



Давайте Поговорим о Детях.
Логбук для семей с детьми 12–18 лет

Тютти Солантаус
2023



Funded by
the European Union

Все семьи разные

В каких-то семьях есть мама, папа и дети, в других семьях может быть только один родитель, две мамы или два папы. У детей может быть разная история, они могут жить с бабушками и дедушками, законными опекунами или в приемных семьях.

В логбуке мы используем слово «родитель». В нашем словаре есть слова «один родитель» и «другой родитель». Во время беседы участники, конечно, могут сами решать, как их называть. Когда мы говорим о ребенке, мы используем для него имя-заменитель «Н». Однако мы рекомендуем использовать в разговорах и по возможности в электронном логбуке настоящее имя ребенка.

Благодарности

Спасибо семьям, которые доверили мне свои истории. Мудрость, которую я узнала от вас, вошла в программу Давайте Поговорим о Детях (ДПД), чтобы помочь другим семьям.

Благодарю Эмми Риихиранта-Лайне и Мию Эанисмаад из университета Турку, которые поделились своим опытом относительно логбуков ДПД и повседневной практики.

Спасибо Брэду Моргану из Emerging Minds в Австралии, который поделился своим опытом работы с ДПД в австралийском контексте, улучшил мой английский и адаптировал логбуки для международного использования.

Я благодарю всех коллег и соавторов, принявших участие в подготовке этого издания логбука своими мудрыми комментариями и интересными отзывами. Дополнительные отзывы и комментарии можно отправлять Тютти Солантаус (tytti.solantaus@gmail.com).

Я благодарю Финский фонд культуры, присудивший стипендию Eminentia Тютти Солантаус.

Логбук Давайте Поговорим о Детях © Тютти Солантаус

Сетевая встреча в рамках логбука Давайте Поговорим о Детях © Мика Низмеля и Тютти Солантаус

Логбук следует цитировать следующим образом: Солантаус Т. (2023) Давайте Поговорим о Детях. Логбук для консультирования семей с детьми 12–18 лет. Университет Турку / ИНВЕСТ

Дорогой родитель!

Добро пожаловать! Приглашаем вас принять участие в беседе Давайте поговорим о детях (ДПД). Разговор касается детей в возрасте примерно от 12 до 18 лет. Это волнующее время как для молодежи, так и для родителей. Молодые люди начинают этот возрастной период еще детьми, но проходит шесть лет – и они уже взрослые! Это время, когда происходит интенсивное развитие тела и разума молодого человека. Радость и удовольствие ощущаются столь же глубоко, как и печаль или тревога. Так же сильно эти взлеты и падения чувствуют родители и остальные члены семьи. Вот краткий обзор подхода ДПД, который, надеюсь, ответит на некоторые ваши вопросы о том, что ждет впереди.

Какова цель методики Давайте Поговорим о Детях? ДПД была разработана для того, чтобы помогать родителям и другим важным для ребенка людям в обеспечении его развития и хорошего самочувствия. Наша цель – вносить вклад в повседневную жизнь ребенка таким образом, чтобы это способствовало его обучению и гармоничному развитию.

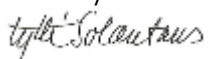
Как работает подход ДПД? Начнем с практической части. ДПД состоит из двух бесед, в ходе которых определяется дальнейший план действий. Если это необходимо для реализации плана, будет организована и встреча сети ДПД – люди, присутствие которых родитель считает важным, собираются вместе и обдумывают способы поддержки ребенка.

Разговор ДПД фокусируется на повседневной жизни ребенка, поскольку повседневное общение, встречи и распорядок дня важны с точки зрения его благополучия. Однако в жизни не все так просто. В каждой семье случаются стрессовые ситуации: иногда стресс кратковременный, иногда более длительный. Трудности отнимают энергию и истощают ресурсы психического здоровья родителей. Родитель или родители могут быть нетерпеливыми, легко раздражаться или становиться замкнутыми и молчать. Каждый ребенок по-разному реагирует на ситуацию, и это усложняет воспитание. Пренебрежение повседневными делами приводит к тому, что родители чувствуют себя еще хуже.

У каждой семьи есть свои особые сильные стороны, которые не всегда замечаются или признаются членами семьи. Давайте Поговорим о Детях – это инструмент, который помогает семьям выявить и развить свои сильные стороны в повседневной жизни и найти решения сложных проблем. Программа призвана поддержать семьи и предоставить необходимые инструменты для достижения счастливой жизни в семье.

Итак, приступим! Надеюсь, Вас ждут интересные и вдохновляющие беседы.

