



ПРОЕКТ

ДЕВЯТЬ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ УРОКОВ ЖИЗНИ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Автор проекта: **Юрий Фомин**



Рабочая версия 1.0

Содержание

Введение	1
1. О семейном курсе	1
2. Для кого предназначено руководство	2
3. Чему посвящён курс	2
4. Главная роль родителя	3
5. Семь принципов семейного разговора	3
6. Когда не нужно начинать разговор	7
7. Как выбрать подходящий момент	7
8. Как предложить ребёнку участие	8
9. Как подготовиться родителю	8
10. Общая структура семейного разговора	9
11. Полезные фразы	10
12. Фразы, которых лучше избегать	11
13. Типичные ошибки родителей	12
14. Что делать, если ребёнок отказывается	13
15. Что делать, если начался конфликт	13
16. Границы конфиденциальности	14
17. Когда нужна профессиональная помощь	14
18. Как понять, что курс был полезен	15
19. Краткая памятка родителю	15
20. Саморефлексия родителя	16
21. Обратная связь подростка	16
Заключение	17

Введение

Каждый подросток ошибается.

Он может забыть о договорённости, не подготовиться к занятию, получить низкую оценку, поссориться с другом, принять поспешное решение или не справиться с задачей.

Родитель в такой ситуации обычно хочет помочь ребёнку понять произошедшее, признать ответственность и не повторять ошибку в будущем.

Однако разговор часто развивается иначе.

Взрослый объясняет.

Подросток защищается.

Родитель усиливает давление.

Ребёнок оправдывается, замыкается, обвиняет других или говорит, что ему всё равно.

В результате разговор об ответственности превращается в спор о том, кто прав.

Это руководство предлагает другой подход.

Его задача — помочь родителю создать условия, в которых подросток сможет:

- спокойно рассмотреть произошедшее;
- отделить результат от оценки собственной личности;
- понять свои эмоции и реакции;
- увидеть границы своей ответственности;
- различить то, что зависело и не зависело от него;
- извлечь из опыта полезную информацию;
- определить следующий выполнимый шаг.

Главный принцип:

Мы не можем прожить жизнь за ребёнка. Но можем научить его учиться у самой жизни.

1. О семейном курсе

Семейный курс состоит из трёх разговоров:

1. **Ошибка — это информация.**
2. **Что зависит от меня?**
3. **Как превратить опыт в следующий шаг.**

Каждый разговор посвящён одному практическому инструменту:

- «Результат не равен личности»;
- «Три круга»;

- «Карта разбора опыта».

Подробные сценарии разговоров оформляются отдельно. В них входят:

- учебная история;
- вопросы для обсуждения;
- семейное упражнение;
- рабочий лист;
- небольшая практика между разговорами.

Настоящее руководство предназначено для предварительной подготовки родителя.

Его необходимо прочитать до начала семейного курса.

2. Для кого предназначено руководство

Материал рассчитан прежде всего на родителей подростков 9 –14 лет.

Его также могут использовать:

- другие значимые взрослые;
- опекуны;
- семейные наставники;
- педагоги в работе с родителями;
- специалисты семейных и подростковых центров.

Материал не является психотерапией и не заменяет помощь психолога, врача или другого квалифицированного специалиста.

3. Чему посвящён курс

Курс помогает родителю и подростку освоить простую последовательность работы с опытом:

**Событие → наблюдение → осмысление → выбор → действие → результат
→ рефлексия**

Речь идёт не о том, чтобы превращать каждую семейную ситуацию в урок.

Речь идёт о развитии навыка, который поможет в подходящий момент остановиться и спросить себя:

- Что произошло?
- Что я об этом подумал?
- Что почувствовал?
- Что зависело от меня?
- Что не находилось под моим контролем?
- Что я могу понять из результата?
- Какой следующий шаг мне доступен?

Эта способность не появляется автоматически.

Её можно постепенно развивать через спокойные разговоры, примеры и практические инструменты.

4. Главная роль родителя

В семейном курсе родитель не выступает в роли судьи, следователя или преподавателя правильной жизни.

Он не должен:

- заставлять ребёнка признать вину;
- доказывать своё превосходство;
- требовать правильного ответа;
- читать длинные нравоучения;
- оценивать характер подростка;
- анализировать его личность;
- добиваться обещания больше никогда не ошибаться;
- использовать материалы курса как наказание.

Роль родителя — организовать безопасный разговор.

В таком разговоре взрослый:

- задаёт вопросы;
- слушает ответы;
- помогает различать факты и оценки;
- признаёт обстоятельства, которые не зависели от ребёнка;
- не снимает реальную ответственность;
- помогает сформулировать небольшой следующий шаг.

