

Запрошуємо на курси для батьків підлітків

UKRAINSK



Бути мамою чи татом підлітка – це і цікаво, і складно! Підліток готується до життя у дорослому світі та відділяється від батьків для того, щоб далі розвиватися і ставати самостійним. Метою є усвідомлення власних цінностей і переконань на шляху до перетворення у відповідальну дорослу людину. Водночас підлітки вразливі, і їхні емоції штормлять.

Підлітковий час є переломним періодом життя, і завдання дорослих – бути поруч, коли підліток потребує цього. Дорослі мають бути турботливою і надійною гаванню, співрозмовниками, тими, з ким можна випробувати свої переконання і думки, а також тими, хто здатні правильно встановлювати кордони. Ваші підлітки більше, ніж будь-коли, потребують, щоб ви були доступні, коли це необхідно, щоб ви їх підтримували, поважали та показували, що любите їх, що б не сталося.

Соціальні медіа – це важливе середовище, в якому підліток виражає свою ідентичність, але в ньому можна відчути соціальний тиск та порівняння. Друзям також починає надаватися все більше значення, і нам, батькам, доводиться прийняти те, що наш вплив вже не такий значний, як раніше.

Підлітковий час зазвичай приносить багато радості, але також може бути складним як для підлітка, так і для вас, матері та батька. Батьки часто стикаються зі зневажливим ставленням та протиріччями. Ми можемо почуватися невпевнено, не знаючи, як реагувати в різних ситуаціях, переживати щодо того, що відбувається з нашими дітьми, і виснажуватися через конфлікти. У такі моменти було б добре поділитися досвідом з батьками інших підлітків!

Запрошуємо на курси для батьків!

Курси складаються з восьми групових зустрічей:

- | | |
|------------|---|
| Зустріч 1: | Ідентичність і приналежність |
| Зустріч 2: | Розуміння емоцій у підлітковому віці |
| Зустріч 3: | Скористайтесь можливістю налагодження контакту |
| Зустріч 4: | Бути завжди відкритими для своїх підлітків |
| Зустріч 5: | Пізнайте себе як батьків |
| Зустріч 6: | Як ставитися до несприйняття, регулювати власні емоції та відновлювати стосунки |
| Зустріч 7: | Переговори, планування і кордони |
| Зустріч 8: | Підсумки |

Чого очікувати від курсів для батьків

Під час зустрічей у групі ми будемо спілкуватися, ділитися досвідом та думками. Ви отримаєте певні вправи, які ми будемо виконувати як під час групових зустрічей, так і вдома. Теми, які ми підніматимемо, стосуватимуться змін, які відбуваються у підлітковому віці, та батьківської ролі в цей час. Чого ви можете очікувати як батьки чи піклувальники, які знання вам потрібні, та як ви можете допомогти підліткові розвиватися і ставати самостійною здоровою людиною, водночас дбаючи про себе?

Розуміння того, як відповідати на почуття дітей і підлітків, зазвичай є головною темою багатьох курсів для батьків. Підлітковий вік часто приносить велику кількість нових емоцій. Підтримувати хороший контакт з підлітком іноді важко, і як у підлітка, так і в його батьків у цей час більше стресів і переживань. Ми хочемо, щоб завдяки цьому курсу ви почали краще розуміти як себе, так і свого підлітка.

Стиль виховання з емоційною підтримкою

Батьки з так званим підтримуючим стилем виховання, сприймають емоції як можливість для зближення зі своїм підлітком, коли вони демонструють емпатію, прийняття та визнання емоцій підлітка. Визнання полягає в тому, щоб виявити, виразити словами та прийняти, що певне почуття має місце. Діти і підлітки навчаються вирішувати та долати те, що важко, дивлячись на спосіб реагування батьків на емоції. При підтримуючому стилі виховання метою є навчити підлітка довіряти своїм почуттям і регулювати їх, а також вирішувати проблеми.

Батьки з підтримуючим стилем виховання поведуться свідомо і приймаюче. Вони відповідають на почуття та спрямовують як хороші, так і важкі почуття таким чином, щоб допомогти покращити емоційну обізнаність дітей та підлітків.