С наилучшими пожеланиями,



Тютти Солантаус,

детский психиатр, эмерит-профессор университета Турку и исследовательского центра INVEST
Tytti.Solantaus@utu.fi, Tytti.Solantaus@gmail.com

ПЕРВАЯ БЕСЕДА В РАМКАХ ДПД

Начало

1. Приветствие и знакомство
2. Краткий обзор целей и ожиданий от беседы
3. Конфиденциальность и способ документирования беседы, если это необходимо
4. Прежде чем двигаться дальше. Как Вы себя сегодня чувствовали, прежде чем прийти на встречу ДПД (также и специалист)?
5. Рассмотрим подробнее сильные и уязвимые стороны:

Сильные стороны. Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), в которой у ребенка все складывается благополучно, в т. ч. ежедневные занятия, совместно проведенное время и занятия с друзьями и в сообществе.

Уязвимые стороны. Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), которая может создать ребенку проблемы, если ничего не предпринять, либо что уже сейчас вызывает беспокойство и требует дополнительного внимания и заботы.

Родители часто имеют разный опыт и точку зрения. Не переживайте, это абсолютно нормально. Если у вас разные мнения насчет сильных и уязвимых сторон, запишите и то, и другое.

Подросток дома

1. Что бы вы хотели рассказать о своей семье и о себе?

Специалисту: Хотели бы вы рассказать что-нибудь о себе?

2. Как бы вы описали Н? Какой или какая он или она? Что Н нравится? Что заставляет Н смеяться?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

3. Как бы вы описали здоровье и благополучие Н? Настроение и энергию?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

4. Бывали ли у вас беспокойства по поводу Н? Что вас беспокоило? Беспокоитесь ли вы за других детей?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Искали ли вы помощи? Где? _____

5. Нравится ли Н в компании своих братьев и сестер?

Чем они занимаются вместе? Есть ли что-то, что они особенно любят делать вместе?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Как бы вы описали свои отношения с Н?

Есть ли что-то, что вы любите делать вместе с Н? Говорит ли Н с вами о своих радостях и переживаниях? Считаете ли вы, что что-то могло бы быть по-другому?

Один родитель Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Второй родитель Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

7. Есть ли общие занятия или хобби, которыми вся семья занимается вместе?

Игры, чтение, фильмы, выпечка, приготовление пищи, занятия на свежем воздухе, прогулки и т. п.

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Посещение школы (если Н больше не ходит в школу, но работает, перейдите к следующему разделу)

1. Как вам кажется, нравится ли Н в школе? Что Н нравится, а что нет?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

2. Есть ли у Н друзья в школе? Как вы думаете, чувствует ли Н себя желанным гостем на работе или в школе по утрам? Есть ли дискриминация или издевательства?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

3. Как проходят действия, связанные со школой?

Успеть в школу вовремя	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Прием пищи в течение учебного дня	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Участие в учебном процессе	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Выполнение домашних заданий	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

4. Как продвигается учеба Н?

Как вы думаете, учеба дается Н легко или это скорее источник стресса? Считаете ли вы, что достижения Н соответствуют его или ее способностям?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

5. Что вы думаете об отношениях Н с учителями?

Справедливы ли учителя и доступны ли они, когда Н в них нуждается?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Как бы вы описали свои отношения с учителями?

Встречаетесь ли вы с учителями Н? Отзывчивы ли они, доступны при необходимости?

Существует ли система, помогающая родителям и учителям общаться?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Работа

1. По вашему мнению, Н нравится ходить на работу? Что Н нравится и не нравится в работе?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

2. Как вы думаете, что значит работа для Н? Что она значит для вас?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

3. Есть ли у Н на работе друзья или знакомые? Как вы думаете, чувствует ли Н себя желанным гостем на работе по утрам? Есть ли дискриминация или издевательства?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

4. Есть ли на работе кто-нибудь, к кому Н может обратиться в случае необходимости?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

5. Как обстоят дела, связанные с работой?

Успевать на работу вовремя Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Принятие пищи в течение рабочего дня Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Выполнение рабочих обязанностей Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Как, по вашему мнению, Н справляется с трудовой жизнью? Как вы считаете, работа дается Н скорее легко или является источником стресса? Считаете ли вы, что достижения или профессиональные успехи соответствуют способностям Н?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

7. Какими вы видите отношения Н с начальством?

Доступны ли они для Н и поддерживают ли они его (ее)?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

8. Как вы думаете, есть ли у Н планы на будущее?

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Время, проведенное вне школы и работы

Молодым людям важно участвовать как в совместной деятельности, так и проводить время наедине. Хорошо, если занятия при этом развивают самосознание молодежи, но иногда происходит и то, что вызывает беспокойство, – например, употребление психоактивных веществ или травля окружающих. Иногда человек сам становится объектом издевательств, чрезмерно погружается в интернет или увлекается играми с нездоровым содержанием.

