

Анастасия Смогунова



Анастасия Смогунова

**Путешествие в мир  
подростка: волшебная  
таблетка для родителей**

«Автор»

2022

**Смогунова А. А.**

Путешествие в мир подростка: волшебная таблетка для родителей /  
А. А. Смогунова — «Автор», 2022

© Анастасия Смогунова, 2021, Путеводитель в мир подростка: волшебная таблетка для родителей Эта книга для родителей, которые осознанно подходят к воспитанию детей. Родители, которые готовы и хотят менять взаимоотношения с ребенком. Для тех родителей, которые возвращают поколение, которые будут трансформировать будущее. Автор книги анализирует различные жизненные ситуации, показывает как бизнес инструменты работают в воспитании и коммуникации детей. Автор книги знакомит с широким спектром проблем, возникающих у других родителей, с таким же широким спектром вариантов решения этих проблем. Это добрая и веселая книга - попытка показать родителям, что при воспитании ребенка, при коммуникации с подростком их трансформация неизбежна. Конечно если они хотят вырастить свое чадо счастливым, гармоничным и успешным человеком.

© Смогунова А. А., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Почему важна эта тема                         | 7  |
| Для кого эта книга                            | 8  |
| Чего можно достичь благодаря этой книге       | 9  |
| Как работать с этой книгой                    | 10 |
| Как мне поможет коучинг в общении с ребенком? | 11 |
| А вы говорите с ребенком на одном языке?      | 18 |
| КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХОТИП ПОДРОСТКА?            | 42 |
| ТЕСТ  | 43 |
| Коуч-позиция родителя                         | 49 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 50 |

# Анастасия Смогунова

## Путешествие в мир подростка: волшебная таблетка для родителей

Как работать с книгой, для кого она

Несколько лет назад моя жизнь начала давать крен. Если говорить о жизни как о проекте, в котором есть ещё подпроекты, то несколько подпроектов были крайне неуспешны, не эффективны и крайне нерезультативны. При этом важный проект на тот момент, карьера, был головокружительно успешен! Пройдя всю карьерную лестницу: от медицинского представителя до должности руководителя отдела маркетинга, я добилась успеха.

Омрачало то, что проект под названием «Я – мама!», разбился о подводные камни особенностей цифрового поколения и земные скалы: отсутствие 28 часов в сутки, желание быть идеальной мамой с идеальными детьми, дать им все, что возможно и невозможно.

Я была частым посетителем кабинета директора школы, по разным причинам: сын подрался, дочь видели с сигаретой, она принесла на дискотеку мартини, сын стал говорить учителю, что он не прав и отстаивать свои права, чем довел педагога до бешенства. И еще много разных причин.

Я выходила из кабинета директора раздавленная и выжатая как лимон. С чувством пустоты и безысходности, главным вопросом: “За что, черт возьми, мне это все?” Именно тогда я осознала необходимость изменений, а, самое важное, их неизбежность. Сначала возникала злость на детей – я им все, а они неблагодарные. Лёжа в кровати трое суток, из глаз текли слезы, от того, что мне было так жалко себя. Когда причины жалости к себе закончились и лицо опухло от соленых слез, пришло осознание. Осознание, что это мой выбор был дать жизнь моим детям, они меня об этом не просили, совсем.

Да! Вернулась злость. Но уже на себя. Она меня включила в поиски новых возможностей и решений. Как сделать так, чтобы наладить отношения с детьми? Как сделать так, чтобы дети делились со мной, советовались? Как сделать так, чтобы они понимали, что учиться в школе – это не для меня, это для них. Что это им надо – не мне. Ответов не было. Подкрадывалось отчаяние.

И тут я вспомнила правило, которым я пользовалась всегда – усиливай свои сильные стороны.

Что было и есть моей сильной стороной – я умею качественно управлять большими и малыми командами. Умею давать людям ответственность и все необходимые полномочия для воплощения данных задач. Почему тогда я не поступаю так со своими детьми? Почему я навязываю им своё мнение? Почему постоянно жестко контролирую?

