

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной  
помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»  
(ГБУ АО «Центр «Надежда»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для специалистов помогающих профессий по проведению группового  
мероприятия с родителями детей подросткового возраста**

Архангельск

2022

**Составители:**

Верховцев Алексей Андреевич - педагог-психолог отделения консультаций государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»;

Крылов Владимир Валентинович – педагог-психолог отделения консультаций государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»;

Южаков Виталий Алексеевич – педагог-психолог отделения консультаций государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда».

**СОДЕРЖАНИЕ**

АННОТАЦИЯ.....	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
1.1 Особенности протекания подросткового периода.....	7
1.2 Основы конструктивного общения.....	12
1.2.1 Установки, которые определяют наши позиции в общении.....	12
1.2.2 Приемы активного слушания.....	13
1.2.3 Техники общения.....	14
1.3 Психологический ресурс и саморегуляция.....	20
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Карточки с описанием проблемных ситуаций.....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Алгоритм упражнения «Договор дорожке денег».....	37

## АННОТАЦИЯ

Данные методические рекомендации представляют собой систематизированную подборку теоретических и практических материалов и могут использоваться специалистами помогающих профессий для организации и проведения разовых групповых мероприятий, а также ведения долгосрочных программ, направленных на знакомство родителей (законных представителей) с психологическими особенностями детей подросткового возраста, знакомство с наиболее эффективными техниками общения с подростками, а также на формирование и отработку практических навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребёнка.

Структура методических рекомендаций опирается на различные теоретические концепции в работе с родителями в рамках системного, экзистенциального, гуманистического и когнитивистского подходов. За основу были взяты теории привязанности Р.Шпиц, Дж. Боулби, депривации развития И. Лангмейер, З. Матейчек. Также были использованы практические упражнения групповой и индивидуальной работы с семьей (В. Сатир, А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер, М.В. Кокорина, М. Розенберг, М. Линехан, И.Ю. Млодик).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблематика родительско-детских отношений остается неизменно актуальной. Известно, что родитель является ведущим звеном в системе детско-родительских отношений и от него в большой мере зависит, как будут складываться эти отношения. Столкнувшись с проблемами во взаимодействии, родители нередко испытывают психологический дискомфорт и стресс. При этом они ощущают себя беспомощными, некомпетентными в разрешении сложных ситуаций, связанных с выстраиванием эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в непрерывном процессе развития и взросления.

Некоторые родители обращаются к специалистам-психологам и готовы принять от них профессиональную помощь. И, как показывает практика, групповая форма работы часто является более эффективной, чем индивидуальная. Она дает возможность родителям увидеть и оценить различные точки зрения на ту или иную проблему, в форме конструктивной и дружеской критики получить от участников группы психологическую поддержку. В этом случае участники группы выступают в качестве ресурса - у родителей появляется понимание, что их проблема не уникальна, существуют другие люди, совместно с которыми можно искать ответы на интересующие их вопросы. Также, на основе группового обсуждения, формируются навыки уверенного и продуктивного взаимодействия с детьми в сложных воспитательных ситуациях.

Предлагаемые методические рекомендации адресованы специалистам помогающих профессий (психологам, социальным работникам, педагогам и т.д.), работающим с детьми подросткового возраста и их родителями (законными представителями), и направлены на формирование навыков организации и проведения групповых мероприятий по оптимизации детско-родительских отношений.

В качестве ожидаемого результата при использовании данных

методических рекомендаций можно выделить повышение профессиональной компетентности специалистов в вопросах организации и проведения групповых мероприятий, направленных на информирование родителей об особенностях развития ребёнка в период подросткового возраста, формирование навыков конструктивного взаимодействия с подростком, гармонизацию детско-родительских отношений, создание безопасной комфортной поддерживающей среды для ребёнка.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1 Особенности протекания подросткового периода

Подростковый возраст - период онтогенеза, занимающий промежуточное положение между детством и юностью (от 11-12 до 15-16 лет).

**Социальная ситуация.** Подростковый возраст – переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Дети хотят, чтобы к ним относились как к взрослым (это в определенной мере закономерно, так как взрослые действительно начинают относиться к ним по-другому, поручают и разрешают то, что раньше не позволялось).

Контроль со стороны взрослых, зависимость и опека кажутся подростку чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. В тоже время, подросток находится в достаточно сложной ситуации: с одной стороны, он действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его поведении сохранились детские черты. Это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе.

Несмотря на то, что подросток продолжает жить в семье, учиться в той же школе и окружен теми же сверстниками, в шкале его ценностей происходят сдвиги, акценты, связанные с семьей, школой и сверстниками - приобретают абсолютно новое звучание. Причиной этого является развивающаяся способность к рефлексии - самоанализу, размышлениям о себе, самонаблюдениям.

**Изменения личности.** Изменяются привычки и черты характера, мешающие подростку осуществлять задуманное: нарушаются внутренние запреты, утрачивается привычка подчиняться взрослым и др. Подросток критически относится к своим физическим недостаткам, переживает из-за

тех черт характера, которые мешают ему в установлении дружеских контактов. Негативные высказывания в его адрес могут привести к аффективным вспышкам и конфликтам. Поведенческие изменения проявляются в желании «испытать все, пройти через все», прослеживается склонность к риску, к нарушению запретов. Многие подростки «из любопытства» пробуют алкоголь, наркотики, начинают курить. Но в этом же возрасте происходит и значительный духовный рост, меняется психический статус, формируется система ценностных ориентаций, появляется и развивается способность к самоанализу.

У детей в этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность. Они стремятся узнать что-то новое, научиться чему-либо и стараются быть успешными, начинают совершенствовать свои знания, умения, навыки. Причем подростки действуют как самостоятельно, так и при помощи взрослых или более старших товарищей. Потребность делать «повзрослому» стимулирует подростков к самообразованию, самосовершенствованию, самообслуживанию. Работа, выполненная хорошо, получает одобрение окружающих, что ведет к самоутверждению, повышает самооценку.

