

Мы доверяем друг другу



Добро пожаловать в проект «Казахстанская семья вместе». В данной программе тебе и твоему родителю представится возможность провести время вместе, поболтать и побольше узнать друг о друге.

Алматы

2013-2015

Компьютеризированная семейная компьютерная программа по продвижению здорового образа жизни и профилактике ВИЧ и наркомании среди школьников



3 сессии
16 уроков

Отдельные сессии для мальчиков и девочек



В этом упражнении вы вместе с родителем можете попрактиковать навыки общения друг с другом



Говорите о себе, вот несколько идей которые помогут начать общую беседу (но не более 2-х минут)



- Не перебивайте
- Смотрите друг другу в глаза
- Не говорите «Мне без разницы»
- Повторяйте



Ответьте на эти вопросы и узнайте как воспринял вас ваш собеседник

Подросток

-Если бы мог закатить вечеринку без ограничений по численности гостей, месту, деньгам и пр., какой бы она была? Кого бы позвал из гостей? Где бы она проходила? Какой была бы музыка? Еда? Что бы ты надел?
-На какого известного человека или героя бы ты хотел быть похожим? Почему?
-Как тебе нравится школа в этом году? Что ты можешь сказать про других ребят или девочек в школе? Как учателя? Кто твой любимый учитель? Что ты думаешь о еде в школьном кафетерии? Что ты думаешь об экзаменах?
-Кем бы ты хотел стать, когда станешь погодишь? Чем бы ты хотел заниматься? Где бы ты хотел жить? Почему?
-Какой ты представляешь себе работу своей мечты? Почему ты хотел бы этим заниматься? Что нужно сделать, чтобы ее добиться?
-Когда в последний раз ты испугался? Что заставило тебя испытывать страх?
-Когда в последний раз ты чему-то очень обрадовался или чувствовал себя счастливым? Что произошло, что заставило тебя так чувствовать?
-Когда в последний раз ты сильно разозлился или понервничал? Что произошло, что тебя разозлило?
-Когда в последний раз ты был сильно расстроен, обижен или тебе было грустно?
-Что тебе так расстроило, обидело или из-за чего тебе стало грустно?
-Какой твой любимый предмет в школе? Почему? Какой предмет в школе ты любишь меньше всего? Почему?

СТАРТ

Родитель

-Что самое смешное, забавное или неловкое случилось с Вами или с кем-то другим, кого Вы знаете?
-На какого известного человека или персонажа Вы хотели быть похожи, когда были подростком? Почему? Поменялось ли Ваше мнение об этом человеке или персонаже?
-Когда Вы были подростком, кем Вы хотели стать? Почему Вы хотели этим заниматься? В конце, выбрали ли Вы эту или другую профессию?
-Когда в последний раз Вы испугались? Что Вас напугало или вызвало страх?
-Когда в последний раз Вы чему-то очень обрадовались или чувствовали себя счастливым? Что произошло, что заставило тебя так чувствовать?
-Когда в последний раз Вы сильно разозлились или понервничали? Что произошло, что Вас так разозлило?
-Когда в последний раз Вы были сильно расстроены, обижены или Вам было грустно? Что Вас расстроило, обидело или из-за чего Вам стало грустно?
-Если бы у Вас было много свободного времени, что бы ты хотел делать в свое свободное время?
-Какой у Вас был любимый предмет в школе? Почему? Какой предмет в школе Вы любили меньше всего? Почему?

СТАРТ

Родитель Подросток
да нет Поддерживали приветливый контакт? да нет
да нет Вас перебивали? да нет

Правильно ли
сопеседник вовремя всё
что вы сказали?
да нет Правильно ли
Вас слушали?
да нет Вы узнали что-
то новое о
сопеседнике?
да нет

Родитель Подросток
да нет Поддерживали приветливый контакт? да нет
да нет Вас перебивали? да нет
Правильно ли
сопеседник вовремя всё
что вы сказали?
да нет Правильно ли
Вас слушали?
да нет Вы узнали что-
то новое о
сопеседнике?
да нет



В последнее время жизнь очень напряжена, работа, нескончаемые дела по дому. Иногда из-за такой спешки у нас нет времени на тех, кто нам важен больше всего, на Наши Семьи. В этом упражнении ты и твой родитель сможете спланировать особенный день, который вы проведете вместе

В этом упражнении вы научитесь как идти на компромиссы с друг другом, что является критическим компонентом в ваших взаимоотношениях.

