



КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР О САМОМ СОКРОВЕННОМ? ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ.

МОДУЛЬ 1



АНО СЦ ОЗИЗ

Ключевая мысль модуля 1:

Вы не сдаете экзамен. Вы строите мост.

Ваша цель – не выложить весь объем информации за один раз, а открыть канал для доверительного общения, который будет работать долгие годы.





АНО СЦ ОЗИС

Ключевая мысль:

ЗАБУДЬТЕ ФРАЗУ «НАМ
НУЖНО ПОГОВОРИТЬ». ОНА
ВКЛЮЧАЕТ У ПОДРОСТКА
РЕЖИМ ТРЕВОГИ И
ЗАЩИТЫ. ВМЕСТО ЭТОГО
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВОДЫ,
КОТОРЫЕ УЖЕ ЕСТЬ В ВАШЕЙ
ОБЩЕЙ ЖИЗНИ.

ШАГ 1

**ШАГ 1: ОТЛОЖИТЕ ЛЕКЦИЮ. ВОЙДИТЕ ЧЕРЕЗ
«ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ»**

ТИП ОКНА:

КОНТЕНТ (ФИЛЬМ, СЕРИАЛ)
НОВОСТЬ ИЛИ ИСТОРИЯ
СИТУАЦИЯ ЗНАКОМЫХ
СОВМЕСТНОЕ ДЕЛО

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ШАГА 1:

ВАШ ВОПРОС ДОЛЖЕН БЫТЬ «ОТКРЫТЫМ»
(ПОДРАЗУМЕВАТЬ РАЗВЕРНУТЫЙ ОТВЕТ, А НЕ
«ДА/НЕТ») И БЕЗОЦЕНОЧНЫМ. ВЫ ИССЛЕДУЕТЕ
МНЕНИЕ ПОДРОСТКА, А НЕ ПРОВЕРЯЕТЕ ЕГО.



ПРИМЕР СИТУАЦИИ:

ГЕРОИ ПЕРЕЖИВАЮТ ПЕРВУЮ ВЛЮБЛЕННОСТЬ, ССОРУ,
ДАВЛЕНИЕ.
В НОВОСТЯХ – СЛУЧАЙ КИБЕРБУЛЛИНГА ИЗ-ЗА ЛИЧНЫХ
ФОТО.
СЫНУ КОЛЛЕГИ ПРЕДЛОЖИЛИ «ПРОСТО ПОПРОБОВАТЬ»
СИГАРЕТУ.
ПОЕЗДКА НА МАШИНЕ, ГОТОВКА УЖИНА, ПРОГУЛКА С
СОБАКОЙ. НЕТ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА, ГОВОРИТЬ ЛЕГЧЕ.



АНО СЦ ОЗИЗ

ШАГ 1:
ОТЛОЖИТЕ ЛЕКЦИЮ
ВОЙДИТЕ ЧЕРЕЗ
«ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

ВАША ФРАЗА-«КРЮЧОК» (ВОПРОС, А НЕ УТВЕРЖДЕНИЕ)

«ИНТЕРЕСНО, А КАК БЫ ТЫ НА ЕГО МЕСТЕ ПОСТУПИЛ(А)?»
«КАК ДУМАЕШЬ, ПОЧЕМУ ОНА ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛА ПОСЛЕ ЭТОГО?»
«КАК ДУМАЕШЬ, ГЕРОЙ ПОЛУЧИЛ ЯВНОЕ СОГЛАСИЕ?»
«КАК МОЖНО БЫЛО БЫ ОТКАЗАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ, НЕ ОБИЖАЯ ДРУГОГО?»
«ЧТО ВАЖНЕЕ В ПАРЕ: СТРАСТЬ ИЛИ ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ И ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ?»

ВАША ФРАЗА-«КРЮЧОК» (ВОПРОС, А НЕ УТВЕРЖДЕНИЕ)

«ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТВОЙ ДРУГ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ. ЧТО БЫ ТЫ ЕМУ ПОСОВЕТОВАЛ(А)?»

ОБСУЖДАЙТЕ НЕ ЛИЧНОСТЬ, А СИТУАЦИЮ.

ВАША ФРАЗА-«КРЮЧОК» (ВОПРОС, А НЕ УТВЕРЖДЕНИЕ)

«ЗНАЕШЬ, А Я В ТВОЕМ ВОЗРАСТЕ ОЧЕНЬ СТЕСНЯЛСЯ(АСЬ) СПРАШИВАТЬ У РОДИТЕЛЕЙ ПРО ОТНОШЕНИЯ...»

