



Всем привет!
Я Анастасия Ковалёва

- Председатель Совета МОО «Формула счастья»
- Член общественного совета при Уполномоченном при Президенте Российской Федерации по правам ребенка
- Эксперт в области профилактики девиантного поведения несовершеннолетних, в вопросах профилактики преступлений против несовершеннолетних и защиты прав детей — жертв преступлений и детей, находящихся в конфликте с законом
- Юрист, медиатор
- Педагог, кризисный психолог
- Эксперт Государственной Думы
- Автор международных и российских проектов по работе с семьей и детьми

► Имею ОПЫТ длиной в 15 лет по работе с подростками и обучению специалистов «системы профилактики» работе с «трудными подростками». При этом убеждена, что когда мы говорим «трудные подростки», на самом деле имеем в виду подростков, с которыми нам трудно.

► Провожу супервизии процессов профилактики, а также разбор и анализ различных кейсов, нахожу решения в области профилактики правонарушений несовершеннолетних во многих регионах.

► Разрабатываю и провожу семинары, вебинары и мастер-классы для родителей и специалистов системы профилактики.

► Адресно работаю с подростками «группы риска», состоящими на различных видах учета и находящимися в учреждениях ФСИН.

Контакты



📍 @expertprophylactics
✉ Moo.zvon@mail.ru

На что вы потратите время, работая в блокноте

- узнаете, что такое активное слушание
- найдете ответ на вопрос «Почему сначала маску на себя?»
- поймете, что эффективное развитие всегда дуально: родитель-ребёнок
- узнаете о роли рефлексии в отношениях с ребенком и сможете провести пробную рефлексию
- обсудите конфликты детей с нами и между собой
- вспомните самих себя и то, как у вас «запускалась кнопка взросления»
- осознаете значимость семейных ценностей и традиций
- узнаете про навык убеждения и важность быть гибким
- создадите свои семейные традиции и правила
- найдете альтернативу вопросу: «Как дела?»
- узнаете лучше своего ребенка
- проанализируете ваши отношения с детьми

Как получить пользу от блокнота?

Для этого вам нужно читать внимательно и ответственно относиться к тем заданиям, которые будут приводиться ниже.

Ваши отношения с подростком — это ваша ответственность.

Над отношениями необходимо работать, и я вам в этом помогу.

Работать с блокнотом можно в любой последовательности: хоть от начала к концу, хоть случайно, выбирая актуальные блоки.

А кто такой подросток?

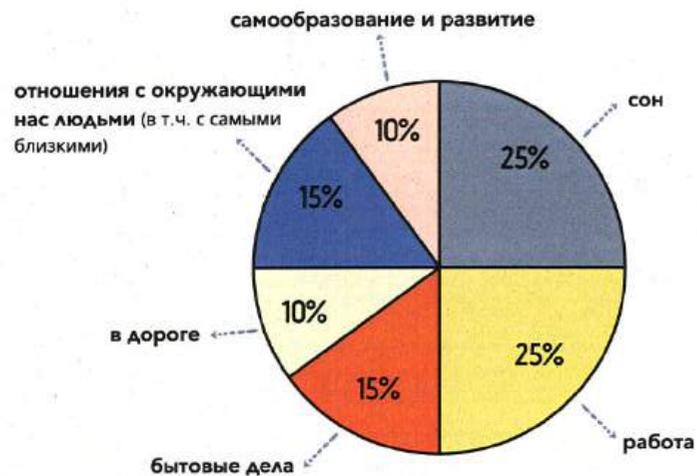
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст как период от 9 до 19 лет.

Представляете, все эти десять лет наших детей колбасит. И следом, по цепочке, колбасит и нас вместе с ними.



ПРОЖИТЫЙ ДЕНЬ ОБМЕНУ И ВОЗВРАТУ НЕ ПОДЛЕЖИТ

Из чего состоит наша жизнь?



В среднем человек живет 70 лет. И вполне вероятно, что половину отведенных нам дней мы уже прожили.

Осознав это, предлагаю иначе взглянуть на качество того времени, которое мы проводим с детьми.

Если посмотреть на свои сутки, то выяснится, что час-два в день (вряд ли больше) мы можем выделить на общение с детьми, а если детей двое или трое, то эту цифру стоит разделить на количество детей.

Посмотрите на выходные. Сколько предстоящих выходных вы можете провести вместе с детьми и как планируете это сделать?

Ну что? Займемся планированием?

Вспомогательные вопросы

Чем займемся?

Что я спрошу?

Что расскажу?

Будет ли еще кто-то с нами?

О чем будем говорить?

Что будем есть?

Что смотреть?

Что слушать?

Мое время в сутки на каждого ребенка

Мои выходные с детьми

Чтобы вам было проще планировать, советую проработать весь блокнот и вернуться к планированию позже.

Мы и общение с нами детям нужны так же, как пища. Это их сила, вера в себя и внутренний стержень.

Поэтому, если перед вами стоит выбор — заняться стиркой, уборкой или поиграть / поболтать с детьми, — напомните себе, что домашние хлопоты бесконечны.

Дети вряд ли запомнят чистейший пол, но они будут помнить, что вы спрашивали их о том, как прошел день, или как вы отложили мобильный, чтобы вместе посмотреть фильм.

Всего 15 минут.

15-минутный челлендж.

15 минут утром и 15 минут вечером

— это время, которое каждый родитель в состоянии найти, чтобы поболтать и пообниматься с ребенком.

Дети — удивительные! Они нестандартно мыслят и по-другому видят мир. Чем младше дети, тем необычнее видят привычные для нас вещи.