Запланируйте день так, чтобы родитель и ребенок были довольны. Выберите мероприятия, которые вы хотели бы выполнить, и поставьте их в том порядке, как вам удобно

Я маленькая
что ли, чтобы
с родителями
тусоваться !



0

Родитель	Время
<input type="checkbox"/> Посмотреть вместе фильм или телевизионную программу	1 час
<input checked="" type="checkbox"/> Пойти в кинотеатр	2 часа
<input type="checkbox"/> Поиграть в спортивную игру (футбол, бадминтон, теннис, или другой вид спорта)	1,5 часа
<input checked="" type="checkbox"/> Поиграть в настольные игры, домино, карты, шашки или шахматы	1 час
<input type="checkbox"/> Пойти в кафе на мороженое или другой десерт	1 час
<input type="checkbox"/> Научиться новому рецепту	1 час
<input type="checkbox"/> Научиться чему-то новому (правила вождения машины, как кататься на вело/скейте, играть в шахматы или как вязать)	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Пойти выбрать или смастерить подарок для кого-нибудь	1 час
<input type="checkbox"/> Пообщаться или поужинать вместе	1 час
<input type="checkbox"/> Приготовить еду или испечь вместе	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Пойти в гости к родственникам или семейным друзьям	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Пойти на прогулку в парк	1 часа
<input type="checkbox"/> Провести время на свежем воздухе катаясь на вело/скейте, лыжах, санках или коньках	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Смастерить что-нибудь руками или научиться ремонтировать	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Пойти вместе в парикмахерскую	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Пойти в развлекательный центр (аквапарк)	1,5 часа
<input type="checkbox"/> Починить машину, велосипед, замок или другие вещи	
<input type="checkbox"/> Провести время на природе или выехать загород на рыбалку, шашлыки или пикник	

посчитать



Будут учитываться только совпадающие мероприятия! Вы должны договориться и решить, что бы будете делать в этот день.

Я не ожидала, но я уже жду следующей субботы, когда мы запланировали наш день





Давай дадим возможность выбрать подарки друг другу

Пока один игрок выбирает подарки, другой должен отвернуться, чтобы подарок стал неожиданным сюрпризом

Я так горжусь тобой.

Я часто занята другими вещами, но мне хотелось бы проводить больше времени вместе.

Я так тебя люблю.

Ты самый дорогой человек в моей жизни.

Видеть тебя счастливым – это самое важное.

Я приготовлю твой любимый торт на твой день рождения.

Я всегда буду тебя поддерживать независимо от того, что происходит в нашей жизни.

С помощью курсора перетащи 5 подарков в коробку

Сравните ваш выбор

Говорить вашим близким, что нам в них нравится, Очень важно!
Наши слова обладают огромной силой!

**Подростковый период бывает трудным как
для самих подростков, так и для их
родителей.**



Ты для меня всегда
останешься
ребенком

Но я уже
взрослый
человек

Мне нужно
научиться уважать
твои предпочтения и
вкусы

Я тоже буду
интересоваться
твоим мнением

Ты только
начинаешь свою
жизнь, и в ней
будет много
запутанных
решений. И я
надеюсь, что мы с
тобой будем
одной командой

Все так запутано,
друзья, учителя,
родители, шоу по
ТВ. Все дают
совершенно разные
советы и мнения. Я
не всегда знаю, что
выбрать...





