

©Емельянова Ольга

Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»

Мост понимания:

разговоры ◀

родителей с

▶ подростками

на сложные

темы

Емельянова Ольга, психолог,
директор АНО СПЦ «Фокус»



Структура



©Емельянова Ольга

1. Современные представления о гендере, гендерной идентичности и их влияние на подростков.
2. Особенности воспитания подростков в российской культурной среде
3. Типичные сложности общения родителей с подростками на темы полового созревания, сексуальности и гендерной идентичности.
4. Инструменты эффективного общения с подростком.
5. Варианты создания безопасного пространства для открытого диалога в семье: инструменты и стратегии для конструктивного обсуждения сложных тем

Современные понятия

ПОЛ - это биологический **СТАТУС ЧЕЛОВЕКА ПРИ РОЖДЕНИИ** - мужчина, женщина.

ГЕНДЕР (от лат. genus «род») — **СОЦИАЛЬНЫЙ ПОЛ**, определяющий поведение человека в обществ, полоролевое поведение, которое определяет отношение с другими людьми: друзьями, коллегами по работе, одноклассниками по месту учёбы, родителями, случайными прохожими.

ИДЕНТИЧНОСТЬ - это сформированный на основе собственных убеждений и опыта **ОБРАЗ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТИ**. Включает в себя понимание своих качеств, стилей восприятия окружающего мира, ценностей, убеждений, интересов, умений и навыков.

ПОЛОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ (САМООЩУЩЕНИЕ) - индивид проявляет себя в роли мужчины или женщины.

ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ (САМОПРЕДСТАВЛЕНИЕ) - это как сам человек себя представляет - мужчиной, женщиной или обозначает себя каким-то другим термином.

СЕКСУАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ — понятие, обозначающее то, какой пол сексуально привлекает человека.



С чем могут соприкоснуться родители и специалисты?

- ▶ *Гендерная несовместимость или гендерное несоответствие, само по себе не считается расстройством.* Однако в случаях, когда несоответствие между полом рождения и ощущаемой половой идентичностью приносит для людей значительный дискомфорт или приводит к нарушению жизнедеятельности, **может быть уместен диагноз *ПОЛОВОЙ ДИСФОРИИ*** - в центре внимания скорее душевное смятение человека, а не на наличие полового несоответствия.
- ▶ Дискомфорт, как правило, является сочетанием тревожности, депрессии и раздражительности. У людей с тяжелой формой половой дисфории, могут возникнуть серьезные, сильно беспокоящие их длительные симптомы и обычно сильное желание изменить свое тело медицинским и/или хирургическим способом, чтобы привести его в соответствие со своей половой идентичностью.

Мост понимания или Что можно предложить родителям?

Чек-лист для родителей

©Емельянова Ольга

▶ ОТКРЫТОСТЬ К ОБСУЖДЕНИЮ

Чувствую ли я себя комфортно, когда мой подросток делится своими мыслями и чувствами по вопросам самооценки и идентичности?

▶ СЛУШАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

Знаю ли я, как поддержать своего подростка, если он испытывает трудности с определением своей идентичности?

▶ ОБРАЗОВАНИЕ И ИНФОРМАЦИЯ

Имею ли я актуальную информацию о современных представлениях? Читаю ли я статьи, книги или смотрю видео, чтобы лучше понять эту тему?

▶ СТЕРЕОТИПЫ И ПРЕДВЗЯТОСТИ

Осознаю ли я свои собственные предвзятости и стереотипы? Как я могу работать над изменением своих предвзятых мнений?

▶ СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ

Создаю ли я в доме атмосферу, где мой подросток может свободно выражать свои мысли и чувства? Как я могу сделать так, чтобы мой подросток чувствовал себя в безопасности, обсуждая свои переживания?

▶ РЕСУРСЫ И ПОМОЩЬ

Знаю ли я, где найти дополнительные ресурсы и поддержку для себя и своего подростка? Есть ли у меня информация о группах поддержки или консультантах, которые могут помочь?

▶ РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ

Как я реагирую на изменения в поведении или самовыражении моего подростка? Готов ли я адаптироваться к изменениям в его жизни и идентичности?

ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

КУЛЬТУРНАЯ СРЕДА - это совокупность культурных образцов, знаний, ценностей, идеалов, норм и правил поведения, которые влияют на жизнедеятельность людей

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ — это установки родителей на важнейшие сферы жизнедеятельности семьи, входят в психологическую структуру личности каждого члена семьи, влияют на мотивации его поведение



ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

Темы родительского самоанализа

- Представления о ценности семьи и нашей семьи в частности
- Влияние культурных традиций. Наша семья - носитель традиций?
- Знание законов и прав

Мост понимания или Что можно предложить родителям?

Чек-лист: Культурный код РОДИТЕЛЯ

- **ПОНИМАНИЕ ПОДРОСТКА:** Как я понимаю изменения, происходящие в жизни моего подростка? Знаю ли я о его интересах, увлечениях и проблемах?
- **ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:** Какие темы (самоценность человека, самооценка, культурная идентичность) мне важно обсудить с подростком? Как я могу подойти к этим темам так, чтобы они были понятны и приемлемы для моего ребенка?
- **КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:** Как культура влияет на восприятие подростками тем, связанных идентичностью? Как я могу учитывать культурные аспекты и традиции в нашем разговоре?
- **ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ:** Знаю ли я, где найти дополнительную информацию или ресурсы для поддержки себя и своего подростка? Как я могу помочь себе и своему ребенку справиться с трудностями, связанными с его взрослением?
- **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:** Как я могу попросить подростка поделиться своими мыслями и чувствами после нашего разговора? Как я могу использовать его обратную связь для улучшения нашего общения в будущем?

Исследование психологической компетентности родителей при подготовке беседы с подростками на темы полового созревания, сексуальности и гендерной идентичности

- ▶ **ОТКРЫТОСТЬ К ОБСУЖДЕНИЮ:** Готовы ли Вы обсуждать темы полового созревания и освоения собственной сексуальности с вашим подростком? Чувствуете ли Вы себя комфортно, когда речь идет о гендерной идентичности?
- ▶ **СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ АТМОСФЕРЫ:** Создаете ли Вы безопасное пространство для обсуждения этих тем? Уважаете ли Вы чувства и переживания Вашего подростка?
- ▶ **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ:** Умеете ли Вы слушать без осуждения? Способны ли Вы задавать открытые вопросы, чтобы понять точку зрения Вашего подростка?
- ▶ **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:** Готовы ли Вы поддерживать своего подростка в его переживаниях и вопросах? Знаете ли вы, как помочь, если Ваш подросток испытывает эмоциональные трудности в освоении данных тем?
- ▶ **ОБСУЖДЕНИЕ ГРАНИЦ:** Говорите ли Вы о границах и личной безопасности при обсуждении данных тем? Говорите ли вы о культуре отношений с Вашими подростками?
- ▶ **РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА:** Знаете ли вы, где найти дополнительные ресурсы (книги, статьи, группы поддержки)? Обсуждали ли Вы с подростком возможность обращения к специалистам (психологам, консультантам)?
- ▶ **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР:** Являетесь ли Вы положительным примером в вопросах отношений, уважения и понимания? Как Вы демонстрируете открытость и принятие в своей жизни?



Эффективное
общении с
подростками

Пространство
безопасности

Обратная
связь

Эмпатия и
уважение
границ

1. Регулярнос
ть встреч и
четкость
смыслов

Родителям



Мост понимания или Что можно предложить родителям?

Чек -лист для самопроверки родителей:

