

Говорять підлітки: Я зрозуміла (зрозумів), що...

За матеріалами листків зворотного зв'язку (Тренінг за проектом «Сімейне порозуміння»)

Я зрозуміла (зрозумів), що:

- Маю добрі стосунки з батьками
- Я – особлива.
- Є друзі, які тебе підтримують.
- Батьки займають важливу роль у моєму житті.
- Ми повинні більше спілкуватися.
- Кожен з нас різний і особливий, в кожного свої почуття та мрії, інтереси.
- Потрібно бути відкритою і не боятися цього
- Я повинен змінювати себе
- Мої відносини з батьками залежать від мене
- Потрібно попросити пробачення в батьків, якщо я навіть не права
- Світ цікавий
- На всі випадки можна знайти компроміс
- Что этот тренинг полезен, и что нужно еще посещать такие занятия
- Треба поважати своїх близьких і друзів
- Мені подобається проводити нас разом з моїми однокласниками
- Треба бути кращим
- У кожної людини є свої таємниці
- Батьки – головні люди в житті, і їхнє життя не вічне, потрібно підтримувати з ними дружні стосунки
- Треба розуміти батьків у деяких випадках
- Потрібно поважати батьків та рідних та ставитися до них з величезною повагою
- Ми дійсно, як одна родина, і що я погано знала своїх однокласників

- Важливо намагання зрозуміти відношення своїх батьків до мене і моє до них
- Думки моєї мами стосовно до мене
- Позицію своєї мами
- Своїх друзів
- Все
- Професія психолога дуже цікава
- Нам потрібно порозумітися з батьками
- Якщо поставити себе на місце батька чи матері, можна вирішити проблеми
- Важливо мати стосунки в родині!
- Кожен – особистість
- Психологи – такі ж люди, як ми, і не потрібно до них негативно ставитися
- Можна висловлювати свою думку
- Добре так збиратися і спілкуватися з друзями, розкривати свої таємниці, і таємниці інших
- Нам потрібно працювати разом
- Потрібно розуміти свою сім'ю, друзів
- Треба слухати батьків
- Треба шанувати своїх батьків
- Не треба нікого ображати
- Клас повинен бути дружним
- У мене дуже гарний, хороший клас
- У нас класний клас дійсно, про деяких однокласників покращилась думка, зрозуміла хвилювання своїх батьків
- Що за мене мама боїться, хвилюється, і завдяки тренінгу я з мамою буду більш чесною
- В мене гарна сім'я
- Я люблю свою родину
- Що я дуже люблю своїх батьків
- Хоч і багато конфліктів у мене в сім'ї було, але я зрозуміла, що в мене прекрасна сім'я
- У мене гарна сім'я
- Люблю маму і як я ставлюся до себе
- Люблю однокласників
- Дітей потрібно поважати! Незважаючи на те, що ви старші

за віком.

- Батьки не завжди можуть приділити мені досить часу.
- Батьки та діти – це одна із найголовніших соціальних проблем
- Все можна вирішити без конфліктів
- Мені потрібно стримувати себе у деяких конфліктних ситуаціях. Але це важко – я дуже емоційна людина..
- Треба знаходити різні виходи з ситуацій і оминати конфлікти
- Потрібно поважати батьків та уникати конфліктних ситуацій
- Можна різними способами вирішити конфлікти.
- Батьки намагаються зробити нам тільки краще, але не помічають, що обмежують нас
- Що в будь-якому випадку вони тебе люблять
- Мої відносини з батьком дуже погані
- Мої відносини з батьками час змінювати
- Батьки – це найдорожчі люди в світі
- Я повинен розуміти своїх батьків

Все дуже сподобалося, ДІЙСНО!

Дякуємо за такий гарний тренінг!

Я хочу, щоб ви продовжували працювати тут!!!

Говорять підлітки: Мене найбільше здивувало, що...