**Жизненные цели и мечты очень важны для нас.
Они дают нам стимул заниматься увлеченно и
целенаправленно.**



Цели должны быть
личными и учебными



Цели должны быть
твоими собственными

Хвали и поощряй себя за достигнутые Цели

Долгосрочные цели лучше
разбивать на несколько этапов



Выбери три личные и три учебные цели

- личные цели
- завеси новых друзей или укрепи existing друзей
 - чаще проводи время с семьей
 - изменяй черты характера (поясни какую)
 - найди новое увлечение
 - поддержи свою компанию в бизнесе
 - добивайся большего уважения
 - имей деньги на карманные расходы
 - меньше трати время на всякую ерунду
 - избавляйся от плохой привычки (поясни какую)
 - проводи меньше времени в интернете



учебные цели

- научишься играть на музыкальном инструменте
- улучшишь оценки
- занимаешься спортом или улучшишь спортивные результаты
- занимаешься иностранным языком
- больше читаешь
- что-то еще, что не перечислено выше
- Научишься чему-то новому (веди машину, готовишь, шить, репетировать или руководство)

Какие шаги нужно предпринять, чтобы достичь цели?

Почему эта цель так важна для тебя?

Кто и как может тебе помочь в достижении этой цели?

Что ты можешь сделать сейчас, чтобы добиться этой цели в будущем?

Родители, как вы могли бы поддержать своего подростка, чтобы он проводил достижение этой цели?

Что может помешать тебе достичь этой цели? Как этого избежать?



Как вы откладываете прохождение этапов на пути к этой цели?





В этом упражнении вы поговорим о конфликтах и непонимании



СТЕНА НЕДОВЕРИЯ

Обвинения

Грубость и унижения

Смена темы

Прекращение диалога

Зашитная реакция

Лекции и команды

Додумывание чужих мыслей

Сарказм

Бросаться в крайности

А теперь выберите, какие действия привели разговор матери и сына в тупик ?



Сколько раз я говорила тебе не проводить время с ними? ничего хорошего из этого не получишься!

Чем ты занимался весь день, что так устал?

В твоем возрасте я себе такого никогда не позволяла.

Сколько шлялся со своими бездельниками-друзьями?

ты такой неблагодарный!

оставь меня в покое!



В этой игре подросток и родитель смогут увидеть, как действие и поведение одного человека влияют на действие и поведение другого.



Подросток

Если у меня будут проблемы, я тебе обязательно расскажу... даже если мне будет стыдно.

Я приложу все усилия, чтобы не пропускать занятия и учиться лучше.

Мне нравится общаться в моими друзьями, но я постараюсь проводить больше времени с семьей.

Я буду ужинать со всеми вместе.

Я буду сама убирать свою комнату и поддерживать порядок.

Если у меня что-то не будет получаться, я попрошу помочь у тебя.

Если я куда-то ухожу, я скажу тебе, где меня искать.

Я буду тебе говорить только правду, даже если это не то, что ты хотела услышать.

Если у тебя что-то не будет получаться, я постараюсь тебе помочь.

далее

Родитель

Я придумаю, как нам интересно провести время всей семьей

Я поддержу тебя и буду тебе помогать с уроками, потому что образование – это важно

Если у тебя будут проблемы, я внимательно выслушаю тебя и всегда буду на твоей стороне. Даже не сомневайся!

Если я знаю где ты, я не буду переживать и всё время тебе звонить

Я постараюсь готовить блюда, которые тебе нравятся.

Я не буду напоминать тебе о бардаке и твоих разбросанных вещах



Наши слова и действия, как цепочка, влияют на то, как другой человек себя чувствует и реагирует





В следующем упражнении мы поговорим о том, что мы ценим в других людях, в нас самих и как мы выбираем друзей



Выберите, какие люди вам больше всего нравятся



Добрые



С юмором



Спортивные



Честные



Умные



Красивые



Понимающие



Надежные



Смелые



Воспитанные



Заботливые



Те кто любят риск и приключения



Верные



Веселые



Аккуратные и опрятные



Что тебе нравится в себе? Какие свои хорошие качества ты ценишь больше всего?
(Постарайся найти как минимум 5 качеств)

Как ты думаешь, что хорошего твои друзья смогли бы сказать о тебе?
(Постарайся найти как минимум 5 качеств или характеристик).