Подростковый возраст знаменателен еще и тем, что именно в этом возрасте происходит выбор будущей профессии. В этом возрасте отмечается стремление делать что-то своими руками, появляются мечты о будущей профессии, что создает благоприятные условия для формирования нужных деловых качеств и также дает широкое поле для взаимодействия подростков и взрослых.

**Отношение к учебной деятельности.** У подростков отмечается дифференцированное отношение к учебе. Это связано с уровнем их интеллектуального развития, широтой кругозора, объемом и прочностью знаний, профессиональными склонностями и интересами. Отношение к школьным предметам становится избирательным: одни становятся любимыми и нужными, к другим интерес снижается. На отношение к



предмету влияет личность учителя. Появляются новые мотивы учения, связанные с расширением знаний, формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой и самостоятельным творческим трудом.

**Особенности поведения.** Неблагоприятное окружение вместе с характерными для этого возраста внутренними противоречиями могут привести к появлению страхов, постоянных сомнений, угнетающих мыслей о себе. Проявление негативизма может выражаться у подростков в противостоянии другим (чаще взрослым), немотивированном противоречии и иных протестных реакциях. Физиологические изменения, чувство взрослости, изменения отношений со взрослыми, стремление вырваться из-под их опеки, рефлексия – все это ведет к тому, что эмоциональное состояние подростка становится нестабильным. Это выражается в частой смене настроения, повышенной возбудимости, эксплозивности, плаксивости, агрессивности, негативизме или, наоборот - в апатии, безразличии и равнодушии.

**Ведущая деятельность.** Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, тренируются в навыках общения во «взрослом» мире. В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными, со сверстниками – управляются нормами равноправия и удовлетворяют его актуальные потребности и интересы. Подростки объединяются в группы, которые становятся более устойчивыми, в этих группах действуют определенные правила. Подростков в таких группах привлекает сходство интересов и проблем, возможность говорить и обсуждать их и быть понятыми.

**Внутренний конфликт.** Одной из отличительных характеристик подросткового возраста является его противоречивость, в основе которой лежат:

- гетерохронность развития - несовпадение точек достижения морфологической, половой, интеллектуальной и социальной зрелости;
- разнонаправленность внутренних тенденций – потребность как в **индивидуализации** - открытии и утверждении своего уникального «Я» в форме развития самосознания и Эго-идентичности, так и **социализации** – попытках заслужить авторитет и занять своё место в группе сверстников.

**Новообразования.** В подростковом возрасте происходит активное развитие волевых качеств и механизма саморегуляции. Новообразованиями данного возраста являются произвольность и способность к саморегуляции. Произвольность характеризуется тем, что у детей завершается развитие произвольной памяти, внимания, мышления, произвольной становится организация деятельности. Способность к саморегуляции заключается в психологической готовности ребенка осваивать навыки саморегуляции и применять их на практике, стабилизируя свое эмоциональное состояние.

Также к новообразованиям подросткового возраста относятся:

- чувство взрослости;
- потребность в самоопределении и самосовершенствовании;
- половое созревание, интерес к вопросам полового воспитания;
- рефлексия и самопознание;
- развитие волевых качеств.

**Возрастной кризис.** Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Это связано с быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости. Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и взрослым, протестуют против обращения с ними как с маленькими. Симптомы кризиса подросткового возраста:

- попытки понять самого себя и свои возможности;
- снижение продуктивности учебной деятельности;
- повышенная тревожность и возбудимость, негативизм, импульсивность и раздражительность, амбивалентность проявления эмоций;
- конфликтные отношения с родителями (обесценивание взрослых, конфликт-бунт против их требований).

Если взрослые с пониманием относятся к потребностям ребенка, внимательно наблюдают за происходящими изменениями, при первых негативных проявлениях стараются перестроить отношения с детьми, то переходный период протекает не так бурно и болезненно для обеих сторон. В противном случае подростковый кризис может протекать остро, с развитием разнообразных конфликтных ситуаций и форм нарушения поведения.

## **1.2 Основы конструктивного общения**

В общении с родителями подросток может переживать отрицательные или положительные эмоции. От чего это зависит? Общение будет приятно, если он чувствует себя интересным собеседником, ощущает, что его мнение значимо. Также в процессе общения должны реализовываться и другие значимые потребности: быть выслушанным, узнавать что-то новое, вместе участвовать в выполнении интересной задачи, получать обратную связь о проявлении вашей симпатии и любви.

С позиции психологии, общение является конструктивным, если его участники достигают своих целей, а сам процесс коммуникации сопровождается переживанием положительных эмоций. Преобладает установка на сотрудничество, доверительное общение, принятие другого человека, уважительное отношение к нему, искренность.

Далее мы рассмотрим несколько основных факторов, влияющих на эффективность нашего общения.

### **1.2.1 Установки, которые определяют наши позиции в общении**

Как отмечалось ранее, особенностью подросткового возраста является появление чувства взрослости, потребности ребенка, чтобы к нему относились как к равному партнеру по общению. В этике общения существует золотое правило морали, сутью которого является уважение каждой стороны взаимоотношений. Это правило применимо к различным областям: интересы отдельного человека равнозначны интересам группе людей, интересы ребенка равнозначны интересам родителей, учителя и ученика и т.д. Несоблюдение этого правила приводит к конфликтам, недопониманиям, невозможности договориться.

Конечно, трудности в отношениях при нарушении этого правила могут возникнуть и раньше, когда ребенка чрезмерно опекали, он был кумиром

семьи и его потребности ставились выше остальных, или, наоборот, потребности ребенка игнорировались, эмоциональные проявления подавлялись, однако, именно в подростковом возрасте неуважительное, неравнозначное отношение родителей к ребенку воспринимается им особенно остро.