Этот маленький пример – напоминание о том, что значит быть коучем. Что значит уметь разобрать себя на части, а потом собрать. Нельзя быть коучем на работе и не быть коучем в жизни. Ты либо применяешь пять принципов коучинга Милтона Эриксона в своей жизни, либо извини, но ты не коуч.

Возможно, вы, как и я, сможете найти способ избавиться от старых методов воспитания и работы с детьми и подростками, которые раньше приносили пользу, а теперь только вред.

Или, возможно, вы чувствуете, как неэффективно и негуманно взаимодействуете с детьми и подростками в процессе жизни или работы. Вы хотите измениться, натягиваете на себя костюм «идеального родителя», но не знаете с чего начать.

Мое восстановление продолжалось несколько лет, но застарелые привычки, модели поведения, щедро подаренные нам родителями, и ценности, навешенные общественным мнением, трудно искоренить.

Существует много методов и способов работы, но мы сейчас про коучинг и про менеджмент, как вы могли уже догадаться.

В моем примере стать развивающей счастливой мамой, самостоятельно у меня не получилось. У меня не родилось в голове гениальной идеи о новом способе воспитания детей, я не разработала сверхновой системы развития и мотивации подростков. Я просто применила инструменты коучинга и менеджмента в воспитании моих детей. И это меня не задевало, что я не придумала велосипед, а научилась мастерски ездить уже на существующем.

В этом и состоит практика коучинга: постоянное пробуждение и переориентация, благодаря чему Вы расширяете свои границы, рамки восприятия мира, благодаря чему вы сможете расширить диапазон влияния своего коучинга. Почему? Действуя таким образом, люди становятся превосходными специалистами в области семейного коучинга, воспитывают детей, которыми могут гордиться, а это, как бы ни цинично звучало, и есть продукт вашего проекта «Я – родитель», иначе зачем вы приняли это решение и взяли эту ответственность, семья, в целом, извлекает преимущества, связанные со свободными и ответственными членами семьи, живущими в мире возможностей, из которых возникают инновации и передовой опыт.

«Постоянное совершенствование» означает, что последовательно внедряя в семейную жизнь полезные методы, принципы и постулаты коучинга и менеджмента, нужно внедрять их в ежедневные дела, проработав одну методику, доведя до автоматизма и получив результат, переходить к другой.

Наскоком не получится: вы выработывали в семье правила и устои годами, не важно, что сейчас они не подходят – это как попроситься с вредной привычкой – курить и выработать новую полезную: ходить пешком 30 минут в день. Запаситесь терпением и осознанием, что вам нужно время, что ваши дети – это не тыквы, они не превратятся в карету по велению волшебной палочки.

Книга предполагает большой спектр плодотворных коуч идей и менеджерских практик, которые можно внедрять в воспитание ваших детей. Некоторые из них можно назвать провокационными, но все они имеют практическое значение, применяются мной в жизни, опробованы и получен позитивный результат. Часть идей потребует переосмысления и определенных усилий, зато остальные будут восприняты вами как свои собственные. Думаю, что пригодятся все.

## **Почему важна эта тема**

Большинство родителей, с которыми я сталкиваюсь как преподаватель, тренер и коуч, пытаются использовать разные психологические и коучинговые подходы для достижения хоть каких-нибудь результатов, обычно не относятся к этому процессу системно, прибегая к методам время от времени, получают временный эффект в виде посредственного продукта (улучшение поведения ребенка на время, а затем ухудшение в несколько раз).

Коучинг подойдет вам для построения системы воспитания детей только в том случае, если Вы настроены делать это системно. Выработать системный подход не так уж и сложно. Как это сделать – книга дает ответ.

