



ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ

родители по-прежнему важны, подростки по-прежнему прислушиваются.



СОНЕСТ - О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- это программа посвящения родителей, предназначенная родителям или лицам, оказывающих первичный уход за детьми предподросткового и подросткового возраста (10-19 лет).

НАВЫКИ

Родители и опекуны, участвующие в программе для родителей CONECT, приобретают навыки, которые позволяют им:

- **Установить и поддерживать** положительную, долгосрочную и устойчивую эмоциональную связь с подростком.
- **Следить за тем, что делает подросток**, не нарушая его потребности в уединении.
- **Установить четкие границы**, договориться о соответствующих и логических последствиях и предотвратить рискованное поведение подростка.
- **Поддерживать** подростка в изучении и понимании реальности.

Национальный Центр по Предупреждению Насилия над Детьми (CNPAC)

022 75 88 06 / 078 00 04 80
office@cnpac.md

www.cnpac.md



Этот материал был напечатан в рамках проекта «Обеспечение доступа детей беженцев из Украины к безопасной среде и социальной интеграции», осуществляемый Центром по Предотвращению Насилия над Детьми, при поддержке UNHCR.



О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЦЕЛЬ

Созданный специально для родителей и опекунов, CONECT призван помочь им **правильно распознавать изменения**, происходящие в жизни их подростков, и **развивать** у себя необходимые **навыки и модели поведения**, для того чтобы обеспечить адекватную среду для подростков, в которой они смогут научиться **самоопределяться**, стать **ответственными личностями** и **предотвращать риски**.

СОДЕРЖАНИЕ

В рамках программы предусмотрено **15 занятий, разбитых на 5 модулей** которые охватывают следующие темы:

- Эмпатическое общение
- Профориентация
- Медицинское просвещение
- Поддержка подростков в преодолении феномена буллинга
- Участие в принятии решений

1



ЭМПАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

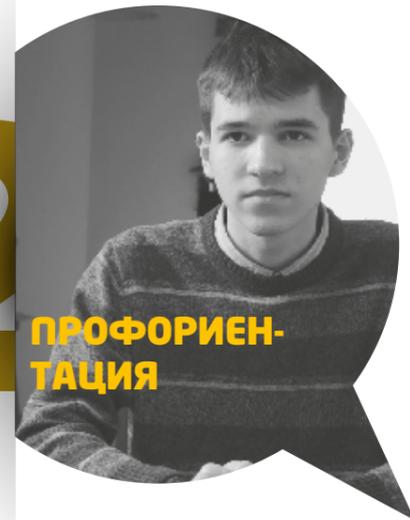
Эмпатическое общение предполагает, что родитель взаимодействует с подростком, **понимая потребности и причины** его поведения, переживая с ним его **чувства** и проявляя **понимание**.

В этом модуле родители узнают, как установить и поддерживать эмоциональную связь с подростком, в том числе, когда им приходится договариваться о правилах поведения или когда, они применяют последствия в случае нежелательного поведения.

Навык эмпатического общения с подростками отрабатывается в типичных жизненных ситуациях, таких как:

- выполнение домашнего задания
- беспорядок в комнате
- игры онлайн, в сети

2



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

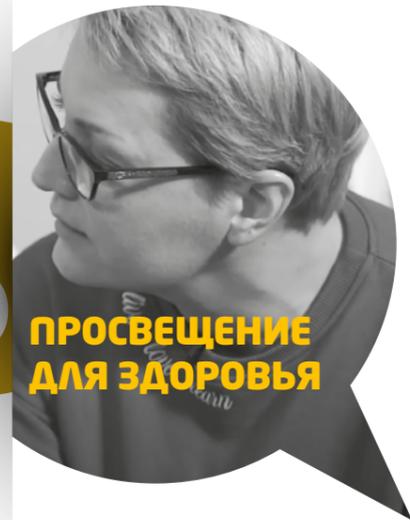
Родитель играет ключевую роль в том, чтобы помочь подростку **изучить** широкий спектр вариантов образования и **выбрать** то, что лучше всего соответствует его ожиданиям, интересам и способностям.