Вот варианты вопросов или тем, которые периодически стоит задавать / обсуждать с детьми. Выбирайте любые с учетом возраста и интересов, чередуйте и поговорите хотя бы 15 минут утром и столько же перед сном.



Про семью

1. Можно ли наказывать детей и за что?
2. Какие семейные традиции тебе нравятся? Какие из них хотел бы, чтобы появились в нашей семье?
3. Как бы ты хотел, чтобы тебя радовали или баловали?
4. Что мы (родители) можем сделать, чтобы ты стал счастливее?
5. За что ты нас любишь (родителей)?
6. За что обижаешься на нас?
7. Хотел бы, чтобы у тебя были брат или сестра?
8. Если бы мог поменять что-то у нас в семье, то что бы ты изменил?
9. Что из интересного ты хотел бы попробовать вместе с нами?

Про внутренний мир

1. Как думаешь, взрослым быть легко? Что особенно интересно во взрослом мире?
2. А легко ли быть ребенком?
3. Какие сны тебе снятся?
4. Ты любишь путешествовать? А нравится возвращаться домой?
5. Какой праздник твой самый любимый и почему?
6. Какой герой мультфильма тебе нравится, а какой нет?
7. Какой герой фильма тебе понравился больше других?
8. Чего ты боишься?
9. Что тебе не нравится?
10. Что тебя вдохновляет?

Планы и мечты

1. Чего тебе не хватает?
2. Что мешает людям делать то, что они хотят?
3. Как думаешь, чудо — это что?
4. Каким ты видишь себя через 10 лет?
5. Делал ли ты что-то, о чем потом сожалел?
6. Что бы хотел сделать в ближайшее время?
7. О чем мечтаешь?
8. Чему бы хотел научиться?
9. Если б у тебя была волшебная палочка, то ты...?
10. Как планируешь провести выходные?

Эмоции и чувства

1. Чего ты боишься больше всего?
2. Что тебя может разозлить?
3. Что меняется в твоём теле, когда ты напуган? Зол?
4. Когда у тебя плохое настроение, чего ты хочешь?
5. Ты умеешь радоваться за других?
6. От чего ты можешь заплакать?
7. Ты помогал кому-то, когда ему было плохо?
8. Как думаешь, ты умеешь дружить? Дружба — это вообще что?
9. Ты замечаешь блеск в глазах других людей?
10. Что такое сопереживание?
11. Вспомни свой самый счастливый день. Что это был за день?
12. Был ли ты счастлив в день, когда не было праздника?

Про отношения

1. Как ты объяснил бы, чем мальчишки от девочек отличаются?
2. Как ты выбираешь друзей?
3. Почему люди ссорятся?
4. Сколько человек могут называть тебя другом?
5. Тебе нравится больше дружить с мальчиками или девочками?
6. Если бы ты мог помочь человеку, помог бы?
7. Кому бы ты точно не стал помогать?
8. Что такое любовь?
9. Кого ты любишь?
10. Чем отличается дружба от любви?

Про окружающий мир

1. Почему происходят эпидемии, как думаешь?
2. От чего можно заболеть?
3. Зачем люди читают книги?
4. Хотел бы иметь свое убежище: пещеру, дом на дереве, шалаш? Что бы там было внутри?
5. Какая твоя самая любимая игра? С кем обычно в нее играешь?
6. Хотел бы что-то изобрести?
7. Каких изобретений не хватает всему миру?
8. Что такое законы? Зачем они нужны?
9. Какие блюда разных кухонь мира ты знаешь? Что пробовал?
10. Что самое удивительное с тобой произошло?

Как прошел день

1. Что **интересного** было сегодня?
2. Что сегодня тебя **огорчило**?
3. Что вызвало **улыбку**?
4. Что **разозлило**?
5. Что было самым **сложным** сегодня?
6. С кем ты **познакомился** сегодня?
7. Если бы этот день можно было прожить заново, что бы ты **изменил**?
8. С чем ты **не согласен** сегодня?
9. В чем ты **преуспел** сегодня?
10. Сколько людей тебе **встретилось** за день? Это больше, чем вчера, или меньше?

Не обсуждали ранее

1. Если бы можно было выбрать **возраст** и жить в нём 100 лет, то какой вы бы выбрали?
2. Вспомните своих детей **подростками**. Какими они были? Что было самым сложным?
3. Вспомните, когда и как вы почувствовали, что ваши **дети влюблены**.
4. Какая была ваша **первая работа**?
5. Расскажите о своем **первом поцелуе**.
6. Время узнавать то, что давно хотелось. Что бы ты еще хотел **спросить** у меня?
7. Какая у вас была **тайна от родителей** в детстве?
8. С чем вы были **не согласны** в детстве?
9. Что для вас **самое сложное** в текущем времени?
10. Расскажите о вашей **первой любви**.

Обнять и ...

1. Скажите **комплимент** ребёнку, который он должен слышать чаще.
2. Поделитесь, как вы **пережили непростой момент** семейной жизни.
3. Назовите **3 качества**, которые вас восхищают в ваших родителях.
4. Дополните фразу: **нам всем одинаково нравится...**
5. Скажите друг другу **«Я тебя люблю»**.
Да-да, даже если только что говорили это, даже если никогда этого не говорили.
6. Продолжите фразу: **Мне обидно, когда мои родители...**
7. Дополните фразу: **Я люблю _____, а ты это терпеть не можешь.**
8. Что может заставить вас **растрогаться до слёз**?
9. Скажите, за что вы **благодарны своим родителям**?

10. Когда вы **плакали** в последний раз?
11. Опишите по одной **забавной и милой привычке** каждого члена вашей семьи.
12. О каком **совместном семейном опыте** вы мечтаете (поездка, событие, встреча)?
13. Расскажите, чему **научили вас** ваши дети.