Батьки з підтримуючим стилем виховання не тільки приймають і усвідомлюють почуття підлітка, але також і власні.



Про курси

Кожна зустріч/бесіда відрізнятиметься за темою, але спільним для всіх зустрічей є те, що вони міститимуть наступне:



Зміст курсів

Привітання та ознайомлення з домашніми завданнями	Кожна зустріч починається з короткого перегляду попередньої теми та перевірки останнього домашнього завдання. Ви самі вирішуватимете, чим бажаєте поділитися.
Теорія/знання щодо сьогодишньої теми	Кожна тема містить теоретичну частину, яку буде представлено.
Різні типи вправ	Під час кожної зустрічі будуть групові вправи у формі розмірковувань та поділу думками з іншими, а також вправи для всіх разом. Мета вправ полягає в тому, щоб активізувати власні думки та досвід, і, можливо, подивитись з іншої точки зору на взаємодію з підлітками.
Підсумки	Зустрічі закінчуватимуться інформацією про наступну тему та домашнє завдання.

Зустріч № 1

Ідентичність і приналежність

Цілі

- Познайомитися і почати трохи довіряти один одному.
- Дізнатися про те, які зміни відбуваються з нашими підлітками.

Нова батьківська роль

Підлітковий час зараз відрізняється від того, яким він був у нас, – соціальні медіа та широке використання моніторів є новими явищами для нас, сучасних батьків підлітків. Може здатися, що минуло дуже багато часу з тих пір, як ми самі були підлітками. Це період великої кількості емоцій, як негативних, так і позитивних, і ви можете запитати себе: що насправді сталося з моєю доброю дитиною?

Завдання батьків – бути поруч, коли це потрібно вашій дитині. Батьки мають виконувати кілька ролей, одна з яких – бути турботливою і надійною пристанню та співрозмовниками, які одночасно встановлюють кордони.

Більш ніж будь-коли, ваш підліток потребує, щоб ви були доступні, коли це необхідно; підтримуйте, направляйте

його з повагою та демонструйте, що ви дбаєте про нього та раді йому, що б не сталося. Багато батьків відчувають, що вони були «менеджерами або керуючими директорами» у житті своєї дитини, але коли дитина стає підлітком, їх звільняють, і можна сказати, що найкраще, на що їм тепер можна сподіватися, – це повернутися на посаду «консультанта». Проте досвід у багатьох різний. Як змінилася ваша батьківська роль?

Домашнє завдання:

Яким ви бачите свого підлітка?

У всіх людей є позитивні і негативні сторони. Коли мова йде про молодих людей, легко зосередитися на негативних аспектах, таких як те, що молоді люди багато роздумують, невпевнені в собі, не беруть на себе відповідальності, не допомагають, зникають в кімнаті і висловлюють невдоволення. Які позитивні моменти ви помічаєте?



НОТАТКИ

Зустріч № 2

Розуміння емоцій у підлітковому віці

Цілі

- Дізнатися про зміни в мозку в підлітковому віці.
- Побачити зв'язок між змінами в мозку та тим, як це впливає на емоції підлітків.

Невже так важливо визнавати почуття підлітка? Чи в підлітка просто забагато гормонів?

Коли ми приходимо в цей світ, ми не маємо вродженої здатності регулювати свої емоції. Ми на 100% залежимо від допомоги наших первинних піклувальників. Протягом років розвитку, включно з підлітковим часом, нам потрібна чимала допомога, щоб навчитися розуміти, що ми відчуваємо, і як регулювати себе, коли ми перевантажені почуттями. Останнім часом були проведені дослідження, які стосувалися того, як говорити про почуття/емоції в сім'ї та як ставитися до них. Підлітковий час – це період, коли молоді люди відчувають нові або сильніші емоції, а поведінка батьків впливає на емоційну компетентність дітей і підлітків. Видається, що діти та підлітки з високою емоційною компетентністю краще справляються як вдома, так і в школі.

