сім'ї.
- Опікуни та підлітки можуть разом встановлювати правила та наслідки їх порушення.
- Правила та процедури допомагають зберегти сім'ю в безпеці та зменшити стрес.
- Особисті правила можуть допомогти підліткам бути у безпеці і зберегти здоров'я у стосунках (з однолітками).
- Ретельне обмірковування наслідків може допомогти вирішити проблеми.
- Не забувайте також врахувати точку зору вашого підлітка/опікуна. Це може допомогти вам побачити проблему (і її рішення!) по-іншому.

Фасилітатори забезпечують виокремлення всіх вищезазначених пунктів з відповідей учасників, за потреби ставлячи додаткові запитання.

4.4 НАГАДУВАННЯ УЧАСНИКАМ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК

На сторінках 24-32 Сімейного путівника сьогоднішня тема викладена більш детально, ніж у попередні тижні. Терміни "правило", "процедури" та "наслідки" пояснюються та безпосередньо пов'язуються з прикладами їх використання.

4.5 НАГАДУВАННЯ УЧАСНИКАМ ПРО НАСТУПНУ СЕСІЮ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

На наступному занятті ми зосередимося на спільному вирішенні проблем. До того, будь ласка, не забувайте виконати домашнє завдання! Увага – протягом основного уроку опікуни та підлітки знов будуть розділені на дві групи.

Структурний елемент: Те, що ви робите вдома, має велике значення!

Фасилітатори нагадують учасникам про час і місце проведення наступного заняття. Важливо підкреслити, що вони зустрічаються в один і той самий час, навіть якщо для основного заняття група розділиться на менші групи тільки для підлітків і тільки для опікунів.

4.6 ПОДЯКУЙТЕ І ПОХВАЛІТЬ УЧАСНИКІВ

ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:



Якщо сім'я пропустила заняття, будь ласка, зателефонуйте їй після заняття і обговоріть з нею відповідне домашнє відпрацювання на стор. 51-52 в Сімейному посібнику.

4.7 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ

Ви?

... провели та обговорили рольову гру "Час повернення додому"	
... пояснювали та обговорювали тему "наслідки"	
... провели пошук (мозковий штурм) альтернатив насильству та крику	
... провели та обговорили рольову гру "Зроби тихіше!"	
... надали домашнє завдання на тиждень • Підлітки та опікуни разом встановлюють два правила для свого домогосподарства і діляться ними з іншими членами сім'ї • Щонайменше один раз на тиждень приймаємо їжу разом як сім'я. • Визначитись з наслідками недотримання правил	
... нагадали про необхідність продовжувати практикувати попередні домашні вправи	
... підсумували сьогоднішню сесію	
... виділили Основні складові ("Будівельні блоки"): * Домашні правила мають бути позитивними, конкретними, реалістичними та зрозумілими. * Підтримуйте виконання правил і процедур своєю увагою. * Будьте послідовні, дотримуйтесь встановлених правил і процедур. * Домашні правила та процедури можуть допомогти кожному члену сім'ї почуватися в безпеці та захищеності. * Наслідки повинні бути конкретними, реалістичними та якомога швидшими * Дайте дитині вибір, перш ніж говорити їй про наслідки. * Коли ви попереджаєте дитину про наслідки, ви повинні забезпечити їх настання. * Насильство та крики не є продуктивними, тому важливо, щоб опікуни та підлітки мали альтернативні методи узгодження, коли виникають конфлікти.	
... нагадали учасникам про необхідність заповнення Сімейного путівника	
.. поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора	

СЕСІЯ 6: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1	134
ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ	134
1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ	135
1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ.....	135
1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ	135
1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ	135
1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ	136
2. ОГЛЯД СЕСІЇ.....	136
2.1 СТРУКТУРА ДНЯ	136
2.2 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ: ЛЮДСЬКИЙ ВУЗОЛ.....	137
ЧАСТИНА 2	139
3. ОСНОВНИЙ УРОК	139
3.1 РОЛЬОВА ГРА: НОВИЙ МОДНИЙ ТЕЛЕФОН.....	139
3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ.....	139
3.3 ВПРАВА: ВМІННЯ КАЗАТИ НІ.....	141
3.4 МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ МЕНІ.....	142
3.5 ГРУПОВА ДИСКУСІЯ	143
4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ.....	144
4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ	144
4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ.....	145
4.3 НАГАДУВАННЯ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК	146
4.4 ЗАКРИТТЯ ПРОГРАМИ ТА УРОЧИСТА ЦЕРЕМОНІЯ	148
4.4.1 ОГЛЯД ПРОГРАМИ.....	148
4.4.2 УЧАСНИКИ МОЖУТЬ ПРОДОВЖУВАТИ ПІДТРИМУВАТИ ОДИН ОДНОГО	148
4.4.3 ВАШЕ ТРИВАЮЧЕ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ПІДТРИМУВАТИ ВОГОНЬ ЖИТТЯ	148
4.4.4 СВЯТКУВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ.....	149
4.5 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ?	149

ПОЯСНЕННЯ

- **ВКАЗІВКА:** прямокутником виділено важливу інформація, яку обов'язково слід взяти до уваги!
- Інформація, виділена чорним, завжди стосується окремої групової роботи
- *Фрагменти, виділені зеленим курсивом, є прикладами звернень, що ілюструють, як можна донести ключові повідомлення. Вони служать лише для демонстрації, щоб полегшити ваше власне формулювання, якому надається перевага..*
- Звичайним прямим шрифтом позначено інформацію, суть якої можна передати в загальноприйнятому сенсі

ЧАСТИНА 1

ВСТУПНЕ СЛОВО ФАСИЛІТАТОРІВ

На цій сесії ми будемо навчатися технікам вирішення проблем.