## Для кого эта книга

Я понимаю, что мое видение коучинга и воспитания детей может в точности не соответствовать вашему, но держу пари, что с основами, а значит в глобальном аспекте мы сойдёмся. Эта книга содержит конкретные методики, методы и модели, собранные из коучинга, нейролингвистического программирования (не пугайтесь, вы делаете это и так, просто неосознанно), психологии и менеджмента. Вы согласитесь, что эта книга предназначена специально для вас, если любой из перечисленных пунктов ниже подходит Вам:

- подросток игнорирует вас, ваши просьбы, пожелания
- гаджет – единственное увлечение ребенка, вы не знаете, как это исправить
- ваш ребенок неуверен в себе
- подросток груб и агрессивен
- у подростка отсутствует желание делать что-то, а вы не знаете, как его мотивировать
- Ваш подросток не доверяет вам

## **Чего можно достичь благодаря этой книге**

Пусть эта книга будет экскурсоводом по внутреннему миру коучинга и поможет вам стать счастливым родителем. В процессе чтения стоит отметить для себя, что работа коуча не бывает гладкой, в ней присутствуют эмоции и страсти, накладывая свои ограничения рамки человеческого мышления.

Обратите внимание, как книга перенесет вас на просторы возможных решений, предложит наблюдать и анализировать в ходе бесконечных поисков, направленных на совершенствование. Эта книга отражает мой подход к построению семьи как позитивной системы, убирая процесс воспитания как нечто обременительное, расстраивающее, изнуряющее и малоэффективное. Возможно, благодаря этой книге, вы увидите свою успешную роль как родителя и это гораздо больше, чем процесс воспитания. Я допускаю столь звездные результаты, но, прежде всего, мне бы хотелось, чтобы вы и те, на кого вы оказываете влияние, как минимум прочитали эту книгу и воплотили ее идеи на практике.

## Как работать с этой книгой

Сразу скажу, если вы не готовы менять и осваивать навыки в первую очередь сами, вам не поможет эта книга. Моя книга как карта с маршрутом, а не волшебная палочка. Но волшебная таблетка, если будете принимать ее сами и давать подростку.

Каждая глава этой книги не связана тесно с другими. Кроме первой и второй главы, где говориться о постулатах и принципах коучинга. Чтобы успешно внедрять этот подход в воспитание нужно внедрить принципы и постулаты, иначе все остальное может не сработать. Последующие главы не связаны между собой, любую можно читать тогда, когда почувствуете в этом необходимость. Возможно, в какой-то момент вы запаникуете из-за ситуации дома, в школе и, просматривая название глав в разделе «Содержание», наткнетесь на подходящее. Или находясь в состоянии, рефлексии, откроете книгу на случайной странице и начнете читать первые попавшиеся слова, полагая, что именно они нужны в данный момент. Не стесняйтесь читать от корки до корки, если вам нравится. Это же полезно. Просто имейте в виду: для получения хорошего результата не нужно менять маршрут. В случае необходимости, используйте книгу как надежного попутчика. В те моменты, когда вы действуете самостоятельно и не нуждаетесь в помощи, она будет терпеливо ждать вашего возвращения.

Главы содержат идеи, которые нужно попробовать реализовать. Это для того, чтобы помочь вам перейти от теории к практике и уверенно двигаться к намеченному горизонту. Для этого заведите толстую тетрадь, которая будет мила вашему сердцу и станет вашим помощником в общении с вашим подростком. У меня, например, это самая дешевая тетрадь на 96 листов, дешевая, потому что я люблю мягкие темные листы, мне нравится на них писать и рисовать, в клетку – потому что там много таблиц и схем. А вот ручка у меня очень красивая, перьевая с черными чернилами, мне нравится, как она пишет.

Поскольку все главы самодостаточны, то кратко о результатах:

– Вы совершите увлекательнейшее путешествие: разберете себя на кусочки и соберете, точно так же поступите с подростком.

– Коучинг начинается с себя. Поэтому именно здесь Вы найдёте 5 волшебных принципов коучинга в воспитании детей, 5 постулатов позитивного родительства и 4 канала восприятия информации.

– Это будут основы, которые дадут возможность осознать, принять и найти силы двигаться дальше.

– Узнаете много нового о себе и своём ребёнке.

P.S. Два важных момента. 1. Вся книга вас будет сопровождать мой самый важный помощник – коуч Юлик. Коуч Юлик – это героиня моей жизни, а не то, что этой книги. Прототип этой героини – моя дочь Юлия, которая открылась мне совершенно с другой стороны, когда я стала менять отношение к своим детям, когда стала относиться к ним как к отдельным личностям.