### 1.2.2 Приемы активного слушания

Активное слушание – это процесс, в котором всё ваше внимание направлено на собеседника: на его эмоции, чувства и потребности. Вы не просто слушаете человека, но стараетесь вникнуть в то, что он хочет до вас донести. В первую очередь, вы пытаетесь определить и понять его потребности, которые он пытается продемонстрировать или удовлетворить посредством диалога.

В ходе активного слушания вы максимально вовлечены в процесс общения и имеете возможность управлять эмоциональной и смысловой стороной диалога. Развитие такого эмпатического слушания поможет вам значительно улучшить ваши взаимоотношения с ребёнком.

Для того чтобы превратить ваше слушание в активное, рекомендуется использовать следующие приёмы:

1. *Пересказ* – это изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем — более кратким, с выделением наиболее важного; это своеобразная обратная связь: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю» («Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...» и т.д.).

2. *Уточнение (выяснение)* относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо или относиться ко всему высказыванию другого человека: «Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»,

«Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?» и т.д. *Уточнение следует отличать от выпрашивания!* («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»).

3. *Отражение чувств* – это проговаривание чувств, которые испытывает другой человек, при этом чувства нужно называть в утвердительной форме («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным» и т.д.).

4. *Проговаривание подтекста* - дальнейшее развитие мыслей собеседника. Так, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку» и т.д.

5. *Резюмирование* используется в продолжительных беседах или переговорах: «Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...» и т.д.

### 1.2.3 Техники общения

#### **«Трехчастное высказывание».**

Техника направлена на формирование способности эффективно «доносить» до участника диалога (ребёнка, родителя, супруга и т.д.) свои истинные переживания и чувства, связанные с вашим взаимодействием. Это умение помогает достичь следующих важных целей:

- Негативные эмоции и чувства не накапливаются в вашей психике, создавая при этом постоянное внутреннее напряжение (хронический стресс), а экологично проживаются в момент их возникновения.
- Формируется способность принимать на себя ответственность за свои эмоции и переживания взамен тенденции к перекладыванию этой

ответственности на партнёров по общению (формирование взрослой жизненной позиции).

- Происходит снижение количества конфликтных ситуаций, так как партнёр по общению начинает понимать, что в действительности стоит за вашим поведением и эмоциональными реакциями (не происходит эскалации конфликта).

Упражнение проводится в паре – предлагаем участникам по очереди вспоминать конкретные конфликтные ситуации из жизни (которые не закончились примирением) и переформулировать свои обращения к друг другу по формуле трёхчастного высказывания:

**1. Я чувствую...** (название чувства). (Гнев, ярость, обиду, злость, печаль и т.д.).

**2. Когда ты..., потому что...** (делаешь конкретное дело): чем конкретнее действие, повлекшее эмоциональную реакцию, тем лучше.

**3. Для меня это означает...** (моё внутреннее значение происходящего, необходимость делать что-то, угроза и т.п., всегда связано только с вашей личностью).

После переформулирования высказывания, происходит обсуждение (получение обратной связи – что вы почувствовали, когда услышали претензии в такой форме, что это для вас значит, помогло ли это лучше понять друг друга, как бы вы отреагировали, если бы сразу услышали претензии в такой форме и т.д.).

**Алгоритм построения диалога с подростком для достижения договоренностей.**

Если конфликт уже произошёл, либо подросток совершил нежелательное для родителей действие (получил «двойку», прогулял урок, устроил драку и т.д.), в данной ситуации, основной целью коммуникации будет не допустить дальнейшего развития конфликта, а также найти способы его разрешения. В этом случае мы можем использовать следующий алгоритм построения диалога:

Шаг первый - Подготовка - «Можем ли мы сейчас поговорить?» - Убедитесь, что подросток настроен на разговор.

Шаг второй - Описание ситуации - «Учитель сказал, что ты опоздал сегодня на урок» - Придерживайтесь фактов и конкретики.

Шаг третий - Делимся своими чувствами и интерпретациями – «Я очень сержусь, когда это происходит. Для меня это значит, что ты не прислушиваешься к моим просьбам и намеренно создаешь мне неудобства» - Не предполагайте, что другой человек и так знает, что вы чувствуете.

Шаг четвёртый - Говорим о своих желаниях – «Мне бы хотелось, чтобы ты приходил на уроки вовремя» - Важно помнить, что никто не может читать ваши мысли, поэтому важно четко озвучить их.

Шаг пятый - Объясняем, почему мы этого хотим – «Я буду чувствовать себя гораздо спокойнее, когда так будешь делать. И тебе будет легче, если мы не будем возвращаться снова к этому вопросу» - Что хорошего произойдет в случае получения вами желаемого («награда» для него).

Шаг шестой - Обсуждаем варианты и передаём ответственность – «Давай вместе придумаем варианты, чтобы они устроили всех. Как ты думаешь, что можно сделать?».

Шаг седьмой - Чтобы получить желаемое, будьте готовы что-то отдать. Разумно, допускать что, требуя что-то от ребенка, он, в свою очередь, может потребовать что-то и от вас. Однако, соглашаясь на варианты, предложенные ребенком, учитывайте и свои интересы. - «На это я пойти не могу! Давай поищем, что еще я могу сделать для тебя?».

Шаг восьмой - Даём право на ошибку – «Давай договоримся, как я смогу напомнить о нашем соглашении, если кто-то из нас забудет о нём и какие будут санкции в случае его невыполнения». В будущем данное соглашение может быть пересмотрено.

### **Техника «Три составляющих понимания».**

Техника направлена на развитие коммуникативных навыков для повышения взаимопонимания, а также прояснения намерений. Эта техника



во многом опирается на золотое правило морали, описанное ранее. Для понимания причин поведения подростка, необходимо проявить уважительное отношение к нему, искреннее намерение понять, задавать вопросы без желания повлиять на него, даже в благих целях.

