

Штурман Своей Судьбы

**Тренинги Андрея Марковских – помощник
для родителей и наставник для подростков!**
www.markovskih.ru

Приветствуем, дорогой читатель!

Перед Вами небольшая книга, посвященная тренингам для родителей и подростков на тему:
«Штурман Своей Судьбы».

В этой книге Вы познакомитесь с современными подростковыми проблемами и проблемами родителей в воспитании детей, с негативными последствиями нерешенности данных проблем, типичными ошибками родителей в воспитании детей. А также – каким образом с помощью наших тренингов можно решить эти проблемы и какие результаты получить.

Наши тренинги помогают:

- подросткам - стать более ответственными, организованными, исполнительными, целеустремленными, эффективными и успешными; а значит – более счастливыми в перспективе)
- родителям – дают эффективные инструменты воспитания, которые обеспечивают позитивные изменения детей.

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

Содержание

1. Современные детские и подростковые проблемы.
2. Возможные последствия нерешенности подростковых проблем.
3. Какие тренинги помогут решить данные проблемы.
4. Какие результаты Вы получите.
5. Проблемы родителей в воспитании детей.
6. Типичные ошибки родителей в воспитании детей.
7. Как с помощью тренингов, Родители могут решить данные проблемы?

Кто такой Штурман Своей Судьбы?

Это самодостаточный и счастливый человек.

Он обладает необходимыми для этого компетенциями – знаниями, навыками, умениями и личностными качествами, например - умеет:

- ставить перед собой нужные ему цели
- формировать себе задачи, необходимые для достижения этой цели
- брать на себя ответственность
- быть целеустремленным
- мотивировать себя в сложной ситуации
- управлять своими эмоциями
- предотвращать конфликтные ситуации
- устанавливать с окружающими эффективный контакт и формировать доверительные отношения
- формировать и конструктивно отстаивать свою позицию
- противостоять негативному воздействию окружающих
- правильно расставлять приоритеты срочных и несрочных, важных и неважных дел, управлять своей эффективностью во времени
- быть стрессоустойчивым и так далее.

Чего хотят родители?

- Большинство родителей хотят, чтобы их дети были счастливы.
- Но всегда ли в своих поступках они следуют этому своему желанию?
- Почему в настоящее время столько проблемных семей, подростков?
- Почему, входя во взрослый мир, многие из подростков не готовы к этому?
- Почему так много несчастливых взрослых?
- Почему так много неуспешных людей?
- Почему многие не могут поступить в интересующий их ВУЗ, устроиться на интересующую их работу, построить карьеру, создать семью, зарабатывать достойные деньги, быть уверенными в себе, получать удовольствие от жизни, быть просто счастливыми?

Основания для выводов о причинах неэффективности подростков:

Мой опыт дает возможность сделать определенные выводы относительно причин неэффективности подростков и взрослых.

- Я имею многолетний опыт делового взаимодействия с самыми разными людьми (клиентами, подчиненными, заказчиками, участниками тренингов, соискателями вакансий, партнерами, учащимися и дошкольниками) в разных сферах, разных возрастов в качестве:
 - руководителя: во время службы в военно-космических силах, в процессе работы в коммерческих компаниях - в качестве директора по персоналу, исполнительного директора, генерального директора и учредителя своей компании;
 - бизнес-тренера: в корпоративных учебных центрах коммерческих компаний, в ведущих бизнес—школах и центрах дополнительного образования Российского уровня, тренинговых и консалтинговых компаниях, в т.ч. работающих с детьми и подростками;
 - психолога: в дошкольном образовательном учреждении, гимназии, центре управления космическими аппаратами, Главном разведывательном управлении Генерального штаба, ряде медицинских клиник и психологических центров Москвы.

Основные причины неэффективности детей, подростков (а в перспективе и взрослых):

- низкая мотивация (отсутствие желания что-либо делать)
- дефицит компетенций, необходимых для успешной деятельности.
Прежде всего, личностных компетенций, о которых написано выше.

Почему это происходит?

Потому что мы, родители, очень часто допускаем грубые ошибки в процессе воспитания своих детей.

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

Почему мы допускаем грубые ошибки в воспитании детей?

Потому что:

- нам некогда*
- мы устаем*
- мы не умеем*
- мы не знаем и не понимаем, как правильно это делать*
- мы заблуждаемся и думаем, что все нормально*
- мы не хотим напрягаться.*

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

Типичные ошибки родителей

1. Отсутствие контакта с ребенком.

