

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация [incredibleyears@ incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).

Как добиться эффективного общения с взрослыми и детьми

Активное слушание



Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ПРАКТИКУЙТЕ АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.** Один раз в течение следующей недели практикуйте активное слушание в течение пяти минут с вашим партнёром, ребёнком, другом или коллегой. Помните, что вы должны дать говорящему возможность высказаться. Прислушайтесь к тому, что он говорит и к его эмоциям, и признайте их.



ЧИТАТЬ/ПРОСМОТРЕТЬ:

- Распечатки и Глава 13 «Навыки эффективного общения» в книге «Невероятные Годы»

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**

Как добиться эффективного общения с взрослыми и детьми

Активное слушание

Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ ПРАКТИКОВАТЬ АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.** Один раз в течение следующей недели практикуйте активное слушание в течение пяти минут с вашим партнёром, ребёнком, другом, или коллегой. Помните, что вы должны дать говорящему высказаться. Прислушайтесь к тому, что он говорит и к его эмоциям, и признайте их.
- **ПРАКТИКУЙТЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ.** Один раз в течение следующей недели практикуйте высказывание своей точки зрения относительно какой-нибудь проблемы, которая вас беспокоит. Будьте позитивны и точны, говорите кратко и избирательно, выражайте свои чувства и просите дать обратную связь.

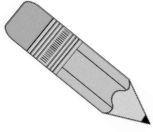


ЧИТАТЬ/ПРОСМОТРЕТЬ:

- Распечатки и Глава 13: «Навыки эффективного общения» в книге «Невероятные Годы»

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**

РАСПЕЧАТКА



ЛИСТ ЗАПИСЕЙ РОДИТЕЛЕЙ: АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ И ВЫСКАЗЫВАНИЕ

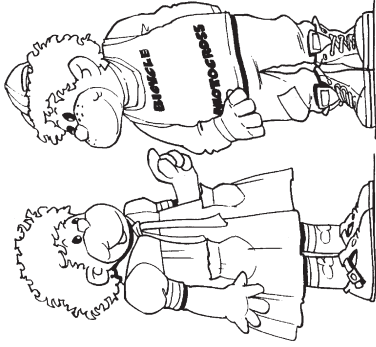
Опишите свою реакцию и то, как вы поняли реакцию говорящего в двух упражнениях.

1. Активное слушание

Пример

2. Высказывание

Пример



ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

- Попробуйте поставить себя на место другого человека и подумайте о его точке зрения.
- Смотрите в глаза.
- Дайте говорящему возможность высказаться.
- Прислушивайтесь к тому, что человек говорит, и к его эмоциям.
- Обобщите чувства говорящего и признайте их.
- Побуждайте говорящего продолжить разговор.
- Избегайте вопроса «почему».



ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

- Попробуйте поставить себя на место другого человека и подумайте о его точке зрения.
- Смотрите в глаза.
- Дайте говорящему возможность высказаться.
- Прислушивайтесь к тому, что человек говорит, и к его эмоциям.
- Обобщите чувства говорящего и признайте их.
- Побуждайте говорящего продолжить разговор.
- Избегайте вопроса «почему».

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО ВЫСКАЗЫВАНИЕ



- Выберите время для высказывания, спросите слушателя, есть ли у него время.
- Будьте позитивны.
- Используйте сообщения с «я», чтобы объяснить свои чувства.
- Будьте чётки и конкретны.
- Будьте ориентированы на настоящее (отбросьте старые жалобы).
- Просите обратную связь.
- Избегайте излишней негативности – будьте кратки и избирательны.
- Выражайте также положительные эмоции.

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО ВЫСКАЗЫВАНИЕ



- Выберите время для высказывания, спросите слушателя, есть ли у него время.
- Будьте позитивны.
- Используйте сообщения с «я», чтобы объяснить свои чувства.
- Будьте чётки и конкретны.
- Будьте ориентированы на настоящее (отбросьте старые жалобы).
- Просите обратную связь.
- Избегайте излишней негативности – будьте кратки и избирательны.
- Выражайте также положительные эмоции.



Мозговой штурм/дискуссия в группах: Положительные заявления



Практикуйте переводение следующих негативных претензий или обвиняющих высказываний в позитивные предложения и высказывания с «я»:



Негативные высказывания

1. Ты редко делаешь мне комплименты.
2. Ты тратишь деньги без того, чтобы выяснить, каков баланс на счету.
3. Ты не убирала гостиную 3 месяца.
4. Ты за год ни разу не отвёл детей в детский садик.
5. Ты не спрашиваешь моего мнения по поводу воспитания детей.
6. Ты никогда не помогаешь мне готовить.
7. Во время завтрака ты занят только своей газетой.
8. Ты никогда не убираешь за собой свои пивные банки (газеты).
9. В пятницу я три часа стояла у плиты, готовя ужин, а ты и слова не сказал в благодарность за ужин.
10. Ты не помогаешь детям с домашней работой.
11. Ты смеешься над мнением Билли.
12. Ты постоянно говоришь «это тупо» если ты не соглашаешься с детьми.
13. Ты не делаешь то, о чем я тебя прошу.
14. Ты бросаешь еду на пол.
15. Ты кушаешь руками, вместо того, чтобы использовать вилку и нож.
16. Ты всё время критикуешь и кричишь на меня.

Позитивные предложения

Я бы хотела, чтобы ты делал мне комплименты раз в день день.

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация [incredibleyears@ incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).

Более позитивное общение с самим собой и с детьми



Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ПОДУМАЙТЕ О** проблеме, которая заставляет вас выйти из себя. Слушайте свои негативные мысли и опишите, что вы говорите или делаете, чтобы изменить негативный внутренний диалог. Используйте лист внутреннего диалога в проблемных ситуациях, чтобы заменить некоторые из ваших негативных мыслей на конструктивные. Принесите лист на следующее занятие.
- **ПРАКТИКУЙТЕ** превращение негативных нареканий в позитивные предложения. Опишите, что бы вы сказали, чтобы остановить или изменить ваш негативный внутренний диалог. Запишите это на распечатке домашнего задания.
- **ЗАМЕТКА** Когда ваш ребенок выходит из себя, поощряйте его использовать секрет Тайни.

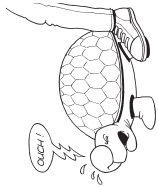


Читать/ПРОСМОТРЕТЬ:

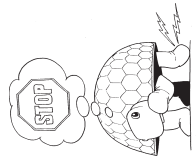
- Распечатки и глава 11 «Как контролировать негативные мысли» в книге «Невероятные годы» (если не прочитана раньше).

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ



- Опровергайте негативные ярлыки, которые приходят на ум.
- Избегайте делать предположения о намерениях.
- Представляйте себе позитивное будущее.
- Остановите мысли, когда испытываете желание сосредоточиться только на плохом и замените их мыслями о преодолении трудностей.
- Нормализуйте поведение и используйте гибкие стандарты.
- Контролируйте свой гнев.
- Не будьте самокритичны; взгляните на ситуацию объективно и используйте самопохвалу.
- Поддержите вашего партнера или других лиц, участвующих в уходе за ребенком и заручитесь их поддержкой.
- Сфокусируйтесь на преодолении трудностей.
- Будьте позитивны и используйте юмор.
- Планируйте время для гнева или беспокойства.
- Моделируйте внутренний диалог из позитивных и помогающих преодолеть трудности мыслей.



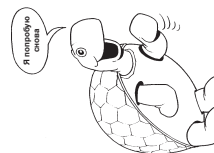
Остановись



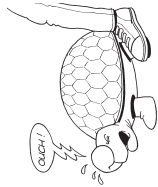
Дыши медленно



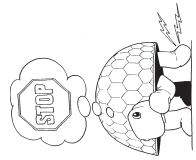
Прячься в панцирь



ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ



- Опровергайте негативные ярлыки, которые приходят на ум.
- Избегайте делать предположения о намерениях.
- Представляйте себе позитивное будущее.
- Остановите мысли, когда испытываете желание сосредоточиться только на плохом и замените их мыслями о преодолении трудностей.
- Нормализуйте поведение и используйте гибкие стандарты.
- Контролируйте свой гнев.
- Не будьте самокритичны; взгляните на ситуацию объективно и используйте самопохвалу.
- Поддержите вашего партнера или других лиц, участвующих в уходе за ребенком и заручитесь их поддержкой.
- Сфокусируйтесь на преодолении трудностей.
- Будьте позитивны и используйте юмор.
- Планируйте время для гнева или беспокойства.
- Моделируйте внутренний диалог из позитивных и помогающих преодолеть трудности мыслей.



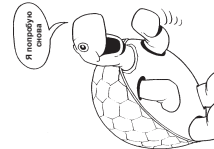
Остановись



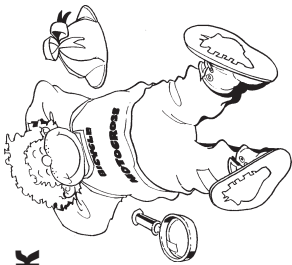
Дыши медленно



Прячься в панцирь



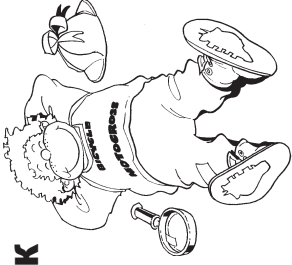
ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О СТРЕССЕ И ГНЕВЕ



Расслабься

- Отслеживайте в теле напряжение и расслабляйтесь или делайте упражнения.
- Замечайте появление негативного внутреннего диалога и заменяйте его успокаивающим и самопоощряющим.
- Спросите себя, насколько важно обстоятельство, которое вас раздражает? Будет ли оно важно через неделю? Через год? Когда вам будет 70?
- Визуализируйте какое-нибудь чудное событие из прошлого или мечты о будущем.
- При наступлении конфликта дышите, успокойтесь, будьте шаловливым или отстранитесь на пару минут.
- Сделайте перерыв (прогуляйтесь, примите ванну, почитайте журнал).

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О СТРЕССЕ И ГНЕВЕ



Расслабься

- Отслеживайте в теле напряжение и расслабляйтесь или делайте упражнения.
- Замечайте появление негативного внутреннего диалога и заменяйте его успокаивающим и самопоощряющим.
- Спросите себя, насколько важно обстоятельство, которое вас раздражает? Будет ли оно важно через неделю? Через год? Когда вам будет 70?
- Визуализируйте какое-нибудь чудное событие из прошлого или мечты о будущем.
- При наступлении конфликта дышите, успокойтесь, будьте шаловливым или отстранитесь на пару минут.
- Сделайте перерыв (прогуляйтесь, примите ванну, почитайте журнал).

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О ВНУТРЕННЕМ ДИАЛОГЕ



Развитие родительского
самоусиления

- Избегайте ругани, критики и подавления.
- Остановитесь, если почувствуете, что гнев накапливается и выходит из-под контроля или ни к чему не приводит.
- Остановите и оспаривайте негативные мысли. Думайте успокаивающие и помогающие преодолеть трудности мысли.
- Будьте вежливы с другими, сосредоточив внимание на позитивном и на том, что вы можете сделать, а не на том, чего не можете.
- Подумайте о потребностях и точке зрения другого человека. Признайте, что проблема каждого вполне законна.
- Сфокусируйтесь на решении проблемы, а не на обвинениях.

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О ВНУТРЕННЕМ ДИАЛОГЕ



Развитие родительского
самоусиления

- Избегайте ругани, критики и подавления.
- Остановитесь, если почувствуете, что гнев накапливается и выходит из-под контроля или ни к чему не приводит.
- Остановите и оспаривайте негативные мысли. Думайте успокаивающие и помогающие преодолеть трудности мысли.
- Будьте вежливы с другими, сосредоточив внимание на позитивном и на том, что вы можете сделать, а не на том, чего не можете.
- Подумайте о потребностях и точке зрения другого человека. Признайте, что проблема каждого вполне законна.
- Сфокусируйтесь на решении проблемы, а не на обвинениях.