На Сесії 6 ми зосередимося на таких основних навичках і принципах:

- Мирне вирішення сімейних проблем можливо
- Планування дій може допомогти у вирішенні проблем
- Поважайте думку кожного

Таблиця 1 - ПІДГОТОВКА ТА ОГЛЯД СЕСІЇ 6

Мета сесії	Мета цього заняття - навчити опікунів і підлітків ефективним технікам вирішення сімейних проблем без застосування суворих дисциплінарних методів. Батькам і підліткам буде надано можливість поміркувати про деякі конфліктні ситуації, що виникають у сім'ї, і про методи їх вирішення. Знання та навички, отримані в рамках цієї сесії, допоможуть батькам • Підтримувати своїх дітей-підлітків в управлінні своєю поведінкою • А ТАКОЖ: забезпечувати своїм дітям-підліткам безпечні та здорові стосунки з однолітками
Основні принципи	➤ Формування та практичне застосування навичок розв'язання конфліктних ситуацій і проблем допоможе нам вирішувати проблеми та знаходити нові рішення у складних ситуаціях. ➤ Існують мирні підходи до вирішення складних ситуацій і конфліктів. <u>Для опікунів:</u> ➤ Зосередьтеся на актуальній проблемі: пам'ятайте, що проблемою є не підліток як особистість, а його поведінка, і що існують мирні способи розв'язання проблеми, засновані на співпраці. <u>Для підлітків:</u> ➤ Дайте шанс вашому опікуну, іноді проблему легше вирішити спільними зусиллями. Корисно ділитися проблемами з тими, хто за вами доглядає. Пов'язані питання (наприклад, згода та близькість, інтимні стосунки):

	- Тільки чітко усвідомлене і безперервне "так" означає згоду, а все інше – "ні", незгоду. - Відстоюйте своє право на власне тіло – воно належить вам!
Навчальні матеріали та ресурси	- Фліпчарт, папір, ручки, маркери - Реєстр відвідуваності - Матеріали для бейджів
Підготовка місця проведення:	- Переконайтеся, що місце проведення сесії чисте - Розташуйте стільці, на яких учасники будуть сидіти по колу - Підготуйте всі матеріали, які ви будете використовувати під час групової сесії

КОМПОНЕНТ	ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ
Привітання та підготовка до сесії	50 хвилин	- Фасилітатори фіксують участь - Учасники розсідаються - Привітання та обмін самопочуттям по колу - Дякуємо всім, хто прийшов - Обговорення домашнього завдання
Огляд сесії	15 хвилин	- Структура дня - Вправа: "Людський вузол"
Основний урок	50 хвилин	- Рольова гра: "Новий модний телефон" - Обговорення рольової гри / Проходження етапів вирішення проблеми ОПІКУНИ/ПІДЛІТКИ РОЗДІЛЯЮТЬСЯ (ПРАЦЮЮТЬ ОКРЕМО) - Вправа: "Вміння казати "ні" - Вправа: "Моє тіло належить мені"
Завершення сесії	15 хвилин	- Нове домашнє завдання на тиждень - Практика вирішення проблеми, над якою ви працювали на сесії - Огляд сьогоднішньої сесії - Нагадування про Сімейний путівник - Святкування завершення програми - Подякувати і завершити - Переконайтеся, що ви залишаєте кімнату прибраною - Поділіться своїми спостереженнями у звіті фасилітатора
Загальний час		130 хвилин

1. ПРИВІТАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО СЕСІЇ

1.1 ФАСИЛІТАТОРИ ФІКСУЮТЬ УЧАСТЬ

Коли учасники прибувають, запросіть їх сісти. Не забувайте фіксувати присутність кожного нового учасника.

1.2 ПРИВІТАТИ УЧАСНИКІВ ТА ПОДІЛИТИСЯ САМОПОЧУТТЯМ ПО КОЛУ

На початку вправи попросіть кожного з учасників по колу поділитися одним словом про те, як вони почуваються сьогодні.

1.3 ПОДЯКУВАТИ І ПОХВАЛИТИ ВСІХ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ

Пам'ятайте, що ви хочете моделювати позитивну поведінку - в тому числі й похвалу!

1.4 ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Фасилітатори проводять обговорення результатів домашньої роботи попереднього тижня. Нагадуємо, що минулого тижня опікунам та підліткам було запропоновано обрати та обговорити деякі з сімейних правил. Надайте можливість учасникам поділитися успіхами, закріпити основні принципи та знайти шляхи подолання викликів, які постали перед ними:

- Проведіть "мозковий штурм" для пошуку рішень разом з учасниками;
- Потренуйтеся застосовувати обране рішення;
- Оцініть, чи воно спрацювало.



Пам'ятка: пріоритет надається практичним вправам!
Якщо учасники стикаються з труднощами, повертайтеся до спільної практики.

ВКАЗІВКИ: Спрямовуйте дискусію

Під час дискусії намагайтеся заохочувати учасників шукати рішення і випробувати їх на практиці.

Завжди хваліть і аплодуйте кожному, хто наважився поділитися.

Як завжди, ось кілька можливих запитань, які допоможуть розпочати:

Ви можете використовувати питання "Хто? Що? Де? Чому? Коли? Як?"

- ХТО? Хто зміг обговорити деякі правила?
- ЩО? Яке правило ви обговорювали?
- ДЕ? Де ви говорили про правила та процедури?
- НАВІЩО? Чому було важливо практикувати і говорити про правила і процедури?
- КОЛИ? Коли ви практикували або говорили про свої почуття?
- ЯК? Як ви почувалися після відпрацювання навичок та обговорення своїх почуттів?

Не соромтеся ставити додаткові запитання!

2. ОГЛЯД СЕСІЇ

2.1 СТРУКТУРА ДНЯ

Ця сесія присвячена розвитку та відпрацюванню навичок вирішення проблем, які допоможуть вам протистояти викликам і вирішувати конфлікти. Конфлікти трапляються в кожній родині.

Іноді конфлікти виникають через небажану поведінку. Усі іноді поведуться погано - і опікуни, і підлітки!

• Підлітки у своєму віці переживають багато фізичних та емоційних змін і іноді можуть потрапляти в складні ситуації або приймати неправильні рішення.

• Іноді опікуни відчувають такий стрес, що дозволяють своєму гніву контролювати ситуацію.