Основой техники является представление о необходимости соблюдения трех условий (правил) понимания: правило общения, правило реальности, правило интереса.

1. Правило общения. Общение с тем, кого или что вы хотите понять должно продолжаться. Если общение прекратилось (не важно реально оно или в вашем воображении), то понимание невозможно.

2. Правило реальности. У каждой своей реальности: у вас - своя, у того, кого вы хотите понять, реальность может абсолютно не походить на вашу. Если вы не принимаете этого факта, то, скорее всего, будете навязывать своё видение субъекту или объекту вашего понимания. То есть ничего нового, кроме того, что вы уже знаете про него, вы не поймете.

3. Правило интереса. Если вам не интересна другая реальность - вы ее не поймете. Интерес означает, что вы еще не знаете то, что вам предстоит узнать. Если же вы заранее ожидаете определенный ответ, то просто не впускаете в себя новое знание, закрываясь от него своими шаблонами. Разумеется, что без искреннего интереса вы ничего нового узнать и понять не сможете.

Техника 3-х составляющих (правил) понимания по своей сути полностью соответствует поговоркам «Начни с себя» или «Вынь бревно из своего глаза и увидишь, как из чужих соринки вынимать».

1 шаг – выберите объект или субъект для понимания и представьте его в воображаемом пространстве.

2 шаг – сформулируйте для себя вопрос к этому объекту или субъекту и задайте его.

3 шаг – услышьте ответ и оцените, насколько он удовлетворяет вас и насколько сильно вы хотите его понять. Если все становится понятно, то работа закончена, если нет, то переходите к следующему шагу.

4 шаг – если ответ вас не удовлетворяет или не понятен вам, то протестируйте себя и свой вопрос на соблюдение трех правил понимания. Честно ответьте себе, чего в вашем вопросе больше – желания и интереса понять или желания услышать то, что вы хотите, добиться от собеседника такого поведения, какое вы считаете правильным. Заметьте, что если за вашим вопросом стоит желание насильно изменить другого человека, навязать ему свое понимание, то он ответит вам не на слова, а на ваше намерение его переделать.

5 шаг – если вы обнаружили, что к вашему вопросу примешаны намерения переделать собеседника, навязать ему свою реальность, то постарайтесь задать этот же вопрос снова, отказавшись от мотивов воздействовать на собеседника, и оставьте только вопрос, как искреннее желание узнать его точку зрения!

6 шаг – услышьте ответ и оцените его с точки зрения, - насколько он удовлетворяет вас и насколько сильно ваше желание понять. Если все становится понятно, то работа закончена, если нет, то возвращайтесь к 5 шагу, пока не получите результат.

### **Техника «Внутренний переводчик».**

Очень часто конфликты в общении возникают не из-за прямого умысла обидеть, а лишь потому, что один человек неправильно понимает изначальный посыл другого. Техника «Внутренний переводчик» направлена на отделение основного смысла сообщения от его эмоционального обрамления.

Очень часто в общении большую часть нашего внимания мы уделяем именно эмоциональной составляющей: «Нет, вы только посмотрите!!! Каким тоном он мне это говорит!!!». При этом мы часто забываем про сам смысл сообщения: «а чего, собственно, он от меня хочет?». Это можно исправить,

если пользоваться правилом внутреннего переводчика: реагировать на смысл, а не на форму. Услышав обидные, злые или грубые слова от близкого человека (ребёнка) в свой адрес, не пытайтесь отвечать именно на них – это приведёт только к дальнейшему развитию конфликта. Попробуйте понять внутренний смысл обращения - почему человек так говорит, на какую нереализованную потребность указывает его эмоциональная реакция? Переведите этот смысл в слова и отвечайте человеку так, как-будто именно они прозвучали в ваш адрес.

Пример: подросток вернулся домой после школы и огрызается в ответ на просьбу родителей сесть за выполнение домашних заданий:

- «Чего вы ко мне ползёте? Я сам знаю, когда мне делать уроки!».

Если реагировать только на форму (эмоции), диалог может сложиться следующим образом:

- «Как ты разговариваешь с матерью! Будешь неделю без телефона!».

Результат такого общения только один – конфликт. В случае использования внутреннего переводчика, мы пытаемся понять, что подросток хотел нам сказать такими словами:

- «Я уже достаточно взрослый, чтобы самому следить за своим распорядком дня. Мне обидно, что вы до сих пор разговариваете со мной, как с ребёнком». Если перевод совершён, ваш ответ может принимать совсем иные формы:

- «Я знаю, что ты уже взрослый, но я всё равно продолжаю волноваться за твои успехи».

Вероятность развития конфликта при таком диалоге резко снижается. И хоть эта техника, как и любая другая, не является панацеей от любых проблем, в ряде случаев она способна значительно облегчить жизнь подростка и его родителей.

### 1.3 Психологический ресурс и саморегуляция

Психологический ресурс - это те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности, это дополнительный источник энергии, позволяющий проще реагировать на события жизни и быстрее находить решения в сложных ситуациях.

Для нахождения и восполнения психологического ресурса используются различные приемы саморегуляции. Это могут быть как обыденные вещи вроде сна, еды и времени в одиночестве, так и изысканные техники практической психологии, использующие работу с дыханием, телом и осознанием.

Навыки саморегуляции позволяют справиться с эмоциональным состоянием как в остром моменте, например конфликте, так и подготовиться к трудному разговору, а также привести себя в более гармоничное состояние уже после неприятных событий.

Для многих людей неприятные события, ситуации неопределенности, конфликты в отношениях вызывают значительный стресс. Нахождение в ситуации хронического стресса истощает эмоционально и может привести к развитию серьезных психических и психосоматических проблем.

Далеко не всегда удастся избавиться от вещей, которые вызывают стресс, однако, в многих случаях можно поменять к ним отношение или хотя бы справиться с сильными чувствами и снять напряжение в теле.