Советы, чтобы быть вежливым

- 1. Говорите о том, что вы можете сделать и что хотите сделать.**
По возможности, опустите то, что вы не хотите делать.
- 2. Упор на позитивное.** Перестаньте жаловаться. Представьте, что ваш ребенок пытается помыть посуду, но брызгает при этом воду на пол. Или ваш партнер готовит ужин, но оставляет после себя беспорядок на кухне. В этих случаях у вас есть выбор: вы можете пожаловаться или, скрыв недовольство, выразить искреннюю признательность за сделанную попытку. «Ой, как приятно, что посуда вымыта. Спасибо, что ты потратил на это время», «Как я ценю, что ты приготовил обед». (Если беспорядок на кухне - очень важная для вас проблема, вы всегда сможете обсудить это позднее.)
- 3. Не критикуйте самого себя.** Представьте себе, что взрослый поругался с ребенком или вышел из себя, а затем понял, что был неправ. Он может сказать: «Я никудышный родитель. Почему я всегда выхожу из себя и сержусь?» Вместо этого он должен убрать эти самоуничижительные высказывания и заменить их более конструктивными самоутверждениями: «Я был неправ, сказав это. Очень жаль. Что я могу сделать, чтобы исправить положение?», «Это было глупо с моей стороны», «Это была неудачная идея. Давай придумаем что-нибудь получше». Главное - сделать упор на ошибочности поступка или мысли и взять на себя ответственность за ошибку, не обесценивая при этом себя как личность. Каждому свойственно ошибаться. Важно продемонстрировать такое отношение в подходящей манере и обеспечить позитивный вариант для поведения в будущем. Например, родитель может сказать: «В следующий раз я постараюсь сохранять спокойствие» или «Когда это случится снова, чтобы не сорваться, я лучше выйду на несколько минут из дома.»
- 4. Сосредоточьтесь на настоящем и отбросьте старые обиды.**
Избегайте раскапывать старые истории и сокрушаться по поводу прошлых конфликтов. Это только усугубит проблемы и гнев у всех участников. Помните, что разрядка происходит в большинстве случаев у людей, которые не обсуждают проблемы, когда они появляются.
- 5. Думайте о потребностях и точке зрения другого.** Если кто-то замечает, что думает только о себе, он должен убрать эти мысли. Вместо этого он должен думать о том, что нужно или чего хочет его партнер или ребенок. Например, «Может, он чувствует себя заброшенным сейчас, потому что второй ребенок требует от меня столько времени. Может быть, нанять няню и пойти куда-нибудь вдвоем?» Вот одна из самых действенных реакций, которую он может проявить в ответ на жалобу ребенка или партнера: «Я понимаю, что ты хочешь сказать. Что мы можем сделать, чтобы улучшить ситуацию?»

Мозговой штурм / Работа в группах — Практикуйте мысли преодоления трудностей



Практикуйте, как превратить следующие негативные и нерациональные мысли превратить в мысли по преодолению трудностей:



Негативные мысли	Примеры мыслей преодоления трудностей
<p>«Мой ребенок монстр. Это нелепо. Он никогда не изменится.» (негативный ярлык)</p> <p>«Он женился на мне, чтобы я была ему прислугой. Сложившаяся ситуация должна измениться, а то ...» (угроза)</p> <p>«Он точь в точь как его отец. Я не могу справиться с ним, когда он рассержен.» (обвинение мужа)</p> <p>«Она делает это нарочно.» (чтение мыслей)</p> <p>«Он не перерастет это никогда.» (предсказание мрачного будущего)</p> <p>«Она сводит меня сума, я не могу с этим справиться.» (излишняя драматизация)</p> <p>«Они обязаны меня уважать.» (долги и обязательства)</p> <p>«Он заслужил порку.» (месть)</p> <p>«Я не могу, эта моя вина.»(самокритика)</p> <p>«Она не любит меня, забудь!» (сдаваться, уйти)</p> <p>«Люди, принадлежащие к этой организации, нечестны.» (излишнее обобщение)</p> <p>«Он кричал на меня, так что я тоже могу.» (рационализировать ошибку или ложь)</p> <p>«Это ничего, любой бы смог сделать это.» (положительное обесценивание)</p> <p>«Я не должен был сделать это...» (нереалистичные ожидания)</p> <p>«Никто не увидит моих навыков, я никогда не получу работу.» (преувеличение)</p>	<p>«Мой ребенок испытывает меня, у него был тяжелый день. Я могу помочь ему успокоиться.»</p>

Распечатка

Обучение самоконтролю

1. Определите ваши негативные мысли сразу, когда они появляются. Обратите внимание на реакцию своего тела (например, напряженность, суетливость, гнев, головные боли).
2. Используйте следующие конструктивные мысли, чтобы заменить негативные мысли.
 - **ОСТАНОВИТЕ** негативную мысль—подумайте **ХВАТИТ**;
 - Оспорьте негативную мысль;
 - Замените её на позитивную мысль или самопохвалу;
 - Замените на успокаивающую мысль или мысль по преодолению трудностей;
 - Используйте юмор;
 - Подумайте о будущем времени, когда это уже не будет проблемой.

Неконструктивные мысли

«Джек никогда не помогает. Все, что я получаю, это работа, работа, работа. Готовлю еду, забочусь о доме и детях. Как я бы хотела сунуть всё это ему под нос!»

«После 10-часового рабочего дня я чувствую себя уставшим и раздражённым. А дома меня ждут только ссоры и суета. Дети кричат и мешают, а Джоан только критикует меня. Наш дом – свинарник. Ну что она делает весь день? Мне хочется кричать или уйти отсюда.»

Конструктивные мысли

«Я лучше посмотрю это и успокоюсь, прежде чем сделаю что-то, о чем потом буду сожалеть. Что мне нужно, так это помощь. Может быть, если я попрошу Джека по-хорошему, он протянет руку помощи. Это лучший способ. Тогда, возможно, я смогу принять расслабляющую ванну.»

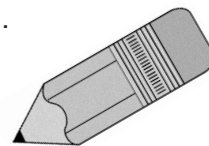
«Успокойся. Сделай несколько вдохов и выдохов. То, что мне действительно нужно, так это несколько минут спокойствия для отдыха и чтения газеты. Может быть, если я хорошо попрошу Джоан поиграть с детьми, пока я читаю, тогда я смогу дать ей передышку и поиграть с детьми попозже. Она тоже нуждается в отдыхе. Это самый удобный способ. Я уже чувствую, расслабление.»

«Я могу справиться с этим. Я могу это контролировать», «Она просто испытывает границы. Моя задача заключается в том, чтобы остаться спокойным и научить его лучшим манерам.»

Распечатка

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ В ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ

Определите проблемную ситуацию и негативные мысли, которые вы испытываете в это время. Запишите несколько альтернативных успокаивающих мыслей, которые можно было бы использовать для переформулирования ситуации. Если в следующий раз вы обнаружите, что используете негативный внутренний диалог, дайте себе некоторое время, чтобы подумать позитивно и рассмотреть альтернативы, чтобы справиться с ситуацией.



Проблемная ситуация: _____

**Негативные
мысли**

**Успокаивающие
мысли**

Чувства

Физиологические симптомы

Поведение

Ярость

Презрение

Гнев

Сердцебиение

Напряжение мышц шеи

Стеснение в груди

Сжатые кулаки

Стиснутые зубы

Головная боль

Кричит

Дерется

Самозащита

Чувство вины

Отстранение

Досада

Уныние

Учащенное поверхностное
дыхание

Повышенное
потоотделение

Напряжение мышц

Угрожает

Уходит в себя

Противодействует

Высказывает
претензии

Раздражение

Тревога

Беспокойство

Расхаживание взад-вперед

Нарастание головной боли

Проявляет
ограниченность
мышления

Внимательность/
заинтересованность

Восприимчивость/
открытость для
влияния/гибкость

Спокойствие

Довольство

Уверенность (в себе)

Удовлетворение

Любовь и ласка

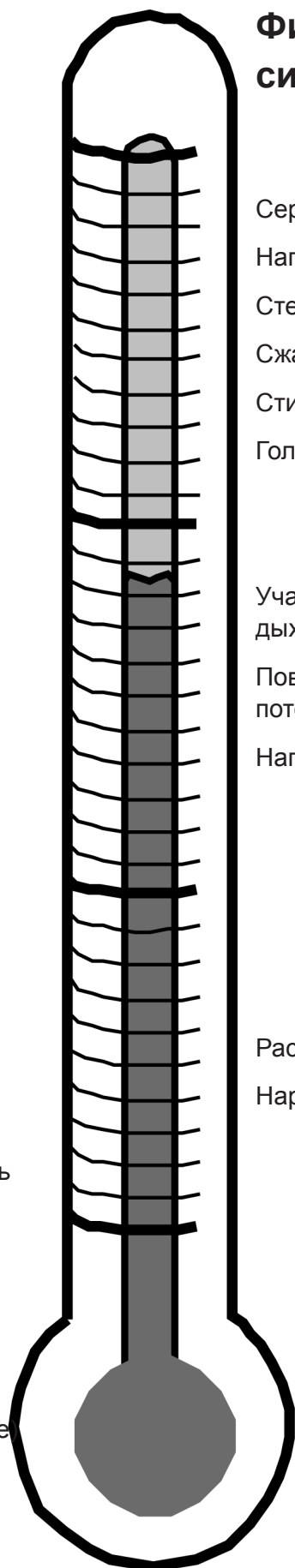
С трудом
воспринимает
новые идеи

Спокоен

Доволен

Способен решать
проблемы

Способен выслушать



Чувства

Ярость

Презрение

Гнев

Самозащита

Чувство вины

Отстранение

Досада

Уныние

Раздражение

Тревога

Беспокойство

Внимательность/
заинтересованность

Восприимчивость/
открытость для
влияния/гибкость

Спокойствие

Довольство

Уверенность (в себе)

Удовлетворение

Любовь и ласка

Внутренний диалог

Я так злюсь, что могу и ударить...

Он заслуживает того, чтобы...

Это плохой/испорченный ребенок!

Чем я заслужил такое...?

Это не моя вина, это все он.

Она в точности как...

Я такой никогда не была...

Я думаю, он кончит тюрьмой.

У меня нет времени разбираться со всем этим.

Я плохой родитель (супруг). Я безнадежен.

Почему именно я? Мне этого не вынести.

Я сохраняю спокойствие, но это не помогает.

Это бесполезно...

Для него что ни делай – все равно.

Ни разу не подействовало.

Что бы я ни делала, ничего не меняется.

Он просто мстит.

Так мне и надо! Это за то, что я сделал, когда...

Родители же говорили мне, что я... (критика)

Что же будет, когда у него начнется переходный возраст?

Я больше не могу! Мне самой нужен тайм-аут.

Наверное, это больше, чем я могу выдержать.

Наверное, я плохой отец/муж.

Я не уверен, что я смогу это сделать.

Когда происходят изменения, обычно сначала бывает ухудшение, и только потом становится лучше.

Я могу переломить ситуацию.

Конфликты – это нормальная составляющая любых отношений.

Это же не будет длиться вечно. Ситуация измениться к лучшему.

Я могу справиться с этим, могу сдержать свой гнев.

Я смогу научить его...

Проблемы возникают все время, но мы все вместе сможем научиться улаживать конфликты.

Я могу поговорить с ним о..., и, может быть, мы найдем какие-то решения.

Мы справимся, просто нам всем нужно научиться использовать подходящие приемы.

У всех бывают ошибки.

Я могу помочь тем, что...

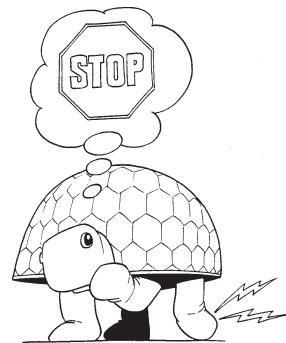
У него есть хорошие качества, например...

Я заботливый руководитель/супруг, потому что стараюсь...

Обычно мне удается сохранять спокойствие.

Мне очень нравится проводить с ним время, особенно, когда мы...

Я люблю (ценю), когда мы...





ТАЙМ-АУТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ЗЛЯТСЯ

Все родители и пары, когда оказываются в стрессовых ситуациях, теряют, время от времени, контроль над своим гневом. Таким образом, важно установить процедуру тайм-аута для себя так же, как это было важно установить для детей. Ниже приведены некоторые шаги, которые помогают прервать цикл гнева.

1. Будьте в курсе сигналов, которые сигнализируют о растущем гнев.

Гнев увеличивается постепенно, вместо того, чтобы появляться полномасштабно, поэтому важно быть в курсе сигналов, которые вы получаете о том, что ваш гнев растет. Например, такие сигналы могут включать в себя физиологические изменения (учащенное дыхание, учащенный пульс); или когнитивный внутренний диалог, которые включают обвинения («Этот дурак или идиот», или излишнюю драматизацию «Я не вынесу этого», чтение мыслей «Она делает это нарочно») или конкретные модели поведения, такие как хождение взад-вперед, крик, сжатие кулаков.