Ця сесія має на меті забезпечити вас чітким планом дій, який допоможе знаходити мирне вирішення конфліктів. Під час обговорення ви будете розглядати потенційні наслідки ваших рішень і дій, які можна вжити для їх попередження. Усвідомлення цих наслідків допоможе вам обдуманно підходити до прийняття рішень і долати складні ситуації у більш конструктивний спосіб.

Чи можете ви згадати якісь навички, про які ми говорили на попередніх сесіях, що можуть бути корисними для цієї сесії?

Перш ніж ми почнемо, давайте детально нагадаємо собі про деякі навички, якими ми вже володіємо і які можуть стати в нагоді:

- Проводити якісний час разом (Сесія 2)
 - Коли люди проводять час разом, вони краще пізнають один одного і створюють можливості поговорити про проблеми до того, як вони стануть надто великими.
- Похвала за позитивну поведінку (Сесія 2)
 - Зміцнює позитивні стосунки та полегшує вирішення складних питань разом.
- Усвідомлюйте свої емоції (Сесія 3)
 - Сприяє спілкуванню та обміну емоційними переживаннями, допомагає вирішувати власні проблеми.
- Вчимося розслаблятися за допомогою "Зробіть паузу!" (Сесія 3)
 - Може знизити рівень напруги і дозволити вам діяти і реагувати менш бурхливо в конфліктних ситуаціях.
- Як справлятися з негативними думками: Змінюємо спосіб мислення, перетворюючи непродуктивні думки на продуктивні (Сесія 4)
 - Допомагає заздалегідь розрядити проблеми і зробити їх менш значущими.
- Встановлення правил та процедур для побудови спільних стосунків без конфліктів (Сесія 5)
 - Може захистити підлітків від зайвих конфліктів і проблем

2.2 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ: ЛЮДСЬКИЙ ВУЗОЛ

Сьогодні на порядку денному так багато цікавого, що ми поєднали фізичну вправу з грою, щоб заощадити трохи часу. Фізичною вправою цього тижня буде "людський вузол". Сьогодні ви виконаєте фізичну вправу, яка змусить вас також думати про вирішення проблем.

Ця вправа допомагає дослідити, як люди можуть працювати разом, щоб вирішити проблему, яку вони самі створили.

Це може бути корисним уроком: коли у нас є проблема без рішення, ми можемо її відпустити. Відпустити - це не означає здатися!

Перш ніж ви почнете, важливо показати, як це працює, щоб ви знали, чого очікувати...

ВКАЗІВКА: Як провести вправу з розв'язанням людського вузла

1. Фасилітатори повинні переконатися, що старші учасники можуть комфортно брати участь у цій вправі. В іншому випадку вони можуть просто сидіти і спостерігати.
2. Розділіть групу на дві команди. Якщо група занадто велика, створіть команди по 8 осіб (слід подбати про те, щоб кількість гравців була рівною. Якщо кількість гравців непарна то, а) один з них залишає команду, або б) до команди приєднується фасилітатор). Команди слід ділити не на опікунів і підлітків, а змішати. Слід подбати про те, щоб пари "опікун-підліток" були розділені і щоб незнайомі опікуни та підлітки трималися за руки.
3. Команди по черзі спостерігають, як інша "розв'язує вузол".
4. На початку всі встають. Якщо хтось із учасників не може стояти, переконайтеся, що ті учасники, які здатні стояти, працюють навколо них.
5. Гравці команди стають у коло, обличчям один до одного. Тепер формуються пари, які тримаються за руки. Руки не повинні схрещуватись. Кожен гравець тримає за руки тільки одного гравця. Не тримайте за руку того, хто стоїть поруч.
6. Тепер ви потрапили у людський вузол!
7. Не відпускаючи рук, Людський вузол потрібно "розв'язувати", поки він не перетвориться на коло. Учасники повинні приділяти увагу один одному і стежити за тим, щоб ніхто не постраждав!
8. Починайте розплутувати... але без розмов!
9. Фасилітатори просять команду, яка спостерігає, підказувати, що в іншої команди виходить добре.
10. Після того, як обидві команди спробують розв'язати вузол, вся група об'єднується і створює "живий вузол". Тепер вся група намагається розплутати великий людський вузол, який вони створили. Пам'ятайте – ніяких розмов!
11. Фасилітатор коментує і відзначає те, що група робить добре. Дуже важливо, щоб фасилітатор не втручався в роботу групи – нехай вони виконують це самі!
12. Більшість груп зможуть розв'язати свій Людський вузол. Однак іноді група може застрягти.
13. Фасилітатор запитує всю групу, що можна зробити, щоб вирішити цю проблему.
14. Якщо вузол все ще зав'язаний, фасилітатор пропонує альтернативу – трохи відпустити.
15. Запитайте учасників, чого вони навчилися під час вправи. Можливі варіанти відповідей:
 - a. Для вирішення проблем необхідна співпраця.
 - b. Важливо бути уважними один до одного.
 - c. Часто доводиться вдаватися до спроб і помилок, поки не буде знайдено правильне рішення.
 - d. Іноді для вирішення проблем потрібні нові ідеї / нестандартні шляхи.
 - e. Якщо з першого разу нічого не вийшло, не здавайтеся. Важливо спробувати різні варіанти.
 - f. Комунікація є передумовою для спільного вирішення проблем.

ЧАСТИНА 2

3. ОСНОВНИЙ УРОК

На цьому основному уроку фасилітатори проводять усі види вправ так, як заплановано.

3.1 РОЛЬОВА GRA: НОВИЙ МОДНИЙ ТЕЛЕФОН

Мама бачить на тумбочці біля ліжка Каталіни телефон, якого вона ніколи раніше не бачила.

Мамо:	"Каталіно, звідки в тебе ця річ?"
Каталіно:	"Це від Міхая, мого друга, який купив його для мене. Це подарунок на знак подяки за допомогу його сестрі з математикою на минулих вихідних.... Це гарний телефон, мамо, він фотографує - дозволь мені зробити селфі з тобою і мною!"
Мамо (кричить):	"Я не хочу бачити цю дорогу річ! Твій друг мені не подобається! Як він сподівається, що ти віддячиш йому за це?!"
Каталіна (засмучена):	"Це не так, мамо! Ти не можеш так казати!"
Мамо:	"Я не хочу цього чути!"
Каталіна (розчарована):	"Ти навіть не намагаєшся мене слухати! Не знаю, навіщо я взагалі з тобою розмовляю!"