Просто так

1. Чем вы **похожи на родителей**? Чем хотели бы быть похожи?
2. Что заставляет вас думать **«О, я слишком стар для этого»**?
3. Какая **главная ценность денег**?
4. Как вы узнали про **секс**?
5. Поделитесь своим самым **ранним воспоминанием из детства**.
6. Какой **главный денежный урок** вы получили в жизни?
7. Как вы хотите **поддерживать связь на расстоянии**?
(сообщения, фото, звонки, кружочки в ТГ и т. д.)
8. Что в **воспитании детей** вы бы сейчас делали по-другому?
9. Вспомните, как вы **первый раз поймали себя на мысли**, что ваши **дети взрослеют**.
10. Расскажите о своей **работе**. Опишите один рабочий день на своей текущей (или предыдущей) работе.
11. Как вы **заработали свои первые деньги**?
12. Кем вы **хотели стать**, пока не выросли?
13. Что вы **всегда мечтали научиться делать**, но не было возможности?

Традиции

1. Как вы в детстве **любили проводить время** вместе с семьей?
Чего вам не хватает сейчас?
2. Как в вашей семье **отмечают праздники**? Что бы вы хотели добавить?
3. Какие **традиции** из детства вы перенесли в свою семью?
4. Как вы **отмечали дни рождения**, когда были детьми?

Есть что вспомнить

1. Что вам **дали** дети, когда были маленькими?
2. Вспомните **день ваших родов**. Как это было?
3. Расскажите, когда вы почувствовали, что стали **отдаляться друг от друга**? Что вы чувствуете сейчас?
4. Какая **совместная поездка** запомнилась больше всего?
5. Как вы узнали, что **ждете ребенка**? Что вы почувствовали?
6. Какой **урок из детства** стал очень ценным для вас?
7. Закройте глаза и вспомните **блюдо из детства**. Что это?
8. О чем вы **мечтали в детстве**?
9. Есть ли у вас **сожаления** о чем-то сделанном или не сделанном в прошлом?
10. Вспомните тот момент, когда вы почувствовали, что **гордитесь своим ребёнком / родителем**?
11. Как вы **изменились с годами**? А члены вашей семьи? Поделитесь наблюдениями друг о друге.

Будущее

1. Если вы потеряете возможность **ухаживать за собой**, как вы видите свою жизнь?
2. Есть ли какие-то **занятия**, которые вы откладываете «на пенсию»?
3. Как вы видите свою **идеальную старость**? Где бы вы жили?
4. Что позволяет быть **счастливым в зрелом возрасте**?
5. Какой будет ваша **семья через 10 лет**? Опишите каждого и их образ жизни.
6. Что в будущем вас **пугает**, а что **вдохновляет**?

Такая вот альтернатива вопросам:
«Как дела?» и «Что нового?»

Всего одно слово

Я много встречаюсь с родителями и помогаю им понять своих «трудных подростков». И все они описывают свои отношения с детьми по-разному.

Попробуйте охарактеризовать ваши отношения с ребенком одним словом.
Какое это слово?

С какими проблемами ко мне чаще всего обращаются родители

- что-то случилось с моим ребенком, он изменился, раньше было все хорошо, а теперь...
- мы сильно отдалились и не понимаем друг друга — как вернуть связь?
- школа выдвигает избыточное количество требований
- родители не нужны ребенку, ребенку нужны только друзья
- конфликты
- уголовные преступления
- административные правонарушения

Можно ли подготовиться ко всем неожиданным событиям?

НЕТ

Но... можно подготовить своих детей **быстро** и **качественно** реагировать на неожиданные события

Я НЕ ОДИН

Один в поле не воин. Поэтому важно создать поддерживающую среду вокруг.

Создаем комьюнити

► Практическая работа

1. Про себя (запишите свои сильные стороны, свои ресурсы и возможности)

2. Запишите всех, кто может быть вам полезен:

- Родители одноклассников
- Родители тех, с кем ваш ребенок ходит в секцию или кружок
- Соседи
- Родственники, которые общаются с вашим ребенком

Зачем вам все эти люди?

- Во-первых, чтобы быть ближе к вашему ребенку.
- Во-вторых, чтобы понимать, что и с кем он сейчас проживает. Что это за этап его жизни.
- Чтобы когда вас будет «накрывать» от переживаний, эмоций и гнева, вы могли это с кем-то разделить прежде, чем накинется на ребенка.

Чего не хватает нашим детям?

Какие требования, претензии они нам предъявляют?

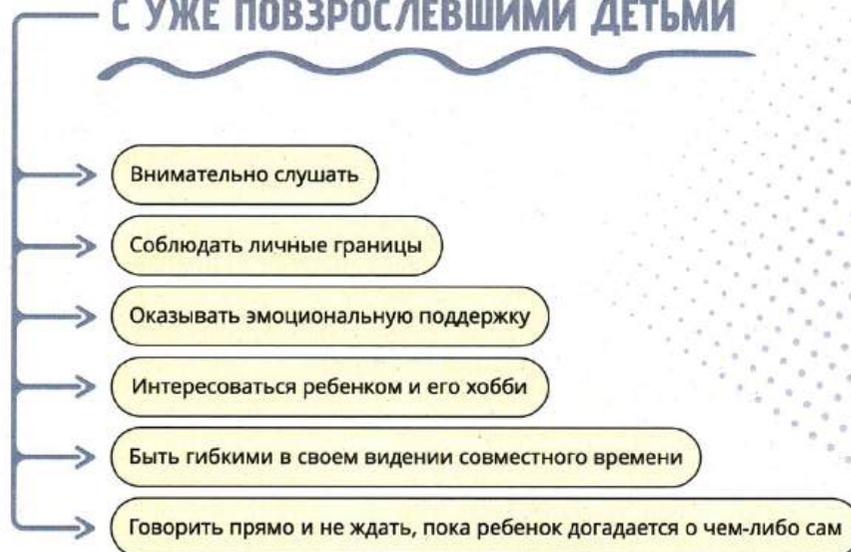
** Это их запросы. Я каждую свою встречу с подростками задаю им этот вопрос, поэтому собрала всю эту важную информацию для вас в одном месте.*