За матеріалами листків зворотного зв'язку (Тренінг за проектом «Сімейне порозуміння»)

Мене найбільше здивувало, що:

- Розповіді учасників, цікаві завдання;

- Тебе одразу сприймають як друга;
- Дружба налагоджується при спілкуванні;
- Кожен з нас був надзвичайно відкритий і розповів досить цікаві речі про себе.
- Нас годували
- Багато моїх друзів мають багато цікавої інформації
- Нас було так багато
- Багато моїх друзів мають цікаву інформацію
- Тут цікаво, багато різних людей і відкриті люди
- Мої друзі відкриті
- Тут відкривають людей
- Люди тут відкриті
- Атмосфера очень уютная, дружеская
- Деякі люди, яких я знаю давно, показали себе з іншої сторони
- Є підлітки зі схожими батьками і історіями
- Ми не соромилися та нічого не приховували один від одного
- Ми спілкувалися, як одна родина
- Всі щиро спілкувалися
- Всі дуже серйозно поставились до ситуацій у своїх родинах
- Я почула від своїх однокласників багато цікавого
- Мої однокласники здалися мені не такими, як я раніше думала
- Тут все так спокійно
- Всім сподобалась моя розповідь
- Все було добре
- Деякі мої однокласники були дійсно дуже відкритими, ніж просто в спілкуванні
- Мій клас може працювати разом
- Всі дружно говорили, спілкувалися
- Наш клас без конфлікту, сіли і відкрили свої секрети один одному і ніхто не сприйняв це як знущання
- Я собі все по-іншому уявляла. Думала, що буде якась стара жінка і вона буде щось бубніти
- Психолог говорить і займається з кожним із нас

індивідуально. Дуже приємне враження!

- Так як в класі ми не такі дружні, як тут, коли ми спілкувалися
 - Наші хлопці можуть бути такими щирими, добрими, сором'язливими
 - Всі були щирими
 - Всі були щасливі
 - Я отримала море задоволення, море емоцій.
 - Психолог Оксана, вона добра та хороша
 - Можна розв'язувати конфлікти
 - У нашому класі немає жодних батьків і дітей, серед яких не існує конфліктів
 - Ходити на тренінги так цікаво. Коли ми йшли на тренінг в перший раз, я не думала, що буде так цікаво
 - Як це так психологам вдається за 2 хвилини вирішити нереальну проблему, яку мені не вдається вирішити протягом довгого часу
 - Кожен не побоявся розповісти про свої сімейні проблеми
 - У дітей багато конфліктів. У мене в сім'ї немає настільки глобальних конфліктів.
 - У нашому класі немає дітей, у яких немає конфліктів з батьками
 - Діти були настільки самокритичні і говорили про себе правду і робили з цього висновки
 - Багато дітей не знаходять спільну мову з батьком
 - Всі були настільки відверті
 - Я дізналася сьогодні багато нового про інших дітей
 - Мені було боляче говорити на цю тему. Адже я ніколи не реагувала так вразливо на відносини з батьком
 - Тут люди дуже щирі і з любов'ю відносяться до кожного
 - Багато дівчат мають погані відносини з батьками.
-

Говорять підлітки: Мені найбільше сподобалося, що...

За матеріалами листків зворотного зв'язку (Тренінг за проектом «Сімейне порозуміння»)

Мені найбільше сподобалося, що:

- Я мала змогу дізнатись про характер моїх друзів, а тепла та цікава атмосфера дала змогу виконувати цікаві завдання;
- Тут весело, і ми можемо обговорити те, що нас турбує;
- Тут підтримують тебе, розважають, розмовляють, вислуховують тебе, посміхаються;
- Всі (майже) слухали один одного і намагалися підтримати розмову. Сподобалася тепла атмосфера;
- Ми можемо поспілкуватися на будь-яку тему;
- Ми дізналися один про одного, хто яка людина.
- Кожен розповів досить багато цікавого про інших, був дуже приємний прийом і досить хороший психолог
- Ми мали можливість висловити всі свої думки
- Всі говорили свою думку
- Я побачив себе очима своїх батьків
- Ми можемо поділитися всім, що накопало
- Ми були дуже дружними.
- Ми грали в цікаву гру
- Я багато дізналася про своїх однолітків і друзів
- Як ми розповідали про батьків
- Цей центр відкриває людей. Тут багато цікавих занять, і можна в них брати участь.
- Розповідь про себе. Мені здається, що завдяки цьому сьогоднішньому заняттю ми краще дізналися один про одного
- Що ми зібралися класом, з'ясовували різні теми і що ми говорили про себе від імені своїх батьків
- Ми обговорювали загальні проблеми підлітків