«Все добре, вставай»

Коли маленькі діти падають і б'ються, ми швидко нахиляємося, посміхаємося і говоримо: «Вставай, все добре». Коли наша дитина або підліток відчуває біль, у переважної більшості це інстинктивно викликає бажання усунути те, що завдає болю, і ще й відволікти від болю. Але для того, щоб навчитися регулювати емоції, дитині/підлітку знадобляться більше стратегій, а не лише відволікання від того, що приносить біль.

Тож якщо у нас немає інших стратегій, окрім цього доброзичливого «вставай, все добре», дитина зрозуміє, що біль – це не те, що їй потрібно приймати серйозно. Піклувальники є найважливішими людьми, які мають навчити своїх дітей адекватного набору реакцій на біль, стрес, негативне ставлення, втрату та приниження.

Для того, щоб діти вирости витривалими і здатними справлятися з емоціями, стратегія «вставай, все добре» не завжди найкраща. Для того, щоб зрозуміти та подолати почуття, їх потрібно визнати – і в дитинстві та у підлітковому віці саме батьки можуть найкраще допомогти дитині розвинути її емоційну компетентність, дати знання, навчити розпізнавати різноманітні емоції та керувати ними. Визнання полягає в тому, щоб виявити, виразити словами та прийняти, що певні почуття мають місце. Діти і підлітки навчаються вирішувати та долати те, що важко, дивлячись на спосіб реагування батьків на емоції. Батьки здатні допомогти дитині розвинути емоційну компетентність, коли вони самі розуміються на різних почуттях, вміють їх розпізнавати та долати.

Домашнє завдання:

Оберіть якусь ситуацію, в якій ви спробуєте дослідити те, що відчуває ваш підліток. Будьте «емоційним детективом» і потренуйтеся помічати та виражати словами те, що ви бачите.



НОТАТКИ

Зустріч № 3

Скористайтесь можливістю налагодження контакту

Цілі

Поміркувати про якість взаємодії з підлітками і про те, що сприяє налагодженню прив'язаності у підлітків.

Емоційна розмова

Хоча підлітки більше дивляться на однолітків, батьки все одно залишаються важливими. Батьківська роль і контакт, який ви маєте з дитиною, змінюються під час підліткового періоду, але потреба підлітків у прив'язаності не змінюється і так само важлива. Підлітки кидають самим собі виклики, шукають щось нове, намагаються знайти своє місце та вписатися в групу однолітків. У світі, де підлітки мають досліджувати соціальні коди, з'ясовувати, хто вони і що їм подобається, важливо, щоб батьки залишалися з ними і були вдома безпечною гаванню, до якої можна повернутися. Тоді підліткам буде легше наважитися щось спробувати й зазнати невдачі, а також звикати до світу на етапі переходу до дорослого життя. Вони ніколи не переростуть потребу в приналежності та зв'язку.

Необхідною умовою встановлення хорошого контакту з підлітком є чутливість, спрямована на виявлення того, що потребує підліток. Коли ви разом зі своїми підлітками, важливо намагатися зрозуміти, що вони відчувають, щоб ви усвідомлювали, чого вони хочуть, що роблять та відчувають, чим цікавляться та що їх турбує. Тоді підліток відчуватиме вашу турботу. Всі мають потребу у тому, щоб їх бачили і розуміли.

Іноді підлітку потрібно, щоб ви не підходили занадто близько. Тоді участь у молодіжному заході чи якомусь спільному проєкті, мабуть, кращі за довірливу розмову. Йдеться про те, щоб створити простір, в якому можна дорослішати.

Щоб налагодити зв'язок із підлітками, важливо намагатися спілкуватися з ними та бути позитивним. Молодь потребує тісного спілкування зі своїми батьками. Важливо запобігти виникненню у підлітка відчуття самотності та незахищеності.

Під «емоційною розмовою» ми розуміємо спілкування, яке супроводжується обміном думками, словами та почуттями.

