

Памятка родителям от детей

- Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
- Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите. Я хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях отставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
- Не давайте обещаний, которые Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто разозлить Вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я Вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы Вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет это в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если вы попытаетесь это сделать позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если Вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе тоже самое.
- Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрёка. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритеcь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с Вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- И кроме того помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

Всем родителям можно раздать стихотворение «Выслушай меня», причем его обсуждение на лекции или собрании не является обязательным

Выслушай меня

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),
Ты, начиная давать советы,
Не делаешь то, о чем я прошу тебя.
Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),
Ты, отвечая, что я не должен этого чувствовать,
Вытаптываешь ростки моих чувств.
Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),
Ты, чувствуя своим долгом решить мою проблему,
Подводишь меня – пусть это звучит странно.
Слушай же! Все, что мне нужно –
Только выслушать меня,
Не разговаривая и не делая что-то для меня.
Просто выслушать меня,
Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,
Может быть, я обескуражен и запинаюсь,
Но я не беспомощен.
Когда ты делаешь что-нибудь за меня,
То, что я могу и должен делать сам,
Ты содействуешь моему страху и нерешительности.
Когда ты поймешь, что эти чувства – мои,
Даже если они непонятные,
Тогда я перестану тебя убеждать
И смогу начать разбираться,
Отчего у меня такие непонятные чувства.
И когда мне станет ясно,
Откуда эти чувства произошли,
Мне не нужно будет ничьих советов.
Непонятные чувства приобретают смысл,
Когда мы проникаем в их происхождение,
Наверное, поэтому молитва нам иногда помогает.
Бог безмолвен, и он не дает советов
И не старается исправить нашу ситуацию.
Он слушает и дает нам возможность
Самим решать свои проблемы,
Так, пожалуйста, выслушай меня!
И если ты тоже хочешь высказаться,
Подожди своей очереди, и я выслушаю тебя.

(Записано со слов психотерапевта из США Лизы Гастинг, адаптировано К.С. Лисецким).

Интервью с родителями

Дополнительная информация:

Структура семьи (состав семьи, возраст членов семьи, место работы или учебы, занимаемая должность, образование, трудовая или общественная деятельность)

1. Как бы Вы могли охарактеризовать психологический климат в Вашей семье?
2. Как Вы думаете, с чем связана сложившаяся ситуация?
3. Что, на ваш взгляд, удалось сформировать положительного или отрицательного в личностных качествах ребенка?
4. Какие требования Вы предъявляете своему ребенку?
5. Как Вы думаете, как оценивает ребенок ситуацию, складывающуюся в семье, как относится к ней?
6. Охарактеризуйте его стиль общения? Испытывает ли он трудности в общении?
7. Какие трудности Вы испытываете в общении с ребенком? А как Вы думаете, какие трудности испытывает он в общении с Вами?
8. Как он взаимодействует/ контактирует с другими?
9. Поддается ли он влиянию других, легко подчиняется мнению окружающих?
10. Появились ли в его жизни новые, подозрительные друзья, общение с которыми происходит в основном наедине?
11. Понятен ли Вам их язык, или общение происходит непонятными, «закодированными» фразами?
12. Стремится ли Ваш сын (дочь) к уединению чаще, чем раньше?
13. Можете ли Вы сказать, что в нем появилась всевозрастающая скрытность (перестает интересоваться внутрисемейными проблемами)?
14. Изменился ли его интерес к учебе или прежним увлечениям?
15. Что больше всего волнует, тревожит (напрягает) Вас в поведении Вашего сына (дочери)?
16. Можете ли Вы назвать его взрослым? Что позволяет Вам так говорить?
17. Как Вы помогаете или мешаете ему взрослеть? Приведите, пожалуйста, пример.
18. Каким образом он реагирует на стрессовую ситуацию или перегрузки? Приведите примеры.
19. Можете ли Вы сказать, что он стал более агрессивен? В каких ситуациях?
20. Как часто меняется его настроение и поведение без особых причин в течение дня?
21. Замечали ли Вы изменения его состояния: заторможенность (до сонливого состояния) или излишнюю двигательную активность, говорливость?
22. Возросла ли у него потребность в деньгах, обоснованная явно надуманными причинами?
23. Пропадали ли в последнее время деньги или вещи из Вашего дома?
24. Может быть, появились вещи (одежда, украшения), которые явно «не по карману» Вашему ребенку?
25. Стремится ли он к получению новых ощущений, удовольствий?
26. Что бы Вы хотели изменить в отношениях с сыном (дочерью)?
27. Как Вы считаете, как этого можно добиться?