- Ми від імені батьків розповідали про себе. Дуже сподобалося те, що майже кожен відкрився на 100%
- Ми зібралися всім класом і що ми добре спілкувалися
- Я можу знайти відповіді на запитання, рішення проблем, які мене турбують. Тут є люди, яким не байдуже, що в тебе на душі
- Всі щиро розповідали про себе та відповідали на запитання своїх однокласників
- Я дізналася більше про своїх друзів
- Мої однокласники дізнались про мене трохи більше, що я не така, як у школі
- Я дізналася більше про своїх однокласників, сподобалась тепла атмосфера
- Кожен з нас дізнався щось нове про однокласників та їхні відносини з батьками
- Кожен відкрився всім
- Тепла атмосфера
- Я змогла висловити свої думки і мене, напевно, зрозуміли
- Що все про себе порозказували.
- Відкрите спілкування
- Я мав змогу дізнатися про своїх друзів
- Ми працювали разом
- Ми писали звернення до своїх батьків
- Тут можна поговорити, подумати, тут весело
- До мене добре ставилися
- Діти уявляли себе кимсь із дорослих і розказували про своїх «дітей»
- Я тут змогла відкрити душу від імені своєї мами та зрозуміла, що родина – найбільший скарб для кожного
- Мені сподобалась гра, під час якої ми грали своїх батьків. Побути у ролі своєї мами – це чудово. І смачне печиво.
- Тут можна поспілкуватися та різні теми
- Гра, у якій ми грали своїх батьків
- Мене навчили розуміти батьків, тепер, незважаючи на їхні вимоги і крики, я розумію, що все, що вони роблять, – це для мене

- Ми поговорили на багато різних тем. Було дуже весело, дуже хороша та позитивна атмосфера
- Ми сьогодні зібралися класом і поговорили. Адже наш клас складається з різних людей, більшість з яких я раніше не знала
- Ми відкрито поспілкувались класом разом і дізнались про один одного багато цікавого.
- Наш клас більше здружився. Нам було весело.
- Була кава і що ми більше познайомилися
- Здесь можно рассказывать обо всем, что тревожит. О радостном, о грустном, и мне понравился сам тренинг.
- Мені показали, яким чином можна вирішувати конфлікти
- Серед моїх друзів, що були присутні на тренінгу, більшість мали такі ж самі проблеми з батьками, що і я.
- З нами працює дуже добрий та розумний психолог. Мені сподобалося програвати різні ситуації та малювати плакат.
- У цьому Центрі ми вчимося вирішувати проблеми правильно, а не відповідати батькам, друзям, рідним конфліктом на конфлікт
- Ми зібралися всі разом і обговорили сімейні проблеми, і кожен висловив свою думку
- На сьогоднішньому занятті була порушена тема, яка напевно, хвилює всіх дітей. І це нам дуже допомогло.
- Всі розповіли про свою проблему. Це – шлях до згуртування!!!
- Чай, а також цукерочки :). Тренінг був дуже потрібний і дуже багато з нас зробили висновки щодо відношення до батьків.
- Більшість дітей добре спілкується з дітьми, але деякі не дуже. Добре, що є місце і людина (Оксана Володимирівна), з якою можна поділитися проблемами
- На тренінгах всі дуже відверті один з одним
- Сьогодні кожен з нас зумів розповісти те, що нас турбувало, ми отримали підтримку та пораду
- Ми підняли тему щодо наших стосунків з батьками
- Тут ми можемо розповісти про свою проблему і тут всі

зрозуміють тебе

- Ми можемо розповісти все, що ми думаємо про своїх батьків та про свої проблеми в сім'ї, а наш психолог тобі допоможе
 - Ми розглянули проблеми між батьками та дітьми.
-

Відповідь батьків на звернення своїх дітей

- Ви для нас найдорожчі.
- Довіряйте нам, ми – ваші друзі.
- Будьте з нами чесними, відвертими.
- Більше з нами розмовляйте.
- Звертайтеся до нас із своїми проблемами.
- Ми такі самі, як і ви.
- Серйозно сприймайте наш вибір, намагайтесь зрозуміти нас.
- Не засуджуйте нас за наші вимоги.
- Розповідайте нам про свої проблеми.
- Майте свою думку і відстоюйте свою точку зору.
- Щоб знайти себе, випробуйте себе в різних напрямках діяльності.
- Допомагайте нам, говоріть нам про наші недоліки.
- Не забувайте! Ми ваші наставники та порадики!
- Ставтесь до нас з повагою.
- Поважайте своїх батьків та всіх дорослих.
- Дозвольте нам піклуватись про вас, не думаючи про те, що ми намагаємося вас контролювати.
- Розмовляйте з нами.
- Давайте вирішувати проблеми разом.