2. Установление сигнала для тайм-аута.

Объясните своей семье, какой вы используете сигнал для тайм-аута, который будет предупреждать их о вашем растущем гнев. Этот знак должен быть нейтральным и не обвиняющим, например, Т-жест руками или просто сказать «тайм-аут».

3. Решите, куда вы пойдете.

Выберите место, куда вы пойдете, и чтобы все остальные знали, где вы будете. Это должно быть согласовано между родителями и детьми, в противном случае это будет рассматриваться как отказ, и будет предпринята попытка удержать вас.

4. Определите продолжительность тайм-аута.

Временные ограничения должны быть установлены по решению лица, который ссылается на тайм-аут. Этот человек несет ответственность за готовность подать сигнал, что он готов возобновить обсуждение. Следует понимать, что обсуждение будет возобновлено, таким образом тайм-аут не станет тактикой уклонения от дел. (Максимально 30 минут)

5. Правила о тайм-ауте

Правила о тайм-ауте должны быть согласованы, такие как, может ли человек покинуть дом, пойти в гости к другу или позвонить домой. Не разрешается употребление алкоголя.

Проблемы с «выпуском пара» или «Высвободите это из вашей системы».

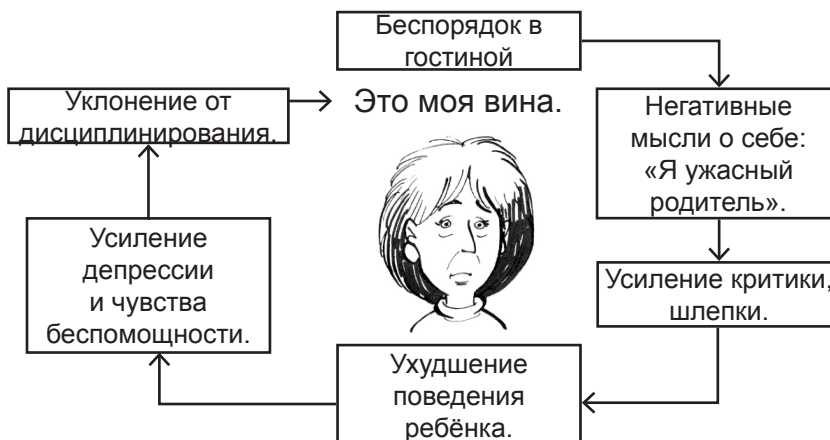
Когда-то считалось, что выпустить пар и выкрикивать ругательства избавляет от негативной энергии и снижает агрессию. О человеке думали как о чайнике, который содержит только фиксированное количество агрессивной энергии и, следовательно, чтобы снизить давление пара надо приподнять крышку и выпустить пар. Теперь мы знаем, что вместо благоприятного воздействия, выпуск пара подогревает агрессию и насилие. Исследования показывают, что пары, которые кричат друг на друга, не чувствуют после скандала себя лучше и менее сердитыми. Выплёскивание гнева на самом деле делает вас ещё более сердитыми. Причина этого в том, что часто гнев даёт человеку ложное чувство власти, контроля над другими, что заставляет других обращать внимание или принять нас всерьез, и подталкивает других ответить, или получить реванш. Тем не менее, это имеет краткосрочный эффект. Важно принять во внимание и долгосрочный эффект гнева. Поскольку гнев часто поощряется, у человека вырабатывается привычка выражать свой гнев, чтобы справиться с фрустрацией. Кроме того, родители, которые создают такую модель приступов ярости, в перспективе часто держат остальных членов семьи в состоянии обороны и страха.

Замена депрессивных мыслей и гнева мыслями о преодолении трудностей

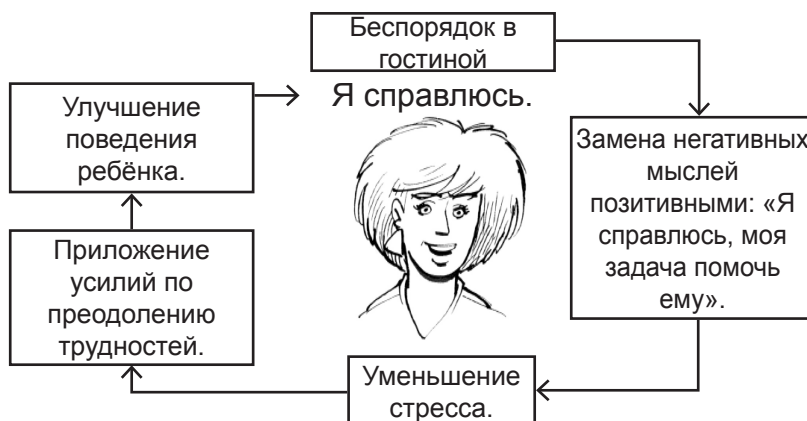
Круг гнева



Круг депрессии

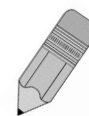


Положительная реакция





Мозговой штурм/Работа в группах: Самопохвала



Найдите в ходе мозгового штурма приемлемые для вас предложения для самопохвалы, чтобы использовать их для поощрения себя в роли родителя. Запишите их в вашем блокноте.

Положительная самопохвала

Я могу оставаться спокойным... он просто расстроен

Я отлично справился, помогая ему выполнить домашнее задание

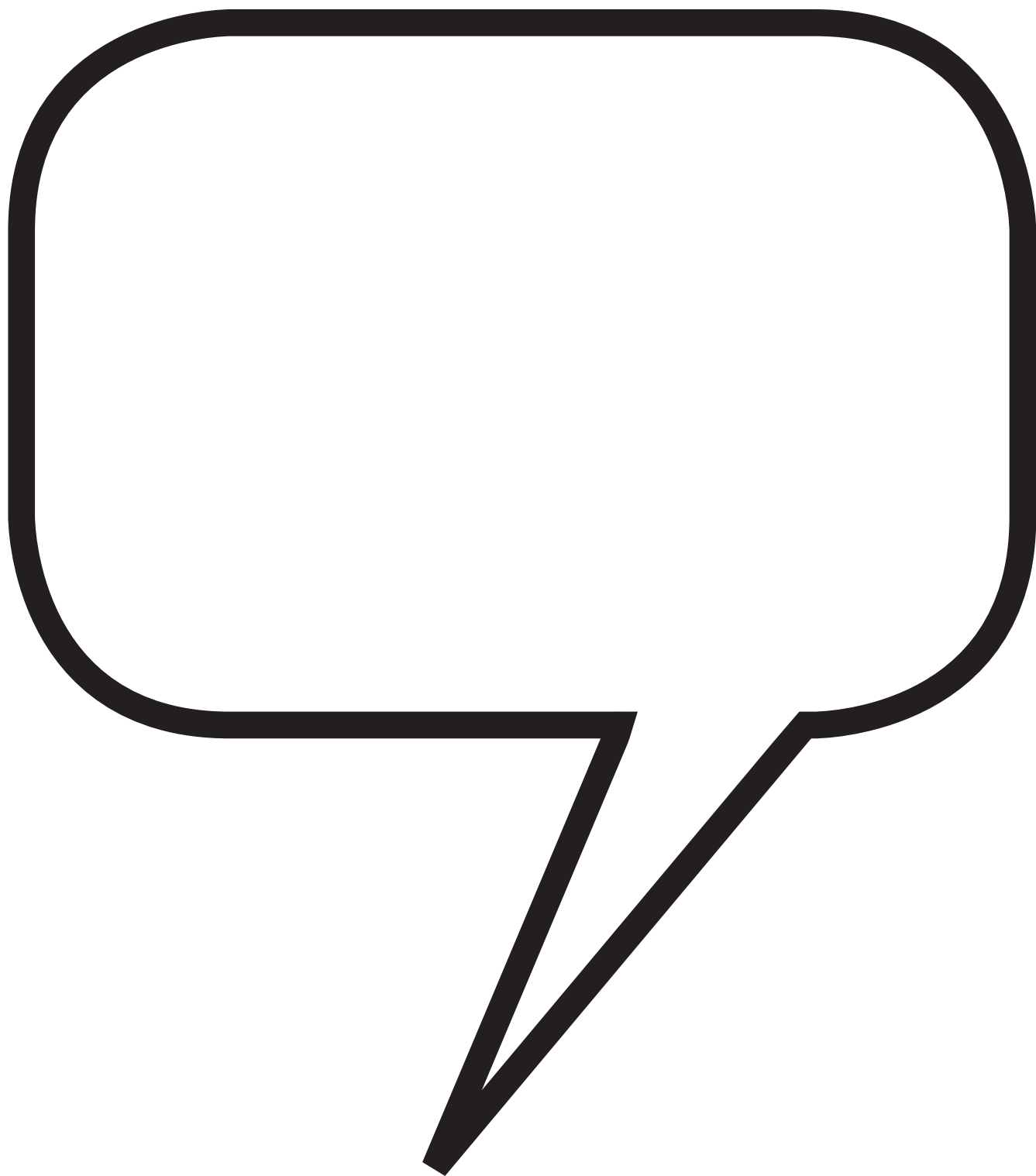
Мне удалось все счета своевременно оплатить

Я горжусь, что помог...



Цель

Я обязуюсь прекратить самокритику и в каждом дне найду что-нибудь, что сделал хорошо, как родитель.



Напишите свои собственные положительные утверждения по преодолению трудностей и практикуйте их в течение недели.



Мозговой штурм/Работа в группах — Способы сохранения спокойствия



Помните, есть больше чем один способ думать о чем-то! Особое событие может вызвать некоторые связанные мысли, которые приводят к определенным чувствам и поведенческим действиям, из которых вытекают последствия. Одно и то же событие может привести к различным чувствам у разных людей из-за мыслей, связанных с событием. Хотя вы не можете контролировать свои чувства, вы можете контролировать свои мысли и поведение которое вы демонстрируете в ответ на эти чувства. Подумайте о том, как вы можете сохранять спокойствие в стрессовой ситуации, контролируя свои мысли, воображение и ваши приятные события. Запишите способы, посредством которых вы сможете оставаться спокойными и справиться с эмоционально трудными ситуациями.

Способы сохранять спокойствие

Глубокое дыхание

Положительное прогнозирование

Методы релаксации

Заняться одним из любимых дел _____

Чтение журнала позитивных мыслей

Физические упражнения

Визуализация моего счастливого любимого человека

Поспать побольше

Больше думать об успехе, а не о неудачах

Опровержение своих нелогичных мыслей

Цель: я практикую следующие методы, чтобы остаться спокойным

Мозговой штурм/Работа в группах: Спокойствие и управление гневом



Перепишите следующий негативный внутренний диалог, используя положительные мысли о преодолении трудностей.

Негативный внутренний диалог	Положительные мысли о преодолении трудностей
<ul style="list-style-type: none">• Я не выдержу это - это слишком сложно!• Я не знаю, что делать.• От игнорирования нет никакого толка.• Я теряю контроль и взорвусь в ближайшее время.• Я ударю ее так же, как моя мама делала это со мной.• Это ужасно, позволить ему не уважать меня. Ребёнок не должен видеть, что я слаб.• Я ненавижу, когда ко мне проявляют неуважение.• Она никогда не изменится.• Я не могу позволить ему сомневаться в моём авторитете.• Он сделал мне больно, так что и я должен бы сделать ему больно.• Он мне не нравится, когда он так себя ведёт.	



Мозговой штурм/Работа в группах: Спокойствие и управление гневом



Продолжение предыдущей страницы.



Негативный внутренний диалог	Положительные мысли о преодолении трудностей
<ul style="list-style-type: none">• Соседи будут жаловаться, если я это не прекращу.• Она никогда не перестанет ныть.• Чуть больше силы с моей стороны остановит ее.• Этот мальчишка знает, как сильно это меня раздражает– он делает это нарочно.• Я никчемный родитель – я не должна была заводить детей.• Я не могу позволить ей уйти просто так.• Это все вина его отца (или матери).	

Цель: Я прекращу негативный внутренний диалог и перестану возражать и начну упражняться в использовании позитивного внутреннего диалога по преодолению трудностей и дам себе немного времени, чтобы успокоиться.

Мозговой штурм/Работа в группах: Спокойствие

Запишите свои нерациональные или негативные мысли и переделай их в мысли о преодолении трудностей.