Причины, которые чаще всего называют дети

1. Родители до сих пор считают меня маленьким
2. Любое мое мнение родители считают глупостью
3. Для родителей главное — оценки
4. Родители во всем меня контролируют
5. Родители «лезут» в мои личные вещи
6. Родители критикуют мое общение в социальных сетях
7. Что бы я ни сказал, родители всё воспринимают за грубость
8. Родители считают, что я должен выглядеть так, как нравится им, посещать те кружки, которые выбрали они
9. Родители навязывают выбор профессии
10. Родители загружают меня домашними делами
11. Родители дают слишком мало карманных денег
12. Родители критикуют моих друзей
13. Родители всегда найдут, за что меня отругать
14. Родители говорят мне, что я ни на что не годен

Перечитайте внимательно, подумайте.
Есть ли у ваших детей похожие претензии к вам?

ЧТО ПОМОЖЕТ СБЛИЗИТЬСЯ С УЖЕ ПОВЗРОСЛЕВШИМИ ДЕТЬМИ



Оказывать эмоциональную поддержку мы с вами сможем, когда сами научимся проживать все свои эмоции и научим этому своего ребёнка.

Эмоция — это реакция на ситуацию. Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу.

Управление эмоциями — это способность ребенка чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением. В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

Поэтому план действий такой: почувствовать, осознать и изменить реакцию

Способы управления эмоциями (научите детей этим способам)

1. Дыхательные упражнения
дышим на счет / длинные вдохи,
короткие выдохи и пр.

2. Следите за выражением своего лица
если вы понимаете, что начинаете
злиться — улыбнитесь. Даже легкая
улыбка поможет расслабиться, и ваше
внутреннее состояние это «отзеркалит»

4. Время на похвалу
обязательно выделяем себе время
на похвалу и хвалим себя за этот день

3. Время на переживания и расстройств
выделяем время на переживания,
например, каждый вечер
с 20:00 до 20:20

5. Можно побыть одному

6. Важно не осуждать себя за эмоции

7. Самое главное — научиться брать
ответственность на себя

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ (ННО)

ННО основано на языке и коммуникативных навыках, которые усиливают нашу способность оставаться человечными даже в сложных ситуациях.

ННО — это про то, как мы говорим и как слышим других.

ННО — это когда мы уважаем подростка как взрослого.

Вместо привычных реакций на автомате превращаем наши слова в осознанные ответы.

Со-переживание, со-чувствие, со-действие...

1. Наблюдение

2. Выражение своих чувств
(говорим о чувствах)

4 компонента ННО

3. Формулирование просьбы
(говорим о своих желаниях)

4. Выражение своих потребностей
(объясняем причины или цель)

► Практическое задание

Вспомните, когда вы чаще всего не сдерживаетесь и уходите в деструктив (крик, запреты, отобрание гаджетов и пр.).

Попробуйте в этот момент сказать о том, что чувствуете!

Например:

— Я злюсь, аж зубы сводит, когда тебя в 10 вечера нет дома, очень тебя прошу, если не можешь прийти вовремя — звони, чтобы я не волновалась. Хорошо?

ФОРМИРУЕМ ВОСПОМИНАНИЯ

В подростковом возрасте особенно важно, чтобы ребенку было спокойно, комфортно и безопасно дома.

Я всегда говорю родителям, с которыми работаю:
«Создайте своим детям дома тыл, а передовой им хватит и без вас».

Прямо сейчас напишите вашему подростку смс:
«Какие 3 самых приятных воспоминания, связанных с домом, у тебя есть?»

И если он не сможет вспомнить ни одного — это повод задуматься и заняться формированием этих воспоминаний. Ребенку должно быть хорошо дома, чтобы хотелось туда возвращаться, чтобы хотелось с вами делить проблемы и переживания, разочарования и потери.

ПОЭТОМУ и вы с ним делитесь всем этим. Пусть откровенные разговоры обо всем станут вашей традицией, которую они заберут уже в свои семьи в дальнейшем.

ПРАВИЛА

Договоритесь о правилах семьи.

Причем есть часть правил, которые уже были в вашей семье, пока не появился ребенок, и он их должен просто принять, а есть правила, о которых вам нужно именно договориться.

То есть

▶ Ребенку можно смело говорить, когда он психует и кричит на вас, ломает что-то, швыряет вещи, что **в вашей семье так не принято**, что вы решаете все иначе, и **научить его проживать такие эмоции**

▶ А можно сделать ребенка **частью новых или дополненных правил**, которые будут дополняться по мере его взросления и способности брать на себя ответственность

Должна быть четкая связь между новыми возможностями, которые появляются у ребенка по мере его взросления, и той свободой и ответственностью, которой вы его наделяете.

Желательно пересматривать правила раз в год в сторону расширения возможностей и ответственности вашего взрослеющего ребенка.

Это позволит мягко и безболезненно в конце концов вам сепарироваться друг от друга.