Главный результат — не согласие подростка с родителем.

Главный результат — развитие способности ребёнка самостоятельно анализировать опыт и принимать решения.

5. Семь принципов семейного разговора

5.1. Результат не равен личности

Неудачный результат говорит о конкретной ситуации, а не о ценности человека.

Фраза:

«Ты не выполнил свою часть работы»

описывает действие.

Фраза:

«Ты безответственный»

оценивает человека целиком.

Подобные оценки особенно болезненны в подростковом возрасте, когда представление о себе ещё формируется.

Разделение личности и результата не означает оправдания любого поведения.

Можно честно сказать:

«Ты нарушил нашу договорённость».

Но не обязательно добавлять:

«На тебя никогда нельзя положиться».

Чем меньше подросток боится, что ошибка уничтожит его достоинство, тем легче ему признать произошедшее и взять ответственность.

5.2. Ответственность не равна самообвинению

Ответственность помогает человеку увидеть свою роль в ситуации и выбрать действие.

Самообвинение заставляет человека делать общий негативный вывод о себе.

Самообвинение звучит так:

- «Я всё испортил»;
- «Со мной что-то не так»;
- «У меня никогда не получится»;
- «Я плохой человек».

Ответственность задаёт другие вопросы:

- Что зависело от меня?
- Что я мог сделать иначе?
- Можно ли что-то исправить?
- Что я попробую в следующий раз?

Самообвинение часто приводит либо к подавленности, либо к защите и отрицанию.

Ответственность возвращает человеку способность действовать.

5.3. Сначала безопасность, потом анализ

Не каждое событие следует немедленно превращать в образовательный разбор.

Если ребёнок столкнулся с:

- насилием;

- травлей;
- угрозой;
- серьёзным нарушением границ;
- самоповреждением;
- опасным поведением;
- выраженным ухудшением состояния,

сначала необходимо обеспечить защиту и помощь.

Вопрос «Чему тебя это научило?» не должен заменять реальное вмешательство взрослого.

Не за каждое событие ребёнок несет ответственность.

Иногда ответственность взрослого заключается не в том, чтобы предложить подростку самому разобраться, а в том, чтобы защитить его.

5.4. Личный опыт раскрывается добровольно

Подросток имеет право:

- не рассказывать о личном событии;
- работать с вымышленной ситуацией;
- пропустить вопрос;
- не показывать свои записи;
- попросить остановить разговор.

Это не означает, что ребёнок может скрывать опасное поведение без последствий.

Но семейный курс не должен становиться способом получить признание или выведать информацию.

Чем больше подросток чувствует уважение к своим границам, тем выше вероятность, что со временем он начнёт говорить открыто.

5.5. Вопрос не должен быть скрытым обвинением

Фраза может иметь форму вопроса, но по сути быть приговором.

Например:

«О чём ты вообще думал?»

Подросток, скорее всего, услышит:

«Ты поступил глупо».

Вместо этого можно спросить:

«Как ты видел ситуацию в тот момент?»

Или:

«Какого результата ты ожидал?»

Хороший вопрос не загоняет подростка в заранее подготовленный ответ.

Он помогает ему увидеть ситуацию яснее.

5.6. Родитель тоже имеет право ошибаться

Взрослому не нужно изображать безупречного человека.

Родитель может:

- признать свою ошибку;
- изменить мнение;
- извиниться;
- признать резкий тон;
- заметить свой вклад в конфликт;
- рассказать о небольшом собственном опыте.

Например:

«Я начал разговор с обвинения. Поэтому ты стал защищаться. Я мог сказать иначе».

Такое признание не разрушает авторитет родителя.

Оно показывает ребёнку, как выглядит ответственность на практике.

При этом не следует перегружать подростка взрослыми проблемами и делать его ответственным за эмоциональное состояние родителя.

5.7. Следующий шаг важнее красивого вывода

Подросток может сказать:

«Я всё понял».

Но это не всегда означает, что он знает, что делать дальше.

Полезный разговор заканчивается не обещанием стать лучше, а небольшим конкретным действием.

He:

«Я больше никогда не буду всё откладывать».

A:

«Сегодня я поставлю напоминание и начну с первой части задания».

He:

«Я буду лучше общаться с людьми».

А:

«Я подожду, пока успокоюсь, и напишу другу без оскорблений».

Следующий шаг должен быть:

- конкретным;
- небольшим;
- выполнимым;
- понятным;
- находиться в зоне влияния подростка.