2. Книгу иллюстрировала моя студентка Валерия. Конечно, было бы гораздо проще взять профессионала, поставить ему задачу и получить гарантированный результат строго в дедлайн. Но мне было интереснее пойти другим путем, поэтому я предложила сделать иллюстрации моей студентке. Я преследовала несколько целей:

– помочь подростку с работой и заработком (в Украине не любят нанимать подростков – их надо обучать, они срывают дедлайны, непрофессионалы, с ними надо возиться, объяснять),

– показать подростку, как это – взять на себя ответственность,

– научиться воспринимать обратную связь, не всегда приятную.

Больше о Валерии вы сможете почитать в конце книги.

Глава 1.

## Как мне поможет коучинг в общении с ребенком?

К моменту первого знакомства с коучингом и Agile [система совмещения коучинга и наставничества – прим. ред.] у меня был 10-летний опыт управления проектами и 11-летний – воспитания детей. Однако я даже не представляла, что эффективные и простые модели бизнес-коучинга могут помочь в общении с детьми.

Моя модель воспитания была частично измененным способом воспитания моей мамы. В моем мире взаимодействие с детьми было жизненно важным серьезным делом. Я, как мама, отвечала за мир в семье, за развитие детей, а также за функционирование семьи как единого целостного механизма.

Все, что касалось воспитания детей, казалось мне сложным процессом. А я и представить не могла, что может быть как-то по-другому! Ежедневно я фокусировалась и искала ошибки, просчеты и неверные поступки, которые совершила. Это очень выматывало физически и морально.

Однажды все изменилось и на один месяц я стала коучем для своей семьи. Я с трудом представляла свою цель: семья как небольшая команда, работающая по собственноручно составленным планам, которая способна действовать, как слаженный механизм. И всё это должно было работать без скандалов, ссор и взаимных обид.

Это казалось заведомо проигрышной игрой, однако наблюдая в течение тридцати дней, как я помогла сформироваться своей семье – как команде, которая, совместно работая, успешно выполняла задачи, я убедилась, что коучинг работает во всех сферах жизни, а моя модель воспитания детей устарела.

К тому моменту, когда вы закончите читать эту главу, вы ответите на следующие вопросы:

- Что такое коучинг и почему он важен для гармонии семейной жизни?
- Как стать родителем-коучем?
- Что самое важное в коучинге и как это применить в коммуникации с подростком

Что же такое коучинг?

Коучинг (англ. *coaching*) – метод консультирования и тренинга, в процессе которого человек, называющийся «коуч», помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели.

Если простыми словами, то коуч Юлик сказал бы так: «Коучинг – это волшебное путешествие для достижения гармоничных, осознанных отношений, результатом которых будет счастливая семья»

Как, по сути, выглядит коучинг? вы приходите к специалисту с задачей (но, чаще всего, с проблемой) и в процессе работы превращаете проблему в задачу и сами ищите решение. Задача коуча – задавать правильные вопросы, совместно с клиентом составлять стратегию достижения цели и поддерживать его на всем пути.

Коучинг можно выделить как направление психологической работы. А еще элементы коучинга можно встроить в свою жизнь, стать, в какой-то степени, коуч-родителем, а заодно коучем самому себе. Ведь нам тоже приходится регулярно честно отвечать на вопросы и ставить себе задачи.

Как же это работает?

Для наглядности используем простой пример.

Коуч Юлик: *Давайте попробуем сравнить стандартное поведение и поведение в разрезе коучинга.*

Стандартное поведение родителей: «Спагетти надо есть вилкой». При этом ребенок не думает, а просто принимает новую для него догму, спущенную свыше от родителей. С точки зрения развития личности – это минус.

Коучинг: Родители кладут перед ребенком ложку, нож и вилку – и говорят: «Как ты думаешь, чем удобнее есть спагетти?» Тогда ребенок начинает думать. Родители могут задавать наводящие вопросы: «Как можно ложкой поднять спагетти? А как можно вилкой? А как еще? и т. д.» И тогда ребенок думая, исследуя, сам приходит к нужному для родителей решению. Когда он пришел к нему сам – это совсем по-другому влияет на него. Это ненавязанное сверху без объяснений решение, это его самостоятельное решение, выбор, оно намного весомее, понятнее и полезнее.