Что это значит? У вас нет доверительных отношений с ребенком. Поэтому он вам не расскажет о своих трудностях и переживаниях. А вы не сможете помочь ему, когда будет такая необходимость. Или не сможете повлиять на формирование его установок, взглядов на жизнь. А потом, через некоторое время, вы вдруг обнаружите, что ребенок "ведет себя неправильно", "неправильно думает", не прислушивается к вам или даже не уважает.

Нужно сформировать и развивать доверительные отношения с ребенком. Интересоваться его делами, обмениваться впечатлениями. Желательно ежедневно.

2. Отсутствие своих родительских целей в процессе воспитания.

Помните фразу Алисы из "страны Чудес"?

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

Вам ведь, не все равно, куда вы придете? Поэтому определитесь с планируемым результатом в процессе воспитания своего ребенка.

3. Отсутствие системного подхода в процессе ВОСПИТАНИЯ.

Сегодня у вас плохое настроение - и вы все запрещаете. Завтра хорошее - и вы все разрешаете. Послезавтра вам просто некогда - и вы на все закрываете глаза... и т.д.

Смотрите пункт №2. Определитесь с целью. Тогда проще будет сформировать задачи, которые будут направлены на достижение цели.

Например:

цель - построить дом.

Задачи:

- сделать проект дома
- вырыть котлован
- поставить 1-й, 2-й этаж
- сделать отделку и т.д.

4. Идеализация своего ребенка.

А ведь нет ничего идеального. У каждого есть свои недостатки. Также, как и достоинства. Какие недостатки у вашего ребенка? Над чем работать будете, что корректировать, что совершенствовать?

5. Нежелание сотрудничать с педагогами образовательного учреждения: детского сада или школы.

- "Ну что они могут знать о моем ребенке"?
- "Они предвзято к нему относятся. Он же самый лучший, поэтому не может так себя вести, они наговаривают..."
- "Это другие дети во всем виноваты"
- "Во всем виноваты родители других детей - они неправильно их воспитывают"
- "Что-то не нравится мне этот педагог, молодая еще, неправильно она говорит"
- и т.д.

Между тем педагоги очень много времени проводят с вашим ребенком и могут дать много полезной информации, которую вы и будете использовать в процессе воспитания.

6. Нет времени на воспитание Своего ребенка. Перекладывание ("делеги́рование") ответственности на кого-то Другого (кому-то другому).

- "Мы много работаем. Нам некогда"

- "Пусть школа/детский сад воспитывают. Им за это платят"

- "У нас есть няня. Это ее задачи"

- "Какнибудь сам повзрослеет. Нами никто не занимался" и т.д.

Между тем, монополия на воспитание ребенка принадлежит родителям. Природа не терпит пустоты. Поэтому, если вы не будете формировать установки и ценности своего ребенка, это сделает кто-то другой: интернет, улица или няня... Правда, нет никаких гарантий, что эти новые ценности и установки ребенка вас устроят и не принесут проблем вам и ребенку. Очень часто в таких ситуациях появляются приводы в полицию (совершенно "НЕОЖИДАННО" для родителей)... Далее следует постановка на учет в комиссию по делам несовершеннолетних... А ведь по Закону именно родители несут ответственность за своего ребенка.

7. Полное оправдание негативных действий своего ребенка.

Пример:

ученик старшего класса ночью был задержан сотрудниками полиции сразу за 3 нарушения:

- нарушение комендантского часа, определенного администрацией города для несовершеннолетних
- нарушение режима тишины
- распитие спиритных напитков.

Реакция мамы на произошедшее: это нормально. Кто в его возрасте не пил спиртного?

8. Отсутствие контроля за ребенком.

Родители не контролируют:

- выполнение домашнего задания
- результатов учебы
- поведения ребенка
- возвращения домой
- его контактов
- "путешествий" по просторам интернета, а также продолжительности общения с компьютером и т.д.

Без контроля не будет положительного результата (если вы его определили - в соответствии с рекомендациями пункта 2, смотреть выше). Стихия, вольница, анархия...

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

9. Негативный личный пример родителей.

Личный пример - это один из основных методов воспитания. Кто же вам поверит, если вы сами себе противоречите своим же поведением? Без комментариев.