6. Когда не нужно начинать разговор

Лучше отложить разговор, если:

- родитель или подросток находится в сильном гневе;
- ребёнок только что пережил унижение или конфликт;
- взрослый хочет доказать свою правоту;
- нет достаточного времени;
- разговор проходит при посторонних;
- ребёнок истощён, голоден или плохо себя чувствует;
- родитель собирается использовать курс как наказание;
- взрослый заранее решил, какой вывод обязан сделать подросток;
- ситуация требует срочного вмешательства и обеспечения безопасности.

Можно сказать:

«Сейчас мы оба слишком напряжены. Давай вернёмся к этому позже».

Важно не использовать такую фразу для бесконечного избегания темы.

7. Как выбрать подходящий момент

Лучше проводить разговор:

- в спокойной обстановке;
- без спешки;
- без посторонних;
- не сразу после конфликта;
- не поздно ночью;
- когда родитель готов слушать;
- когда подросток заранее понимает, сколько времени это займёт.

Иногда легче разговаривать не лицом к лицу, а во время прогулки, поездки или совместного дела.

Так подросток может чувствовать меньше давления.

8. Как предложить ребёнку участие

Не стоит говорить:

«Я нашёл курс, который поможет исправить твоё отношение к ошибкам».

Такая формулировка заранее сообщает подростку, что проблема находится в нём.

Лучше сказать:

«Я нашёл интересный способ разбирать ситуации, когда что-то не получилось. Мне самому стало любопытно. Давай попробуем один короткий разговор и потом решим, продолжать ли».

Или:

«Это не проверка и не воспитательная беседа. Мы можем начать с вымышленной истории и посмотреть, есть ли в этом какая-то польза».

Заранее сообщите:

- сколько займёт разговор;
- что нет правильных ответов;
- что можно использовать нейтральный пример;
- что подросток не обязан рассказывать о личной ситуации;
- что после первого разговора можно отказаться от продолжения.

9. Как подготовиться родителю

Перед началом разговора задайте себе несколько вопросов.

1. Я хочу помочь ребёнку подумать или доказать, что был прав?
2. Готов ли я услышать мнение, которое отличается от моего?
3. Смогу ли я не перебивать?
4. Готов ли я признать обстоятельства, которые от ребёнка не зависели?
5. Готов ли я увидеть свой вклад в ситуацию?
6. Смогу ли я не превращать разговор в лекцию?
7. Смогу ли я остановиться, если подросток почувствует давление?

Если вы понимаете, что сейчас хотите прежде всего выплеснуть раздражение, лучше перенести беседу.

Перед каждым разговором рекомендуется:

- ознакомиться с отдельным сценарием;

- подготовить рабочий лист;
- выбрать нейтральную историю;
- убрать отвлекающие устройства;
- выделить 20–30 минут;
- настроиться на диалог, а не на исправление ребёнка.

10. Общая структура семейного разговора

Подробное содержание каждого разговора будет представлено в отдельной карточке. Однако все три встречи строятся по общей логике.

Шаг 1. Обозначить формат

Скажите, что это не проверка, не допрос и не попытка найти виноватого.

Например:

«Я предлагаю просто вместе рассмотреть одну ситуацию. Можно не связывать её с нашей жизнью».

Шаг 2. Начать с нейтральной истории

Лучше использовать:

- вымышленную ситуацию;
- сюжет фильма;
- литературную историю;
- случай с условным персонажем;
- небольшой пример из жизни самого взрослого.

Это снижает защитную реакцию.

Шаг 3. Выслушать подростка

Не спешите исправлять ответ.

Иногда ребёнок сначала говорит то, что действительно думает, а не то, что ожидает взрослый.

Полезные уточнения:

- «Почему ты так считаешь?»
- «Что в этой ситуации для тебя самое важное?»
- «Как ты думаешь, что чувствовал герой?»
- «Какие ещё варианты возможны?»

Шаг 4. Познакомить с инструментом

Каждый разговор содержит один инструмент.

Не нужно давать подростку сразу несколько схем.

Задача — понять и попробовать одну идею.

Шаг 5. Предложить применение

Можно сказать:

«Хочешь попробовать применить это к ситуации из жизни?»

Если ребёнок отказывается, не нужно настаивать.

Можно продолжить работать с вымышленным примером.

Шаг 6. Сформулировать следующий шаг

Не нужно выбирать действие за подростка.

Можно помочь сделать его более конкретным:

«Когда именно ты сможешь это сделать?»

«Нужна ли тебе помощь?»

«Какой самый небольшой шаг возможен?»

Шаг 7. Получить обратную связь

Спросите:

- Что было полезно?
- Что было непонятно?
- Где ты почувствовал давление?
- Хотел бы ты использовать этот инструмент ещё раз?