ВАША ФРАЗА-«КРЮЧОК» (ВОПРОС, А НЕ УТВЕРЖДЕНИЕ)

«СТРАШНО, КАК БЫСТРО ЭТО РАСПРОСТРАНИЛОСЬ. У ВАС В КЛАССЕ/ЧАТАХ БЫЛО ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ?»
«КАК ДУМАЕШЬ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ТАКОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ?»



ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

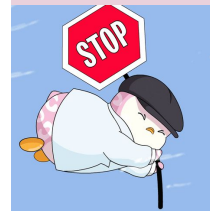


Оценок персонажей («ну какой же он неправильный!»)

Паники и морализаторства («Вот видишь, что бывает!»)

Сплетен и осуждения («Вот ужасные родители, недосмотрели!»)

Молчания и ощущения, что «надо что-то сказать».





*Ключевая мысль:
Самый важный навык.
Если вы отреагируете
критикой или паникой
на первое откровение,
второго может не
случиться.*

ШАГ 2

ШАГ 2: НАСТРОЙТЕ «ПРИЕМНИК»: КАК СЛУШАТЬ,
ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ.

АЛГОРИТМ РЕАКЦИИ НА ОТКРОВЕНИЕ:

1. Пауза и дыхание. Даже если внутри все сжалось.
Сосчитайте про себя до трех.

2. Поблагодарите. «Спасибо, что сказала мне об
этом. Я ценю твое доверие». Это фундамент.

3. Озвучьте чувства (её и свои, без обвинений).

1. «Похоже, тебе самой было нелегко с этим
разобраться». «Должно быть, ты переживала».
«Я, честно, немного волнуюсь, потому что для
меня это новая ситуация».

4. Перейдите к решению. «Давай вместе подумаем,
что можно сделать» или «Чем я могу тебе
помочь?».

*ПОБЛАГОДАРИ → НАЗОВИ ЧУВСТВА →
ПРЕДЛОЖИ ПОМОЩЬ.*



Главное правило шага 2:

*Пауза и Поддержка. Если подросток сделал
шаг к вам с откровением – ваша первая задача
не оценивать и не решать, а
поддержать сам факт доверия. Сначала
примите его чувства, а уже потом –
обсуждайте ситуацию.*



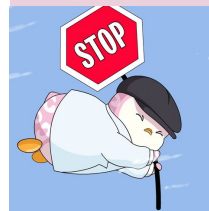
ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

«Я ЖЕ ТЕБЕ ГОВОРИЛА!».

«КАК ТЫ МОГЛА!»

«ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?!».

«ДА ЭТО ВСЕ ЕРУНДА, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ!».





АНО СЦ ОЗИЗ

*Ключевая мысль:
Честное «Я не знаю» –
сильнее, чем ложная
уверенность. Вы не теряете
лицо, признаваясь в
незнании – вы обретаете
доверие, становясь
союзником в поиске
качественных ответов.*

ШАГ 3

ШАГ 3: БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ В ПРЕДЕЛАХ СВОЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ.

Если знаете ответ – говорите просто, без
лишних медицинских или моральных
деталей.

Если не знаете – так и скажите. Это укрепит
ваш авторитет: «Отличный вопрос. Честно, я
не уверена в точном ответе. Давай найдем
проверенную информацию вместе?»

Главное правило шага 3:

Честность с перенаправлением к эксперту.



ШАГ 3: БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ В ПРЕДЕЛАХ СВОЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ.

Если вопрос слишком специфичен
(противозачаточные, симптомы) –
перенаправьте к эксперту:

«Знаешь, чтобы не наговорить чепухи, давай
лучше зададим этот вопрос врачу на
консультации. Я запишу нас».



АНО СЦ ОЗИЗ

ШАГ 4

ШАГ 4: ОБСУЖДАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО РИСКИ, НО И ЦЕННОСТИ.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ ВМЕСТО ЗАПУГИВАНИЯ:

Ценность приватности

Пример, КАК это звучит

НЕТ: «Если отправишь фото, тебя выставят на позор!»

ДА: «Интимные фото – это как пароль от самого ценного аккаунта. Их нельзя никому передавать, потому что ты теряешь контроль навсегда. Настоящие чувства строятся на доверии в реальности, а не на обмене цифровыми рисками».

Главное правило ШАГА 4:

*Правило разговора через ценности,
а не через запреты.*

Ключевая мысль:

Ваша задача – не запугать,
а научить ориентироваться.
Вы говорите не «чего
избегать», а «как выбирать».

<https://rscn.spb.ru/ru/10033>

ШАГ 4: ОБСУЖДАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО РИСКИ, НО И ЦЕННОСТИ.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ ВМЕСТО ЗАПУГИВАНИЯ

Ценность здоровых отношений

Пример, КАК это звучит

СПРОСИТЕ: «А как ты думаешь, чем настоящая, крепкая дружба или симпатия отличаются от токсичных отношений, где один давит или шантажирует другого?»