▶ Практическое задание

Составьте «ПРАВИЛА НАШЕЙ СЕМЬИ» (минимум 5)

Сверяем с детьми и дополняем или находим компромисс

Составьте «ЦЕННОСТИ НАШЕЙ СЕМЬИ» (минимум 5)

Сверяем с детьми

Мои пожелания к ребенку (пожелания к родителям)

Родитель	Ребенок
Я хочу, чтобы	Я хочу, чтобы

Отношения с ребенком

Совместная командная работа над отношениями

Что сейчас?	Что хотим?

Анализируем и составляем совместный план действий

Отношения со школой

Совместная командная работа над отношениями

Что сейчас?	Что хотим?

Анализируем и составляем совместный план действий

А как работать с тем, что получилось? (воспользуйтесь подсказками ниже)

Меняем	отношение / поведение / состояние / традиции
Укрепляем	отношение / поведение / состояние / традиции
Возрождаем	отношение / поведение / состояние / традиции
Создаем	отношение / поведение / состояние / традиции
Развиваем	отношение / поведение / состояние / традиции

ТРАДИЦИИ СЕМЬИ

Дети любят традиции — это интересно и дарит ощущение стабильности. Такие традиции они запомнят на всю жизнь, а семья станет крепче.

1. Радость дня

Перед сном или за ужином каждый делится самым позитивным моментом за день, пусть даже не очень значительным.

Например, «Моя радость дня — покормила бездомную кошку в парке» или «А моя радость — пятерка по музыке».

2. Семейная планерка

Раз в месяц можно собираться вместе и обсуждать планы на выходные, покупки, походы в гости, поздравления близких с праздниками.

3. Корзина достижений

На листках бумаги можно писать то, чем каждый гордится.

Например, «получил повышение по работе», «сдал тест по математике», «сдержался, чтобы не подраться с одноклассником».

Через полгода или в конце года можно достать записки из корзины, прочитать и обсудить написанное.

4. Песочные часы

Пока песок сыплется, ребенок может высказать все, что у него на душе. Родители не перебивают, не наказывают, не осуждают. После того, как время выйдет, можно сказать ребенку спасибо за то, что поделился.

Собираем портрет нашего подростка. Работаем над его самооценкой.

Посмотрите внимательно на вашего подростка

Ответьте себе на вопросы, какие его **поступки или качества** говорят о том, что он добрый? Что он храбрый, что он дружелюбный или мудрый.

А теперь спросите у него — **какие из его поступков отражают эти качества** (доброту, мудрость, дружелюбие и храбрость).

Отличается ваше восприятие от его?
Постарайтесь понять, **что из его поступков ему важно и почему.**

Вот набор вопросов, который поможет вам узнать ребенка ближе. Можете в виде анкеты заполнить друг для друга ответы, раскрываясь письменно, а можете просто обсуждать каждый день понемногу.

Чек-лист вопросов «Про них важно знать»

1. Какое, на твой взгляд, самое крутое приложение, которого нет на моем телефоне?
2. Какую самую неприятную вещь я часто делаю?
3. Как бы ты описал мой стиль воспитания?
4. Что тебе нравится делать вместе со мной?
5. В какую из настольных игр ты бы хотел с играть со мной?
6. На какой мастер-класс хотел бы сходить?
7. Какую помощь ты ждешь от меня?
8. Что бы ты хотел научиться делать в этом году?
9. Какое событие в твоей жизни считаешь самым важным?

10. У тебя есть любимые цитаты?
 11. Какие три трека последние у тебя в плейлисте?
 12. Что сегодня смешного было за день?
 13. Пример идеальной семьи — он какой?
 14. Как думаешь, чем твое поколение отличается от предыдущих?
 15. Какие видео ты больше любишь на YouTube?
 16. Твои любимые блогеры?
 17. В какой район, страну или город ты хотел бы переехать? Почему?
 18. Назови самое главное, в чем взрослые не понимают подростков.
 19. На что бы ты потратил 1 миллион рублей?
 20. Куда отправишься, когда получишь водительские права?
 21. Какая самая трудная вещь, которую ты когда-то делал?
 22. Что я никогда тебе не говорю, а зря?
 23. Когда ты хочешь рассказать мне о какой-то проблеме, чего ты опасаться?
 24. Часто ли ты говоришь то, что я хочу услышать, а не то, что ты думаешь?
 25. Какие ограничения ты считаешь разумными, а какие нет?
 26. Что тебе рассказать про мое время, когда я был/была подростком?
 27. Часто ли тебе сложно сказать мне, что ты чувствуешь и думаешь?
 28. Какими ты видишь свои идеальные каникулы?
 29. Копишь ли ты деньги на что-нибудь?
 30. Какая твоя самая большая проблема прямо сейчас?
 31. Если бы тебе поручили создать новую семейную традицию, какой бы она была?
 32. Твое самое большое достижение на этой неделе?
 33. Если бы ты работал учителем в школе, какие правила бы установил для учеников?
 34. Кого из всех знакомых людей ты хотел бы видеть чаще?
Какой ты?
— Что обо мне могут сказать близкие?
— Мои сильные стороны?
— Я умею?
— Я доволен собой, когда?
— Мне интересно?
35. — Мне интересно?
 36. Ты хочешь испытать себя в чем-то новом?

37. Мои любимые: Персонаж / Цвет / Еда / Напиток / Праздник / Одежда / Фильм / Книга / Песня / Исполнитель / Игра
38. Мне трудно дается?
39. Я хочу научиться....
40. Чем я горжусь? Яркие события моей жизни (за год / за месяц)
Можно прямо попросить открыть фото на телефоне за этот период и пробежаться по ним
41. Чего я боюсь?
42. Когда мне грустно, я...
43. К кому я могу обратиться за поддержкой?
44. В мою зону ответственности входит?
45. Я не доволен / не довольна? (чем и почему)
46. В каких ситуациях мне нужен совет?
47. У кого я могу попросить совет?
48. Какие слова я хотел бы услышать от родителей?
49. Какие слова я хотел бы услышать от учителей?
50. Что я не понимаю в поведении других?
51. Что меня может обидеть?
52. Как я могу достичь спокойствия, находясь в экстремальной ситуации?