В этом модуле родители узнают, как **поддержать** подростка в познании самого себя, чтобы принять наилучшее решение по **выбору профессии**, а также как ориентировать его в ситуациях, связанных с **подготовкой к карьере**.

Чтобы эффективно общаться и решать вопросы о выборе карьеры, родители учатся и практикуются на нескольких примерах:

- уважение интересов подростков
- подготовка к выпускным экзаменам
- поддержка подростка в выборе профессии

3



ПРОСВЕЩЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

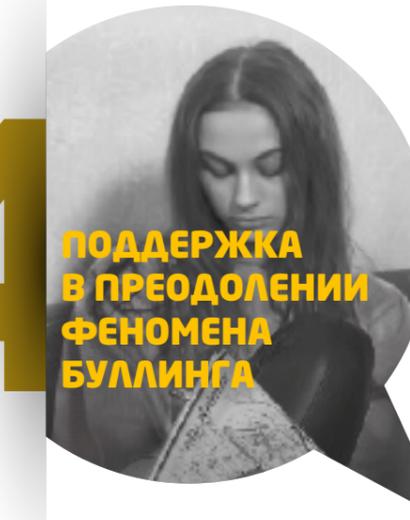
Родитель играет важную роль в формировании позитивных установок и убеждений, которые способствуют **сохранению здоровья** подростка, а также **отвергают рискованное поведение**, такое как курение, употребление наркотиков, преждевременные сексуальные связи и другие нежелательные действия.

На занятиях этого модуля родители **узнают о потребностях** подростков, вытекающих из возрастных особенностей полового развития, практикуются в **управлении своим страхом и гневом**, связанными с самостоятельным поведением подростка, обсуждают, как направить подростка на принятие ответственного решения о **вакцинации** против ВПЧ.

Чтобы решить эти деликатные темы, родители изучают несколько примеров:

- подготовка к вечеринке
- позднее возвращение домой
- давление со стороны сверстников
- решение о вакцинации против ВПЧ

4



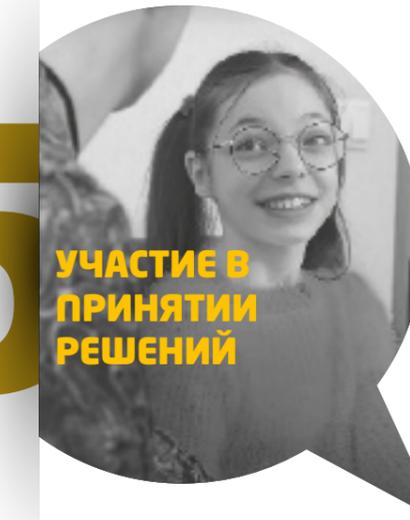
ПОДДЕРЖКА В ПРЕОДОЛЕНИИ ФЕНОМЕНА БУЛЛИНГА

Буллинг - это социальное явление, которое оставляет глубокие эмоциональные раны у детей, независимо от того, в какой роли они участвуют: как свидетель, инициатор или жертва буллинга. Участие родителей имеет важное значение для прекращения буллинга.

В этом модуле родители **учатся направлять** подростков и поддерживать их **в решении проблем**, когда они страдают или становятся свидетелями травли, анализируя примеры:

- жертвы буллинга
- свидетели буллинга

5



УЧАСТИЕ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

В процессе изучения своей идентичности, подростки сталкиваются с различными выборами и нуждаются в поддержке и понимании со стороны родителей. Участие подростка в **принятии решений в семье и касающихся его самого**, является одним из основных факторов формирования личности.

В этом модуле родители определяют свою роль в **формировании у подростков навыков принятия решений**, практикуют способы **направления их в процессе принятия решений** на основе типичной ситуации в общении родитель-подросток:

- мое мнение имеет значение