Родитель, поделитесь, что вам больше всего нравится в вашем подростке и какие качества вы больше всего цените в нем?

далее

У каждого человека есть много хороших качеств, о которых мы даже не подозревали



Друзья имеют большое влияние на нашу жизнь, но иногда они могут манипулировать нами и подталкивать к необдуманным поступкам.

Давление со стороны сверстников

Манипуляция



Дай
списать ?

Я ничего
красть не
хочу !

Давай
украдем ?



Не хочу
свое
здоровье
губить



Я не хочу
попасться,
вдруг
учитель
увидит



Может
покурим
травку ?

Детектор манипуляций



Участники, поделитесь своим опытом.

1. Испытывали ли Вы когданибудь подобное давление?
2. Что Вы при этом чувствовали?
3. Как Вам удалось справиться с таким давлением?
4. Если бы Вы могли вернуться назад, как бы Вы действовали в этой ситуации?



Почему трудно противостоять давлению?

боимся быть отвергнутыми

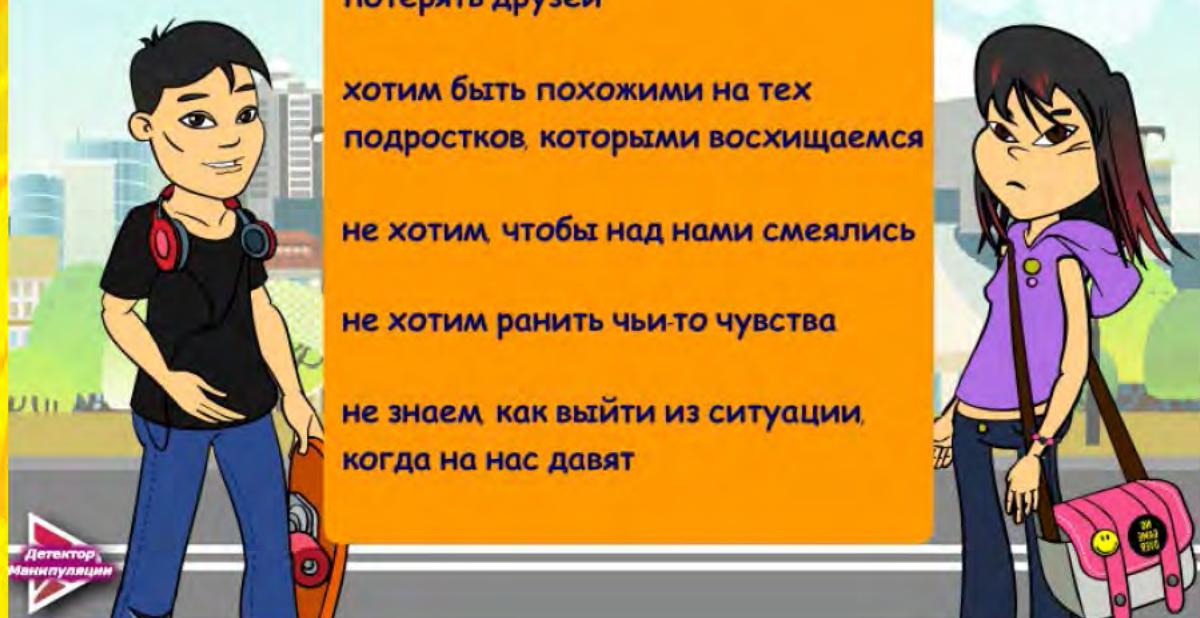
хотим понравиться и боимся
потерять друзей

хотим быть похожими на тех
подростков, которыми восхищаемся

не хотим, чтобы над нами смеялись

не хотим ранить чьи-то чувства

не знаем, как выйти из ситуации,
когда на нас давят





У тебя есть право:

1. сказать нет
2. не объяснять причины отказа
3. просто уйти

Навыки отказа помогут тебе:

1. сохранить хороших друзей
2. избежать проблем и неприятностей
3. интересно проводить время

Как правильно отказывать:

1. Скажи "НЕТ" уверенно
2. Не делай того, чего тебе не хочется
3. Предложи заняться чем-либо другим
4. Просто уйди
5. Найди как провести время с другими друзьями

Пять способов сказать "Нет":

Более эффективный:

Уверенный

Менее эффективные:

Агрессивный

Уклончивый

Заумный

Нерешительный

Пойдешь с
нами пить
пиво
после
школы



Выберите наиболее
эффективный способ
сказать «нет»



Вечеринка на квартире у друзей



Привет, как дела, хотел бы дружить с тобой, и с твоими взрослыми друзьями

А деньги зачем ?
Они играют в новые компьютерные игры?

Ну да, они крутые ребята. Если хочешь с нами дружить, приходи завтра к подъезду с деньгами

Они предлагают травку. Попробуй, знаешь, как хорошо



Нет, не буду. И не собираюсь. Я сам за себя решаю, что правильно для меня. Это неправда , что все подростки это пробуют

Я же тебе плохое не предложу. Боишься что ли? Маленький что ли? Если не попробуешь – то ты мне не друг! Или хоть бы денег займи

Какие методы используют люди, чтобы оказать на тебя давление :





Сверстники, реклама и знаменитости навязывают нам много стереотипов. Например, сигареты, алкоголь и наркотики делают нас взрослее, круче и привлекательнее.



Мифы об алкоголе, сигаретах и наркотиках

Выберай разные стереотипы и помоги участникам понять их

Ты действительно веришь, что алкоголь и наркотики помогают...

Весело провести время?

Лучше влиться в компанию?

Произвести впечатление на других и быть более привлекательным?

Расслабиться, меньше нервничать и поднять настроение?

Решить проблемы или забыть о них?



- В реальной жизни, люди которые пьют, проводят время не очень весело;
- Они не могут получать удовольствие без алкоголя;
- Лучше выбирать себе друзей, которые не пьют;
- Непьющие люди гораздо привлекательнее пьющих;
- После алкоголя настроение может стать еще хуже;
- Алкоголь мешает принимать важные решения;
- Алкоголь путает внимание, и решать проблемы с ним невозможно;



Расскажи нам, как ты справляешься с проблемами, которые тебя волнуют

Пять шагов к принятию решений



Выберите наилучшее решение

Новенький ученик в школе.

Никто с ним не разговаривает и все настроены против него.



1 Не обращать внимания. Может со временем они поменяют свое отношение.

2 Показать себя, завоевать авторитет и поставить всех на место, даже если придется драться

3 Записаться в группу по интересам или спортивную секцию при школе. Это поможет найти новых друзей.

Друг начал употреблять наркотики после того, как стал общаться с новой компанией. Он хвастается, что у него нет зависимости.



1 Поделиться проблемой с семьей или посоветоваться со специалистом (школьным психологом, врачом-наркологом) и совместно найти решение.

2 Тоже можно попробовать, раз нет зависимости. Зато появится новая компания.

3 Тратить побольше времени с другом и его компанией и следить, чтобы он больше не увлекался наркотиками.

Дома родитель пьет и все время устраивает скандалы и ссоры в семье.



1 Сбежать из дома, так как это уже невозможно терпеть

2 Выбрать непьющего из родных, наладить с ним отношения и найти в нем поддержку

3 Начать выпивать тоже, чтобы забыться и смириться с ситуацией.

Девушка встречается с парнем старше её и он пытается склонить её к интимным отношениям.



1 Она должна согласиться, иначе он ее бросит или уйдет к другой.

2 Она должна уступить, так как они уже долго встречаются и она дала ему повод думать, что она согласна

3 Её важно, как долго они встречались. Она может отказать в любое время и при любых условиях, пока не будет готова к более серьезным отношениям.