Головні риси хорошої бесіди:

- Близький контакт, саме такий, який потрібний
- Зоровий контакт
- Розмова супроводжується обміном думками, словами та почуттями
- Розмова про почуття
- У правильний час і у правильному місці
- Спільна діяльність часто може бути хорошою відправною точкою для душевних бесід

Завдання для розмірковування

Зараз ми виконаємо вправу для розмірковування. Ми будемо думати про те, як ми спілкуємося з нашим підлітком, і чи можна ці бесіди назвати хорошими. У повсякденному житті є багато розмов на теми, які не обов'язково передбачають тісний емоційний контакт і глибоку довіру. Багато розмов з підлітком є обміном інформацією, наприклад: «Куди ти йдеш?» і «Чи взяв ти спортивну сумку?».

Щоб зміцнити відчуття приналежності і близьких стосунків з підлітком, важливо вміти проводити емоційні розмови.

- Як виникають емоційні розмови з підлітками?
- Чи є різниця між хлопцями та дівчатами (цікаво почути думку самої молоді – що вони думають)?
- Наведіть приклади того, як ви досягаєте цього на практиці. Про що ви зазвичай говорите?
- У яких ситуаціях ви відчуваєте найкращий контакт зі своїм підлітком?
- Що ви відчуваєте, якщо вам не вдається вийти на контакт, коли вам це треба?
- Що з нами стається, коли підліток вважає нас метушливими або набридливими?
- Що з нами стається, коли підліток думає, що ми його контролюємо?
- Як ми реагуємо, коли наш підліток ставиться до нас зневажливо? Ми хвилюємося, злимося?
- Чи можете ви пригадати випадок, коли ви бажали підтримки з боку батьків, але її не було? Як би ви хотіли, щоб вони поставилися тоді до вас?

Домашнє завдання:

Зверніть увагу на розмови з вашим підлітком. Коли у вас виникають душевні розмови? Занотуйте ситуацію, коли у вас була душевна та емоційна розмова зі своїм підлітком, і візьміть ці записи з собою наступного разу.

НОТАТКИ

Зустріч № 4

Бути завжди відкритими для своїх підлітків

Цілі

- Що таке емпатійна відповідь.
- Поміркувати над тим, які можливості ви маєте, щоб показувати підліткам свою емпатію.

Емпатійна відповідь полягає в тому, щоб побачити щось з точки зору іншої людини й утриматися від суджень (наприклад: «це було не так», або «я не мала на увазі...»). Ми маємо дійсно визнавати точку зору іншої людини як свій досвід (без «але», або «але я бачу це по-іншому...») Спробуйте зрозуміти почуття іншої особи та скажіть, що ви бачите та визнаєте її досвід.

Емпатія передбачає:

- Дивитися з точки зору іншої людини
- Утримуватися від оцінювання
- Розуміти почуття іншої людини
- Висловлювати своє розуміння
- Бути присутніми

Завдання для розмірковування

Як це – відчувати емпатію? Що ми думаємо про те, щоб показувати емпатію нашим підліткам? У яких ситуаціях буде логічним це робити? Коли, можливо, буде неправильним застосовувати до спілкування з підлітками віддзеркалення та емоційний супровід?

NB. Не в усіх ситуаціях можна використовувати емоційний супровід. Підлітки потребують, щоб батьки були надійними лідерами у багатьох ситуаціях, які не мають бути емоційним супроводом тоді, коли у підлітків є потреба в батьках, які будуть гарними керівниками.

Домашнє завдання:

1. Зосередьтеся на почуттях вашої дитини, особливо якщо це не дуже помітні емоції (наприклад, глибокі думки, фрустрація та розчарування).
2. Розглядайте прояви емоцій як можливість для встановлення зв'язку та навчання.
3. Слухайте і приймайте їхні почуття - уникайте осуду.
4. Покажіть, що ви розумієте те, що інша людина відчуває.
5. Якщо це можливо, допоможіть їм вирішити їхню проблему. Можливо, для цього буде потрібно встановити кордони.

Виконайте ці п'ять кроків. Ви можете практикуватися на своєму підлітку вдома. Що відбувається під час розмови? Запишіть кілька думок про цю розмову та візьміть свої нотатки з собою наступного разу.