В практической части рекомендаций разобраны различные приемы саморегуляции в зависимости от этапа общения: подготовки, в моменте взаимодействия и после контакта.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практическая часть методических рекомендаций состоит из четырёх согласованных между собой элементов и направлена на формирование соответствующих навыков и компетенций у его участников:

1. Особенности подросткового возраста.
2. Слышать – понимать – поддерживать.
3. Ненасильственное общение.
4. Эмоциональная саморегуляция.

Каждая часть реализуется последовательно в рамках отдельного занятия. Время проведения – 1,5 - 2 часа.

### Практическое занятие №1

#### «Особенности подросткового возраста»

**Цель:** познакомить родителей с особенностями формирования и развития эмоционально-личностной сферы ребёнка в период подросткового возраста.

#### **Ход занятия.**

Ведущие приветствуют собравшихся, объясняют цели и задачи занятия, знакомят с его содержанием.

#### **Упражнение №1 «Знакомство, уточнение целей».**

Каждый участник представляется, кратко рассказывает о причинах своего участия в мероприятии, делится своими ожиданиями. Ведущий тезисно записывает основную информацию на флипчарт.

#### **Упражнение №2 «Я и мой ребёнок».**

Часть 1. Ведущий даёт задание родителям: «Сейчас, каждому участнику необходимо составить список негативных качеств и проявлений своего ребёнка». Время выполнения упражнения – 5-10 минут. После составления списков, родители по очереди зачитывают выделенные качества, ведущий записывает их на флипчарт. Обратная связь после выполнения упражнения состоит в том, чтобы сформировать у участников понимание

того, что все подростки похожи и большинство родителей сталкиваются со сходными проблемами.

Часть 2. Ведущий даёт задание родителям: «Сейчас вам предстоит вспомнить негативные качества, которые были характерны для вас в период подросткового возраста». Время выполнения упражнения – 5-10 минут. После составления списков, родители по очереди зачитывают выделенные качества, ведущий записывает их на флипчарт. Далее ведущий даёт задание участникам выделить сходные характеристики в сформированных списках. Обратная связь состоит в том, чтобы обратить внимание участников на типичность проявлений особенностей подросткового возраста, актуализировать способность восприятия проблем взаимодействия с родителями через «взгляд изнутри» - вернуть родителя в роль подростка.

После выполнения упражнений ведущие знакомят участников с теоретическим обоснованием проблемы (пункт 1.1) и делают вывод, что данные проявления можно рассматривать в рамках возрастной физиологической нормы.

Занятие заканчивается выполнением упражнений на снятие психического напряжения.

### **Упражнение №3 «Лестница».**

Участникам предлагается принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться: «почувствуйте поочерёдно все части вашего тела - голову, шею, плечи, грудную клетку, живот, область таза, ноги... Мысли начинают покидать вашу голову, делая её свободной и невесомой... Это ощущение начинает распространяться всё ниже и ниже, постепенно переходя в шею, плечи, руки.... Всё ваше тело медленно расслабляется... Почувствуйте его лёгкость, его невесомость, отсутствие в нём переживаний, мыслей, проблем...

А сейчас, когда вы уже глубоко расслаблены, представьте себя стоящим на верхней площадке длинной лестницы, ведущей вниз. Представьте, что лестница покрыта мягким пушистым ковром, и вы босыми

ногами медленно начинаете спускаться по ней, переступая со ступеньки на ступеньку.

Представьте, что на каждой лестничной площадке на перилах установлены таблички с номерами от одного до девяти. Девятый номер обозначает самый глубокий уровень. В процессе мысленного спуска по воображаемой лестнице вы ощущаете, что чем глубже вы идете вниз, тем легче и свободней становится ваше тело. Когда вы достигнете девятой лестничной площадки, вы почувствуете состояние полного, глубокого расслабления. Вам хорошо и спокойно.

## **Практическое занятие №2**

«Слышать – понимать – поддерживать»

**Цель:** формирование у родителей навыков эффективного слушания, оказания эмоциональной поддержки, демонстрации принятия ребенка.

### **Ход занятия.**

Ведущие приветствуют группу, объявляют тему занятия, приступают к демонстрации первого упражнения.

### **Упражнение №1 «Мастер коммуникации».**

В этом упражнении используется смена ролевых позиций для формирования у родителей нового опыта общения. Демонстрация выполняется в паре с ведущим. Ведущий исполняет роль родителя, один из участников – роль подростка. Задача для подростка: рассказать родителю о значимой проблемной ситуации / личном переживании. Задача для родителя: продемонстрировать подростку два типа коммуникации – а) невключённое слушание; б) активное слушание. При выполнении упражнения участники могут использовать реальные истории из своей жизни, либо жизни своих детей. Обратная связь после проведения демонстрации заключается в обсуждении чувств участника: «как вы ощущали себя, когда «родитель» вас не слушал» и «что изменилось в ощущениях, когда «родитель» использовал приёмы активного слушания».

После завершения ведущие знакомят участников с теоретическим блоком (пункт 1.2.2), обсуждают, какие из приёмов активного слушания были использованы в демонстрации. Группа делится на пары и приступает к отработке освоенного материала. Время выполнения упражнения 5-10 минут. Упражнение завершается получением обратной связи от участников группы. Особый акцент для родителей ставится на эффективности приемов активного слушания, которые позволяют повысить уровень доверия и взаимопонимания между родителем и ребенком.

Перед выполнением второго упражнения ведущие знакомят участников группы с теоретическими аспектами техники «Три составляющих понимания» (пункт 1.2.3).

### **Упражнение №2 «Шаг навстречу».**

Упражнение выполняется в парах, в которых один участник играет роль родителя, второй – подростка. При демонстрации одну из ролей может брать на себя ведущий.