Иногда бывают такие ситуации, которые трудно избежать. Например, ссоры в семье, предательство друзей, неприятности в школе. Наши переживания приводят к негативным последствиям, портят отношения с близкими, и подрывает уверенность в себе

У нашего героя в последнее время появились трудности в школе, он провалил экзамен, не попал в спортивную команду, и близкий друг перестал с ним общаться. Он также чувствует что дома его никто не понимает.



Помогите справится с ситуацией



ухудшает
ситуацию



помогает
справиться
с ситуацией

"Замкнуться и не делиться ни с кем проблемами, всё равно никто не поймет"

"Винить себя, думать что ты неудачник и заслужил эти проблемы сам"

Поделиться проблемами с друзьями

"Попытаться что-то сделать, чтобы исправить ситуацию"

"Выпить или покурить, чтобы забыть о проблемах"

"Верить, что ты можешь справиться с этими проблемами и ситуация улучшится в будущем "

"Злиться и пытаться отомстить тому, кого считаешь виноватым"

"Заняться спортом или послушать музыку, чтобы успокоиться и отвлечься"

"Откровенно поговорить и спокойно разобраться с человеком, из-за которого возникла проблема"

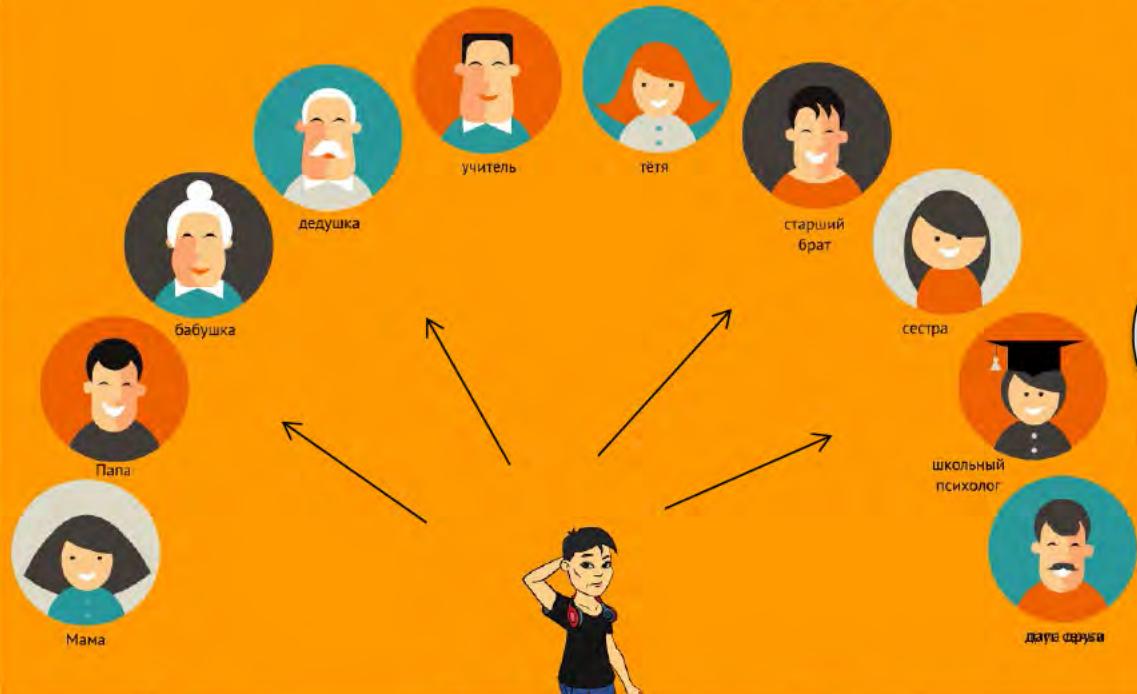
"Подумать, какие уроки можно извлечь из этой ситуации на будущее"



Помимо близких друзей подросткам важно иметь несколько взрослых, с которыми они могут поделиться своими переживаниями, попросить помощи и поделиться советом