Список можно дополнять и комбинировать, главное все ответы вы должны использовать, ведь вы это спрашиваете не для галочки, а для понимания вашего подростка, для установления доверительных отношений между вами

Колесо интересов

- Попросите ребенка ответить, что ему нравится делать, слушать, смотреть
- С кем и где нравится гулять
- Составьте такой пазл интересов



Я в школе / Я дома / Я на улице

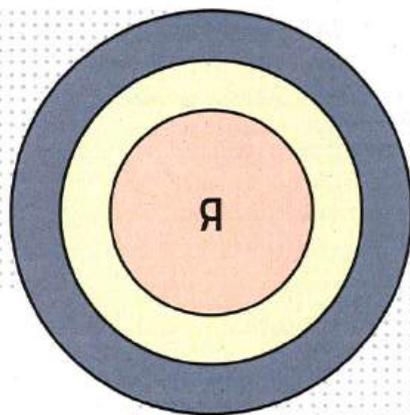
Поговорите со своим ребенком о том, какой он в разных социальных группах (в школе, дома, на улице)

Я (ребенок)	Чувствую	Хочу	Знаю	Могу	Делаю
Дома					
В школе					
На улице / с друзьями					

- Что он чувствует, что делает, что хочет, что знает и что может в этих социальных группах?
- Пусть назовет **основное** на его взгляд

Я и другие

- Поговорите про **личные границы**.
(Одни границы не должны мешать другим. Отстаивая свои границы, нельзя переходить и нарушать чужие).
- Скажите, что границы обязательно должны быть.
- Попросите ребенка сказать вам, кто входит в его **первый круг границ** и что им позволено.
- Кто из людей составляет **второй круг границ** и что позволено им.
- Определите **третью и четвертую группы**.
- В чем различия между группами.



С разными людьми нам комфортно общаться на разном расстоянии. Членов семьи и друзей мы подпускаем ближе. Изучи свои личные границы с разными людьми.

Мои границы

Попросите ребенка заполнить или ответить устно на вопрос о том, что, на его взгляд, ему можно или нельзя, а также что из этого ему нравится или не нравится.

Меня можно

Мне нравится

Мне нельзя

Мне не нравится

Меня можно	Мне нравится	Мне нельзя	Мне не нравится

Коробочка радости

Сначала напишите сами, а затем поспрашивайте у вашего подростка, что ему доставляет радость.

Перечисляйте прямо любые мелочи: от солнечной погоды и шоколадного батончика до приглашения на свидание и покупки нового гаджета.



Фильмы

- Посмотрите вместе с вашим подростком фильм, сериал или мультфильм, который интересен именно ему
- Обсудите героев, рассуждая об их чувствах, и постарайтесь понять, какие из чувств в поведении замечают ваши дети, почему?
- Что для них важно и какие модели поведения приемлемы в их жизни?

Для еще большего сближения можно даже в речи применять ваши знания (например, «Я сегодня, как измученный Халк», имея в виду, что Халк ассоциируется с агрессией).

Когда я чувствую грусть

- Поговорите с ребенком, попросите его описать, что с ним происходит, когда он чувствует грусть.
- Как выглядят его глаза, уши, лицо, рот, ноги, живот?

Это рассуждение позволит подростку более детально сконцентрироваться на своих ощущениях и проговорить их голосом.

Как это демонстрируют твои части тела: Мои глаза / Мое лицо / Мои руки / Мои ноги / Мой живот / Мой рот / Мои уши

Мои глаза

Мое лицо

Мой живот

Мои руки

Мои ноги

Мои уши

Мой рот

Когда я чувствую гнев

- Это упражнение позволит вам проработать причинно-следственные связи эмоций
- Также разобраться в причинах и выявить предложения по устранению таких состояний

Что вызывает?

Что можно с этим делать?

_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____

Отпусти эмоции

Это упражнение позволит вам контейнировать негативные эмоции.

Если вы видите, чувствуете или знаете, что ваш ребенок испытывает негативные эмоции и не может с ними справиться, предложите ему отличный прием — записать эмоцию и причину на листочек и привязать к воздушному шару. После чего взять и спокойно отпустить все свои обиды и переживания.

Как правильно хвалить

Похвала очень важна для подростка.

Но хвалить нужно только осознанно: не сравнивая и разделяя личность и поступки, четко проговаривая, за что конкретно вы хвалите, а также избегая нравоучений и сарказма.

1. Не сравнивать с другими детьми

4. Хвалить действия, а не личность

2. Четко проговаривать, за что хвалите

5. Избегать фразу:
«Я так и знала, что...»

3. Избегать глобальной похвалы
(в общем)

Поменять диалог

- Говорите «приходи вовремя» вместо «не опаздывай»
- «Не торопись» замените на «медленнее»
- «Не говори с набитым ртом» — «когда прожужеешь, говори»
- «Не забудь выучить задание», «Не забудь позвонить бабушке», «Не обвиняй и не осуждай», «Не злись» и другие фразы заменяйте на иные формулировки без содержания «НЕ»

Общайтесь без «НЕ». Думайте о конечном результате.

Попробуйте недельные практики для сближения.

ИГРЫ

А еще с детьми любого возраста очень классно играть.

Семейных игр немало, я поделюсь лишь малой частью, что есть. Остальные выложу в канал @expertprophylactics.