1. Как Н любит проводить свободное время?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

2. Есть ли у Н конкретный интерес или хобби? Есть ли у Н возможность заниматься этим хобби или участвовать в кружках по интересам (доступно ли занятие или хобби, позволяет ли финансовое положение участвовать, доступен ли транспорт и т. п.)

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

3. Есть ли у Н друзья или группа друзей, с которыми он или она встречается и проводит время? Есть ли у него (нее) партнер? Что им нравится делать вместе? Как вы к этому относитесь?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

4. Проводит ли Н время наедине с собой? Молодой человек может наслаждаться временем, проведенным в одиночестве, но может в таких случаях испытывать и грусть или отверженность. Одиночество может быть также результатом издевательств и дискриминации (см. ниже). Как насчет Н? Что Н любит делать наедине с собой?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

5. Приходилось ли Н испытывать издевательства или дискриминацию в свободное время или в интернете? Если да, то в связи с чем? Было ли что-нибудь сделано для поддержки Н и предотвращения издевательства или дискриминации?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Работает ли Н неполный рабочий день помимо учебы?

Как вы думаете, что это значит для Н? Как Н справляется с работой и учебой?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

7. Есть ли вне дома люди, близкие для Н? Дедушка или бабушка, тетя или дядя, родитель друга, тренер или инструктор и т. п.

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Воспитание детей и домашние дела

1. Как бы вы в целом описали свою роль в качестве родителя? А роль родителя Н?

Один родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

2. Как проходят повседневные дела с Н?

Утренняя рутина и поход в школу

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Гигиенические процедуры и мытье посуды

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Вопросы, связанные с одеждой

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Принятие пищи

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Физическая активность

и занятия на свежем воздухе

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Время прихода домой

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Отход ко сну и сон

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

3. Есть ли у Н обязанности по дому?

Какие? Как вы думаете, что они значат для Н? Что они значат для вас?

4. Возможные разногласия и конфликты с Н

Подростковый возраст – это время, когда отношения между ребенком и родителем меняются. Разногласия являются обычным явлением, и могут возникать конфликты. Конфликты часто носят временный характер, но могут сохраняться в течение более длительного периода времени, и решать их бывает непросто. Иногда какая-либо из сторон может потерять контроль над своими эмоциями.

Как вы с Н справляетесь с конфликтами? Кто-нибудь терял самообладание? Что случилось?

Один родитель
Второй родитель

Сильная сторона	☐	Уязвимая сторона	☐
Сильная сторона	☐	Уязвимая сторона	☐

Замечали ли вы в отношении Н что-нибудь, вызывающее тревогу? Например:

трудности при расставании с родителем;
трудности при посещении (подготовительной) школы;
длительное пониженное настроение, депрессия;
беспокойство, неспособность сконцентрироваться;
непослушание, раздражительность, поведенческие проблемы;
тревога и страхи;
проблемы с питанием;
избегание окружающих, социальная изоляция;
признаки употребления психоактивных веществ;
фобии или обсессивно-компульсивное поведение;
странные мысли, речь или поведение;
комментарии или поведение, связанные с самоповреждением или смертью.

Благополучие и социальная жизнь родителей

1. Как бы вы охарактеризовали свое личное благополучие и здоровье?

Есть ли у вас постоянные переживания, стрессовые реакции или проблемы с психическим здоровьем? Как бы вы их описали? Как вы думаете, влияют ли они на детей и их воспитание?

Если второй родитель не присутствует на собеседовании, обсудите, как у него дела: Есть ли у него какие-либо проблемы, мешающие семейной жизни и воспитанию детей (например, чрезмерная нагрузка на работе, утомление и выгорание, проблемы с

физическим или психическим здоровьем, употребление психоактивных веществ и т. п.)?

Один родитель

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Второй родитель

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

2. Другие беспокойства

У вас могут быть беспокойства, связанные с другими детьми, здоровьем родственников, работой, семейным стрессом или прочими сферами жизни. Есть ли у вас подобные беспокойства и если да, то как вы с ними справляетесь? Нужна ли вам помощь других служб (например, школы, медицинские и социальные услуги, службы финансовой поддержки и т. п.)?

Один родитель

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Второй родитель

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

3. Общение и решение проблем

Как вы относитесь к разговору с другим родителем или лицом, поддерживающим вас, на тему проблем, возможных симптомов стресса или проблем с психическим здоровьем?

Объяснили ли вы возможные изменения в своем поведении ребенку или детям?

Разговор между родителями

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Разговор с детьми

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Этот пункт касается налаживания взаимопонимания как между родителями, так и внутри семьи в целом, что важно для любой семьи и имеет решающее значение для семей или пар, которые сталкиваются с трудностями. Ознакомьтесь с этой темой сейчас и вернитесь к ней на следующей встрече. (Создание и поддержка взаимопонимания, а также совместная работа над решением проблем являются одними из основных целей ДПД, см. Приложения 1 и 2).