НОТАТКИ

Зустріч № 5

Краще пізнайте себе як батьків підлітка

Цілі

- Знайомство з різними моделями взаємодії між батьками та підлітками
- Пізнайте себе як батьків

Батьківська роль і стилі виховання

Якщо ми озирнемося на пару поколінь назад, то побачимо, багато чого змінилося в суспільстві, що також впливає на те, як ми виховуємо дітей. Підлітки зростають у суспільстві, яке дуже змінилося з тих пір, як ми, покоління батьків, були молодими.

Кращі знання про дітей та молодь допомогли вплинути на спосіб виховання дітей. Ми всі різні, але ви можете помітити деякі спільні риси батьків у сучасному суспільстві. З часом батьки стали менш суворими та авторитарними. Дослідники виявили, що діти та підлітки краще навчаються, відчують себе більш впевненими та добре розвиваються завдяки теплому та підтримуючому стилю виховання, а не жорсткому та авторитарному.

Дослідники побачили, що батьки мають типові риси у своєму ставленні до дітей та підлітків. Детальніше про такі типові моделі взаємодії з дітьми ми поговоримо під час сьогоднішньої групової зустрічі.

Завдання для розмірковування

Чи пам'ятаєте ви, що ви відчували, коли дитиною/підлітком були з батьками?

Як вони ставилися до вас, коли ви самі були підлітком? Чи можете ви пригадати, що ви відчували, коли на вас кричали, вас було покарано або вас свідомо ігнорували, якщо це мало місце?

Домашнє завдання:

Питання для роздумів про власний досвід дорослішання. Розмірковування вдома. Не соромтеся ділитися досвідом із партнером/другом або кимось іншим, кому можна довіряти.

- Як ваші батьки показували, що вони люблять вас?
- У який спосіб батьки встановлювали вам кордони? І як ви до цього ставилися?
- Як до вас ставилися, коли вам було сумно чи ви були ображені? Чи було ставлення до вас добрим чи поганим?
- Як у вашій родині показували важкі емоції (гнів, смуток, сором, жах)?
- Яке значення, на вашу думку, мало ваше дитинство для вашого дорослого життя в цілому, включно з тим, як ви думаєте про себе та ставитеся до свого дитинства та підліткового часу?



НОТАТКИ

Зустріч № 6

Як ставитися до несприйняття, регулювати власні емоції та відновлювати стосунки

Цілі

- Міркувати над своїми почуттями, коли маєте справу зі своїми підлітками.
- Стати більш свідомими власних думок і дій (стилю виховання) у різних ситуаціях.

Як ставитися до несприйняття

Багато батьків стикаються з тим, що підлітки їх не сприймають. Це є частиною природного розвитку дитини на шляху до дорослішання, і це про те, щоб стати самими собою, незалежною особистістю. Батьки, які відчувають, що їх вже не сприймають, реагують на це різними способами – деякі ображаються і стають сумними, деякі стають стурбованими та більш контролюючими, інші можуть показувати зневагу у відповідь, змиритися або бути пасивними та нездатними мати справу з почуттями своїх підлітків.

Емоції часто завдають більше болю, коли ми намагаємося їх уникнути. Тож як їх регулювати, не уникаючи? Проблема для багатьох батьків полягає в тому, що ми самі в дитинстві навчилися уникати своїх почуттів та реакції на них. Необхідною умовою для того, щоб мати можливість регулювати власні емоції, є знайомство з нашими реальними реакціями. Сьогодні ми поговоримо про те, які інструменти ми, батьки, можемо мати для саморегуляції.

Регуляція емоцій передбачає здатність розпізнавати емоції, приймати їх без засудження, не триматися за емоції, а терпіти їх, не відштовхуючи. Це легше сказати, ніж зробити. Тому що навіть якщо ми можемо розуміти, що реагуємо погано або нерационально, все одно зробити щось інакше страшенно важко, особливо коли всередині все кипить.

Саморегуляція

Дехто йде на прогулянку, робить перерву, заспокоюється під час тренувань чи обирає хобі – можливостей багато. Найважливіше те, щоб нам вдавалося заспокоїтися, щоб ми могли продовжувати контакт або діалог з нашим підлітком, і щоб ми могли заспокоїтися, коли в нас виникає багато роздумів, хвилювань і тривоги за підлітка, а також щоб ми не перевтомлювалися від власного занепокоєння.