Негативные / Нерациональные мысли	Мысли о преодолении трудностей



Круг гнева



Событие, вызывающее гнев (Ловушки)

Негативные / иррациональные мысли

- Я не в состоянии это контролировать
- Он сделал это специально, он совершенно не считается со мной
- Это нечестно, он не должен так ко мне относиться
- Он должен сделать это так, как я хочу

Чувства

- Неконтролируемые
- Обида
- Гнев
- Раздражение
- Сильные
- Нетерпеливый
- Неадекватный

Поведение

- Непредсказуемое
- Крик, битьё, насилие
- Критика
- Угрозы
- Обвинение других
- Споры

Последствия

- Усталость
- Мешает решению проблем
- Убивает чувство радости
- Плохо влияет на карьеру
- Самокритичность
- Плохие взаимоотношения с другими
- Отстранённость
- Непродуктивность
- Ребёнок/другой человек боится меня
- Побуждение к агрессии

замените,
перепишите,
оспорьте



Позитивные мысли о преодолении трудностей

- Я могу контролировать своё поведение, но не поведение других
- Дела идут к лучшему
- Со всеми иногда так случается
- Не верь всему, что думаешь
- Ничего личного - все дети время от времени так делают

Чувства

- Более спокойные
- Прощая
- Сочувствуя
- Увеличение контроля
- Оптимистичные/юмор

Поведение

- Дружеское/готовность с сотрудничеству
- Уважительное
- Получение поддержки
- Уверенное выражение чувств
- Принятие различных ценностей
- Глубокое спокойное дыхание
- Компромисс/решение проблем, возможные решения

Последствия

- Увеличение контроля над поведением
- Уважение со стороны других
- Самоуважение и меньше чувства вины
- Положительный пример моим детям
- Поддерживающие взаимоотношения
- Эффективные решения

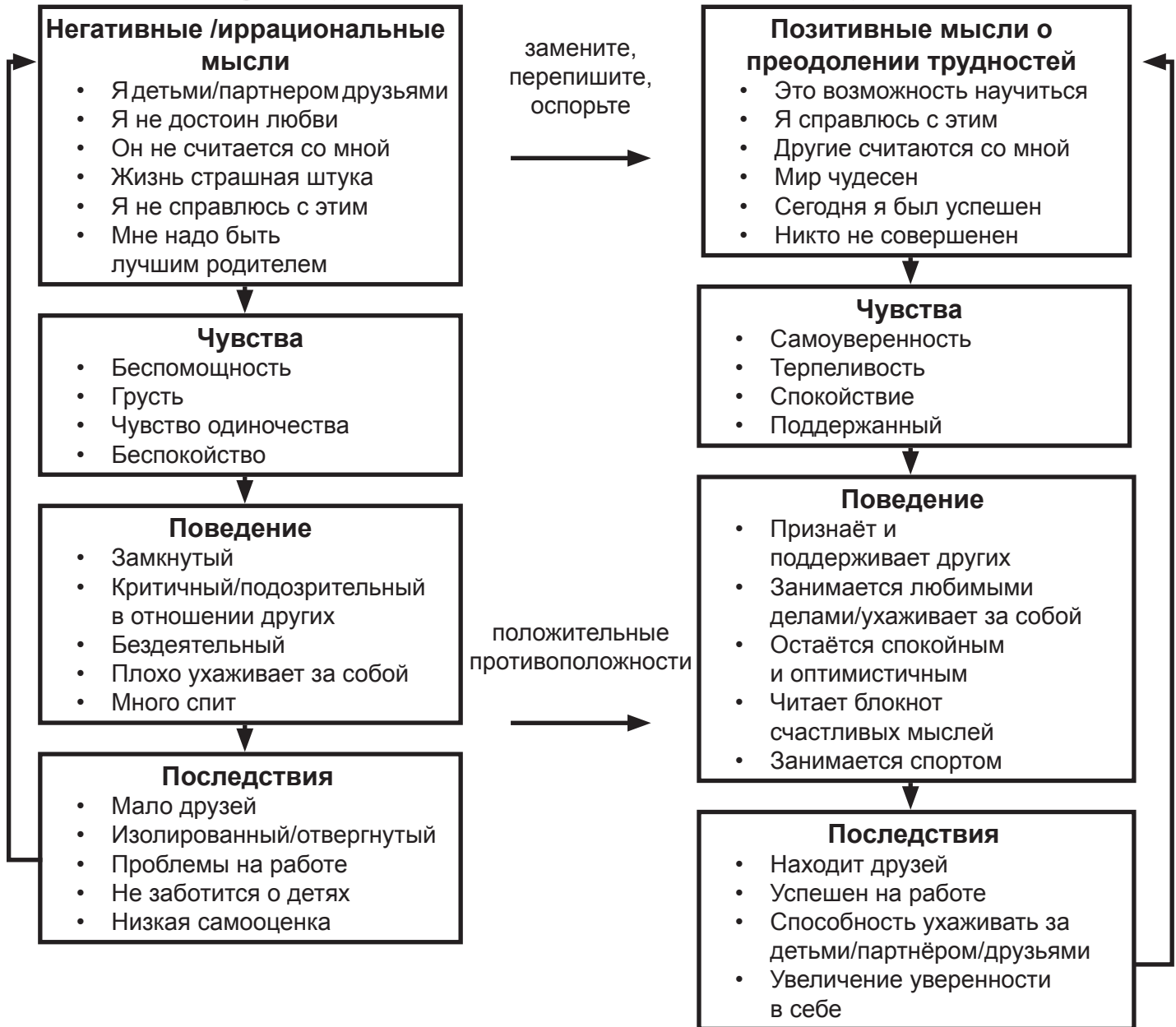
положительные
противоположности



Круг депрессии

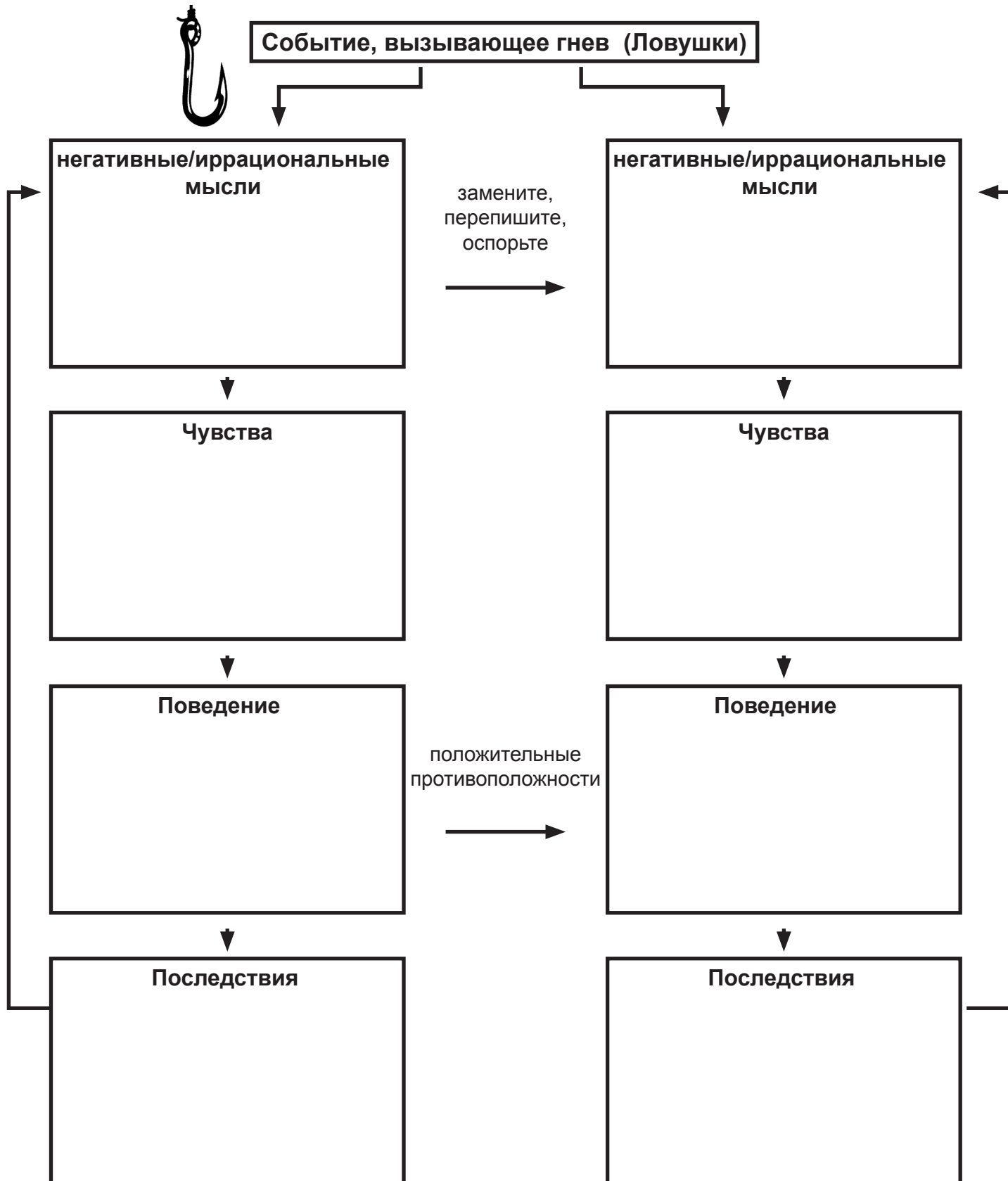


Событие, вызывающее гнев (Ловушки)



Блокнот мыслей и эмоций для преодоления сложных ситуаций

Выясните, какие обстоятельства или ситуации вызывают у вас гнев или угнетённое состояние. Попрактикуйтесь в замене негативных и иррациональных мыслей на позитивные. Помните, вы не можете контролировать действия других, но своё поведение контролировать вы можете.



“Обо всем можно думать больше, чем одним способом: чувства не должны определять поведение.”

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).



Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ПРАКТИКУЙТЕ** выражение позитивной обратной связи или окажите поддержку другому взрослому в течение следующей недели.

ИЛИ

- **ПРАКТИКУЙТЕ** просьбу об обратной связи, когда вы чувствуете необходимость начать защищаться, или не уверены в том, о чем говорит другой человек или как он реагирует на то, что вы сказали или сделали.
- **ПРАКТИКУЙТЕ** просьбу о помощи от другого взрослого в течение следующей недели. Помните, чтобы вы должны быть положительны, конкретны, использовать сообщения с «я» и давать разъяснения или обратную связь.

Запишите результаты первых трех упражнений на регистрационный лист «Давая и получая поддержку».

- **ЗАПИШИТЕ** (на родительском регистрационном листе «Источники стресса») ваши обычные ежедневные стрессовые факторы и запланируйте стратегию, чтобы обеспечить себе больше поддержки в это время. Затем попробуйте на деле свою стратегию и запишите, что произошло.

ПОЗВОНИТЕ вашему приятелю на этой неделе. (Вы могли бы пройти вашу практику вместе с приятелем!)



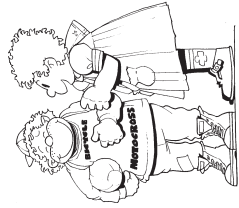
Читать:

- Распечатки и глава 12 «Тайм-аут при стрессе и гневе» в книге «Невероятные Годы»

Внимание! Не забывайте продлевать особое время!

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

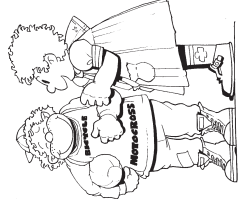
- Используйте навыки активного слушания и поощряйте других выражать свои мысли и чувства.
- Говорите четко, используя сообщения с «я» (избегайте сообщения с «ты», которые выражают склонность обвинять или критиковать).
- Выражайте свои чувства по поводу проблемы, вместо того, чтобы хранить обиды, при высказывании учитывайте чувства другого человека.
- Подумайте о потребностях другого человека и признайте его чувства и точку зрения (попробуйте поставить себя на его место).
- Избегайте критики, нареканий и унижений. Сосредоточьтесь на вежливости и позитивности.
- Остановите обсуждение или возьмите короткий тайм-аут, когда начинаете испытывать гнев или когда разговор идет не в нужное русло.
- Сфокусируйтесь на решении проблемы, а не на обвинении.
- Признайте, что проблема или чувство другого человека обоснована. Избегайте отрицания и оборонительной позиции.
- Попросите обратной связи, чтобы убедиться, что вы правильно понимаете. (Признайте свои фильтры настроения, а также фильтры другого человека, и как они могут повлиять на общение.)
- Давайте четкие и последовательные вербальные и невербальные сообщения.
- Предъявляйте позитивные просьбы и выполняйте просьбы других.
- Давайте позитивную обратную связь и выражайте свои чувства.