3.2 ОБГОВОРЕННЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ

Питання для обговорення рольової гри:

- Які емоції відчули Каталіна і її мама?
- Яку проблему розглянуто в цій рольовій грі? У чому бачить виклик мама? Що не подобається Каталіні?
- Чому маму хвилюють подарунки, які отримує Каталіна?
- Чи достатньо добре поговорили мама і Каталіна про стосунки з однолітками у рольовій грі, яку ви щойно бачили? Чому ви вважаєте, що так, або чому – ні?
- Чому опікунам складно говорити про це зі своїми підлітками?
- Чому підліткам важко говорити про ці питання зі своїми опікунами?

Фасилітатори можуть провести наступну дискусію з опікунами:

Опікуни часто занепокоєні тим, щоб захистити своїх підлітків від сексуальної експлуатації, жорстокого поводження та насильства – емоційного, фізичного, або сексуального. Вони також хотіли б вберегти їх від досвіду наруги з боку інтимного партнера і всіх пов'язаних з цим наслідків для тіла і розуму, включаючи ІПСШ, підліткову вагітність, залежність, тривогу або психічні розлади. Опікуни намагаються підтримати своїх підлітків, щоб зберегти їхнє здоров'я, зосередженість у школі і багато інших речей, які можуть вплинути на сьогодення та майбутнє.

На цьому етапі свого життя підлітки більше всього зацікавлені в незалежності та прийнятті власних рішень, у тому числі щодо інтимних стосунків. Це означає, що проблеми між опікунами та підлітками можуть виникнути через різні пріоритети.

Несподівані проблеми з підлітками можуть бути дуже схожими на пожежу. Уявіть собі, що ви готуєте їжу, і випадково загоряється каструля. Пожежа завжди є раптовою, дуже небезпечною екстреною ситуацією, яка може легко вийти з-під контролю, якщо ми не впораємося з нею вчасно.

Коли виникає пожежа, нам потрібно зберігати спокій і мислити тверезо. Інакше вогонь буде важко стримати і він може завдати великої шкоди.

Вирішення подібних проблем може бути схожим на гасіння пожежі, оскільки потрібно зробити схожі кроки, які ми повинні виконати, щоб загасити вогонь.

Шість кроків до вирішення проблем:

- 1. Визначте проблему: запитайте себе: "У чому проблема?"*
- 2. Проведіть "мозковий шторм" для пошуку рішень. Запитайте себе: "Які є рішення?"*
- 3. З'ясуйте, якими будуть наслідки кожного рішення. Запитайте себе: "Які плюси і мінуси кожного рішення?"*
- 4. Виберіть одне рішення. Запитайте себе: "Яке рішення потрібно обрати?"*
- 5. Спробуйте! Застосуйте рішення, яке ви обрали.*
- 6. Поміркуйте, чи спрацювало воно. Запитайте себе: "Чи спрацювало це рішення?"*

Фасилітатори можуть використовувати ілюстрацію з пожежею під час обговорення кроків для вирішення проблеми.

Оскільки підлітки вже не маленькі діти, вони здатні вирішувати проблеми разом зі своїми опікунами. Тепер давайте подивимося на рольову гру, яку ми щойно бачили, і використаємо 6 кроків, необхідних для гасіння пожежі, щоб знайти рішення.

На початку дискусії фасилітатори можуть запитати:

- Чи використовувала мама якийсь із шести кроків для вирішення проблеми?
- Як мама і Каталіна вирішили ситуацію?
- Чи могли б мама і Каталіна використати 6 кроків, щоб знайти краще рішення?

У групи можуть з'явитись наступні пропозиції щодо вирішення ситуації:

Мама і Каталіна можуть...

- ... Ігнорувати проблему.
- ... Дослідити наслідки різних дій.
- ... Обговорити проблему разом.
- ... Вдатись до покарання підлітка.

Один з фасилітаторів повинен записати всі коментарі на фліпчарті.

Якщо у вас буде багато пропозицій, попросіть учасників розташувати їх у порядку, який ми використовуємо для вирішення проблем, і переписіть їх на чистий лист.

Наприкінці у вас має бути список із шести кроків для вирішення проблеми.

Цілком нормально, якщо вони будуть сформульовані по-іншому, але важливо, щоб були присутні всі шість кроків.

Учасникам може бути важко пригадати деякі кроки (особливо 1, 3 і 6), і вам доведеться допомогти їм у цьому за допомогою навідних запитань.

Основні складові ("Будівельні блоки"):

- * Спільне вирішення проблем може допомогти підліткам навчитися конструктивному вирішенню власних конфліктів
- * Допоможіть підлітку визначити проблему
- * Важливо обговорити проблему разом, щоб виробити спільне розуміння
- * Для того, щоб досягти згоди щодо суті проблеми, потрібно ділитися емоціями, використовуючи твердження по типу "Я-відчуваю".
- * Ви не зможете знайти рішення проблеми, якщо ви її не розумієте. Тільки тоді, коли обидві сторони дійшли згоди щодо суті проблеми, можна почати шукати рішення.

- * Подумайте разом про можливі рішення.
- * Обирайте рішення разом.

- * Спробуйте: Перевірте, чи працює обране рішення.
- * Замисліться разом з підлітком, чи задоволені ви результатом.
- * Похваліть один одного за спільну роботу над вирішенням проблеми!

6 кроків для вирішення проблем можуть допомогти в небезпечних ситуаціях, а також при вирішенні чутливих питань, пов'язаних з тілом та власними кордонами, оцінкою наслідків. Про це йтиметься в наступному розділі, де головною темою буде встановлення чітких меж у особистих стосунках. Дуже важливо вміти передбачати наслідки для власного благополуччя та встановлювати "особисті кордони", щоб захистити свою особисту цілісність.