Участники располагаются на расстоянии 4-5 шагов друг от друга. «Родитель», используя вопросительные формы построения высказывания, пытается узнать у «подростка» причины его проблемного поведения (Пример: «Почему ты снова прогулял школу?», «Ты опять куришь?» и т.д.). Если форма построения диалога устраивает «подростка» и вызывает желание поделиться с «родителем» реальными мотивами своего поведения – «подросток» делает шаг навстречу «родителю». В том случае, если «родителю» удаётся сохранить правильную тактику ведения беседы, «подросток» повторяет шаги до тех пор, пока не подойдёт вплотную к «родителю». Если выбранная тактика не вызывает желания продолжать диалог – «подросток» делает шаг в обратном направлении. Упражнение заканчивается, когда «подросток» либо подойдёт вплотную к «родителю», либо выйдет из радиуса его досягаемости (4-5 шагов от исходного положения).



Далее, на основе теоретического материала, происходит групповое обсуждение ошибок, совершённых «родителем». Участник, исполнявший роль подростка, делится своими ощущениями от контакта: «Возникало ли желание отвечать родителю?», «В какие моменты было наиболее комфортно, а в какие меньше всего?», «Чего не хватало для доверительного общения?» и т.д.

Группа делится на пары и приступает к отработке упражнения. Каждый участник должен попробовать себя и в роли «родителя», и в роли «подростка». Время на выполнения упражнения – 10-15 минут. После отработки – групповое обсуждение результатов.

Другой вариант проведения упражнения подразумевает отработку навыка в режиме демонстрации, когда один участник или ведущий играет роль подростка, а остальные участники группы по очереди пробуют себя в роли родителя.

В ходе обсуждения результатов упражнения, ведущие подводят участников к выводам о том, что не так просто отделять намерения повлиять, быть готовыми услышать ответ, который вас не устроит, с которыми вы не согласны, но который является истиной причиной (мотивом) определенного поведения ребенка. Применение в общении с ребенком принципов трех составляющих понимания может снизить напряжение между сторонами общения, связанного с такими ошибками мышления как «чтение мыслей», приписывания причин поведения другой стороны исходя из собственного опыта, а также развитию навыков задавать вопросы. В результате общение становится более искренним и прямым.

### **Упражнение №3 «Круги поддержки».**

Для выполнения упражнения выбирается один из участников группы. Его задача рассказать о неприятной ситуации из своей жизни, в которой для него было важно получить эмоциональную поддержку со стороны. После прослушивания истории, каждый участник группы по очереди пробует поддержать рассказчика, используя определенную форму коммуникации.

Переход к следующему кругу совершается, когда все участники выполнили задание предыдущего круга. Ведущий записывает варианты поддержки на флипчарт и нумерует.

Круг 1. Вербально (словами). Например: «Держи себя в руках», «Не раскисай», «Всё пройдет», «Забудь, это не важно» и т.д.

После того, как каждый участник попробовал оказать поддержку вербально, ведущие проводят краткое обсуждение эффективности использованных участниками фраз и предлагают альтернативные варианты поддержки на примере приема «Отражение чувств» (пункт 1.2.2).

Круг 2. Невербально (действиями, позой, мимикой и др.). Например: «дать подзатыльник», «похлопать по плечу» и т.д.

После того, как каждый участник попробовал оказывать поддержку данным способом, ведущие представляют информацию о важности использования телесного контакта, а также значимости применения других невербальных форм коммуникации.

Круг 3. Комплексно (всеми доступными способами), с учетом опыта прохождения и обсуждения предыдущих кругов – телесный контакт плюс слова.

После проведения третьего круга, при обсуждении эффективности использованных тактик, ведущие обращают внимание участников на особую важность конгруэнтности между вербальными и невербальными составляющими сообщения.

После прохождения всех кругов происходит групповое обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Какие фразы/действия были более ресурсны, какие менее и почему?
- Какие три наиболее/наименее удачных варианта Вы бы выбрали?
- Какой вариант поддержки был более эффективен?
- Какой вариант поддержки был бы более важен лично для вас?

### **Упражнение №4 «Ритуал прощания».**

Участники встают в круг, после чего ведущий дает задание: «Сейчас каждый участник по цепочке невербально, без использования слов, передаст своему партнеру по общению то чувство, тот посыл, те эмоции, которыми он хотел бы поделиться в конце дня. Может это будет некое послание, форма прощания, либо пожелание участнику группы. Это то, чем вам хотелось бы завершить сегодняшний день».

### **Практическое занятие №3**

#### **«Ненасильственное общение»**

**Цель:** формирование у родителей навыков понятно доносить до ребенка значимую информацию, договариваться и конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

#### **Ход занятия.**

Ведущие приветствуют группу, отвечают на вопросы, объявляют тему занятия, приступают к демонстрации первого упражнения.

#### **Упражнение №1 «Ассоциации».**

Разминочное упражнение, предназначенное для запуска группового процесса. Ведущий называет термин, связанный с тематикой занятия, а участники последовательно дают ассоциации на слово, предложенное предыдущим. Упражнение может продолжаться необходимое количество кругов. В конце упражнения ведущий делает вывод о различиях в восприятии реальности разными людьми.

Далее ведущий знакомит присутствующих с теоретическим обоснованием «золотого правила морали» (пункт 1.2).

#### **Упражнение №2 «Договор дороже денег».**

Отработка алгоритма на карточках с ситуациями.

Ведущий зачитывает участникам группы одну из проблемных ситуаций предложенных участниками, следуя алгоритму (бланк – приложение №2), предлагает построить высказывания, способные привести к желаемому результату (договорённости с подростком).

По завершению работы, участники по очереди зачитывают свои варианты высказываний. Происходит групповое обсуждение и корректировка.

### **Упражнение №3 «Внутренний перевод».**

Упражнение выполняется в парах, в которых один участник играет роль родителя, второй – подростка. При демонстрации выполнения одну из ролей может брать на себя ведущий.