10. Негативные высказывания Родителей о ком-то или о чем-то в присутствии ребенка. Он может даже в соседней комнате находиться и все слышать.

Пример:

подросток сбросил с балкона камень и разбил чужую машину.

Комментарии папы (со слов подростка):

- "Вот гад, сразу в полицию обратился. Денег ему видишь ли мало.

Подумаешь лобовое стекло разбилось"... (пример реальный)

Подросток, который это сделал, не получил должной оценки своих действий от родителей. Кроме того, у него была сформирована неверная установка (установки - это взгляды на жизнь), которая и дальше будет стимулировать его на совершение противоправных действий.

11. Нотации.

- Уже в младшем школьном возрасте ребенок перестает слушать нравоучения и нотации. Он к ним привык и не воспринимает.
- Ребенка проще подводить к осознанию чего-либо через вопросы, чтобы он сам делал свой внутренний выбор.
- Простой пример: перед малышом стоит тарелка с макаронами и мы даем ему вилку. Он же берет ложку. Мы говорим ему, что ложкой макароны не едят, но он нас не слушает... Другой вариант. Те же самые макароны. Мы даем ребенку на выбор: вилку, нож (безопасный) и ложку. Просим попробовать каждый из этих предметов и сделать свой выбор: чем ему есть удобнее? В этом случае он осознанно выберет вилку (ей ведь действительно удобнее действовать) и выбор будет более ценным и понятным для ребенка.

12. Переход на личность и отсутствие конструктивной обратной связи.

- Пример:
- Вариант - 1. Подросток получил в школе двойку. Приходит домой. Мама ему говорит: "Ты тупой. Опять получил два".
- Вариант - 2. Подросток получил в школе двойку. Приходит домой. Мама ему говорит: "Ты умный мальчик. Нужно понять причины, по которым ты получил двойку. Внести коррективы и исправить оценку".
- Второй вариант предпочтительнее, т.к. дает развивающую обратную связь. Первый же вариант превращает ситуацию в неудачу и занижает самооценку ребенка, не давая шансов на исправление ситуации в будущем.

13. Отсутствие рамок, кнута и пряника.

- Всем детям нужны определенные рамки.
- Пример: учиться без троек, приходить домой не позднее определенного часа и т.д.
- Также нужен "кнут" - отрицательное направление мотивации (формула: ты это должен сделать, чтобы избежать проблем) и "пряник" - положительное направление мотивации (формула: ты это должен сделать, чтобы получить результат).
- Безусловно, этот список можно продолжить. Если вы будете искусно применять эти инструменты, воспитательный процесс будет более продуктивен.

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

Тренинги с общим названием «Штурман Своей Судьбы» помогают:

подросткам - стать более ответственными, организованными, исполнительными, целеустремленными, эффективными и успешными; а значит – более счастливыми в перспективе)

родителям – дают эффективные инструменты воспитания, которые обеспечивают позитивные изменения детей.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Неумение извлекать уроки из своих ошибочных действий, делать выводы и прогнозировать последствия своих действий	- Низкая эффективность в обучении - плохие отношения с окружающими и родителями - девиантное поведение	Тренинг «Алгоритм анализа»: - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Умение анализировать ситуацию, себя, действия других людей, делать выводы и прогнозировать последствия своих действий.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Неумение самостоятельно ставить перед собой цели и определять задачи, нет цели, нет стремления достигать каких-либо результатов. Быстро пропадает мотивация в процессе какой-либо деятельности, до конца ничего не доводится.	- Отсутствие результатов в любой сфере деятельности	Тренинг «Целеполагание и самомотивация»: - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Умение ставить перед собой цели и задачи. Умение самомотивировать себя. Умение преодолевать трудности и идти к намеченной цели.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Отсутствие плановой деятельности, неумение распределять приоритеты дел, нет «чувства» времени.	- постоянно невыполненные (несвоевременно выполненные) домашние задания или другие дела - опоздания на различные мероприятия, в школу	Тренинг «Тайм-менеджмент для подростков»: - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Умение планировать свой день, неделю. Умение правильно расставлять приоритеты срочных и важных дел.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Наличие негативных эмоций в сложных ситуациях (психологического давления, подготовки к экзаменам, соревнованиям и во время этих мероприятий).	<ul style="list-style-type: none">- стресс- неудовлетворенность собой- наличие вокруг агрессивной среды- снижение эффективности, при сдаче экзаменов, во время соревнований, в процессе общения	Тренинг «Техники управления своими эмоциями» (при общении, при подготовке к экзаменам, соревнованиям, после стресса и т.п.): <ul style="list-style-type: none">- обучение подростка- задание подростку- инструкция родителям	Умение управлять своими эмоциями и снимать остроту стресса в ситуациях: <ul style="list-style-type: none">- Негативного общения- стресса- подготовки к ответственным мероприятиям (экзамены, соревнования и т.п.)