Интервью с учителем

Дополнительная информация:

Структура класса (состав класса, соотношение мальчиков и девочек, возраст учеников, хобби (и другие интересы) учеников, участие класса в жизни школы, общественная, спортивная и др. деятельность).

1. Как бы Вы могли охарактеризовать психологический климат в Вашем классе? А в школе в целом?
2. Как Вы думаете, с чем связана сложившаяся ситуация?
3. Какие требования к ученикам предъявляются в Вашей школе?
4. Какое поведение подростка поощряется учителями/ его ровесниками в школе?
5. Ваш ученик участвует в жизни школы? Чем он занимается?
6. Переходил ли он из одной школы в другую? Сколько раз? Когда последний раз?
7. Он входит в категорию «группа риска»? По каким критериям? Почему Вы так решили?
8. Изменился ли его интерес к учебе или прежним увлечениям?
9. Что больше всего волнует, тревожит (напрягает) Вас в поведении ученика?
10. Есть ли другие люди, которые считают так же, как Вы? Кто они?
11. Каким образом он реагирует на стрессовую ситуацию или перегрузки?
12. Можете ли вы сказать, что он стал более агрессивен? В каких ситуациях?
13. Как часто меняется его настроение в течение дня?
14. Меняется ли резко его поведение в течение дня?
15. Замечали ли Вы изменения его состояния: заторможенность (до сонливого состояния) или излишнюю двигательную активность, говорливость?
16. Меняется ли временами координация его движений?
17. Замечали ли Вы у него проблемы с деньгами – долги, игры, споры на деньги, воровство и т.п.?
18. Охарактеризуйте его стиль общения? Испытывает ли он трудности в общении?
19. Как он взаимодействует / контактирует с другими?
20. Поддается ли он влиянию других, легко подчиняется мнению окружающих?
21. Какова его роль в классе, компании (всегда первый, вечный помощник, всех и все критикующий и т. д.)?
22. Какой статус он занимает (лидер, популярный, отверженный)?
23. Делает ли он попытки изменить ситуацию или воспринимает как неизбежное?
24. Есть ли кто-нибудь, кто помогает или мешает ему в этом (родители, друзья, Вы)?
25. Стремится ли он к получению новых ощущений, удовольствия?

Интервью с подростком

Дополнительная информация:

Внешний вид подростка: опрятность, аккуратность.

Выражение лица: живая подвижная мимика/ амимия, «мумияобразность».

Имя (кличка, погоняло) – является индикатором взрослости высказываний, способности трезво рассуждать, а также свидетельствовать о принадлежности подростка к какой-нибудь субкультуре.

Вербальные проявления: обилие «сленговых» выражений, повышенная интонация, срывающаяся на крик или, наоборот, тихий голос с хрипотцой.

Общее поведение: зажатость/ раскрепощенность, излишняя говорливость.

Общее соответствие внешнего вида, речи, позы и общего впечатления от подростка.