4. Домашние дела, воспитание детей и оплачиваемая работа

Как вы справляетесь со всеми этими задачами? Довольны ли вы тем, как распределена работа? Если Вы одна или один, получаете ли вы помощь от друзей, родственников или других людей?

Забота о детях и роль родителя

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Уход за домом

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

Оплачиваемая работа

Сильная сторона

☐

Уязвимая сторона

☐

5. Отношения в паре

Испытываете ли вы удовольствие и радость в обществе друг друга? Есть ли между вами сочувствие и взаимная поддержка?

Один родитель
Второй родитель

Сильная сторона ☐
Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐
Уязвимая сторона ☐

6. Социальная жизнь, друзья, родственники

Радость и совместное времяпрепровождение	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Доступность практической помощи	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

7. Желаете ли дополнить что-либо?

8. Домашнее задание *

9. При желании можете пригласить на беседу Н

Для семьи было бы полезно поговорить дома с детьми о сильных и уязвимых сторонах, которые их касаются. У детей могут быть идеи, которые важно включить в план действий.

10. Окончание встречи

Как прошла встреча для родителей? Как она прошла для специалиста?

Следующая встреча состоится _____

Спасибо!

* Домашнее задание

№1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с дополнениями 1 и 2 или с брошюрой «Как я могу помочь своим детям?»

Если семья столкнулась с проблемами, связанными с психическим здоровьем, посоветуйте им или дайте брошюру «Как я могу помочь своим детям». Она содержит более подробное описание семейной ситуации и того, как правильно разговаривать об этом с детьми.

Приложение 1 . «Взаимопонимание и сотрудничество в семье» объясняет, что такое взаимопонимание. Также там описывается, насколько важно для членов семьи и их благополучия действовать с взаимопониманием. Как Вы скоро увидите, это работает и в отношении детей.

№2. В плане действий мы обсудим, как развивать свои сильные и прорабатывать уязвимые стороны. Чтобы подготовиться к этому, прошу Вас выбрать сильные стороны, на которых Вы хотели бы сосредоточиться, и укажите все уязвимые стороны, в отношении которых хотите получить поддержку и найти решения. При создании плана в помощь дан список **«На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД»**. Пожалуйста, возьмите с собой логбук на следующую встречу.

К беседе можно привлечь и детей. У них могут быть ценные мысли, которые связаны с их личным опытом и обстоятельствами. Если хотите, в следующий раз можете пригласить и Н, чтобы совместно обсудить эти вопросы.

**** На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД?**

Здесь приведены некоторые важные аспекты, с которыми следует считаться при создании плана действий в рамках беседы Давайте Поговорим о Детях (ДПД). Они затрагивают как родителей, так и детей.

NB! Мы не предполагаем, что семья должна быть успешной во всех приведенных пунктах – очевидно, что это невозможно ни для одной семьи. Данный список поможет найти свои сильные стороны и обратить внимание на трудности, которые хотелось бы проработать в плане действий и семейной жизни.

1. В семье царит взаимопонимание и сотрудничество.
 2. Родители обсуждают сложные проблемы и строят конструктивные планы.
 3. Если проблемы влияют на детей, родители помогают им понять происходящее и справиться с ситуацией.
 4. Воспитание детей и дела по дому разделяются между родителями так, что все довольны.
 5. Обязанности детей соответствуют их возрасту и обстоятельствам.
 6. У всех членов семьи есть регулярное расписание и достаточно времени для отдыха.
-
7. Общие приятные моменты случаются и у партнеров, и у всей семьи.
 8. У семьи есть друзья и родственники, которые приносят радость и оказывают практическую поддержку.
-
9. Дети чувствуют, что родители любят и ценят их, заботятся о них.
 10. Родители проводят время с детьми и играют с ними.
 11. У детей есть интересы и друзья.
 12. Детей ценят учителя, тренеры, наставники и одноклассники.
-
13. Члены семьи не боятся просить помощи, даже если это кажется трудным или постыдным.
 14. У членов семьи есть доступ к услугам, в рамках которых к ним проявляют понимание, а также оказывают поддержку и помощь.

Вторая беседа в рамках ДПД

1. Поприветствуйте участников. Как у вас дела?
2. **Как для вас прошла предыдущая беседа в рамках ДПД?** Как она прошла для специалиста? Хотели бы вы вернуться к некоторым темам, которые мы обсуждали в прошлый раз?
3. **Объясните построение и цели беседы.**
4. **Как вы чувствовали себя, выполняя домашнее задание?** Было ли у вас на это время? Если нет – ничего страшного. Рассмотрим задание все вместе прямо сейчас.

Приложение 1. «Взаимопонимание и сотрудничество в семье»

Что вы об этом думаете? Кажется ли это логичным?