Признание

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ПРО ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

- Используйте навыки активного слушания и поощряйте других выражать свои мысли и чувства.
- Говорите четко, используя сообщения с «я» (избегайте сообщения с «ты», которые выражают склонность обвинять или критиковать).
- Выражайте свои чувства по поводу проблемы, вместо того, чтобы хранить обиды, при высказывании учитывайте чувства другого человека.
- Подумайте о потребностях другого человека и признайте его чувства и точку зрения (попробуйте поставить себя на его место).
- Избегайте критики, нареканий и унижений. Сосредоточьтесь на вежливости и позитивности.
- Остановите обсуждение или возьмите короткий тайм-аут, когда начинаете испытывать гнев или когда разговор идет не в нужное русло.
- Сфокусируйтесь на решении проблемы, а не на обвинении.
- Признайте, что проблема или чувство другого человека обоснована. Избегайте отрицания и оборонительной позиции.
- Попросите обратной связи, чтобы убедиться, что вы правильно понимаете. (Признайте свои фильтры настроения, а также фильтры другого человека, и как они могут повлиять на общение.)
- Давайте четкие и последовательные вербальные и невербальные сообщения.
- Предъявляйте позитивные просьбы и выполняйте просьбы других.
- Давайте позитивную обратную связь и выражайте свои чувства.



Признание



ЛИСТ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАПИСЕЙ: ДАВАЯ И ПОЛУЧАЯ ПОДДЕРЖКУ

Опишите свою реакцию и реакцию слушателя на два упражнения.

1. Просьба

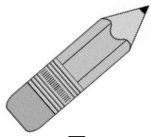
Пример

2. Предоставление поддержки или положительной обратной связи

Пример

3. Получение обратной связи или разъяснения

Пример



ЛИСТ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАПИСЕЙ: ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

Ежедневные стрессовые факторы

Стратегия

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Если у вас есть партнер, сравните свои списки, чтобы увидеть, есть ли способ, которым вы можете помочь друг другу в повседневной суете.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

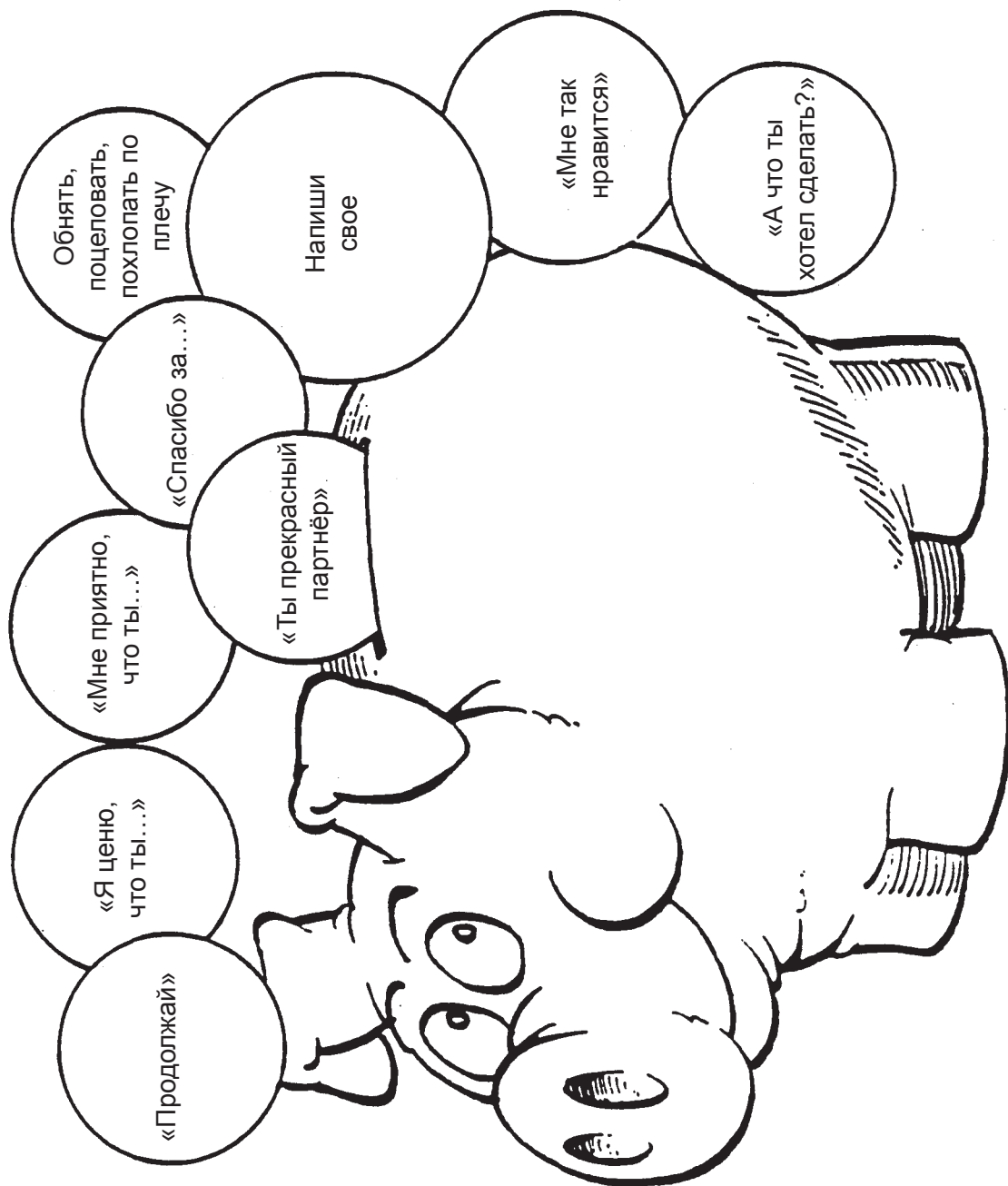
СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

СТРАТЕГИЯ

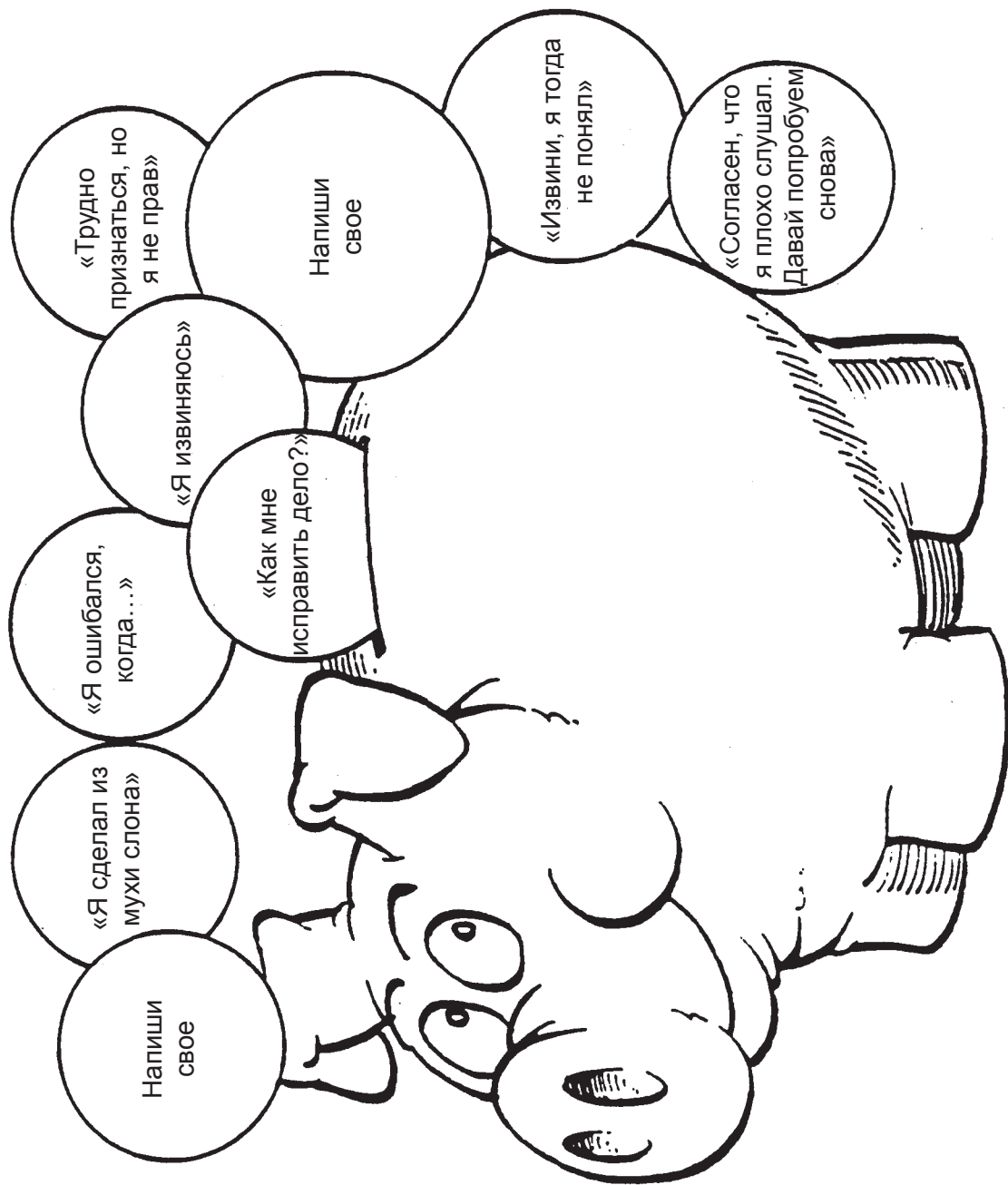
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ПРЕПЯТСТВИЯ

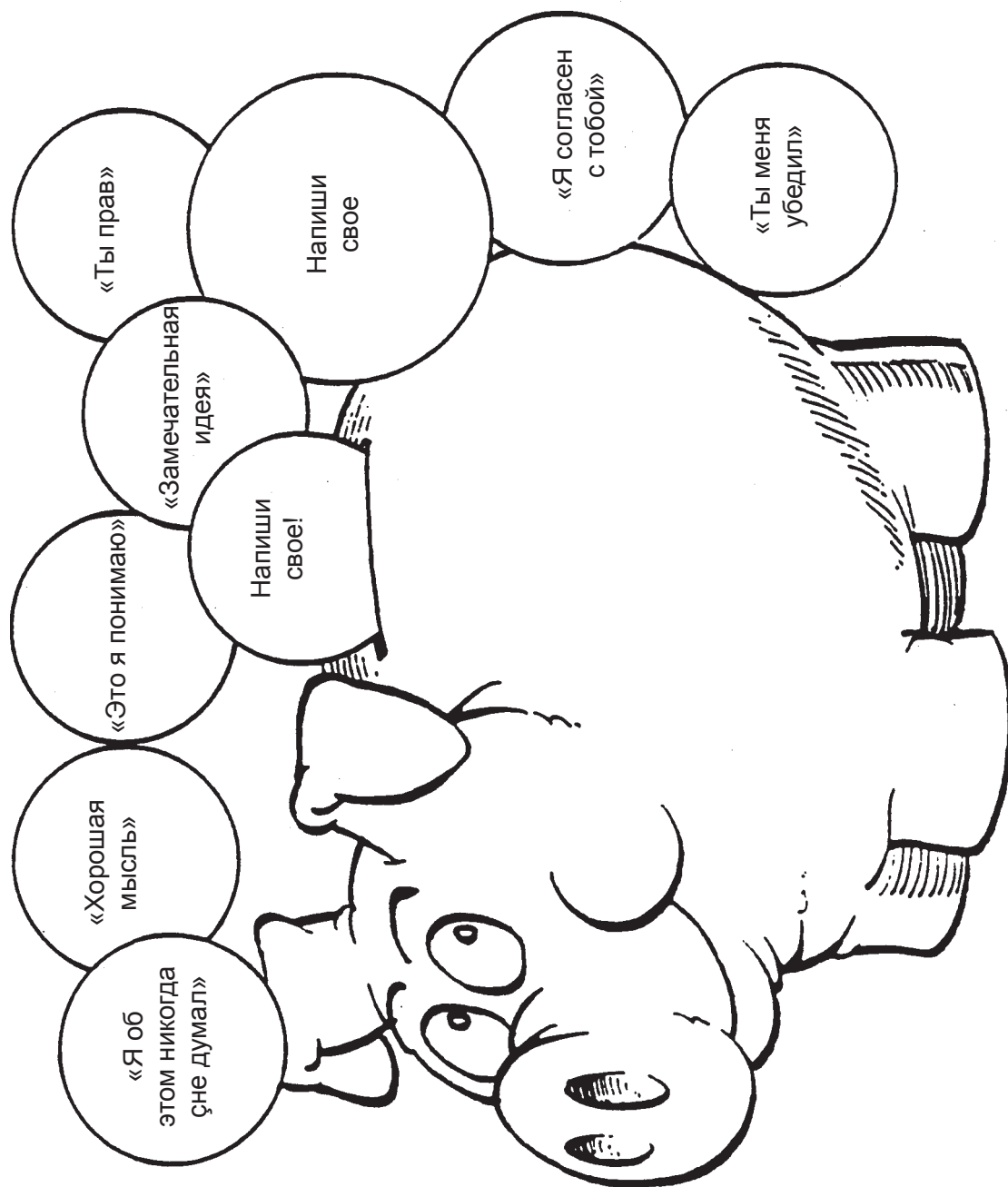
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Не забывайте наращивать ваш банковский счет
поддержкой и ободрением