- Прислухайтесь до наших порад.
- Вчіться на помилках інших.
- Знаходьте більше часу спілкуватися з нами. Не ховайте від нас свої проблеми.
- Не замикайтеся у собі.
- Діліться з нами своїми планами.
- Спілкуйтесь із своїми батьками, як із старими друзями.
- Висловлюйте свої ідеї і проблеми вголос.
- Використовуйте батьківський досвід у стосунках із дівчатами чи хлопцями – ми були такі самі, як і ви.
- Любі діти, ми вас любимо і поважаємо. Ви для нас найкращі.
- Зрозумійте, ви – найдорожче, що в нас є, ми вас любимо, цінуємо, ви найкращі діти в світі.

З повагою!

Ваші люблячі батьки

*(За результатами роботи в підгрупах батьків-членів
Батьківської ради*

К.-Святошинського району, проект "Сімейне порозуміння"

ЗВЕРНЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО СВОЇХ БАТЬКІВ (Міжнародному Дню захисту дітей присвячується)

 Любі наші батьки!

Ми пишемо вам від імені всіх дітей. Ми, підлітки, прагнемо уваги наших батьків, щоб вони дослухалися до наших прагнень,

думок, переживань, намагалися розуміти наші вчинки, наші потреби. Хочемо, щоб ви нас розуміли, адже ми вас дуже любимо, хоч і не завжди слухаємось. Ви дивитесь на проблеми зі своєї точки зору, а ми – зі своєї. У таких випадках ми не розуміємо один одного. Ми хочемо, щоб хоч іноді ви ставили себе на наше місце і намагалися нас зрозуміти. Ми знаємо, що коли виникає недовір'я, то навіть якщо ми говоримо вам правду, ви думаєте, що ми вас обманюємо. Насправді це не так. Ми хочемо, щоб ви більше довіряли нам. Ми не хочемо все ускладнювати. Тому ми просимо вибачення, просимо пробачити нам всі невтішні ситуації і хочемо, щоб життя було прекрасне. Ми вас любимо! Просто знайте це!

* * *

Дорогі батьки, ми хочемо вам сказати, що ми вас дуже любимо, але іноді бувають такі ситуації, з яких неможливо вийти без конфліктів. І бувають такі випадки, коли, як ми вважаємо, ви не праві. Іноді батьки не розуміють нас і навіть не поважають і кричать. Батьки часом вирішують все криками, не даючи навіть можливості все пояснити та розповісти. І через це виникають непорозуміння і конфлікти, які призводять до масштабних сварок. Батьки ніколи не думають, що ми чогось не хочемо. Не дають сказати ні слова.

Коли ми «виграємо» розмову, то ви ще більше починаєте кричати! І коли ми отримуємо погані оцінки, дайте нам можливість виправляти їх самим. А не кричіть, що «ти позориш сім'ю». Деяким дітям потрібно приділяти більше уваги, бо наші молодші сестри й братики займають багато часу. Але незважаючи на все це, ми вас любимо і хочемо подякувати за все, що ви для нас робите!

* * *

Любі батьки! Виконуйте побажання ваших дітей, порівну приділяйте увагу своїм дітям, відпускайте їх більше на прогулянки, не будьте зразком у поганих звичках (куріння,

алкоголізм). Ми дуже просимо, щоб батьки обдумували свої вчинки щодо розлучення, адже насправді, це дуже болюче для дітей. Ми прагнемо розуміння щодо спілкування з нашими друзями, щодо дозвілля. Дайте нам більше свободи і більше розділяйте наші погляди. Намагайтесь нас розуміти і підтримувати! Ви не розумієте наші вчинки, можливо, вважаєте їх нерозумними, можливо, це відбувається через те, що ви забули, якими ви були в дитинстві. Адже ми вчиняємо так, як ви це робили двадцять, тридцять, сорок років тому. Ви робите ті самі помилки, а тепер хочете нас від них захистити. Але ми хочемо жити власним життям і робити власні помилки.

Робіть нам більше подарунків, адже ми це любимо. Любіть своїх дітей!