ШАГ 4: ОБСУЖДАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО РИСКИ, НО И ЦЕННОСТИ.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ ВМЕСТО ЗАПУГИВАНИЯ

Ценность согласия и уважения

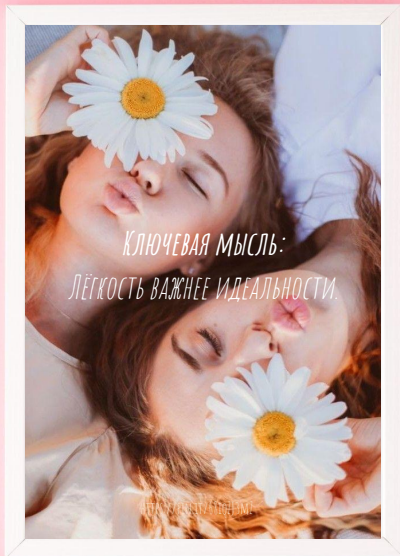
Пример, КАК это звучит

НЕТ: «Не смей никого трогать без спроса!»

ДА: «Представь, что твое тело – это твоя личная крепость. Никто не имеет права переступать ее границы без твоего четкого «да». И ты – тоже. Уважать чужое «нет» – это признак силы и взрослости».



АНО СЦ ОЗИЗ



ШАГ 5

ШАГ 5: НОРМАЛИЗУЙТЕ НЕЛОВКОСТЬ И ПРЕДЛОЖИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – НЕ БЕЗУПРЕЧНО ПРОВЕДЁННЫЙ РАЗГОВОР, А СОХРАНЁННЫЙ ИЛИ СОЗДАННЫЙ КАНАЛ СВЯЗИ, ПО КОТОРОМУ МОЖНО ОБЩАТЬСЯ С НОВА И С НОВА – ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО НЕЛОВКО, СЛОЖНО И НЕПРИВЫЧНО.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ШАГА 5:

*НОРМАЛИЗАЦИЯ ДИСКОМФОРТА И ГИБКОСТЬ
ФОРМАТА. ЕСЛИ РАЗГОВОР «В ЛОБ»
ВЫЗЫВАЕТ СТУПОР – СМЕНИТЕ ФОРМАТ,
А НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ОБЩЕНИЯ.*



ШАГ 5: НОРМАЛИЗУЙТЕ НЕЛОВКОСТЬ И ПРЕДЛОЖИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

СКАЖИТЕ ПРЯМО: «ЗНАЕШЬ, МНЕ ИНОГДА ТОЖЕ НЕЛОВКО ГОВОРИТЬ О ТАКИХ ВЕЩАХ. В МОЕМ ДЕТСТВЕ ОБ ЭТОМ ЧАСТО МОЛЧАЛИ. НО Я ОЧЕНЬ ХОЧУ, ЧТОБЫ У НАС С ТОБОЙ ПОЛУЧАЛОСЬ. ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ ТЯЖЕЛО, МОЖЕМ ОБМЕНИВАТЬСЯ ГОЛОСОВЫМИ СООБЩЕНИЯМИ ИЛИ ПИСАТЬ В ЧАТ. МНЕ ГЛАВНОЕ – БЫТЬ С ТОБОЙ НА СВЯЗИ». ЭТО СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И ДАЁТ ПОДРОСТКУ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ НАД ПРОЦЕССОМ.



АНО СЦ ОЗИЗ

Х



КРАТКИЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ ПЕРЕД РАЗГОВОРМ

1. Я ищу «окно», а не назначаю «допрос».
2. Моя первая реакция на откровение – «СПАСИБО ЗА ДОВЕРИЕ».
3. Я слушаю больше, чем говорю.
4. Я не боюсь сказать: «Я не знаю, но мы найдем ответ».
5. Я говорю о ценностях (УВАЖЕНИЕ, ДОВЕРИЕ), а не только об опасностях.
6. Я помню, что мой долгосрочный результат – не контроль, а надежная связь.

*НЕ СТРЕМИТЕСЬ ПРОВЕСТИ ОДИН ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР.
СТРЕМИТЕСЬ СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ, В КОТОРОЙ СОТНИ МАЛЕНЬКИХ,
ИНОГДА НЕЛОВКИХ, ДИАЛОГОВ СТАНУТ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ
ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ.*





КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР О САМОМ СОКРОВЕННОМ?

КВИЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.



МОДУЛЬ 1