Не забывайте наращивать ваш банковский счет
примирительными заявлениями

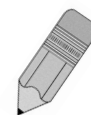


Не забывайте наращивать ваш банковский счет
положительными и уважительными замечаниями



Мозговой штурм/Работа в группах

Поощряйте себя некоторым приятным временем



Подумайте о 10 вещах, которые вам нравится делать и которые приносят вам удовольствие. Они могут включать в себя общение с кем-то, кто вас понимает и ценит или какую-нибудь деятельность, которая заставляют вас чувствовать себя полезным, сильным, или ценным. Составьте список и пометьте их одной (*), двумя (**), или тремя (***) звёздочками, в соответствии с тем, насколько то или иное из них приносит вам удовольствие. Выполняйте каждый день одно из этих действий (пометьте их в календаре).

Мои любимые занятия (добавьте свои)

Позвоните кому-нибудь, с кем вам приятно разговаривать

Быть в окружении оптимистически настроенных людей

Встретиться с другом за ланчем

Физические упражнения

Написать поздравление или отправить электронное письмо в журнал счастливых мыслей

Слушать расслабляющую музыку

Заняться собой (сделать маникюр, постричься, принять душ)

Сделать массаж спины

Йога

Заниматься выпечкой

Посмотреть фильм

Цель:

Обещаю себе, что сделаю себе на этой неделе что-нибудь приятное. Например:



Мозговой штурм/Работа в группах: Похвалить членов семьи и друзей

В ходе мозгового штурма придумайте предложения, которые вы можете использовать, чтобы похвалить, поощрить и поддержать других членов семьи (партнеров, бабушек и дедушек, друзей) при общении с вами или вашими детьми.



Поведение, достойное поощрения

Вынести мусор

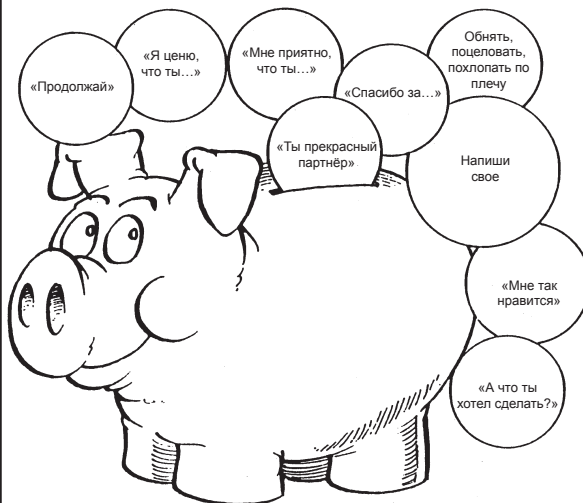
Приготовить ужин

Обещаю, что каждый день буду больше ободрять других

Мне нравится, когда ты.....

Молодец, что ты...

Ого! Как хорошо ты убоал ванную комнату!



Не забывайте наращивать ваш банковский счет поддержкой и ободрением

Цель:

Обещаю, что буду выражать признательность своему партнёру, друзьям, членам семьи за: _____ . (например, за помощь в домашних делах)

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).

Решение проблем взрослых

Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ЗАПИШИТЕ** проблему, которую вы пытаетесь решить, либо самостоятельно, либо с партнёром.
- **ЗАПИШИТЕ** результат в контрольный список для решения проблем.

Примечание! Начните с относительно лёгкой и контролируемой проблемы (например, просмотр фильма), перед тем, как перейти на более сложные вопросы (например, неудовлетворённость жизнью). После завершения решения проблемы рассмотрите сильные и слабые стороны, используя контрольный список.



Читать:

- Распечатки и глава 14 «Решение проблем взрослых» в книге «Невероятные годы»

Внимание! Не забывайте продлевать особое время!

Родители в роли исследователей



Проблемы в поведении ребенка

сильные стороны ребенка

Цели

Стратегии

Выгоды

Препятствия
(мысли, чувства, поведение - собственное и окружающих)

Текущий план

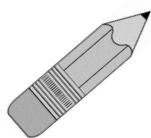


Родители в роли исследователей

Цели

Проблемы в поведении ребенка

Сильные стороны ребенка



РАСПЕЧАТКА КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

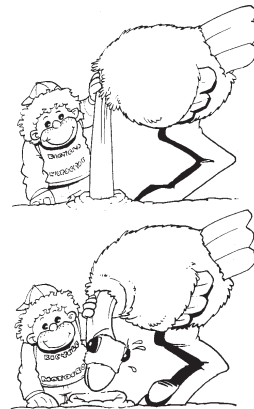
	Да	Нет
Шаг 1: Планирование встречи	___	___
Шаг 2: Определение проблемы	___	___
1. Сфокусируйтесь на одной проблеме	___	___
2. Сотрудничайте и будьте позитивны	___	___
3. Сформулируйте проблему и будьте позитивны	___	___
4. Выражайте свои чувства	___	___
5. Ориентируйтесь на будущее	___	___
6. Используйте сообщения с «я»	___	___
Шаг 3: Обобщение проблемы и цели, чтобы быть уверенным, что каждый понимает проблему	___	___
Запишите проблему.		

Шаг 4: Проведение мозгового штурма для поиска решения	___	___
1. Оставайтесь открытыми	___	___
2. Будьте креативны и изобретательны, используйте юмор	___	___
3. Предложите как можно больше решений	___	___
4. Отложите детали на потом	___	___
Шаг 5: Оценка решения и составление плана	___	___
1. Просмотрите весь список	___	___
3. Оцените каждое решение	___	___
3. Составляйте реалистические планы	___	___
4. Запишите план	___	___
5. Запланируйте следующую встречу	___	___
6. Поощряйте все усилия	___	___
Шаг 6: Запланируйте следующую встречу по отслеживанию процесса	___	___
1. Признайте прогресс	___	___
2. Уточните план решения проблем	___	___

Оценив свою реакцию по пунктам этого списка, выделите для себя аспекты, посредством которых вы сможете сделать свои встречи по решению проблем лучше.

Используйте подход решения проблем, чтобы помочь вашему ребенку

«Рецидивы» нарушения дисциплины, являются нормальным явлением, так что будьте готовы к ним! Зачастую рецидив запускается каким-то типом кризиса или изменением в жизни семьи (болезнь, смерть, отъезд, новая работа, финансовые проблемы). Как правило, это приводит к увеличению количества несоответствующих поведений ребенка. Ниже приведены некоторые способы восстановления программы, что поможет вам встать опять на нормальный путь и двигаться вперед.



Поделитесь проблемой

1. Установите время, когда вы спокойны, чтобы поговорить о проблеме с вашим партнером, другом, или подумайте о проблеме самостоятельно.
2. Определите для себя, какое поведение вы ожидаете от ребенка и от которого его поведения хотите избавиться.
3. Запишите список проблемы по степени их важности. Сконцентрируйтесь на решении самой насущной проблемы.
4. Придумайте с помощью мозгового штурма как можно больше решений (см. распечатки):
Закрепление (признание, премии, игры)
Дисциплина (игнорирование, Тайм-аут, потеря привилегии, работа по дому, логические последствия, решение проблем)
Методы, помогающие родителям поддерживать самоконтроль (внутренний диалог, релаксация)
5. Оцените 1-2 решения, которые вы можете реализовать, и составьте план.
6. Еженедельно отслеживайте развитие, и, при необходимости, вносите изменения.
7. Признавайте усилия.

Помните: Родители склонны использовать стратегии с краткосрочными результатами (например, крик, шлепки, критика в адрес ребёнка для обеспечения немедленного послушания), которые имеют негативные последствия в долгосрочном плане (ребенок учится кричать и драться, вместо того, чтобы применять ненасильственный подход к решению проблем). Чтобы изменить поведение ребёнка, родители должны буквально сотни раз признавать и игнорировать его, на что требует много усилий. В долгосрочной перспективе, однако, этот подход учит детей, как вести себя соответствующим образом, развивает навыки, необходимые для того, чтобы ладить с другими, и способствует развитию положительной я-концепции. Это немного похоже на применение зубной нити для чистки зубов – чтобы получить долгосрочный результат, надо его постоянно применять.



Лист решения проблем Невероятные годы для управления семейными проблемами

Определение проблемы:

1. Формулировка проблемы: _____

2. Триггеры возникновения проблемы: _____

3. Как я реагирую? (мысли и эмоции) _____

Цели:

4. Какие мысли я буду использовать? Какого положительного результата я хочу добиться? _____

Решения:

5. Какие навыки/стратегии можно использовать для того, чтобы оставаться спокойным во время решения проблемы?

Специальное время, проведенное с человеком, для укрепления отношений

Стратегия любимых дел, чтобы подпитывать силы _____

Стратегии преодоления трудностей, которые я буду использовать _____

Поддержка, которую я предоставлю или получу _____

6. Выберите из приведённого ниже списка, как можно снизить возможность появления проблемы

План: Есть ли у меня предсказуемый план? _____

Отвлечение внимания: Как я могу отвлечь своё внимание, успокоиться, собраться с силами, чтобы получить контроль над своими реакциями? _____

Положительный результат, если я доведу свой план до конца? _____

Осуществление моего плана:

7. Кого я должен ознакомить с этим планом? _____

8. Кому я могу позвонить, чтобы рассказать о плане и попросить о поддержке? _____

9. Как я буду в это время заботиться о себе? _____

Оценка успешности решений

10. Как я узнаю, что делаю успехи? Что изменится? _____

11. Как я буду праздновать свой успех по достижению цели? _____

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).

Решение проблем взрослых

Домашние задания на неделю



Сделать:

- **ЗАПИШИТЕ** проблему межличностного характера, которую вы пытаетесь решить, либо самостоятельно, либо с помощью друга или супруга.
- **ЗАПИШИТЕ** результат в контрольный список для решения проблем.

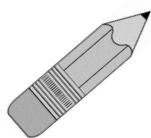
Примечание! Начните с относительно лёгкой и контролируемой проблемы (например, просмотр фильма), перед тем, как перейти к более сложным вопросам (например, неудовлетворённость жизнью). После завершения решения проблемы рассмотрите сильные и слабые стороны, используя контрольный список.



Читать:

- Распечатки и глава 14 «Решение проблем взрослых» в книге «Невероятные годы»

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**



РАСПЕЧАТКА КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

	Да	Нет
Шаг 1: Планирование встречи	___	___
Шаг 2: Определение проблемы	___	___
1. Сфокусируйтесь на одной проблеме	___	___
2. Сотрудничайте и будьте позитивны	___	___
3. Сформулируйте проблему и будьте позитивны	___	___
4. Выражайте свои чувства	___	___
5. Ориентируйтесь на будущее	___	___
6. Используйте сообщения с «я»	___	___
Шаг 3: Обобщение проблемы и цели, чтобы быть уверенным, что каждый понимает проблему	___	___
Запишите проблему.		