* * *

Дорогі наші батьки, ми виражаємо думки підлітків та їх бажання, звернені до вас. Багато підлітків не можуть порозумітися зі своїми батьками, і, на жаль, не кожен з них може розповісти про свою проблему. Зрозумійте нас! – це наше гасло, під яким ми хочемо достукатися до ваших сердець. Більше нам довіряйте, давайте більше свободи (чим більше ви забороняєте, тим більше цього хочеться). Більше спілкуйтеся з нами, пізнавайте наш внутрішній світ, проводьте з нами більше часу. Допомагайте нам у навчанні, більше звертайте уваги на наше здоров'я. У нас такий період у житті, коли хочеться все спробувати, наприклад, шкідливі звички. Не тисніть на нас, краще просто поговоріть із нами. Не вплутуйте нас у свої проблеми. У деяких моментах вашого життя вам здається, що ми вас не любимо, не розуміємо. Але насправді це не так. Ви для нас найголовніше в цьому житті. Тому ми просимо, щоб ви про це ніколи не забували.

* * *

Любі батьки, ми так прагнемо вашої уваги та підтримки. Не примушуйте нас розповідати те, чого ми не хочемо. Намагайтеся

вирішити всі дитячі проблеми мирним шляхом без фізичного втручання. Запитуйте нас про наші бажання і намагайтеся здійснити їх. Прислуховуйтеся до нашої думки або поради. Якщо ви будете враховувати нашу думку, то ми будемо щасливішими і вдячними вам. Підтримуйте нас, і ми будемо підтримувати вас.

Дякуємо за розуміння, ми любимо вас. Ми вдячні вам за все, що ви для нас робите, і за те, що ви в нас є!

* * *

Більш серйозно сприймайте наші проблеми і допомагайте їх вирішити або хоч трошки підтримуйте нас морально. Розмовляйте з нами щодо відносин з людьми, які нас оточують. Серйозно сприймайте наш вибір. Підтримуйте і допомагайте нам у розвитку наших стосунків з дівчатами або хлопцями. Виявляйте більше розуміння щодо розпорядку нашого дня і не розпоряджайтеся нашим вільним часом, як вам захочеться, а беріть до уваги наші плани та ідеї. Любіть кожну дитину однаково у своїй сім'ї. Давайте право на особисте життя при наявності маленьких братиків чи сестричок. Не примушуйте нас втілювати у життя ваші нездійснені мрії. Дайте нам право вибору!!! Будьте добрими, візьміть до уваги наші побажання і підіть нам на поступки. Ми любимо вас, дорогі наші батьки!

* * *

Любі дорослі! Налаштуйтеся, будь ласка, на взаєморозуміння зі своїми дітьми. Більше звертайте увагу на їхні проблеми. Більше спілкуйтеся з ними на різні теми. У цей період їм це дуже потрібно. Їм потрібна людина, яка може їх вислухати та зберегти їхні секрети. Не розповідайте таємниці своїх дітей друзям, оскільки діти потім про це дізнаються, засмучуються і після цього мало вам розповідають. Цікавтеся життям своїх дітей, але знайте міру, оскільки багато батьків люблять порпатися в особистих речах своїх дітей.

Більше дізнавайтеся про їхні взаємовідносини з друзями, тому що часто діти замкнені в собі і можуть потрапляти під поганий

вплив. Якщо в сім'ї є декілька дітей, незалежно від їхнього віку, порівну розподіляйте увагу і любов між ними. Тому що деяким дітям бракує уваги батьків та їхньої турботи. Але не звертаючи увагу на всі труднощі і непорозуміння, ми вас все рівно любимо та поважаємо.

* * *

Любі батьки, ми просимо, щоб ви звернули увагу на нас, своїх дітей-підлітків. Вислуховуйте нас і підтримуйте у складних ситуаціях, тому що саме в підлітковому віці відбувається формування нашого характеру.

Кожна думка підлітка має обдумуватися разом із вами. Наприклад, шкідливі звички – це наші спільні проблеми, можливо, саме в такий спосіб ми намагаємося привернути вашу увагу.

Ми хочемо висловити вам велику подяку щодо нашого виховання, і ми хочемо вибачитись за всі прикрі випадки, через які ви червоніли за нас.

У важких ситуаціях у вашому житті вам здається, що ми вас не розуміємо і не підтримуємо, але це не так. Ми вас дуже любимо і завжди підтримуємо. І дякуємо вам, що ви є ясным сонцем у нашому житті, що завжди світить яскраво.

Вибачте нас, якщо щось із написаного вище здалося вам неприємним.

Напишіть нам відповідь!!!!

Ваші діти.

За матеріалами проекту [“Сімейне порозуміння”](#)