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Отсутствие контакта с одноклассниками, взрослыми, родителями.	- неэффективные отношения с окружающими - отсутствие доверия в отношениях - отсутствие друзей.	Тренинг «Техники установления эффективного контакта» (при общении с ровесниками, старшими): - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Умение устанавливать эффективный контакт и доверительные отношения.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
<p>Отсутствие своей позиции, выполнение воли других подростков, людей (примеры: неумение отказаться от пробы психоактивных веществ, от участия в селфи на крышах высоток, от катания на крышах электрички, неумение отказаться от любого негативного воздействия «На слабо», «Не быть белой вороной» и т.п.)</p> <p>- Неумение конструктивно отстаивать свою позицию.</p>	<p>- выполнение чужой воли в ущерб своим собственным жизненным интересам</p>	<p>Тренинг «Противодействие негативным манипуляциям):</p> <ul style="list-style-type: none">- обучение подростка- задание подростку- инструкция родителям	<p>Умение формировать и конструктивно отстаивать свою позицию.</p> <p>Умение противостоять негативным манипуляциям.</p>

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Частые конфликтные ситуации, неумение их предотвращать.	- плохие отношения с окружающими - отсутствие душевного комфорта - наличие психосоматических заболеваний	Тренинг «Предотвращение конфликтных ситуаций): - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Умение предотвращать конфликтные ситуации.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Неуверенность в себе.	<ul style="list-style-type: none">- снижение личной эффективности в различных видах общения и деятельности (друзья, одноклассники, учителя, секции и т.д.)- неудовлетворенность собой-снижение самооценки- неумение сказать «НЕТ»- низкое качество жизни-одиночество	<p>Тренинг «Создать состояние уверенности):</p> <ul style="list-style-type: none">- обучение подростка- задание подростку- инструкция родителям	Умение создавать (повышать) состояние (уровень) уверенности в себе.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Проблема профессионального самоопределения и выбора профессии (8-11 кл.)	<ul style="list-style-type: none">- ошибка в выборе учебного заведения- ошибка в выборе профессии- потерянное время- неудовлетворенность собой	Тренинг «Профессиональное самоопределение): <ul style="list-style-type: none">- обучение подростка- задание подростку- инструкция родителям	Профессиональное самоопределение: выбор сферы и вида деятельности, профессии.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Недостаточно развиты: объем и концентрация внимания, что выражается в недостаточной обработке количества поступающей информации, большом количестве допускаемых ошибок.	- непродуктивное выполнение учебных, а в перспективе – рабочих заданий - низкая успеваемость - недостаточная эффективность деятельности.	Тренинг «Развитие объема и концентрации внимания): - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Развитие объема, концентрации внимания до уровня «Норма» (либо выше нормы).

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы подростков	Возможные последствия	Решение	Результат
Недостаточно развиты навыки публичных выступлений (презентация, ответ перед всем классом, общение в группе взрослых или одноклассников), страх, волнение, неуверенность.	- Неэффективное выступление, которое не достигает своих целей - снижается социальный статус - восприятие окружающими, как неуверенного в себе человека.	Тренинг «Навыки публичного выступления»: - обучение подростка - задание подростку - инструкция родителям	Навыки публичного выступления.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ, ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РЕШЕНИЕ

Проблемы родителей	Возможные последствия	Решение	Результат
Неуправляемость, неорганизованность, безответственность, девиантное (отклоняющееся от нормы) поведение подростка и т.д.	Потеря родителями контроля над развитием и воспитанием ребенка, потеря контакта, плохие отношения .	Тренинг для родителей «Формула эффективного воспитания».	Возможность управления воспитательным процессом своего ребенка.

Тренинги Андрея Марковских – помощник для родителей и наставник для подростков!
www.markovskih.ru, «Штурман Своей Судьбы»

Автор

Андрей Витальевич Марковских, психолог,
бизнес-тренер, педагог-психолог

www.markovskih.ru

+7(985) 302-62-08