Шаг 4: Проведение мозгового штурма для поиска решения	___	___
1. Оставайтесь открытыми	___	___
2. Будьте креативны и изобретательны, используйте юмор	___	___
3. Предложите как можно больше решений	___	___
4. Отложите детали на потом	___	___
Шаг 5: Оценка решения и составление плана	___	___
1. Просмотрите весь список	___	___
3. Оцените каждое решение	___	___
3. Составляйте реалистические планы	___	___
4. Запишите план	___	___
5. Запланируйте следующую встречу	___	___
6. Поощряйте все усилия	___	___
Шаг 6: Запланируйте следующую встречу по отслеживанию процесса	___	___
1. Признайте прогресс	___	___
2. Уточните план решения проблем	___	___

Оценив свою реакцию по пунктам этого списка, выделите для себя аспекты, посредством которых вы сможете сделать свои встречи по решению проблем лучше.

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).



Домашние задания на неделю



Сделать:

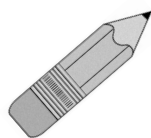
- **В течение следующей недели** поговорите с учителем вашего ребенка о каком-либо аспекте его обучения или поведения. Обязательно будьте позитивны, конкретны, используйте предложения с «я» и давайте разъяснения или обратную связь.
- **ПРАКТИКУЙТЕ** в течение следующей недели обратную связь или выражение поддержки учителю.
- **ПРАКТИКУЙТЕ** выражение просьбы по получению обратной связи, когда чувствуете потребность защищаться или не уверены, о чем говорит другой человек, или если реакция другого человека на то, что вы сказали или сделали, не ясна.



Читать:

- Главу 15 « *Как работать вместе с учителем над предотвращением проблем*» в книге «*Невероятные годы*».

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**



РАСПЕЧАТКА КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

	Да	Нет
Шаг 1: Планирование встречи	___	___
Шаг 2: Определение проблемы	___	___
1. Сфокусируйтесь на одной проблеме	___	___
2. Сотрудничайте и будьте позитивны	___	___
3. Сформулируйте проблему и будьте позитивны	___	___
4. Выражайте свои чувства	___	___
5. Ориентируйтесь на будущее	___	___
6. Используйте сообщения с «я»	___	___
Шаг 3: Обобщение проблемы и цели, чтобы быть уверенным, что каждый понимает проблему	___	___
Запишите проблему.		

Шаг 4: Проведение мозгового штурма для поиска решения	___	___
1. Оставайтесь открытыми	___	___
2. Будьте креативны и изобретательны, используйте юмор	___	___
3. Предложите как можно больше решений	___	___
4. Отложите детали на потом	___	___
Шаг 5: Оценка решения и составление плана	___	___
1. Просмотрите весь список	___	___
3. Оцените каждое решение	___	___
3. Составляйте реалистические планы	___	___
4. Запишите план	___	___
5. Запланируйте следующую встречу	___	___
6. Поощряйте все усилия	___	___
Шаг 6: Запланируйте следующую встречу по отслеживанию процесса	___	___
1. Признайте прогресс	___	___
2. Уточните план решения проблем	___	___

Оценив свою реакцию по пунктам этого списка, выделите для себя аспекты, посредством которых вы сможете сделать свои встречи по решению проблем лучше.

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С УЧИТЕЛЯМИ

- Почему эта цель важна для моего ребенка?
- Как я могу помочь дома в достижении целей, поставленных для школы?
- Какую поддержку может оказать школа, когда его жизнь дома полна стрессов? (Попросите поддержку, когда сталкиваетесь с семейными проблемами, например, развод, смерть, переезд, рождение нового ребёнка.)
- Кто ещё работает с моим ребенком в школе? (Вовлеките всех сотрудников, которые работают с вашим ребенком.)
- Как я могу выяснить, какие домашние задания должен выполнить мой ребёнок? Какое у него домашнее задание? Сколько времени он должен тратить на выполнение домашних заданий каждый день?
- Как я могу помочь своему ребенку больше читать? Писать? Заниматься математикой? и т.д.
- Как мой ребенок ладит с другими детьми? Что для него сложно? Его сильные стороны? Кто его лучшие друзья?
- Как я могу быть больше вовлечен в поддержание его образования? Или как я могу поддержать учителя?
- Какие книги читать дома, что бы поддержать учебные цели?

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С УЧИТЕЛЯМИ

- Почему эта цель важна для моего ребенка?
- Как я могу помочь дома в достижении целей, поставленных для школы?
- Какую поддержку может оказать школа, когда его жизнь дома полна стрессов? (Попросите поддержку, когда сталкиваетесь с семейными проблемами, например, развод, смерть, переезд, рождение нового ребёнка.)
- Кто ещё работает с моим ребенком в школе? (Вовлеките всех сотрудников, которые работают с вашим ребенком.)
- Как я могу выяснить, какие домашние задания должен выполнить мой ребёнок? Какое у него домашнее задание? Сколько времени он должен тратить на выполнение домашних заданий каждый день?
- Как я могу помочь своему ребенку больше читать? Писать? Заниматься математикой? и т.д.
- Как мой ребенок ладит с другими детьми? Что для него сложно? Его сильные стороны? Кто его лучшие друзья?
- Как я могу быть больше вовлечен в поддержание его образования? Или как я могу поддержать учителя?
- Какие книги читать дома, что бы поддержать учебные цели?

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ ОБ ОБЩЕНИИ С УЧИТЕЛЯМИ

- Не прерывайте, не спорьте, не давайте советов, а внимательно слушайте и подтвержайте его слова и принимайте его чувства.
- Не храните обиды; говорите ясно, используя сообщения с «я».
- Выражайте свои чувства (позитивные и негативные).
- Сосредоточьтесь на главном и избегайте поднимать сразу несколько проблем.
- Будьте вежливы и позитивны.
- Сосредоточьтесь на решении проблемы и избегайте обвинений.
- Признавайте проблему учителю.
- Делайте один шаг за раз.
- Не читайте мысли другого человека.
- Просите и давайте обратную связь.
- Не атакуйте с гневом.
- Давайте положительные рекомендации.
- Поддерживайте разговор.
- Давайте четкие вербальные и невербальные сообщения.
- Давайте позитивные команды, а не отрицательные.

Примечание: Когда вы в последний раз хвалили учителя своего ребенка за его усилия?

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ ОБ ОБЩЕНИИ С УЧИТЕЛЯМИ

- Не прерывайте, не спорьте, не давайте советов, а внимательно слушайте и подтвержайте его слова и принимайте его чувства.
- Не храните обиды; говорите ясно, используя сообщения с «я».
- Выражайте свои чувства (позитивные и негативные).
- Сосредоточьтесь на главном и избегайте поднимать сразу несколько проблем.
- Будьте вежливы и позитивны.
- Сосредоточьтесь на решении проблемы и избегайте обвинений.
- Признавайте проблему учителю.
- Делайте один шаг за раз.
- Не читайте мысли другого человека.
- Просите и давайте обратную связь.
- Не атакуйте с гневом.
- Давайте положительные рекомендации.
- Поддерживайте разговор.
- Давайте четкие вербальные и невербальные сообщения.
- Давайте позитивные команды, а не отрицательные.

Примечание: Когда вы в последний раз хвалили учителя своего ребенка за его усилия?

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О БЕСЕДАХ С УЧИТЕЛЕМ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК СТАЛКИВАЕТСЯ С ПРОБЛЕМОЙ



- Выясните мнение учителя о проблеме.
- Слушайте внимательно и подтвердите ее точку зрения. (Не спорьте и не прерывайте.)
- Спросите, как учитель планирует решить проблему.
- Проведите мозговой штурм для поиска решений и поделитесь стратегиями, которые эффективны дома с вашим ребенком.
- Поделитесь стимулами и привилегиями, которые являются мотивирующими для вашего ребенка.
- Выразите свою поддержку и признательность за усилия учителя.
- Создайте координированный план для школы и дома (например, регулярные положительные заметки об успехах ребёнка, посылаемые учителем домой, подкрепляются родителями приклеиванием наклейки на график).
- Не давайте негативных комментариев действиям учителя и не предъявляйте негативных просьб, будьте позитивны.
- Обсудите с учителем вашего ребенка, что вы будете делать дома, чтобы поддержать ее усилия и уточните, что она будет делать в школе.
- Договоритесь о следующей встрече для оценки прогресса.
- Сообщите учителю, как и где проще всего связаться с вами и спросите у учителя оптимальное время, чтобы ему позвонить.

Помните, что когда разговаривайте с учителем вашего ребенка:

- Будьте вежливы и позитивны.
- Сосредоточьтесь на главном и не поднимайте сразу несколько проблем.
- Сосредоточьтесь на решении проблемы и избегайте обвинений.
- Делайте один шаг за раз - будьте реалистичны.
- Оставайтесь спокойным.
- Давайте положительные рекомендации.
- Выразите свою уверенность в способностях вашего учителя.

ПРИМЕЧАНИЕ! Когда вы в последний раз хвалили учителя вашего ребенка за его усилия?

ПРИМЕРЫ ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЯ, ДОСТОЙНЫЕ ПОХВАЛЫ

- За доброту к моему ребенку
- За время, выделенное, чтобы поговорить со мной
- За помощь моему ребенку нагнать уроки, за дни, когда он опаздывал в школу
- За отправку сообщений об учебной программе
- За помощь моему ребенку в решении проблемы в школе
- За помощь моему ребенку поладить с другими детьми
- За советы, как помочь ребенку учиться
- За создание приятной атмосферы в класса
- За вывешивание работ моего ребенка на стене в классе
- За позитивное общение с моим ребёнком
- За обучение моего ребенка социальным навыкам
- За определение мотивационной программы для моего ребенка
- За телефонные звонки, чтобы сообщить о показателях развития моего ребенка
- За приглашение на классную экскурсию
- За сообщение о расписании уроков
- За содействие в борьбе с хулиганством в школе
- За помощь моему ребенку в учебе

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).

Обучение ребенка решать проблемы

Домашние задания на неделю



Сделать:

- Выберите проблемную ситуацию, в которой ваш ребёнок кажется чем-то расстроен или огорчён, и используйте приведённые в программе стратегии по решению проблем для разрешения ситуации. Запишите результаты на лист записей родителей.



Читать:

- Глава 8 «Как научить детей решать проблемы» в книге «Невероятные годы».

ПОМНИТЕ!

Одной сессии по решению проблем будет недостаточно, чтобы научить вашего ребенка всем этим навыкам. Для этого понадобится сделать сотни попыток и много терпения. Иногда ребенок даже настолько расстроен или зол, что сначала должен пройти тайм-аут, чтобы успокоиться, и только после этого от обсуждения будет польза. Помните, что первым шагом является побудить ребёнка начать придумывать решения.

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**

Родители, которые работают как детективы: смотрите, что вы узнали!

Домашние задания на неделю



Сделать:

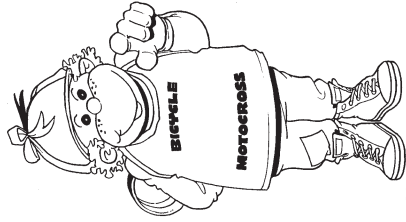
Составьте список стратегий, которые вы будете использовать для следующих случаев неподобающего поведения ребёнка. Добавьте другие виды неподобающего поведения, которые вы хотели бы взять под контроль.

Неподобающее поведение

1. Драка и толкание
2. Непослушание
3. Воровство
4. Враньё
5. Отказ делать домашнее задание
6. Позднее возвращение из школы
7. Умничать/спорить
8. Нежелание делать домашнее задание
9. Боли в животе и головные боли
10. Невнимательность и импульсивность
11. Беспорядок в комнате

Стратегия дисциплинирования

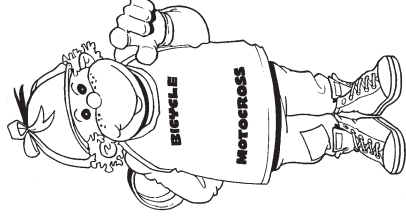
ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РШЕНИИ ПРОБЛЕМ



Какое решение
самое лучшее?

- Говорить о чувствах.
- Помочь детям определить проблему.
- Привлечь детей в мозговой штурм по поиску возможных решений.
- Будьте позитивны и изобретательны.
- Сами моделируйте творческие решения.
- Поощряйте детей продумывать возможные последствия различных решений.
- Помните, что решающее значение имеет усвоение навыков решения проблем, а не получение правильного ответа.

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РШЕНИИ ПРОБЛЕМ



Какое решение
самое лучшее?

- Говорить о чувствах.
- Помочь детям определить проблему.
- Привлечь детей в мозговой штурм по поиску возможных решений.
- Будьте позитивны и изобретательны.
- Сами моделируйте творческие решения.
- Поощряйте детей продумывать возможные последствия различных решений.
- Помните, что решающее значение имеет усвоение навыков решения проблем, а не получение правильного ответа.