У яких ситуаціях вам потрібна саморегуляція, і що ви тоді робите?

Відновлення стосунків

Відновити стосунки ніколи не рано і не пізно. Один із способів залагодити провину – вибачитися. Якщо батьки вибачаються/виправляють ситуацію, вони стають важливою моделлю поведінки для підлітка та показують йому, що, якщо стосунки зіпсувалися, це можна виправити. Ці знання підлітки можуть перенести на дружбу та інші важливі стосунки.

Вибачення та прийняття на себе повної відповідальності допомагають зменшити почуття провини та нечистого сумління з боку батьків і підлітка. Тоді важливо уникати будь-яких «але». «Вибачте, але...» не виглядає як повноцінне вибачення. Також не обов'язково вимовляти слово «вибач», більшу вагу може мати «мені так шкода...».

Як відновити стосунки? Щоб вибачення допомогло та виправило ситуацію, воно повинно бути щирим. Якщо ви не готові до цього, знайдіть час і добре обдумайте те, що хочете сказати. Плануйте і відчувайте, як краще.

Домашнє завдання:

- Зверніть увагу на те, що відбувається всередині вас, коли ваш підліток вас не сприймає, не слухає або робить щось інше, що призводить до складнощів. Як ви реагуєте?
- Як ви відновлюєте стосунки?

НОТАТКИ

Зустріч № 7

Переговори, планування і кордони

Цілі

Поміркувати над тим, що таке встановлення кордонів, а також щодо того, як ми, батьки, маємо змінювати своє ставлення до встановлення кордонів для підтримки розвитку підлітка.

Встановлення кордонів

Підліткам не просто потрібні обмеження, які б завадили їм зробити неправильний вибір. Кордони також є основою для регуляції. Іноді наші підлітки потребують, щоб ми були впевненими та послідовними для того, щоб допомогти їм зорієнтуватися.

Підлітки ставатимуть незалежними і дбатимуть самі про себе. Ми, батьки, повинні це поважати. Ми можемо думати, що ми маємо більше досвіду та знань і здатні приймати кращі рішення, ніж наші підлітки, але вони не обов'язково будуть слухати нас, якщо не відчуватимуть, що їх сприймають серйозно та поважають.

Стосунки з вашим підлітком є найважливішою передумовою для того, щоб ви, як мати чи батько, могли встановити кордони. Коли ви відчуваєте потребу у встановленні кордонів, гарною ідеєю може бути продумати ситуацію, що ви хочете сказати і чому. Нерозумно встановлювати кордони, коли ми сильно збуджені, злі або налякані.

Завдання для розмірковування

- Що змушує мене встановлювати кордони для мого підлітка?
- В яких ситуаціях я хочу встановити кордони?
- Що, виходячи з мого досвіду, мені було важко, і від чого я хочу захистити мого підлітка?
- Чи пам'ятаю я, як мені встановлювали кордони?

Які складнощі доводиться долати підліткам, і яку поведінку вони повинні регулювати?

Засоби

Встановлення кордонів вимагає передбачуваності з вашого боку, розуміння з боку підлітка та рівноправного діалогу.

Підготовка	Подумайте, що можна зробити заздалегідь. Наприклад: «Ти можеш підготувати спортивний одяг?» «Ти можеш зарядити телефон?»
Планування	Плануйте разом зі своїм підлітком, що він робитиме, коли спізниться на останній автобус додому.
Підтримка в залежності від потреб	Визначаєте обсяг допомоги та підтримки індивідуально. Подумайте, чи реалістичні ваші вимоги та очікування.
Обговоріть кордони	Будьте передбачуваними, запрошуйте підлітка до діалогу. Підліток має вчитися брати на себе відповідальність, тому будьте готові слухати, а також представляти свою точку зору.

НОТАТКИ

Підсумки та висновки

Що мене зацікавило та/або про що я хочу дізнатися більше?





**Veiledning for
foreldre til ungdom**
International Child Development
Programme