Приложение 2. «Разговор с детьми о сложных проблемах» и брошюра «Как я могу помочь своим детям?»

Что вы думаете насчет того, чтобы разговаривать с детьми на сложные темы? Есть ли у вас опыт в этом? Если да, то какой?

Как для Вас прошла беседа? Как она прошла для консультанта?

Была ли у Вас возможность ознакомиться с сильными и уязвимыми сторонами, выявленными во время первой беседы? Если нет – не страшно. Мы можем сделать это сейчас все вместе и на основании этого продолжить беседу.

Какие мысли возникли/возникают у вас в связи с сильными и уязвимыми сторонами? Были ли какие-то сюрпризы, разочарования или вопросы?

Составление плана действий

1. **Какие сильные стороны** Вы решили принять во внимание при создании плана? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили.

1. **Какие уязвимые стороны** Вы решили принять во внимание? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили.

- Если нет необходимости в дальнейших действиях, перейдите к пункту 4 «Окончание встречи и подхода ДПД».
- Если требуется дополнительная помощь, перейдите к пункту 3 «Планирование сетевой встречи в рамках ДПД».
- Если Вы нуждаетесь в дополнительной помощи, но сетевая встреча невозможна, то Вам предоставляется информация о необходимых услугах и о том, как их получить.

Планирование встречи в рамках ДПД

- a) Объясните цель встречи.
- b) Объясните построение беседы.
- c) Родители договариваются о темах, которые будут обсуждаться, и о темах, которые семья не желает обсуждать. Для плана действий запишите сильные стороны, уязвимые стороны и все другие возможные темы:

- a) Кого приглашают и кто приглашает?
- Для семьи было бы полезно поговорить дома с детьми о сильных и уязвимых сторонах, которые их касаются. У детей могут быть идеи, которые важно включить в план действий.
- b) Назначьте дату встречи _____

Завершение встречи и подхода ДПД

Что Вы думаете о встрече и подходе ДПД? Что думает на эту тему специалист? Было ли это полезно для Вас? Если да, то в чем? Осталось ли что-то, что Вас беспокоит, и о чем Вы хотели бы поговорить?

Если родители продолжают пользоваться услугой, они могут говорить о семейных ситуациях и детях, когда пожелают. Хорошие новости радуют специалистов, но они готовы и помочь, если нужно. Договоритесь между собой, может ли специалист позже сам инициировать разговор о детях.

1. Прежде всего, тепло поприветствуйте и познакомьтесь со всеми участниками.
2. Проводящий встречу опишет структуру сеанса и проделанную для этого подготовку.
3. В соответствии с договоренностями, родитель(и) или специалист описывают причину встречи и темы, требующие внимания, в т. ч. сильные и уязвимые стороны.
4. Беседа между родителями и другими приглашенными участниками
 - a. Уточнение вопросов и мнений участников
 - b. Идеи, как работать с каждым пунктом
 - c. Воплощение идей в конкретные действия, с которыми согласны все члены семьи.
5. **Составьте памятку ***, в которой записан план действий. Используйте для этого доску или проектор. Обычно план начинается со специалистов, оказывающих услуги, за ними следует социальная сеть семьи, а затем сама семья. Таким образом семья может планировать свои действия так, чтобы они были согласованы с общими усилиями. При необходимости порядок можно изменить.

Если семья согласна, в конце встречи памятка выдается всем ее участникам.

6. Договоритесь о следующей встрече и решите, кто в ней будет участвовать. **

Окончание сетевой встречи

Как прошла встреча по мнению участников?

Члены семьи. Как вам показалось, вас поняли? Считаете ли вы, что получили необходимую поддержку?

Проводящий встречу подводит итоги, раздает памятки в соответствии с договоренностью, благодарит участников и объявляет встречу закрытой.

** Мы рекомендуем провести по крайней мере одну последующую встречу, чтобы стороны могли оценить достигнутый прогресс и решить, требуется ли еще одна встреча. Количество и частота встреч зависит от общей ситуации.

В начале следующей встречи члены семьи дают краткий обзор текущей ситуации и того, был ли выполнен первоначальный план. Если план не был реализован, ответственное лицо описывает, почему этого не произошло и что было сделано вместо этого. Затем обсуждается, какие знания были получены для будущей реализации плана.

Форма памятки

Сетевая встреча «Давайте поговорим о детях» _____ (дата)

Темы (например, 1–3)	Тема 1: Тема 2: Тема 3:	Дата следующей встречи
Участники	Я согласен или согласна сделать следующее (что, конкретное действие), когда (например, дата и время)	Когда (например, дата и время)?