Один рассказ на целый день

Можно играть вдвоем, можно всей семьей.

Нужно по очереди говорить по одному слову, которое по смыслу подходит к предыдущему.

Например:

1: Сегодня	5: вишни
2: Яна	6: в супермаркете
3: купила	7: около
4: килограмм	8: школы!

И так далее. Главное в процессе внимательно слушать то, что говорит другой и быстро реагировать на услышанное. Старайтесь, чтобы дети не брали на раздумья больше трех секунд — чтобы азарта было больше.

Играем, рисуя

Крокодил

Игроки по очереди делятся на тех, кто отгадывает и кто рисует. Один игрок загадывает любое слово и начинает его рисовать на листке бумаги, задача других — отгадать, что рисует игрок. Тот, кто раньше угадает слово, рисует следующим. Если думаете, как занять ребёнка 5 лет в машине, это отличный вариант! Заранее можно придумать слова, написать их на стикерах или бумажках и положить в пакет или шляпу, чтобы потом вытягивать по очереди.

Рисуем один рисунок (один сюжет)

- Рисуем, не договариваясь, **один рисунок, дополняя друг друга.**
- Можете усложнить и связать ваши руки на уровне запястий.

Рисуем по очереди

Каждый игрок в отведённое время должен **рисовать то, что хочет, передавая по истечении времени лист другому игроку.** Следующий игрок должен дорисовать то, что уже получилось, исходя из собственных идей и воображения, а после — передать лист обратно.

Игра продолжается, пока **финальный рисунок не будет готов.** Важно не выбирать тему заранее, чтобы каждый мог проявить фантазию и сделать задачу интереснее.

Словесные игры

Шпион

Правила таковы: один из игроков выбирает что-то внутри или снаружи автомобиля и говорит фразу вместе с подсказкой вроде: «Я заметил что-то маленькое и жёлтое». Все остальные по очереди **пытаются угадать загадочный предмет.** Тот, кто первым угадает, будет следующим по очереди загадывать.

Облака

Не знаете, чем занять малыша? Рекомендуем игру, **развивающую воображение.** По пути можно рассматривать облака, говоря, на что они похожи по форме. Вы сможете построить свои воздушные замки и придумать невероятные истории.

Настольные игры

Уно

Шашки или шахматы

Бункер

Доббль

Монополия

Румикуб

Я и мой ребенок

Чек-лист анализа взаимоотношений

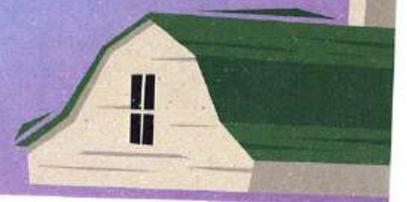
1. Какой меня видит мой ребенок?
2. Чувствует ли, что я его люблю?
3. Считает ли, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливой?
5. Нравятся ли моему ребенку наши с ним разговоры?
6. Хотела бы я, чтобы со мной он говорил точно так же, как и я с ним?
7. Когда мы ссоримся, что он чувствует ко мне?
8. Хотела бы я, чтобы меня воспитывали так же, как и я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли мой ребёнок себя одиноким или непонятым?
11. От чего он страдает? Что я знаю об этих страданиях?
12. Есть ли у нас хоть одно занятие, которым бы мы оба занимались с удовольствием?

Традиция и ны

Родитель



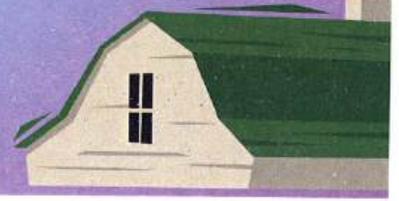
Родитель



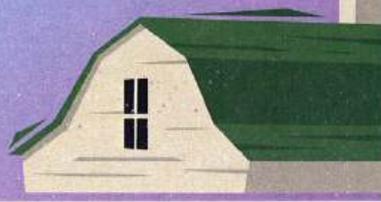
Родитель



Родитель



Родитель



Родитель





Родитель

- ЗАВОДСКОЙ РАБОЧИЙ(М):
- РЕАЛИСТИЧНЫЙ ТИП
 - ЖЁСТКИЙ ЧЕЛОВЕК, ЕСТЬ СВОЯ "ОСЬ КООРДИНАТ" (ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПОНЯТИЯ И ЗАВЕРЕНИЯ) КОТОРОЙ ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ
 - К РЕБЕНКУ ОТНОСИТСЯ НЕМНОГО С ВЫСОКА
 - "СТАРШИЙ ВСЕГДА ПРАВ" - ОСНОВНОЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ



Родитель

- юрист(Ж):
- социальный тип
 - доброжелательный и строгий человек
 - милая женщина, но очень часто занята работой
 - любит своего ребенка, уважает его интересы и личные границы

Родитель



- АРХИТЕКТОР(М):
- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТИП
 - ЗАМКНУТЫЙ И РАСЧЁТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК
 - У НЕГО СВОБОДНЫЙ/ГИБКИЙ ГРАФИК, ПОЭТОМУ МОЖЕТ УДЕЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ СВОЕМУ РЕБЁНКУ, НО НЕ ДЕЛАЕТ ЭТОГО ПОТОМУ ЧТО ПОТЕРЯЛ К НЕМУ/НЕЙ ИНТЕРЕС



Родитель

- ПРОДАВЕЦ(Ж):
- СОЦИАЛЬНЫЙ ТИП
 - ДОБРОДУШНЫЙ И ПРЯМОЙ ЧЕЛОВЕК
 - УЛЫБЧИВАЯ ЖЕНЩИНА, РАБОТАЕТ НЕ НА ОДНОЙ РАБОТЕ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ НЕПОЛНОЦЕННУЮ СЕМЬЮ
 - ОЧЕНЬ ЛЮБИТ СВОЕГО РЕБЁНКА И ЗАБОТИТСЯ О НЁМ/НЕЙ, ВПОЛЬ ДО ГИПЕРОПЕКИ