1. Ты счастливый (довольный жизнью) человек? Почему?
2. А большинство окружающих (друзья, родители, учителя)? Как тебе кажется, почему так получается?
3. Большинство твоих знакомых старше, взрослее тебя?
4. Ты взрослый? Откуда ты знаешь? Кто тебе об этом сказал?
5. Что ты понимаешь под взрослостью?
6. Вокруг тебя есть люди, помогающие или мешающие тебе взрослеть? Кто они? Как они это делают?
7. Среди твоих знакомых (друзей) есть те, кто употребляет наркотики?
8. Что ты знаешь о них?
9. Это интересная для тебя тема для разговора?
10. Знаешь ли ты, как выглядит человек в состоянии наркотического опьянения?
11. Ты владеешь языком (сленгом) людей, употребляющих наркотики?
12. Как ты считаешь, так разговаривают все подростки или только те, кто употребляет?
13. Скажи, кто на твой взгляд выглядит взрослее, тот, кто курит и употребляет алкоголь или наркотики, или тот, кто этого не делает? Почему ты так считаешь?
14. А кто не выглядит, а по-настоящему взрослее?
15. Какая из поговорок больше про тебя:
«Тише едешь – дальше будешь»,
«Довольствуйся малым» или
«Хочу все и сразу»?
16. Тебя легко вывести из себя, выбить из колеи?
17. Как ты обычно себя ведешь в неопределенных ситуациях? Приведи примеры.
18. Как ты понимаешь, что не ошибаешься в жизни?
19. Что ты делаешь, если все-таки ошибся?
20. Как ты считаешь, чем наркоманы отличаются от других людей? Что они приобретают, а что теряют?
21. У кого из них больше свободы, а у кого – иллюзии свободы? У кого больше возможностей в жизни?
22. Ты бы хотел (-а), чтобы твои дети (родители) принимали наркотики?

Интервью со студентом

Дополнительная информация:

Внешний вид студента: опрятность, аккуратность.

Выражение лица: живая подвижная мимика/амимия, «мумияобразность».

Имя (кличка, прозвище) – является индикатором взрослости высказываний, способности трезво рассуждать, а также может свидетельствовать о принадлежности подростка к какой-либо субкультуре.

Вербальные проявления: обилие «сленговых» выражений, повышенная интонация, срывающаяся на крик или, наоборот, тихий голос с хрипотцой.

Общее поведение: зажатость/раскрепощенность, излишняя говорливость.

Общее соответствие внешнего вида, речи, позы и общего впечатления от студента.

1. Ты счастливый (довольный жизнью) человек? Почему?
2. Ты уверен, что поступил учиться туда, куда надо?
3. Как ты понимаешь, что не ошибаешься по жизни?
4. Что ты делаешь, если все-таки ошибся?
5. А большинство окружающих (друзья, родители, муж/жена)? Как тебе кажется, почему так получается?
6. Как ты считаешь, про твоих знакомых (друзей) можно сказать, что они взрослые люди?
7. Ты взрослый человек? Откуда ты знаешь?
8. В чем для тебя выражается взрослость?
9. Вокруг тебя есть люди, помогающие или мешающие тебе взрослеть? Как они это делают?
10. Среди твоих знакомых (друзей, одноклассников) есть такие, которые употребляют наркотики?
11. Наркотики – интересная для тебя тема?
12. Ты владеешь языком (сленгом) людей, употребляющих наркотики?
13. Как ты считаешь, так разговорились все молодые люди или только те, кто употребляет?
14. Чем ты отличаешься от школьника-выпускника?
15. Считаешь ли ты, что взрослее выглядит тот, кто курит и употребляет алкоголь или наркотики?
16. А как ты сейчас думаешь, кто по-настоящему взрослее?
17. На кого ты больше похож – на подростка или взрослого человека?
18. Какие качества их различают?
19. Какие отношения ты строишь с близкими людьми, друзьями?
20. Каков твой статус в группе?
21. Какая из поговорок больше про тебя:
«Тише едешь – дальше будешь»,
«Довольствуйся малым» или
«Хочу все и сразу»?
22. Тебя легко вывести из себя, выбить из колеи?
23. Как ты обычно себя ведешь в неопределенных ситуациях? Приведи примеры.
24. Как ты считаешь, чем наркоманы отличаются от других людей? Что они приобретают, а что теряют?
25. У кого из них больше свободы, а кого иллюзии свободы? У кого больше возможностей в жизни?
26. Ты бы хотел (-а), чтобы твои дети принимали наркотики?