Может быть, спагетти, слишком примитивный пример, и это не очень повлияет на формирование ребенка, но, если этот метод применять в серьезных вопросах, его значение и влияние на личность ребенка будет неоценимым.

Для меня стало настоящим открытием применение коучинга в образовании и в воспитании детей и подростков. Он дает потрясающие результаты.

*Коучинговый подход:*

- Развивает ответственность, осознанность, самостоятельность в принятии решений;
- Повышает мотивацию, личную заинтересованность в процессе обучения и в подготовке к экзаменам и контрольным;
- Помогает найти будущую профессию и увидеть свой собственный путь.
- Коучинг развивает у учащихся новый тип мышления, основанный на уверенности в себе и будущем, на позитиве и на желании взаимодействовать с окружающими, соблюдая интересы сторон. И это лишь часть тех плюсов, которые дает инновационный метод коммуникации.

Что делает этот процесс по-настоящему эффективным?

Позитивный настрой и коуч-позиция родителей. Последняя базируется на 5 принципах Милтона Эриксона и является основой проведения коучинговой сессии. А в нашем случае – это основа любого разговора с подростком. Опираясь на эти принципы, родители помогают и поддерживают своих

детей на пути становления самостоятельных, уверенных и осознанных лично-



стей.

*1. Со всеми все ОК!*

Пожалуй, это один из самых удивительных принципов, с которыми мы сталкиваемся в психологии. Мы уже привыкли искать изъяны в себе, в других людях, в маленьких и больших

детях. Мы возводим стены отчуждения от планов и детей, потому что вот... А если взять и принять, что с нами, с нашими детьми и всеми остальными людьми все в порядке, что каждый ребенок наделен огромным талантом? Все изменится.

Да, это значит, что с моими детьми все хорошо. Они прекрасны – такими, какие они есть, со своими уникальными особенностями и талантами. И мне не надо исправлять их. Это просто чудесная новость и я могу расслабиться и просто наблюдать за ними! Просто смотреть как они растут и радоваться, что они выбрали меня своей мамой! И я могу научить их такой позиции по отношению к себе, для того чтобы их самооценка была более устойчивая.

«С тобой все хорошо» – говорю я сыну, который не справился со своими эмоциями и поругался с сестрой. «Ты устал и не выспался, к тому же ее слова, действительно, задела тебя».

А еще хорошая новость в том, что со мной, как с мамой, тоже все ОК! Я самая хорошая мама для своих детей! И тогда я свободна от чувства вины! Я прощаю себе плохое настроение и ошибки – я делала, что могла. Я могу восстановиться, наполниться и продолжать двигаться. Все изменится... все будет хорошо!

Каждый ребенок – личность. С ним все в порядке. Важно видеть в ребенке его сильные стороны, лучшие качества, его таланты, позволять ему быть собой. Акцентируйте свое внимание на позитиве, на том, что у ребенка получается, старайтесь дать понять ему, что он ценен. Относитесь с принятием и любовью к ребенку.

Стоит избегать любые сравнения ребенка со сверстниками. Каждый ребенок – индивидуален. У всех детей разный темп восприятия, разный темп развития. А сравнение ребенка с кем-то другим вызывает только негативные эмоции и полностью противоречит нашему первому принципу.

Об этом также важно вспоминать тогда, когда учитель вашего ребенка пытается навязать вам обратное. Помните, что это всего лишь мнение учителя и на любую ситуацию нужно посмотреть под другим углом.

Вместо сравнения составьте для ребенка его собственную шкалу развития или понимания какого-либо вопроса.