ГРУПА РОЗДІЛЯЄТЬСЯ НА ОПІКУНІВ І ПІДЛІТКІВ

Опікуни та підлітки вивчають один і той самий або схожий матеріал, але в окремих кімнатах. Опікуни можуть використати цю нагоду, щоб замислитись, чому їхня дитина зазвичай говорить "ні" в самих різних ситуаціях.

Фасилітатори проводять усі види вправ на цьому основному занятті так, як це було заплановано.

3.3 ВПРАВА: ВМІННЯ КАЗАТИ НІ

У деяких ситуаціях - особливо коли ви (ваша дитина) відчуваєте себе невпевнено або в небезпеці - замість того, щоб пояснювати, що ви відчуваєте, вам (вашій дитині) потрібно встановити чіткі межі. У таких випадках слід використовувати слово "НІ!".

- *У яких ситуаціях вам (вашій дитині) може знадобиться слово "НІ"?*

Можливі відповіді:

- Опікуни: У нездорових або небезпечних ситуаціях, які становлять ризик застосування сили або заподіяння шкоди.
- Підлітки: коли на вас тиснуть/примушують когось обійняти або поцілувати, вживати алкоголь/курити, або знущаються над вами.

- *Як ми можемо сказати "НІ" своїм голосом і тілом?* Практикуйте це з підлітками, якщо у вас є час (з опікунами тільки обговорюйте).

Можливі відповіді учасників:

- Говорити "НІ" конкретними словами: "Ні! Я не хочу пити / курити. Я не хочу, щоб ти торкався / цілував мене. Я не готова!"
- Говорити "НІ" голосно і чітко, своїм голосом.
- Говорити "НІ" всім тілом: відступити, простягнув руку на знак протесту, або схрестити руки.
- Говорити "НІ" свідомо, дивлячись в очі.

- *Чи завжди можна зупинити ситуацію, сказавши "НІ"?*

Можливі відповіді опікунів/підлітків:

- Ні, іноді інша людина не буде слухати або продовжуватиме тиснути, використовуючи свій вищий статус/вік/владу/гроші.
- Сказати "НІ" може бути особливо складно, якщо відбувається насильство.

- *Де ми можемо отримати допомогу чи підтримку, якщо сказати "НІ" не спрацює?*

Можливі варіанти відповідей від учасників та учасниць:

- Дорослі/друзі/сім'я/партнери, яким ми довіряємо;
- місцеві служби підтримки - див. політику пере-направлення.



Не забувайте хвалити кожного учасника за те, що він поділився!

Нагадайте учасникам, що краще уникати ситуацій, які ставлять їх під загрозу, але це не завжди перебуває під їхнім контролем.

Як ми вже зазначали на початку програми, бути опікуном або підлітком – завдання не з легких, особливо коли йдеться про подібні проблеми. Підлітковий вік – це ключовий етап, коли батьки повинні допомогти дитині підготуватися до дорослого життя. Ніхто не народжується з повним розумінням і навичками. Більшість цих знань опікуни здобувають через власний досвід, а деякі – від інших. Важливо пам'ятати, що якість взаємодії між опікунами та підлітками залишає тривалий слід у їхньому майбутньому. Здорові стосунки між вихователем та дитиною необхідні для заохочення позитивної поведінки.



Важливо, щоб опікуни вміли справлятися зі стресовими ситуаціями

і проблемною поведінкою підлітків ефективно та у конструктивний спосіб.

3.4 МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ МЕНІ¹

Фасилітатор веде групову дискусію:

ВКАЗІВКИ для групи опікунів

Як фасилітатор, зверніть увагу опікунів на те, що наступний матеріал викладається схожою риторикою, яка використовується у підлітковій групі. Опікуни можуть подумати про те, як допомогти своїм підліткам захистити їх "особисті кордони". Запропонуйте згадати ситуації з минулого, приклади (легкого) порушення кордонів у сім'ї, наприклад, коли хтось із родичів без дозволу просто поцілував дитину.

Опікунам слід поставити ті самі запитання, що й підліткам, а фасилітатору - зібрати відповіді.

Твоє тіло належить тобі. Ти можеш сам вирішувати, які фізичні дотики ти дозволяєш, а які ні, як у сім'ї, так і з друзями. Ти маєш власні правила щодо свого тіла. Чітко показуй іншим свої "особисті правила", кажучи "ні" порушенням кордонів.

Що означає термін "сексуальне насильство"?

- *Якщо ти відчуваєш, що хтось тисне на тебе, відпускає безглузді коментарі про твою зовнішність чи тіло, торкається тебе без дозволу, обіймає, цілує або хоче, щоб ти доторкнувся до нього, таке поводження називається аб'юз або насильство. Це не нормально!*
- *Сексуальне насильство може статися як з дівчатами, так і з хлопцями.*
- *Сексуальне насильство може відбуватися серед дітей та молоді, причому злочинцями стають як жінки, так і чоловіки.*
- *Злочинцями найчастіше стають близькі та знайомі люди, і лише іноді - незнайомці.*
- *Погляди та слова також можуть завдати болю. Насильство може набувати різних форм. Сексуальне насильство часто починається підступно і викликає дивні, суперечливі почуття. Воно не обов'язково має відчуватися як насилля чи асоціюватися з болем.*
- *Сексуальне насильство може відбуватися і без прямого фізичного контакту, наприклад, коли хтось хоче сфотографувати(-ся) в оголеному вигляді. У чатах і соціальних мережах може траплятися вербальне насильство.*

Усі твої почуття є важливими та цінними і повинні враховуватися та визнаватися оточуючими людьми. Твої особисті правила щодо дотиків та іншого поводження з тілом

¹ Ця інформація взята з Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), o. J.

Як я можу говорити з дітьми про сексуальну злочинність?, 2023

повинні враховуватися. Ти маєш право почуватися комфортно і довіряти своїм почуттям. Якщо у тебе виникає дивне відчуття, ти повинен прислухатися до нього і ставитися серйозно.