Родитель

- HR-МЕНЕДЖЕР(М):
- СОЦИАЛЬНЫЙ ТИП
 - ОТКРЫТЫЙ И ЛЁГКИЙ НА ПОДЪЁМ
 - У НЕГО ГИБКИЙ ГРАФИК, КОТОРЫЙ ОН ПОДСТРАИВАЛ ТАК, ЧТОБЫ ЧАЩЕ ВИДЕТЬСЯ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ



Родитель

- программист(М):
- конвенциональный тип
 - шуточный и "трудолюбивый" человек
 - поскольку ребёнка "уговорила" завести супруга, мужчина относится к нему не слишком привязанно, но и не слишком холодно. не хуже, чем к остальным.

Родитель

- учитель(Ж):
- социальный тип
 - настойчивый и прямолинейный человек
 - немолодая женщина, иногда настолько заморачивается с работой, что продолжает говорить и вести себя со своим ребёнком так же, как и с учениками



Родитель

- воспитатель в детском саду(Ж):
- социальный тип
 - мягкий и уравновешенный человек
 - молодая девушка, за счет того, что она работает с маленькими детьми, часто видит в своём ребёнке такого же малыша; соответственно относится по-детски





Родитель

врач(Ж):

- социальный тип*

- ответственный и вежливый человек

- молодая женщина, около 30-ти лет, иногда из-за работы не придаёт сильного значения ментальным проблемам: и своим, и ребенка, но от этого нельзя сказать, что мама его/ее не любит

Ситуация

РОДИТЕЛИ СКАЗАЛИ РЕБЕНКУ БЫТЬ ДОМА В 20:00, А ОН ПРИШЁЛ В 23:00



Родитель

ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА(М):

- РЕАЛИСТИЧНЫЙ ТИП*

- В БОЛЬШИНСТВЕ СВОЁМ ГРУБЫЙ И РЕЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

- НЕМОЛОДОЙ МУЖЧИНА, ОБХОДИТСЯ С РЕБЁНКОМ ПО-ДЕДОВСКИ, ЛЮБИТ РАССКАЗЫВАТЬ СОЛДАТСКИЕ ИСТОРИИ



Ситуация

Родители работают в другом городе и редко приезжают домой, а ребенок хочет чаще видится с ними



Ситуация

Родители хотят, чтобы ребенок пошел учиться на юриста, но он хочет быть врачом



Ситуация

Ребенку купили новый телефон, но он хотел другую модель телефона



friends

Ситуация

Родители увезли ребенка отдыхать на море, а он хотел остаться дома с друзьями



Ситуация

Ребенка отдали на танцы, а он хотел заниматься гимнастикой



Ситуация



Родители купили ребенку собаку, а он хотел кошку

Ребёнок

Активная девочка, часто гуляет, хорошо учится, из-за нежелания находиться дома часто уезжает в лагерь или уходит гулять. Отношения с родителями средние, так как они постоянно выделяют превосходство её сестры



Ребёнок



Девочка, абсолютно обычная, общительная, много друзей, часто гуляет. Взаимоотношения с родителями хорошие, тип «лучшие друзья» всем делятся и часто проводят время вместе

Ребёнок



Девочка с синдромом отличницы, очень скромная, хорошо учиться, хочет поступать на архитектора. Взаимоотношения с родителями в целом хорошие, но тема учёбы для них очень важна, из-за этого её могут наказать

Ребёнок

Мальчик гиперактивный, чтобы избавиться от своей энергии ходит на множество занятий: хоккей, рисование, танцы и спортивное ориентирование. Из-за постоянных занятий, появляется дома, чтобы поспать. Отношения с родителями нейтральные, так как общение происходит редко.



Ребёнок

Девочка, является представителем субкультуры «эмо». Очень яркая, любит слушать музыку, из-за этого постоянно в наушниках. Взаимоотношения с родителями плохие, так как они не принимают её выбор



Ребёнок



Не очень уравновешенная, девочка с ярким проявлением эмоций, поступает на юриста, увлекается написанием рассказов, стихов и текстов в целом. С родителями отношения натянутые из-за их излишней строгости по отношению к дочке.

Ребёнок

Задорный, со своим уникальным юмором (понимают только близкие друзья) мальчик, хорошо разбирается в программировании. С родителями тип отношений сводится к «квадрату» («деловые» отношения), иногда члены семьи «оттаивают» и говорят друг с другом более открыто и по-дружески



Ситуация

Семья переехала в новую квартиру с более хорошими условиями жизни, но ребенок не может найти себе новых друзей



Ситуация

Родители купили ребенку новый телефон, а он хотел компьютер



Ребенок

Задумчивый, но разговорчивый мальчик, увлекается химией. С родителями всё сложно, у них с сыном часто не получается верно понять друг друга и прийти к соглашению. Возможно из-за упрямости, а возможно из-за реального расхождения во мнениях



ЗАМКНУТЫЙ МАРЬИК,
"БОТАНИК", УВАЖАЕТСЯ
ИСТОРИЕЙ, С РОДИТЕЛЯМИ
ОСОБО ТЕПЛЫХ ОТНОШЕНИИ
НЕТ, НЕЙТРАЛИТЕТ



Ребенок

Шутивая, немного стеснительная девочка, хочет поступить на дизайнера. С родителями всё достаточно легко решается: достаточное количество беззаботности и находит общий язык друг с другом



Ребенок