Круг доверия подростка

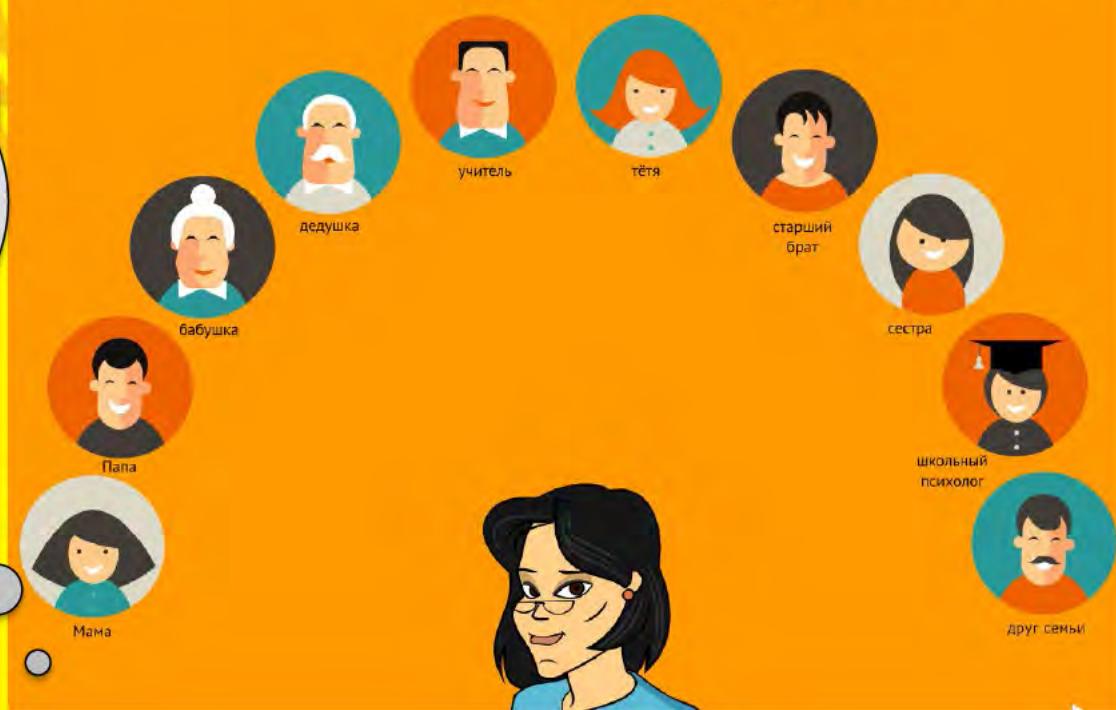


Подумай, кому из твоего окружения ты доверяешь и можешь обратится за помощью

Выбери 3-х людей



Круг доверия родителя



Родитель, вы тоже поделитесь, кто входил в ваш круг доверия, когда вы были подростком

Заметки





**Казахстанская
семья
вместе**

Вам 14-17 лет и Вы:

➤ Считаете, что подростки, которые употребляют наркотики и алкоголь, крутые?

➤ Подумывали о том, чтобы тоже попробовать?

➤ или Знаете сверстников, которые уже употребляют наркотики и алкоголь.

Мы ждем вас!

Если вы подходите и решите участвовать, мы просим вас пройти 3 интервью на компьютере и 3 сессии мультимедийной программы.

Позвоните нам или приходите к нам в офис, если вы заинтересованы или у вас есть вопросы о проекте.

Адрес и
Телефон :



Мы приглашаем Вас и Вашего родителя в исследовательский проект с использованием новой компьютерной программы, которая:

- может помочь подросткам принять правильное решение в ситуациях, связанных с употреблением наркотиков / алкоголя, и когда на них оказывается давление со стороны сверстников;
- поможет вашим родителям лучше поддержать вас в трудных ситуациях.

Мы предоставим вам компенсацию за потраченное время.