1 – Для размышления членам семьи

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО В СЕМЬЕ

В логбуке Давайте Поговорим о Детях взаимопонимание означает, что родители и дети понимают друг друга и имеют схожее представление о том, что происходит в семье. **Родители понимают переживания и чувства своих детей, а дети понимают, почему родители ведут себя или действуют определенным образом в определенной ситуации.** То, что происходит в семье, кажется логичным и детям, и родителям.

Взаимопонимание объединяет членов семьи, создает чувство принадлежности и закладывает основу для сотрудничества, решения сложных проблем и слаженной повседневной жизни.

Взаимопонимание важно в каждой семье, но оно особенно важно для семей, столкнувшихся с проблемами, о которых сложно говорить. Это могут быть: утомление родителей, напряжение, вызванное стрессом, болезни, употребление психоактивных веществ и проблемы с психическим здоровьем, безработица, финансовые проблемы и т. д. Подобные проблемы влияют на поведение родителей и семейную жизнь таким образом, что дети часто становятся неуверенными в себе, испытывают страх и не знают, как себя вести. Взаимопонимание и сотрудничество необходимы в сложное время для сохранения устойчивости семьи и преодоления трудностей.

Пример. Родители беспокоятся о деньгах. Они испытывают сильное давление и много спорят между собой. Дети боятся и не могут спать по ночам, поскольку переживают, что семья может распасться. В течение дня усталость и беспокойство делают детей раздражительными. Родители даже не думали о разводе, но из-за общего напряжения начинают сердиться на своих недовольных детей. Возникает порочный круг.

Обсуждение ситуации и достижение взаимопонимания полезны для всех и прекращают растущую напряженность и конфликтам. Родители учатся понимать страхи своих детей и их поведение, обещают говорить о вещах более конструктивно и уверяют, что, несмотря на сложную ситуацию, все будет хорошо.

Родители решают приобщить детей к решению задачи, как справиться с финансовым положением. Папа говорит: «Юссь, тебе нужна новая куртка, но у нас недостаточно денег, чтобы купить ту, которая тебе очень понравилась. Это огорчает нас обоих. Как думаешь, что можно сделать?». Юссь рад, что его мнением интересуются, но некоторое время молчит. Вмешивается старшая сестра Леэна: «Мы можем вместе сходить в магазин подержанных вещей. Я знаю один, где есть очень крутые! Многие мои друзья ходят туда за одеждой. Что думаешь?». Юссь кивает, хотя и немного нерешительно.

Дети получили объяснение тому, почему родители спорили и общались на повышенных тонах. Их заверили, что семья не распадется, и дали почувствовать, что они – одна команда с родителями: их позвали помочь семье справиться с ситуацией. С этого момента дети спокойно спали по ночам. Однако иногда очень сложно начать разговор с детьми о вопросах, которые обычно считаются заботами взрослых. Приложения 2 и 3 помогут вам начать.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ О СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМАХ

Все семьи иногда сталкиваются с трудностями. О некоторых проблемах и их последствиях очень сложно говорить даже со взрослыми, тем более с детьми. Это, например, чрезмерный родительский стресс и проблемы с психическим здоровьем. Однако такие переживания влияют на настроение и поведение, а значит, на семейную жизнь и общение с окружающими. **Члены семьи, включая детей, в растерянности. Член семьи, столкнувшийся с проблемами, часто столь же растерян, как и все остальные.** Вся семья должна понимать, что происходит и что делать. Это значит, что **детям нужны объяснения родителей о том, что они видели, слышали, чувствовали, думали и чего боялись, а также разговор о том, что делать в различных ситуациях.** Необходим открытый и конструктивный разговор.

Вопросы, обсуждаемые в этом приложении, касаются различных трудностей, которые могут возникнуть в семье. Когда семья сталкивается с такими проблемами, как серьезное заболевание члена семьи, безработица, финансовые проблемы, проблемы в отношениях или статус беженцев, это влияет на родителей. Родители обычно как щит, который защищает детей от бытовых проблем. Однако ситуация может потрясти и родителей, и они могут легко впасть в раздражение, нетерпение, депрессию или тревогу. Они легко злятся, становятся замкнутыми и плохо спят. Эти симптомы влияют на детей во всех семьях, а не только в тех, где у родителей есть психическое расстройство. Когда мы говорим о проблемах, мы говорим обо всех нас и не делаем разницу между «мы и они».

Уточним, что имеется в виду не разговор, происходящий в рамках одной встречи, а целый процесс, включающий в себя обсуждение сложных тем в семье. Этот процесс идет шаг за шагом, и понимание развивается постепенно, в течение дней и месяцев. Обстоятельства меняются, дети взрослеют. Понимание родителями и детьми психического здоровья, психологических реакций и того, как с ними справляться, развивается с опытом. **В рамках ДПД мы надеемся, что говорить на сложные темы, ценить взаимопонимание между членами семьи и вместе находить решения станет семейной традицией.**

Необходим открытый и прогрессивный разговор. Теперь узнаем зачем.