Не спорьте с ответами подростка.

11. Полезные фразы

Фразы, которые помогают сохранить диалог:

- «Я не собираюсь сейчас тебя ругать».
- «Мне важно понять, как ты видел ситуацию».
- «Как ты сам это воспринимаешь?»
- «Что здесь является фактом?»
- «Что ты подумал в тот момент?»
- «Что ты почувствовал?»

- «Что зависело от тебя?»
- «Что от тебя не зависело?»
- «Какие ещё объяснения возможны?»
- «Тебе сейчас нужно, чтобы я выслушал, помог подумать или дал совет?»
- «Что можно сделать теперь?»
- «Какой небольшой шаг возможен?»
- «Нужна ли тебе моя помощь?»
- «Спасибо, что рассказал».
- «Ошибка не делает тебя плохим человеком».
- «Ты отвечаешь за эту часть, но не за всё произошедшее».
- «Мы можем вернуться к этому позже».
- «Я тоже мог поступить иначе».
- «Мне жаль, что я начал разговор с обвинения».

12. Фразы, которых лучше избегать

Следующие фразы обычно усиливают защиту:

- «Я же говорил».
- «Ты всегда всё портишь».
- «Ты никогда меня не слушаешь».
- «Нормальные дети так не поступают».
- «О чём ты вообще думал?»
- «Сам виноват».
- «Тебе должно быть стыдно».
- «Не выдумывай».
- «Это всё из-за твоей лени».
- «Признай наконец, что я прав».
- «После всего, что мы для тебя сделали».
- «Это тебе урок».
- «Ты должен быть благодарен за этот опыт».
- «Я лучше знаю, что ты чувствуешь».
- «Пока не признаешь вину, разговор не закончен».

Если подобная фраза уже прозвучала, разговор можно исправить.

Например:

«Я сейчас начал оценивать тебя, а не обсуждать ситуацию. Давай попробую сказать иначе».

13. Типичные ошибки родителей

13.1. Начинать с самой болезненной ситуации

Сначала лучше потренироваться на нейтральном примере.

13.2. Превращать диалог в лекцию

Если родитель говорит большую часть времени, подросток не учится размышлять.

13.3. Задавать вопросы ради правильного ответа

Ребёнок быстро понимает, что от него ждут не собственного мнения, а согласия.

13.4. Исправлять каждое слово

Не обязательно спорить с каждой неточной формулировкой.

Сначала постарайтесь понять общий смысл.

13.5. Требовать немедленного вывода

Некоторым подросткам нужно время, чтобы осмыслить разговор.

13.6. Путать ответственность с послушанием

Ребёнок может принимать ответственное решение, которое не полностью совпадает с желанием родителя.

13.7. Использовать инструменты во время ссоры

Нельзя требовать:

«Быстро назови, что здесь зависело от тебя!»

В таком случае инструмент превращается в способ давления.

13.8. Требовать показать личные записи

Рабочий лист может оставаться личным.

13.9. Обсуждать подростка при других

Разговор не должен проводиться при родственниках, друзьях или других детях без согласия подростка.

13.10. Искать урок вместо оказания помощи

Иногда ребёнка нужно не учить, а защищать.

14. Что делать, если ребёнок отказывается

Отказ не означает провал.

Можно сказать:

«Хорошо. Я не буду заставлять. Мы можем вернуться к этому позже».

Вместо давления можно:

- самостоятельно выполнить упражнение;
- рассказать о своей небольшой ошибке;
- использовать сюжет фильма;
- оставить подростку карточку;
- предложить ответить письменно;
- сократить разговор до одного вопроса.

Не следует:

- наказывать за отказ;
- обвинять ребёнка в закрытости;
- заставлять объяснять причину;
- привлекать других взрослых для давления;
- неожиданно начинать разговор без предупреждения.

15. Что делать, если начался конфликт

Если разговор превратился в спор, остановитесь.

Можно сказать:

«Сейчас мы перестали исследовать ситуацию и начали доказывать друг другу свою правоту. Давай сделаем паузу».

После паузы подумайте:

- Я слушал или спорил?
- Я говорил о поступке или оценивал личность?
- Я признал свою часть?
- Я требовал правильного ответа?
- Был ли ребёнок готов разговаривать?
- Не начал ли я беседу слишком рано?

При необходимости извиниться:

«Я начал этот разговор так, будто заранее вынес решение. Это было несправедливо».

16. Границы конфиденциальности

Родителю важно уважать личное пространство подростка.

Однако нельзя обещать абсолютную тайну, если речь идёт об угрозе безопасности.