Можно применить коучинговый инструмент – шкалирование – как возможность оценить себя. Например, предложить подростку на шкале от 1 до 10 (где 10 – это максимальный результат) определить, где сейчас он находится в понимании какого-либо материала. Он отмечает место на шкале (например, 7), и затем спросить: «А что тебе поможет продвинуться на ступеньку выше? Что для этого нужно сделать?» Отвечая на вопросы, можно увидеть шаги для достижения цели, составить планирование. Это снимет внутреннее напряжение и поможет самостоятельно развиваться.

## *2. У ребенка есть все необходимые ресурсы для достижения успеха.*

Этот принцип означает, что родители позволяют детям приобретать свой опыт и поддерживают их. При этом стараются не давать советов, поскольку детьми это воспринимается как недостаточная вера в них, в их силы. В зависимости от возраста, важно позволять ребенку ошибаться. Более того, помогать видеть полезный опыт в ошибках, что в будущем поможет научиться быстро исправлять свои ошибки и избегать самокритики, а также даст силы брать на себя инициативу и смело идти вперед к поставленной цели.

А это значит, что мои дети смогут все! Смогут все, чего они по-настоящему захотят! Моя роль – поддерживать их желания и мечты, верить в них, вдохновлять! Как мама, я могу научить их, что любая неудача – это всего лишь опыт и важно продолжать стремиться к тому, чего ты по-настоящему хочешь! Я знаю, они смогут! Большая сила скрыта у них внутри! И опять, я наблюдаю, наблюдаю и замечаю таланты и сильные стороны. Я понимаю, что я их поддержка и вдохновение, я не должна делать ничего за них, а значит я могу проживать СВОЮ жизнь и реализовывать СВОИ таланты.

Это противоречит нашей обычной логике, ведь всегда чего-то не хватает, всегда найдется отговорка, что вот если бы... тогда бы.

Об этом принципе коучи говорят: «В этом сила трансформационной беседы: она позволяет людям заглянуть внутрь себя и собрать все свои ресурсы для сознательной осведомленности. А после сделать наилучший выбор. Таким образом, люди начинают успокаиваться и доверять. Они показывают себе, что обладают всеми внутренними ресурсами для своего успеха. И в этот момент они перестают нуждаться в советах и одобрении других».

*3. В основе каждого поступка лежит позитивное намерение (независимо от того, как это выглядит со стороны).*

Порой увидеть позитивное намерение в поведении детей бывает достаточно трудно. Однако, если родители следуют этому принципу, они выстраивают комфортный диалог с детьми.

Зная это, я по-другому смотрю на поступки своих детей и думаю: «Ведь он хотел чего-то хорошего для себя...». Просто мой ребенок из-за недостатка опыта выбрал не самый эффективный способ достижения желаемого, не подумал о других людях. И с ним, по-прежнему, все ОК! Теперь, анализируя поступки моих детей, я думаю: «А чего по-настоящему хотел мой ребенок? Какое глубинное желание за этим стоит? Что хорошего он хотел для себя? Возможно, ему просто нужно было, чтобы я обняла его...». И тогда я более чутко отношусь к своим детям, я пытаюсь понять их истинные потребности, дать то, что им, действительно, нужно

Примером послужит притча:

Маленькая девочка держала в руках два яблока. Её мама, улыбаясь, мягко попросила кроху:

– Милая, ты не могла бы дать мамочке яблоко?

Дочка посмотрела на маму, а затем внезапно надкусила одно яблоко, и потом – другое. Женщина почувствовала, как улыбка застывает на лице, и постаралась не показать разочарования. Она расстроилась, что любимая доченька не пожелала с ней поделиться...

Но вдруг девочка протянула одно из надкусанных яблок и сказала: “Мама, возьми вот это, оно – вкуснее!”

Когда Вы верите, что положительное намерение сопровождает каждое поведение, это позволяет выйти на новый уровень понимания. Это создает возможность обрести осознанность, которая приведет к полезному изменению. Даже за разрисованными обоями стоит желание изменить мир, украсить его. За вырванными цветами стоит желание узнать «как это устроено». И наш выбор – отругать или показать достойный способ удовлетворения истинных потребностей.

*4. Ребенок в каждый момент времени делает наилучший выбор из возможных.*

Этот принцип освобождает ребенка от обвинений и упреков со стороны родителей, а родителей – от чувства разочарования.