Родителям на выбор предлагаются карточки с описанием проблемной для подростка ситуации и связанной с ней реакцией по отношению к родителю (приложение №1). Пример: подросток вернулся домой после школы и огрызается в ответ на просьбу родителей сесть за выполнение домашних заданий. Участнику предлагается продемонстрировать в ответ два различных типа реакции: а) отреагировать на эмоцию (форму сообщения); б) отреагировать на внутренний смысл высказывания. Далее каждый участник получает вариант конфликтной ситуации и проигрывает возможные варианты поведения перед группой. Упражнение сопровождается коллективным обсуждением работы участников.

### **Упражнение №4 «Танцующая под столом».**

Ведущий даёт задание участникам: «Сегодня мы обсуждали способы договариваться с ребёнком без конфликтов. В жизни такой образ действий может потребовать от каждого из вас немалых усилий. Поэтому в этом маленьком упражнении мы обсудим способы, с помощью которых вы сможете немного порадовать себя в конце трудного дня. Сейчас, каждый из участников напишет на бумажке то действие, которое может помочь восстановить психологический ресурс. Единственное условие – проявите фантазию! Действие должно быть интересное, увлекательное и необычное!». Участники складывают свои варианты в коробку. Ведущий перемешивает их. Далее каждому участнику предлагается выбрать по одному варианту. Также ведущий предлагает сделать выбор из второй коробки, в которой содержится дополнительная информация – место, где должно совершаться предлагаемое

действие (составляется ведущим). Участники зачитывают выбранные варианты в виде напутствия своему соседу: «Сегодня ты должна ...» Пример: «Сегодня ты должна танцевать под столом». Ведущий прощается и знакомит участников с планом следующего занятия.

#### **Практическое занятие №4.**

##### **«Эмоциональная саморегуляция».**

**Цель:** формирование у родителей навыков саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.

##### **Ход занятия.**

Ведущие приветствуют группу, отвечают на вопросы, объявляют тему занятия, приступают к первому упражнению.

##### **Упражнение №1 «Выдох дня».**

Вдохни и выдохни день...

«Вспомните, как Вы в первый день вошли в этот зал, сели. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства... Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день). Затем вдохните этот день и выдохните...»

Этот текст ведущий читает в вышеуказанном содержании и перечисляет все дни, которые продолжался тренинг.

«Сейчас вспомните, как начинался сегодняшней день тренинга. Вспомните все занятия, которые были, как Вы недавно собирались на этот последний ритуал прощания, заходили в этот зал, как Вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми Вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом,

переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было...».

### **Упражнение №2 «Колесо жизненного баланса».**

Замысел этого приема в том, что анализировать свои жизненные приоритеты удобно с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как радиусы жизненного круга.

Как пользоваться этим Колесом? Колесо состоит из сегментов. Для каждого сегмента колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если бы эта шкала была максимально выражена (на 10 баллов). Например (при 10 баллах на шкале творчества): «У меня своя мастерская в центре города», «Каждый день я выхожу на пленэр с этюдником и пишу городскую жизнь», «Я выставляю работы в галерее и выпустил книгу с репродукциями» и т.д.

Круг, который вы видите, олицетворяет Колесо Жизни. Вам предлагается ответить на вопросы ниже, а также сделать пометки на каждой из осей этого колеса: «Насколько то, что вы имеете, соответствует вашим задачам?».

Внимание, не "насколько это меня устраивает, хочется мне этого больше/лучше или нет", а - "насколько это отвечает моим целям и задачам, достаточно ли для достижения моих целей, для того, что мне важно и дорого". Например, денег и здоровья хочется всегда больше, но под некоторые задачи того, что у вас есть - вам вполне хватит.

Часто думают, что это упражнение поможет вам понять ваши собственные цели и задачи. Это не совсем так, тут все хитрее. В вопросах этого упражнения все время ставится вопрос "Достаточно ли вам того или иного под ваши цели?", втихую подразумевая, что свои цели вы как-то представляете... Или - начинаете о них думать... А в конце вам предложат самим определиться, что теперь вам следует делать для достижения ваших больших целей. По сути - поставить промежуточные задачи.

### **Упражнение №3 «Прогрессивное мышечное расслабление».**

Прогрессивной мышечной релаксацией по Джекобсону является способ, при котором путем сознательного напряжения определенных групп мышц, достигается состояние глубокой релаксации всего тела. Последовательно, в течение нескольких секунд, напрягается каждая мышца, таким образом, достигается расслабление. Необходимо фокусироваться на изменении между напряжением и расслаблением, а также на возникающих при этом ощущениях.

Целью процесса является уменьшение мышечного напряжения благодаря улучшению понимания своего тела.

### **Упражнение №4 «Дыхание квадратом».**

Техника «Дыхание квадратом» используется для быстрого входа в спокойное состояние. Техника позволяет перейти из любого позитивного или негативного в нейтральное состояние. Помогает успокоиться на важных встречах, перед публичными выступлениями. Убирает мандраж и волнение. Благодаря своей простоте не требует никаких особых навыков.

Описание техники.

Найдите в пространстве что-то квадратное или напоминающее квадрат: окно дома, мысок ботинка, плитку на полу, карман рюкзака, собственный ноготь.

Зафиксируйте взгляд на одном из углов квадрата.

Далее вы будете делать вдох, одновременно считая до четырёх, задерживать дыхание, одновременно считая до четырёх и делать выдох, одновременно считая до четырех.

**Важно!**

Проговаривать про себя четко и ритмично: РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ. Держать весь фокус внимания только на счете и фокусировать взгляд только на углах квадрата. Голова и шея не двигаются, двигаются только глаза. Это помогает переработке эмоций.

Начинаем!

**Первый угол квадрата** - взгляд фиксирует первый угол квадрата.

Вдох (раз-два-три-четыре).