Можно сказать:

«Я постараюсь уважать то, чем ты делишься. Но если я узнаю, что тебе или кому-то ещё угрожает серьёзная опасность, мне придётся привлечь людей, которые могут помочь».

Содержание личных записей не следует:

- читать без разрешения;
- обсуждать с родственниками;
- использовать в будущих конфликтах;
- публиковать;
- передавать другим людям без необходимости.

17. Когда нужна профессиональная помощь

Семейный курс не предназначен для решения ситуаций, связанных с:

- угрозой жизни или здоровью;
- насилием;
- травлей;
- самоповреждением;
- угрозами причинить вред себе или другим;
- употреблением опасных веществ;
- выраженным ухудшением психического или физического состояния;
- опасным поведением;
- возможным преступлением;
- ситуацией, выходящей за пределы компетенции родителя.

В таких случаях необходимо обратиться за квалифицированной помощью и действовать в соответствии с обстоятельствами.

При непосредственной угрозе важно действовать незамедлительно.

18. Как понять, что курс был полезен

Не следует ожидать, что после трёх разговоров подросток перестанет ошибаться или всегда будет спокойно принимать ответственность.

Полезность курса может проявляться постепенно.

Например:

- ребёнок реже оценивает себя целиком по одному результату;
- способен описать произошедшее без самооскорблений;
- лучше различает факт и собственное предположение;
- понимает, что находилось в его зоне влияния;
- не берёт на себя ответственность за всё;
- предлагает более конкретный следующий шаг;
- чаще обращается за помощью;
- меньше боится рассказывать об ошибках;
- родитель реже начинает разговор с обвинения;
- в семье появляется общий язык для разбора ситуаций.

Главный критерий — не знание названий инструментов, а постепенное использование их логики в реальной жизни.

19. Краткая памятка родителю

Перед разговором

- Успокойтесь сами.
- Выберите подходящее время.
- Предупредите ребёнка.
- Начните с нейтральной ситуации.
- Не готовьте правильный ответ заранее.
- Прочитайте сценарий.
- Отведите достаточно времени.

Во время разговора

- Слушайте.
- Не перебивайте.
- Говорите о действиях, а не о личности.
- Различайте ответственность и самообвинение.
- Признавайте внешние обстоятельства.
- Не требуйте признаний.

- Уважайте право не отвечать.
- Не превращайте разговор в лекцию.
- Помогайте искать небольшой следующий шаг.

После разговора

- Не требуйте обещаний.
- Не оценивайте ребёнка.
- Уточните, нужна ли помощь.
- Спросите, что было полезным.
- Примите критику формата.
- Не используйте сказанное против подростка.
- Дайте время применить инструмент.

20. Саморефлексия родителя

После разговора ответьте на вопросы:

1. Было ли выбрано подходящее время?
2. Был ли ребёнок готов участвовать?
3. Говорил ли я меньше, чем слушал?
4. Оценивал ли я поступок или личность?
5. Признавал ли обстоятельства, не зависевшие от ребёнка?
6. Было ли у подростка право отказаться от ответа?
7. Пытался ли я привести его к заранее подготовленному выводу?
8. Удалось ли сохранить уважительный тон?
9. Был ли сформулирован небольшой следующий шаг?
10. Что мне стоит изменить в следующем разговоре?

Эта форма предназначена для оценки качества разговора, а не личности подростка.

21. Обратная связь подростка

После разговора подростку можно предложить короткую анонимную анкету:

1. Был ли разговор понятным?
2. Чувствовал ли ты давление?
3. Было ли у тебя право не отвечать?
4. Было ли в разговоре что-то полезное?
5. Что стоило бы убрать?
6. Хотел бы ты использовать этот инструмент ещё раз?

Ответы подростка не следует оспаривать.

Если он пишет, что чувствовал давление, задача родителя — не доказать обратное, а понять, какие слова или действия могли вызвать такое ощущение.

Заключение

Подростку трудно учиться на опыте, если каждая ошибка угрожает его достоинству и отношениям с родителями.

Безопасный разговор не отменяет ответственности, правил и последствий.

Он создаёт условия, в которых ребёнку легче:

- честно увидеть произошедшее;
- признать свою часть;
- не уничтожать себя обвинениями;
- попросить помощи;
- исправить то, что возможно;
- выбрать следующий шаг.

Родителю не нужно проводить разговор идеально.

Иногда достаточно остановиться, отказаться от обвинения и задать один честный вопрос.

Один из самых важных результатов может выражаться в ощущении подростка:

«Даже когда я ошибаюсь, со мной можно разговаривать. Меня не унижат, но и не помогут спрятаться от ответственности».

Именно в такой атмосфере постепенно формируется способность учиться у собственной жизни.