Если определенный выбор ребенка, противоречит взглядам родителей, нужно прояснить истинную причину поведения, увидеть то самое позитивное намерение, которое лежало в основе. И тогда дать возможность отыскать иные пути и способы достижения цели.

А это значит, что мой ребенок всегда делает максимум того, на что он способен, в соответствии со своим возрастом, характером, наличием опыта... Если он пропылесосил как-то не очень идеально – это не потому, что он не старался, а потому что он сделал лучшее на что способен в 10 лет. И если он пишет «как курица лапой», как говорит моя мама, значит это лучшее, на что он способен сейчас.

И тогда я не ругаю и не критикую, я не пытаюсь все «улучшить», а я направляю фокус своего внимания на ПОЗИТИВ: на то, что он сделал так хорошо, как мог, на то что СДЕЛАЛ, в принципе, на то, что старался... И тогда я перестаю быть вечно недовольной и ворчливой, я вижу хорошее, я хвалю и поддерживаю.

*5. Изменения неизбежны. Дети растут и развиваются.*

Иногда взгляд родителя ограничен и подавляет эти изменения. Это отрицательно сказывается на подростке. И, наоборот, когда мы видим в ребенке его личностный рост и поощряем его, мы помогаем происходить позитивным изменениям. Когда речь идет о ребенке – это особенно очевидно! Ведь дети так быстро меняются, многое они просто «перерастают» ...

И тогда я не фокусируюсь на проблемах, я понимаю: «И это пройдет...», я не паникую, я отношусь философски ко многим вещам...

И ребенку важно понять, что не всегда так будет, что все изменится, и, непременно, в лучшую сторону. С ним все хорошо, а будет еще лучше!

А еще, что очень важно – изменения в наших детях неизбежны, они происходят каждый день. Наш выбор – созидать это и участвовать в данных изменениях или гнаться за непонятными идеалами. Хоть иногда хочется сказать «остановись мгновение, ты прекрасно», но мы вынуждены принимать перемены. Дети открыты переменам, а мы должны быть открыты переменам в наших детях и в своей жизни. Дети растут очень быстро и изменения в них, порой, молниеносны. И задача родителей – использовать каждый период роста ребёнка с максимальной пользой.

Ценность следования принципам Милтона Эриксона родителями очень высока. Представьте, если бы каждый раз, обращаясь к подростку, мы смотрели бы на него как на целостного талантливого осознанного гармоничного человека, то что бы тогда изменилось в наших взаимоотношениях? Что стало бы возможным для него и для нас? Какую ценность мы передаем, когда обращаемся с ними так, а не иначе? Кем мы становимся для них? Кому еще это важно, если не нам, родителям, по-настоящему верящим в наших детей? Это нелегко, менять себя и мировоззрение, но это возможно. Стоит только захотеть и регулярно практиковать это.

Предлагаю начать внедрение: возьмите тетрадь и начертите себе такую таблицу или распечатайте ее. Ежедневно или периодически полезно делать такой анализ.

Поступок моего подростка

Что я чувствовал(а)?

Что я чувствую сейчас, спустя некоторое время?

Что этим хотел добиться подросток?

Что было хорошего в том, что произошла такая ситуация?

В чем есть резерв и над чем предстоит еще работать с моим подростком?

Что я чувствую сейчас, когда я поговорил с подростком и провел данный анализ?

Как я поступлю в следующий раз?

Тут Вы описываете поступок как будто пишете его в книгу статистики, без эмоций.

Например, сегодня меня вызвали в школу к директору, потому что мой сын Артем подрался со своим одноклассником, разорвал ему пиджак и разбил губу

Тут опишите что Вы чувствовали, когда узнали об этом.

Главное – это Ваша тетрадь, Вы пишете это для себя, будьте честны с собой.

Злость, непонимание зачем он это сделал, желание наказать и запретить делать это вновь.

Тут опишите то, что Вы чувствуете, когда эмоции улеглись.