Для опікунів: Що б ви зробили, якби хтось вчинив з вашою дитиною щось всупереч її бажання? Чи пам'ятаєте ви якийсь випадок, коли порушувались особисті кордони вашої дитини? Як ви вважаєте, що можна було б зробити в такій ситуації?

Для підлітків: Що ти будеш робити, коли хтось вчиняє всупереч твоїм бажанням, порушує твої особисті правила і встановлені кордони? Як ти будеш з ним говорити?

- *Ти можеш сказати "ні".*
- *Піти геть.*
- *Говори про це: розкажуй людям, яким ти довіряєш, поки не знайдеш того, хто повірить і допоможе дати відсіч. Навіть якщо ти пообіцяв нікому не розповідати: Ти маєш право розповідати хибні секрети. Ти можеш розповісти про те, що з тобою відбувається, і отримати допомогу. Є гарні секрети, які приносять задоволення, як сюрпризи. А є погані, які сковують тіло і змушують тебе почуватися некомфортно.*
- *Захисти себе.*
- *Ти можеш кричати та поводитись з кривдниками грубо.*

Де можна отримати допомогу?

Існують консультаційні центри, куди ти можеш звернутися анонімно, де тебе вислухають і повірять. Навіть якщо ти не зовсім впевнений, чи є те, що з тобою сталося, сексуальним насильством, поговори про це з кимось, кому ти довіряєш, або звернись до консультаційного центру. Відповідальність і провина завжди лежить на кривдниках. Незалежно від того, що тобі сказали.

Основна складова ("Будівельний блок"):

Чітко покажи іншим твої "особисті правила", впевнено кажучи "ні" порушникам кордонів.

ГРУПА ЗНОВУ ОБ'ЄДНУЄТЬСЯ

3.5 ГРУПОВА ДИСКУСІЯ

Сесія поновлюється у великій групі. Візьміть великий лист і об'єднайте на ньому всі ідеї, думки та навчальний досвід вправ "МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ МЕНІ", отриманій в підгрупах опікунів та підлітків.

Як і в процесі мозкового штурму, учасники можуть висловлювати будь-які думки, які виникають у них після вправи. Вивісіть плакати з нотатками, зібраними у великій групі, таким чином, щоб усі могли їх бачити. Запросіть учасників до обговорення, якщо це потрібно для комфортного просування далі.

Запитання після роботи в групах:

- Чи є щось, що вас приємно дивує, коли ви дивитеся на цей список?
- Які висновки ви, опікуни і підлітки, зробили протягом цих вправ?
- Чи є щось спільного у досвіді опікунів і підлітків?
- Що підліткам подобається зі списку та досвіду опікунів?
- Що опікуни вважають цінним в списку та досвіді підлітків?

Запитання для опікунів:

- Що вас приємно дивує в результатах ваших дітей і підлітків?

Запитання для підлітків:

- Коли ви дивитеся на відповіді ваших опікунів, чи є щось, що змушує вас замислитися про їхній досвід?
- Чи думає хтось щось таке на кшталт: "О, мої батьки знають про це, вони мене розуміють?"

Фасилітатор повинен підкреслити...

... що опікуни та їхня допомога є важливими для підлітків у складних життєвих ситуаціях.

... позитивні аспекти зроблених зауважень, наприклад, позитивні емоції, які були згадані. Наголосити на тому, що підлітки мають право сказати "Ні".

... фактори, що зміцнюють впевненість дитини у праві розпоряджатися власним тілом (наприклад, обізнаність щодо права сказати "Ні", підтримка опікунами особистих кордонів підлітка).

Основні складові ("Будівельні блоки"):

- * Як опікун, ви можете допомогти своїм дітям впоратися з багатьма проблемами та кризовими ситуаціями.
- * **Ви можете вирішувати проблеми разом зі своїми опікунами/підлітками.**
- * Опікуни можуть підтримувати підлітків у їхній здатності вирішувати проблеми і висловлювати свої думки належним чином.

4. ЗАВЕРШЕННЯ СЕСІЇ**4.1 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Вирішення проблем: Виберіть одну з конфліктних ситуацій, над вирішенням якої ви будете практикуватись протягом тижня. Конфлікт може бути пов'язаний з ризикованою поведінкою, або будь-якою іншою проблемою, над якою учасники хочуть попрацювати разом, практикуючи спільне вирішення проблем, і можуть взяти на себе зобов'язання вже зараз. Використання проблеми, обраної під час сесії, може бути чудовим варіантом, якщо всі учасники згодні спробувати вирішити її вдома. Не забувайте враховувати наслідки кожного рішення, яке ви обговорюєте разом як сім'я.

Нагадайте учасникам про навички, які вони отримали минулого тижня, і мотивуйте їх продовжувати практику.

Зробіть практику навичок звичайною справою, намагайтесь довести їх до автоматизму.

*Із Сесії 5: Встановлюйте **правила** і складайте **процедури**, спільно і без конфліктів. Разом визначаєте відповідні **наслідки**.*

*Із Сесії 4: "**Зробіть паузу**" і зверніть увагу на свої почуття: Коли ви відчуваєте стрес або розлючення, практикуйте одну з навичок, про які ми говорили під час сесії (усвідомте свої почуття, сконцентруйтеся на диханні, розкрийте співрозмовнику свої емоції, змініть негативні думки на позитивні).*

*Використовуйте розмовну конструкцію "**Я відчуваю**": Опікуни та підлітки повинні спробувати поговорити один з одним, користуючись формою "**Я відчуваю**".*

*Із Сесії 3: Принаймні один раз протягом тижня
1. спробуйте "зробити паузу" вдома і усвідомте, що ви відчуваєте*

2. *прокоментуйте свої власні емоції та запитайте свого підлітка/опікуна, що відчув він.
Потрібна допомога? Часто це легше зробити, коли він виглядає щасливим. Можливо, коли ви проводите якісний час разом?*
3. *Поділіться почуттям* зі своїм опікуном або підлітком. Ви також можете поділитися з вчителями, сусідами та друзями! Якщо спочатку це здається не зручним, не потрібно ускладнювати. Наприклад:
 - "Сьогодні я відчуваю себе..."
 - "А як ви себе відчуваєте?"
4. *Поговоріть зі своїм опікуном/підлітком про зміни в тілі та інтимні стосунки.*

Із Сесії 2: Проводьте разом щонайменше **15 хвилин якісного часу** протягом тижня.
Щодня розпитуйте один одного про те, як пройшов день, і намагайтеся уважно слухати.
Практикуйте висловлювати один одному **структуровану похвалу** один раз на день

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

4.2 ОГЛЯД ОХОПЛЕНИХ ТЕМ

Фасилітатори обговорюють з групою сьогоднішню сесію, щоб підбити підсумки навчання:

Про які теми та основні принципи ми сьогодні говорили?