Инструменты эффективного общения с подростками

1. **СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА** Я обеспечиваю физическое и эмоциональное пространство, где подросток может свободно выражать свои мысли. Я избегаю критики и осуждения, чтобы подросток чувствовал себя комфортно.
2. **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** Я уделяю полное внимание, когда подросток говорит, не перебивая его. Я перефразирую его слова, чтобы показать, что я понимаю и ценю его мнение.
3. **ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ** Я задаю открытые вопросы, чтобы побудить подростка делиться своими мыслями и чувствами. Я избегаю вопросов, на которые можно ответить "да" или "нет".
4. **ЭМПАТИЯ И ПОДДЕРЖКА** Я стараюсь понять чувства подростка и показываю, что мне не безразлично. Я поддерживаю его в трудные моменты, предлагая помощь и понимание.
5. **ЧЕТКОСТЬ И ЧЕСТНОСТЬ** Я говорю с подростком открыто и честно, избегая уклончивых ответов. Я объясняю свои мысли и чувства, чтобы подросток понимал мою позицию.
6. **УВАЖЕНИЕ К ЛИЧНОМУ ПРОСТРАНСТВУ** Я уважаю личное пространство подростка и его право на приватность. Я не навязываю свои мнения, позволяя ему формировать свои взгляды.
7. **РЕГУЛЯРНЫЕ БЕСЕДЫ** Я устанавливаю регулярные беседы с подростком, чтобы поддерживать открытый диалог. Я выбираю подходящее время и место для обсуждения важных тем.
8. **ОБСУЖДЕНИЕ СЛОЖНЫХ ТЕМ** Я готов обсуждать сложные темы, такие как отношения, здоровье и будущее. Я использую примеры из жизни, чтобы сделать разговор более понятным и доступным.
9. **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** Я прошу подростка дать обратную связь о нашем общении и о том, что ему нравится или не нравится. Я готов вносить изменения в свой подход, основываясь на его отзывах.
10. **ПОЗИТИВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ** Я отмечаю успехи и достижения подростка, чтобы повысить его уверенность. Я создаю атмосферу, в которой подросток чувствует себя ценным и важным.

Инструменты создания безопасного пространства для открытого диалога в семье

*Активное
слушание*

*Открытые
вопросы*

Эмпатия

*Безопасная
атмосфера*

*Уважение к
личному
пространству*

*Поддержка и
поощрение*

*Примеры и
истории*

Мост понимания
или Что можно
предложить
родителям?

Чек -лист для
родителей:

Инструменты
открытого диалога
с подростком

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

СЛУШАЙТЕ! Дайте подростку возможность высказаться полностью, не перебивая его.

ПОКАЗЫВАЙТЕ ИНТЕРЕС: Используйте невербальные сигналы, такие как кивки головой, чтобы показать, что Вы внимательно слушаете.

ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

СТИМУЛИРУЙТЕ ОБСУЖДЕНИЕ: Задавайте вопросы, которые требуют развернутых ответов, например: "Что ты думаешь об этом?" или "Как ты себя чувствуешь по этому поводу?".

Избегайте вопросов, на которые можно ответить "да" или "нет".

Мост понимания
или Что можно
предложить
родителям?

Чек -лист для
родителей:

Инструменты
открытого
диалога с
подростком

ЭМПАТИЯ

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ: Признавайте чувства подростка, даже если Вы не согласны с его мнением. Например, скажите: "Я понимаю, что ты чувствуешь себя расстроенным".

СОПЕРЕЖИВАНИЕ: Делитесь своими собственными переживаниями, чтобы показать, что Вы тоже сталкивались с трудностями.

БЕЗОПАСНАЯ АТМОСФЕРА

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНОЕ ПРОСТРАНСТВО: Выберите место, где подросток чувствует себя расслабленно и безопасно.

ИЗБЕГАЙТЕ КРИТИКИ: Не осуждайте и не критикуйте мнения подростка, чтобы он не чувствовал себя уязвимым.

Мост понимания
или Что можно
предложить
родителям?

Чек -лист для
родителей:

Инструменты
открытого диалога
с подростком



**УВАЖЕНИЕ К ЛИЧНОМУ
ПРОСТРАНСТВУ**

ДАЙТЕ ВРЕМЯ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ:
Если подросток не готов обсуждать тему,
дайте ему время и пространство.

НЕ НАСТАИВАЙТЕ НА ОБСУЖДЕНИИ:
Уважайте его решение, если он не хочет
говорить.

Мост понимания
или Что можно
предложить
родителям?

Чек -лист для
родителей:

Инструменты
открытого диалога
с подростком

ПРИМЕРЫ И ИСТОРИИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИМЕРЫ: Делитесь историями из своей жизни или примерами, чтобы сделать обсуждение более понятным и доступным.

ОБСУЖДАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: Говорите о возможных последствиях различных решений, чтобы помочь подростку понять важность обсуждаемых тем.

ПОДДЕРЖКА И ПООЩРЕНИЕ

ПООЩРЯЙТЕ ОТКРЫТОСТЬ: Хвалите подростка за то, что он делится своими мыслями и чувствами.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО: Дайте понять, что Вы всегда готовы выслушать и поддержать его.

©Емельянова Ольга

Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»

 nkofokus@mail.ru

 8 905 198 21 85

 <http://fokus21.ru>