**Второй угол квадрата** - взгляд фиксирует второй угол квадрата.

Задержка дыхания (раз-два-три-четыре).

**Третий угол квадрата** - взгляд фиксирует третий угол квадрата.

Выдох (раз-два-три-четыре).

**Четвертый угол квадрата** - взгляд фиксирует четвертый угол квадрата. Задержка дыхания (раз-два-три-четыре).

Повторять не меньше 5 минут.

**Упражнение №5 «Спокойное расположение тела».**

Нет ничего проще, казалось бы, — сесть и расслабиться. Но это только в теории. На самом деле человек настолько многофункционален, что для него довольно трудно перестать выполнять миллион дел сразу. Упражнение выполняется в 3 этапа: Расслабьтесь, примите удобную позицию. Ваша задача — просидеть в кресле 5 минут без мыслей и телодвижений. Ни одна мышца не должна напрячься. Если это происходит, расслабляйте ее и продолжайте.

Суть метода в том, чтобы научить мозг отключать «фоновые процессы» и концентрировать внимание целиком на одной задаче. Это упражнение покажет, сколько мышечных зажимов создают мысли и чувства человека. При воспоминании о конфузе или неприятной ситуации на работе машинально напрягаются какие-то мышцы. А когда у человека много забот, он весь превращается в сплошной комок нервов. Зажимы препятствуют нормальному кровотоку. В результате развиваются заболевания тела.

Умение расслабляться - залог здоровья и основа медитативных практик. Выполняйте упражнение каждый день. Вы не только улучшите концентрацию внимания, но и укрепите свое здоровье.



**Упражнение №6 «Мой ресурс».**

Выберите карту из колоды, которая изображает ваше ресурсные состояния — радость, свободу, спокойствие, гармонию, эмоциональный подъем, уверенность. Эта карта и будет необходимым вам ресурсом.

Постарайтесь в подробностях описать, что изображено на картинке, отвечая на вопросы:

Что конкретно я вижу?

Что нарисовано на карточке?

Вижу ли я на ней себя?

Или это посторонний человек?

Что это изображение говорит мне о моем ресурсе?

Как это может мне помочь?

Какие эмоции у меня возникают, когда я рассматриваю изображение?

Если вы испытываете сложности в интерпретации карты, можете взять из колоды еще одну. Желательно не вытягивать более трех карт.

**Упражнение №8 «Корзина».**

Участники поочередно дают обратную связь о проведенном занятии, выделяют те важные моменты, которые можно собрать для себя в воображаемую корзину.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Специалисты ГБУ АО «Центр Надежда» много лет работают в сфере оказания психолого-педагогической помощи детям и их родителям. Опыт проведения групповых мероприятий с родителями позволил систематизировать накопленный практический и теоретический материал, положенный в основу настоящих методических рекомендаций.

Использование представленных материалов даёт возможность специалистам познакомиться и самостоятельно проводить подобные мероприятия в их наиболее эффективной форме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. – 121 с.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия - М.: ЭКСМО-Пресс, 2016. - 448 с.
4. Клауд, Таунсенд: Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. – М.: Триада, 2021. – 320 с.
5. Линехан Марша М. Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2018. – 336 с.
6. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2017. – 232 с.
7. Розенберг М. Язык жизни: Ненасильственное общение – М.: София, 2009. – 272 с.
8. Розенберг М. Язык жизни: Ненасильственное общение – М.: София, 2020. – 288 с.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб: Речь, 2004. – 208 с.
10. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили – М.: Бомбора (Эксмо), 2020. – 336 с.
11. Фромм Э. Искусство любить. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 220 с.

Карточки с описанием проблемной для подростка ситуации.

- Подросток вернулся домой после школы и огрызается в ответ на просьбу родителей сесть за выполнение домашних заданий.
- Подросток набрал мало баллов на ЕГЭ, после чего хлопнув дверью, закрылся у себя в комнате.
- Подросток, поругавшись с девушкой, пнул младшего брата, который хотел с ним поиграть, после чего нахамил родителю в качестве оправдания.
- Подросток, проспав школу и поняв это, быстро туда собирается, в процессе этого он столкнулся с родителем, нахамил ему и после чего хлопнул своей дверью.

Алгоритм для упражнения «Договор дороже денег» (карточки с ситуациями).

Шаг	Пример формулировок	Комментарии
1 – Подготовьтесь	Можем ли сейчас поговорить?	Убедитесь, что подросток настроен на разговор
2 – Опишите ситуацию	Учитель сказал, что ты опоздал сегодня на урок.	Придерживайтесь фактов и конкретики
3 – Поделитесь своими чувствами и интерпретацией	Я очень сержусь, когда это происходит. Для меня это значит, что ты не прислушиваешься к моим просьбам и намеренно создаешь мне неудобства.	Не предполагайте, что другой человек и так знает, что вы чувствуете
4 – Попросите, что хотите	Мне бы хотелось, чтобы ты приходил на уроки вовремя.	Важно помнить, что никто не может читать ваши мысли, поэтому важно четко озвучить их
5 – Расскажите, почему это хорошо	Я буду чувствовать себя гораздо спокойнее, когда так будешь делать. И тебе будет легче, если мы не будем возвращаться снова к этому вопросу.	Что хорошего произойдет, в случае получения вами желаемого («награда» для него)
6 – Обсудите варианты и передайте ответственность	Давай вместе придумаем варианты, чтобы они устроили всех. Как ты думаешь, что можно сделать?	Чтобы получить желаемое, будьте готовы что-то отдать
7 – Стойте на своем	Я не могу просто перестать злиться и не обращать внимание на это. И все равно, мне нужно чтобы ты не опаздывал на уроки.	
8 – Право на ошибку	Давай договоримся, как мне напомнить о наших договоренностях, на случай если кто-то из нас забудет о них и какие будут санкции в случае невыполнения.	В будущем можно пересматривать договоренности