Можливі відповіді учасників:

- Конфліктні ситуації в сім'ї можна вирішувати мирним шляхом.
- Планування дій і ретельне обдумування наслідків можуть допомогти у вирішенні проблем.
- Шість кроків до вирішення проблем ("Гасимо пожежу"):
 1. Визначити, у чому полягає проблема;
 2. Провести "мозковий штурм" для пошуку рішень;
 3. З'ясувати можливі наслідки кожного рішення;
 4. Вибрати одне з рішень;
 5. Спробувати обране рішення;
 6. Перевірити, чи спрацювало це рішення.

Для опікунів:

- Зосередьтеся на поточній проблемі: Пам'ятайте, що складною є поведінка, а не підліток.
- Скажіть, що саме ви хочете, щоб отримати очікуване.
- Використовуйте похвалу, щоб заохочувати бажану поведінку.
- Від ударів і крику ви і ваш підліток відчуваєтеся гірше, а не краще.
- Дисципліна – це навчання заради майбутнього, а не покарання.
- Стратегії ведення розмов на чутливі теми:
 - будьте відкриті та нейтральні, коли говорите про делікатні питання;
 - контролюйте емоції за допомогою "Паузи";

- використовуйте "Якісний час" для побудови довіри, необхідної для обговорення таких питань;
- пояснюйте свої почуття, використовуючи твердження "Я-відчуваю",
- вирішуйте проблеми спільно.

Для підлітків:

- Зберігайте спокій і поясніть, що сталося.
- Дайте своєму опікуну шанс! Іноді легше вирішити проблему разом.
- Не забувайте враховувати точку зору вашого опікуна. Це може допомогти вам побачити проблему (і рішення!) по-іншому.

Нарешті, якщо залишиться достатньо часу, ви можете підсумувати Основні принципи ("будівельні блоки") для всіх і окреслити поточний стан Дому підтримки.

Основні складові ("Будівельні блоки"):

- * Спільне вирішення конфліктів навчає підлітків конструктивному підходу до власних проблем.
- * Допоможіть підлітку визначитися з проблемою.
- * Важливо разом обговорити проблему, щоб виробити спільне розуміння.
- * Щоб дійти згоди щодо проблеми, необхідний обмін емоціями, тобто застосування тверджень "Я-відчуваю".

- * Ви не зможете знайти рішення проблеми, якщо ви ще не згодні з тим, у чому вона полягає. Тільки тоді, коли проблема зрозуміла обом сторонам, можна починати шукати рішення.
- * Подумайте разом над можливими рішеннями.
- * Обирайте рішення разом.
- * Спробуйте. Перевірте, чи працює.
- * Поміркуйте разом з підлітком, чи спрацювало це рішення.
- * Похваліть один одного за спільну роботу над вирішенням проблеми!

- * Чітко демонструйте ваші "особисті правила", впевнено кажучи "Ні" порушникам кордонів.

Опікуни та підлітки

- * Як опікун, ви можете допомогти своїм дітям впоратися з багатьма проблемами та кризовими ситуаціями.
- * **Ви можете вирішувати проблеми разом зі своїми опікунами/підлітками.**
- * Опікуни можуть підтримувати дітей і підлітків у їхній здатності вирішувати проблеми і висловлювати свої думки належним чином.

Фасилітатори забезпечують виокремлення всіх вищезазначених пунктів з відповідей учасників, за потреби ставлячи додаткові запитання.

4.3 НАГАДУВАННЯ ПРО СІМЕЙНИЙ ПУТІВНИК

Тема спільного вирішення проблем узагальнено розглянута на сторінках 33 - 38 Сімейного путівника. Опікуни знайдуть підсумки основних стратегій останніх тижнів на стор. 37, а підлітки – на стор. 38.

**ПАМ'ЯТКА для фасилітаторів:**

Якщо сім'я пропустила заняття, будь ласка, зателефонуйте їй після заняття і обговоріть з нею відповідне домашнє відпрацювання на стор. 53-54 Сімейного путівника.

4.4 ЗАКРИТТЯ ПРОГРАМИ ТА УРОЧИСТА ЦЕРЕМОНІЯ

4.4.1 ОГЛЯД ПРОГРАМИ

Учасники розповідають про те, що на їхню думку було корисним під час проходження програми. Вони також мають можливість почути, що інші учасники визнали корисним для себе. Ось кілька запитань, які можуть розпочати дискусію:

- Які цілі ви ставили перед собою на початку програми PLH - FLOURISH?
- Чого ви досягли під час програми?
- Що було найважливішим з того, чого ви навчилися?
- Як ви змінилися? Як змінилися ваші стосунки з опікуном/підлітком?
- Чи змінився рівень безпеки у вашому домі та/або за його межами?

Нагадування про те, що ми пройшли:

Сесія 1: Ви встановили спільні базові правила та дізналися нову інформацію про етапи вікового розвитку дітей.

Сесія 2: Ви дізналися про те, як будувати позитивні стосунки, проводячи якісний час один з одним. Ми обговорили необхідність похвали, і ви попрактикувалися у способах її використання.

Заняття 3: Ви навчилися розпізнавати, називати та обговорювати емоції.

Заняття 4: Ви дізналися, як керувати гнівом.