РАСПЕЧАТКА

ЛИСТ ЗАПИСЕЙ РОДИТЕЛЕЙ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕММ

Запишите, где вы пытались решать проблему с вашим ребенком. Попробуйте как можно точнее восстановить беседу: что было сказано и как вы себя чувствовали. Помните, что проблемы надо решать, когда вы и ваш ребенок будете достаточно спокойны.

Шаг 1: Планирование встречи (если вы выбрали решение, принятое на семейной встрече)

Шаг 2: Определение проблемы

Шаг 3: Обобщение проблемы и цели

Шаг 4: Проведение мозгового штурма для поиска решения

Шаг 5: Нахождение решения и составление плана

Шаг 6: Оценка плана

РАСПЕЧАТКА КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

	Да	Нет
Шаг 1: Планирование встреч	_____	_____
Шаг 2: Определение проблемы	_____	_____
1. Сосредоточьтесь на одной проблеме	_____	_____
2. Сотрудничайте и будьте позитивны	_____	_____
3. Сформулируйте проблему и будьте позитивны	_____	_____
4. Выражайте свои чувства	_____	_____
5. Ориентируйтесь на будущее	_____	_____
6. Используйте предложения с «я»	_____	_____
Шаг 3: Обобщение проблемы и целей, с тем, чтобы быть уверенным, что каждый понимает проблему	_____	_____
Шаг 4: Проведение мозгового штурма	_____	_____
1. Оставайтесь открытыми	_____	_____
2. Будьте креативны и изобретательны, используйте юмор	_____	_____
3. Предложите как можно больше решений	_____	_____
4. Отложите детали на потом	_____	_____
Шаг 5: Оценка решения и составление плана	_____	_____
1. Просмотрите весь список	_____	_____
2. Оцените каждое решение	_____	_____
3. Составляйте реалистичные планы	_____	_____
4. Запишите план	_____	_____
5. Запланируйте следующую встречу	_____	_____
6. Поощряйте все усилия	_____	_____
Шаг 6: Запланируйте следующую встречу по отслеживанию процесса	_____	_____
1. Признайте прогресс	_____	_____
2. Уточните план решения проблем	_____	_____

Оценив свою реакцию по пунктам этого списка, выделите для себя аспекты, посредством которых вы сможете сделать свои встречи по решению проблем лучше.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ С ДЕТЬМИ

Кричать на ребёнка.*	Подождать немного.	Смеяться над ребёнком.
Грустить или плакать.	Игнорировать ребёнка, уйти	Играть в другом месте.
Забрать игрушку.*	Ударить ребёнка*	Сказать ребёнку, чтобы он не сердился
Попросить игрушку.	Сказать «пожалуйста».	Сделать что-нибудь интересное.
Поменяться.	Извиниться.	Попросить помощи у родителей или учителя.
Рассказать о своих чувствах.	Умолять.	Делиться.
Найти новый.	По очереди.	Бросить монетку.
Признание ошибки.	Сначала успокоиться.	Сказать правду.
Сделать комплимент.	Оставаться позитивным.	Сказать «нет».
Остановить свой гнев.	Быть храбрым.	Прощать.

*Это неприемлемые способы решения проблем. Побудите детей думать о последствиях и найти решение, дающее лучший результат.



РАСПЕЧАТКИ ЛИСТ ЗАПИСЕЙ РОДИТЕЛЕЙ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ С РЕБЕНКОМ

<u>Проблемная ситуация</u>	<u>В чём проблема?</u>	<u>Какие могут быть возможные решения?</u>	<u>Какой выбор является хорошим?</u>
Например, двое детей дерутся из-за велосипеда	«Я рассержен, потому что Джесси не хочет разделить со мною велосипедом»	Попросить велосипед. Предложить кататься по очереди. Подождать, пока другой закончит.	Это безопасно? Справедливо? Даёт хорошее настроение?

Опишите проблему, которую вы пытались решить с вашим ребенком: что было сказано и какие эмоции у вас были.

(1)

(2)

Оценка решений



ОПАСНОСТЬ



**Мое решение
безопасно?**



**Мое решение
справедливо?**



**Мое решение даёт хорошее
настроение?**



Лист решения проблем Невероятные годы. Как справиться с проблемным поведением

Определение проблемы:

1. Проблемное поведение моего ребёнка: _____

2. Какие факторы способствуют появлению неподобающего поведения моего ребенка? (проблема развития, недосыпание, неполучение того, что хочет, изменения в семье или стресс, низкая толерантность к фрустрации, и т.д.)

3. Как я обычно реагирую на это неподобающее поведение? (Обращаю ли я на него внимание? Сердит ли оно меня?)

Цели:

4. Какова моя цель? Какое позитивное поведение я хочу увидеть вместо него? _____

Решения:

5. Какие навыки/стратегии из основания пирамиды я могу использовать, чтобы добиться этого позитивного поведения?

Игра вместе/Специальное время: Какое специальное время или игры лучше всего подходят моему ребенку на данный момент? (Помните, что лучше всего, если это выбор ребенка) (коучинг упорства, академический, социальный или эмоциональный коучинг) _____

Похвала: Какое поведение я могу хвалить и как? (Помните, что это должны быть позитивные противоположности тех видов поведения, которые вы хотите уменьшить.)

Наклейки и премии: Как я могу премировать своего ребёнка за хорошее поведение? Какие стимулы его мотивируют? _____

6. Выберите из нижеприведённого списка те ответы из верхней части пирамиды, которые могут быть использованы для уменьшения этого вида поведения.

Рутинa: Есть ли у меня предсказуемая рутина для этой проблемы? _____

Отвлечение/перенаправление внимания: Как я могу отвлечь или перенаправить внимание моего ребёнка до того, как его плохое поведение усугубится? _____

Игнорирование: Какую часть этого поведения я могу игнорировать? _____

Что я говорю себе во время игнорирования? _____

Последствие: Какие естественные или логические последствия я могу использовать для изменения этого поведения? _____

Стратегии сохранения спокойствия: Каким стратегиям сохранения спокойствия я могу научить своего ребёнка? (техника черепашки, глубокое дыхание, позитивный внутренний диалог: «Я справлюсь, я могу успокоиться,» использование методики термометра)

Осуществление моего плана:

7. Кого я должен ознакомить с моим планом? (учителей, дедушек/бабушек, партнёров и т.д.) _____

8. Кому я могу позвонить, чтобы поговорить и попросить поддержки? _____

9. Как я буду заботиться о себе во время осуществления этого плана? _____

Оценка успешности решения

10. Как я узнаю, что делаю успехи? Что изменится? _____

11. Как я буду праздновать успех моего ребёнка? А также мой собственный успех? _____

**Поздравляем! У вас есть план для изменения поведения вашего ребёнка!
Помните – чтобы увидеть признаки изменения, уйдёт не менее трёх недель, так
что не сдавайтесь!**

Распечатки и заметки на холодильник



ПРИМЕЧАНИЕ: эти раздаточные материалы могут копироваться для использования в родительских группах «Невероятные годы»®. Раздаточные материалы защищены авторским правом и не могут быть изменены или отредактированы любым образом (включая перевод) без разрешения из штаб-квартиры программы «Невероятные годы»® в Сиетле, Вашингтон. Дополнительная информация incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы так же доступны на нашем сайте, www.incredibletears.com (в разделе материалов для руководителей групп).



Домашние задания на неделю



Сделать:

- Проведите семейную встречу, чтобы запланировать какое-нибудь весёлое мероприятие с семьей. Используйте шаги по решению проблем. Запишите результаты в контрольный список по решению проблем.



Читать:

- Глава 13 „Обзор навыков эффективного общения“ в книге „Невероятные Годы“

**Внимание! Не забывайте продлевать
особое время!**

РАСПЕЧАТКА

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Запишите ситуацию, которую вы пытаетесь решить либо самостоятельно, либо с партнером (при возможности сделайте запись).

Шаг 1: Планирование встречи

Шаг 2: Определение проблемы

Шаг 3: Обобщение проблемы и цели

Шаг 4: Проведение мозгового штурма для поиска решения

Шаг 5: Нахождение решения и составление плана

Шаг 6: Оценка плана

РАСПЕЧАТКА КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

	Да	Нет
Шаг 1: Планирование встреч	_____	_____
Шаг 2: Определение проблемы	_____	_____
1. Сосредоточьтесь на одной проблеме	_____	_____
2. Сотрудничайте и будьте позитивны	_____	_____
3. Сформулируйте проблему и будьте позитивны	_____	_____
4. Выражайте свои чувства	_____	_____
5. Ориентируйтесь на будущее	_____	_____
6. Используйте предложения с «я»	_____	_____
Шаг 3: Обобщение проблемы и целей, с тем, чтобы быть уверенным, что каждый понимает проблему	_____	_____
Шаг 4: Проведение мозгового штурма	_____	_____
1. Оставайтесь открытыми	_____	_____
2. Будьте креативны и изобретательны, используйте юмор	_____	_____
3. Предложите как можно больше решений	_____	_____
4. Отложите детали на потом	_____	_____
Шаг 5: Оценка решения и составление плана	_____	_____
1. Просмотрите весь список	_____	_____
2. Оцените каждое решение	_____	_____
3. Составляйте реалистичные планы	_____	_____
4. Запишите план	_____	_____
5. Запланируйте следующую встречу	_____	_____
6. Поощряйте все усилия	_____	_____
Шаг 6: Запланируйте следующую встречу по отслеживанию процесса	_____	_____
1. Признайте прогресс	_____	_____
2. Уточните план решения проблем	_____	_____

Оценив свою реакцию по пунктам этого списка, выделите для себя аспекты, посредством которых вы сможете сделать свои встречи по решению проблем лучше.

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РЕШЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

- Отведите время для встречи по решению проблемы.
- Сосредоточьтесь на какой-то одной проблеме.
- Сотрудничайте, совместно обсуждая проблемы.
- Чётко определите проблему.
- Выразите эмоции, но не критикуйте и не обвиняйте.
- Признайте долю своей ответственности в проблеме.
- Ориентируйтесь на будущее.
- Будьте кратки.
- Обозначьте желаемое поведение.
- Пользуйтесь выражениями с «я»

Формулируя цель

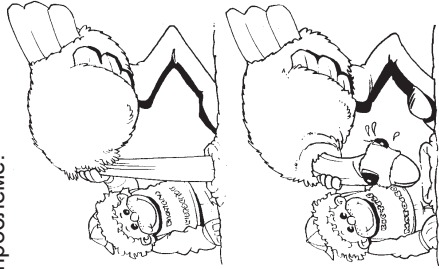
- Кратко определите проблему.
- Формулируйте реалистичную цель.

Мозговой штурм

- Оставайтесь открытым – не критикуйте и не оценивайте предложения.
- Поощряйте творческие предложения и предлагайте их как можно больше.
- Ориентируйтесь на будущее.
- Оставьте детали на потом.

Строя планы

- Пересмотрите свой список.
- Оцените реалистичность каждого решения.
- Запишите план.
- Запланируйте следующую встречу.
- Похвалите свои старания.



Поделиться
проблемой

ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РЕШЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

- Отведите время для встречи по решению проблемы.
- Сосредоточьтесь на какой-то одной проблеме.
- Сотрудничайте, совместно обсуждая проблемы.
- Чётко определите проблему.
- Выразите эмоции, но не критикуйте и не обвиняйте.
- Признайте долю своей ответственности в проблеме.
- Ориентируйтесь на будущее.
- Будьте кратки.
- Обозначьте желаемое поведение.
- Пользуйтесь выражениями с «я»

Формулируя цель

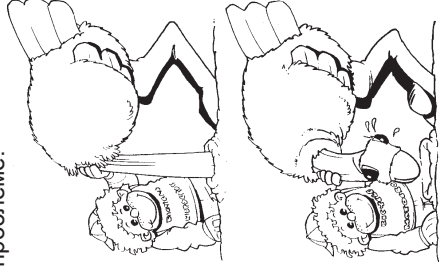
- Кратко определите проблему.
- Формулируйте реалистичную цель.

Мозговой штурм

- Оставайтесь открытым – не критикуйте и не оценивайте предложения.
- Поощряйте творческие предложения и предлагайте их как можно больше.
- Ориентируйтесь на будущее.
- Оставьте детали на потом.

Строя планы

- Пересмотрите свой список.
- Оцените реалистичность каждого решения.
- Запишите план.
- Запланируйте следующую встречу.
- Похвалите свои старания.



Поделиться
проблемой