Приложение 2 является сокращенной версией Приложения 3.

Открытый и содержательный разговор...

1. **поможет родителям** понять своих детей, их опыт и поведение, а также свое поведение и его значение для детей.
 - a. Почему мой ребенок все время такой раздраженный? Почему такой тихий и замкнутый? Почему самый младший все время на мне висит? Почему подростка вечно нет дома?
Такое поведение может иметь множество причин, но эти и многие другие ситуации могут возникать из-за беспокойства и неуверенности детей в том, что происходит дома.
 - b. Родители учатся понимать свое поведение и то, чем обусловлены реакции их детей.
2. **поможет детям** понять и осмыслить поведение родителей и ситуацию в семье, а также свои собственные реакции и поведение.
 - a. Почему мама все время плачет? Почему папа вечно злой?
 - b. Виноват или виновата ли в этом я? Проводится работа с самообвинениями ребенка.
 - c. Дети понимают свои реакции и то, как они воспринимают происходящее дома: я не плохой ребенок.
3. **поможет детям и родителям** понимать друг друга и вместе искать решения повседневных проблем. Это особенно важно в ситуациях, которые затрагивают детей.
 - a. **Участие в решении проблем помогает детям почувствовать и понять, что они ценные и важные члены семьи.** Дети часто проявляют инициативу и предлагают хорошие идеи!
 - b. Дети умеют вести себя в разных ситуациях и не остаются беспомощными.
4. **дает детям понять**, что родитель всегда рядом: трудная тема открыта для обсуждения, и дети могут обратиться к родителям и задать вопросы, если захотят.
5. **делает семейные отношения** проще и менее напряженными, поскольку нет необходимости чувствовать стыд или вину или скрывать что-либо от других.

Коротко: три основные цели при разговоре с детьми на сложные темы

1. Помочь родителям понять своих детей, их переживания, реакции и чувства, а также их значение для детей.
2. Помочь детям понять своих родителей, свое поведение и ситуацию в семье, а также понять себя, свои переживания и реакции на происходящее в семье.
3. Помочь родителям и детям понимать друг друга и разрабатывать совместные решения.

О чем говорить

- Дети должны чувствовать, что родители рядом и помогают им понять, что происходит. У детей есть и свои вопросы и опыт, которыми они могут поделиться в разговоре. Цель – диалог между родителями и детьми, а не информационная сессия. В то же время детей нельзя заставлять говорить. Сначала они могут вести себя очень тихо, и это совершенно нормально.
- Чтобы понять, что происходит, и наладить отношения с членами семьи, детям необходимо объяснение того, что они видели, слышали, чувствовали, думали и чего боялись. Детям с самого начала не нужен информационный пакет о психических расстройствах. Предоставление фактической информации происходит позже и зависит еще и от возраста ребенка.
- У детей много мыслей и вопросов. Они размышляют о том, что происходит и что не так. Как и когда родитель почувствует себя лучше? Что будет с нашей семьей? Могу ли я тоже заболеть? Они задумываются о том, повлияли ли на сложившуюся ситуацию и что они могут сделать, чтобы помочь. Они также могут чувствовать, что им не следует веселиться со своими друзьями, если их родители нездоровы. Поднимайте эти темы во время бесед, даже если дети о них не спрашивают.
- О чем не надо говорить? Это еще один важный вопрос, с которым сталкиваются родители. **Детям не нужно знать подробности проблем своих родителей.** Детей, независимо от их возраста, **нельзя** делать товарищами, с которыми родитель разделяет свои жизненные трудности. Если родителю нужен кто-то, на кого можно опереться и поговорить, ему следует попросить о помощи друга или воспользоваться услугами профессионала.

Представим, что родитель почти не спал из-за кошмаров и остается сонным за завтраком. В голове проносится увиденное во сне, но вместо того, чтобы описать кошмары, родитель говорит: «Извини, я немного рассеян – я плохо спал. Не волнуйся, я скоро проснусь!» Родитель осознал проблему, дал объяснение и описал, как будет разрешена ситуация. **Это три основных шага в разговоре на сложные темы не только с детьми, но и со взрослыми.**

Родителям не рекомендуется говорить с детьми о проблемах, которые не важны в их жизни. Например, если родитель расскажет ребенку о проблемах, которые были у него в детстве и, возможно, у его родителей, такие проблемы могут стать для ребенка лишним грузом. Это особенно важно, если у ребенка теплые и заботливые отношения с бабушкой и дедушкой. Если эти вопросы беспокоят родителя, их следует обсудить с другими взрослыми.