Заняття 5: Ви встановлювали сімейні правила та розпорядок дня без застосування насильства.

Заняття 6: Ви обговорили навички вирішення проблем, попрактикувалися говорити "ні" та захищати свої особисті кордони.

Ці теми можна записати на фліпчарті і вивісити на початку дискусії.

4.4.2 УЧАСНИКИ МОЖУТЬ ПРОДОВЖУВАТИ ПІДТРИМУВАТИ ОДИН ОДНОГО

Остання зустріч може бути важкою для багатьох опікунів і підлітків через розставання зі спільнотою та підтримкою, яку вони отримували щотижня на сесіях.

Програма дала нам зрозуміти, що ми володіємо певними навичками, багато з яких ми набули завдяки ідеям і досвіду учасників.

Це означає, що учасники мають все необхідне для того, щоб продовжувати підтримувати свої сім'ї і один одного. Ви можете робити це, організовуючи зустрічі щотижня або щомісяця з вашими партнерами по програмі, особливо з тими, хто живе поруч з вами. Пам'ятайте також, що в громаді є люди і організації, до яких ви можете звернутися за додатковою допомогою (наприклад, LifeLine, "Клініка, дружня до молоді", тощо).

Фасилітатори повинні пам'ятати, що потрібно хвалити будь-які пропозиції учасників.

4.4.3 ВАШЕ ТРИВАЮЧЕ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ПІДТРИМУВАТИ ВОГОНЬ ЖИТТЯ

Програма може завершитися, але твоє завдання як опікуна або підлітка продовжується.

Домашня робота є найважливішою частиною програми PLH - FLOURISH.

Важливо, щоб ти і твої рідні продовжували виконувати цю роботу.

Якщо це допоможе, ви можете використовувати контрольний список, який буде вам нагадувати про виконання домашніх вправ щотижня.

Одного дня вони стануть настільки природними, що ви навіть не будете думати про них, коли виконуватиме.

А до того часу ми повинні тренуватися! Винагороджуйте себе щоразу, коли виконуєте домашню вправу!

ПОСТІЙНІ ДОМАШНІ ВПРАВИ

Якісний час - Проводьте якісний час зі своїм підлітком щодня.

- *Похвала – постійно хваліть підлітка за позитивну поведінку. Хваліть себе та інших членів вашої родини!*

- *Чіткі позитивні вказівки - давайте підлітку реалістичні та зрозумілі вказівки щодо очікуваної поведінки.*
- *Вирішення проблем - Вирішуйте проблеми разом. Спробуйте використовувати 6 кроків "Гасіння пожежі".*
- *Домашні правила - Підкріплюйте виконання домашніх правил великою кількістю похвали за гарну поведінку.*

4.4.4 СВЯТКУВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ

Ми зробимо це на церемонії, де кожен учасник отримає сертифікат про досягнення. Нам знадобиться ваша допомога, щоб вручити сертифікати та привітати всіх!

ВКАЗІВКА: СВЯТКУВАННЯ

Фасилітатори організовують роздачу сертифікатів. Це відбувається у двох великих групах: спочатку опікуни, а потім підлітки.

Для початку, один фасилітатор тримає всі сертифікати для опікунів, а інший - для підлітків.

Опікуни отримують сертифікати для своїх підлітків від фасилітатора 1.

Підлітки отримують сертифікати для своїх опікунів від фасилітатора 2.

Запросіть опікунів вручити сертифікати своїм підліткам! Не забувайте плескати в долоні під час вручення сертифікатів!

Попросіть підлітків вручити сертифікати своїм опікунам! Не забувайте плескати в долоні!

ЗАКРИТТЯ СЕСІЇ ТА ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ

4.5 КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК – ЧИ ДОСЯГНУТІ ЦІЛІ СЕСІЇ?

Ви

... провели та обговорили рольову гру "Новий модний телефон"	
... пояснили кроки вирішення проблем	
... виконали вправу "Вміння казати "НІ"	
... пояснили та обговорили особисті кордони	
... надали домашнє завдання - Попрактикуватися у вирішенні проблеми, над якою ви працювали на сесії	
... нагадали про необхідність продовжувати практикувати попередні домашні вправи	
... підсумували сьогоднішню сесію	

... навчили Основних принципів ("Будівельних блоків"):

- * Спільне вирішення конфліктів може допомогти підліткам навчитися конструктивного вирішення власних проблем.
- * Допоможіть підлітку визначити суть проблеми.
- * Важливо говорити про проблему разом, щоб напрацювати спільне розуміння.
- * Для того, щоб досягти згоди щодо проблеми, вона потребує передачі емоцій, тобто висловлювань "Я-відчуваю".
- * Ви не можете знайти рішення проблеми, якщо ви ще не згодні з її суттю. Тільки тоді, коли проблема зрозуміла обом сторонам, можна почати шукати рішення.
- * Подумайте разом про можливі рішення.
- * Обирайте рішення разом.
- * Спробуйте. Перевірте, чи працює.
- * Поміркуйте разом, чи спрацювало це рішення.
- * Похваліть один одного за спільну роботу над вирішенням проблеми!

Підсумовуючи: 1. поговоріть про проблему, 2. узгодьте проблему, 3. знайдіть рішення.

- * Чітко давайте зрозуміти ваші "особисті правила", впевнено кажучи "ні" порушникам кордонів.

Опікуни та підлітки:

- * Як опікун, ви можете допомогти своїм дітям впоратися з багатьма проблемами та кризовими ситуаціями.
- * **Ви можете вирішувати проблеми разом зі своїми опікунами/підлітками.**
- * Опікуни можуть підтримувати дітей і підлітків у їхній здатності вирішувати проблеми і висловлювати свої думки належним чином.

... нагадали учасникам про необхідність заповнення Сімейного путівника

... відсвяткували закриття програми

... поділилися своїми спостереженнями у звіті фасилітатора

Бібліографія

Для Введення

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). „Sag mir mal ...“: Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre) (7. Aufl). Beltz.

Fryszner, 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 Сесії 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 Сесії 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 Сесії 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).