Как начать разговор о сложной проблеме

- Будет полезно, если родители заранее вместе продумают, каким будет их послание и как они его выразят. Если это окажется сложным, обратитесь за помощью к специалисту по ДПД, работающему с вашей семьей.
- Дети по-разному реагируют на проблемы своих родителей. Следите за реакциями и действуйте соответственно. Вы также можете попытаться предсказать поведение каждого ребенка, чтобы быть готовыми предложить поддержку и утешение при любой реакции. Реакции могут варьироваться от одной крайности до другой: от отчаянного плача до гнева, обвинений или отказа слушать. **Самое главное – слушать детей, утешать их, поощрять, а также понимать болезненные реакции.** Психологические и психиатрические проблемы вызывают много стигматизации, и особенно с этим могут столкнуться дети старшего возраста.
- Для начала вы можете выбрать конкретную и достаточно простую ситуацию, когда ваши симптомы проявились в присутствии ребенка. С опытом придет понимание того, как проходят подобные разговоры, и позже вы сможете справляться с более сложными ситуациями.

Например:

- «Ты заметил, что в последнее время я очень тихий и много времени провожу в постели?»
- Для детей постарше: «Я уже какое-то время нехорошо себя чувствую. Ты это заметил?» Подросток кивает. «Ты слышал о депрессии?» Еще один кивок. «Что ты об этом знаешь?» Что люди устали. «У меня депрессия. Это меня очень утомляет, но и часто злит. Ты это заметил?»...
- Используйте выражения, знакомые детям.
Общаясь с маленькими детьми, родитель может назвать проблему по ее основному симптому. Например, у вас может быть сонная болезнь, плаксивая болезнь, раздражительность или болезнь гнева – все, что кажется подходящим для вашей ситуации и ваших детей.
Молодые люди пользуются интернетом и, возможно, читали различную информацию о проблемах психического здоровья. В зависимости от ситуации, возможно, будет хорошей идеей вместе поискать информацию в интернете, чтобы обсудить ее позже.
- Начатый разговор часто продолжается спонтанно – во время мытья посуды, приготовления пищи, просмотра телевизора, прогулки и т. д. Вот цель – свободно говорить о семейных вопросах, когда они приходят на ум.

Единство, надежда и будущее

Когда семья сталкивается с серьезными проблемами, надежда и оптимизм в отношении будущего часто оказываются под угрозой. Если трудности не обсуждаются, молчание создает дистанцию между членами семьи и усиливает чувство безнадежности.

- **Прежде всего – И ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** – всякий раз, когда вы говорите о чем-то, что вызывает трудности в семье, **объясните детям**, что будет сделано сейчас и в будущем. **Будущее есть.** Например, если родитель болен, сообщите детям, что родитель проходит лечение. Если в семье есть проблемы с деньгами, скажите, что вы сможете вместе спланировать, как обойтись меньшими затратами. Если у вас проблемы в отношениях, скажите, что оба родителя любят своих детей и будут заботиться о них, даже если разведутся и т. д.
- **Предложите детям искать решения проблем вместе с вами.** Таким образом, семья становится командой, и путь в будущее выстраивается совместными усилиями.

Пример. Родитель говорит детям: «Как вы знаете, мне трудно вставать по утрам, когда вы собираетесь в школу. Есть ли у вас какие-нибудь пожелания или идеи, как нам лучше организовать утро?» В Приложении 1 приведен пример, когда родитель просит ребенка о помощи, чтобы семья могла обойтись меньшими затратами. Третьим примером может быть ситуация, когда один ребенок стал слишком ответственным за домашние дела и заботу о младших братьях и сестрах. Родители должны составить план вместе с членами семьи и родственниками, чтобы эти задачи можно было выполнить, не обременяя ребенка.

- В таких ситуациях дети становятся членами команды и исполнителями, а не пассивными наблюдателями – и у них рождаются замечательные идеи! Дети узнают, что у них есть возможность изменить ситуацию, и чувствуют себя нужными и ценными. Убедитесь, что дети чувствуют, что могут обратиться к вам в любое время: будь то решение проблем и вопросов, получение поддержки или развлечение.
- Разговор на сложные темы не обязательно должен быть только грустным, он также может содержать радость и удовольствие. Когда ребенок из семьи с финансовыми проблемами получает новую куртку, почему бы не отпраздновать это... мороженым? Разве не стоит праздновать то, что все позавтракали и вовремя пришли в школу?

Подведем итоги

Обсуждение сложных проблем в семье и поиск решений повседневных проблем сближает родителей и детей. Растет чувство единения, надежды и уверенности в будущем. **Открытый и конструктивный разговор и совместное решение сложных вопросов помогают лучше справляться с трудными временами.**

EU4Health

Номер проекта: 101101249



Ospedale Niguarda



UNIVERSITY OF TURKU

CEIPES

CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union under the EU4Health Programme (EU4H)-Grant Agreement N°: 101101249. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.