Разочарование (в ребенке – ведь Вы так стараетесь, работаете, хотите, чтобы у него все было хорошо, а он...), разочарование в себе и вину от того, что не научили решать спор по-другому. Возможно опустошение, непонимание как двигаться дальше.

Ответьте на вопросы: почему Артем поступил так, что он хотел достичь поступив так?

После того, как впишете свои предположения, поговорите с подростком. Задайте ему вопросы (а возможно Вы их уже задали в школе):

–

Что произошло?

–

Почему ты выбрал именно такой способ, чтобы решить этот вопрос?

–

Когда ты принял это решение, что ожидал? И ожидал ли вообще какой-то результат?

–

Что ты чувствовал тогда, перед дракой?

–

Что ты чувствовал сразу после драки?

–

Что ты чувствуешь сейчас?

–

Как можно поступить по другому? Альтернативную пути решения данного вопроса с одноклассником?

–

Чем они будут выигрышнее для тебя?

Запишите сюда его ответы, не Ваши выводы, а его ответы.

Рассуждайте в позитивном русле. Что позитивного в той ситуации, что произошла?

Артем проявил себя как человек, который способен отстаивать свое мнение, умеющий постоять за себя.

Необходимо показать Артему другие инструменты, чтобы отстоять свое мнение, объяснить что важно контролировать свои эмоции, потому что в большинстве мы действуем импульсивно (и это нормально, но не желательно), потом можем жалеть о своих поступках, поэтому надо работать надо контролем и управлением своих эмоций.

Опишите свои чувства/эмоции после проведенных нескольких этапов.

Проанализируйте как они изменились в сравнении со второй и третьей колонками. Спросите себя – почему?

Тут опишите как Вы поступите в похожей ситуации, если она повторится.

Глава № 2.

## А вы говорите с ребенком на одном языке?

Периодически, нам кажется, что мы говорим на разных языках. Повторяя определенную просьбу, адресованную нашему ребёнку, у нас возникает впечатление, что его язык другой, отличающийся от нашего. В этом есть доля правды, хоть язык у нас общий: общие буквы, слова и их значения. Часть информации мы упускаем из-за того, что каналы восприятия – разные.

Приведу пример. Моему другу очень удобно слушать аудиокниги, он много времени проводит в машине, у него шикарная аудио библиотека бизнес-литературы. Я тоже вроде слушаю, но информация быстро улечивается из моей головы. Или, чтобы выучить иностранное слово, мне необходимо либо несколько раз увидеть визуальный объект этого слова, либо написать его на листе несколько раз, и только тогда я его запомню.

Из моего примера следует, что есть разные каналы восприятия информации, есть доминирующий и если его выяснить и пользоваться им, то вам будет сопутствовать успех.

Помните шикарный мультфильм про Маугли, где он говорил: “Мы с тобой одной крови”, и ему помогали. Вот тут так же, если вы хотите, чтобы вас услышал ваш подросток – говорите на его языке.

Для этого необходимо разобраться кто вы и кто ваш подросток, какие языки вы употребляете и какие вообще бывают каналы восприятия информации.

Краткий экскурс в историю психологии.

Первые мысли об особенностях восприятия встречаются в трудах философов античности. Приблизительно в VI в. до н.э. мыслители начали замечать разницу в восприятии своих учеников и описывать свои наблюдения. Трактовались эти различия по-разному, но начало было положено. В XIX–XX вв. начался период развития социальной психологии. Исследователи впервые начали проводить лабораторные эксперименты. Именно этот период дал четкое понимание о различиях восприятия людей. Создавались тесты, цель которых была определить способы восприятия человеком информации. Сейчас изучением этих тонкостей занимается целая наука, которая называется «Соционика».

*Пример из жизни от Коуча Юлика*



К одному мудрому учителю привели десятилетнего ребенка, которого считали совершенно неспособным к обучению. Родители жаловались, что как они ни бились, у них не получилось научить своего сына самой простой арифметике. Сколько они не старались складывать

палочки, яблочки, показывали на пальцах, ничего не выходило. Он никак не мог научиться складывать и вычитать. Учитель поговорил с мальчиком несколько минут. Потом попросил родителей посидеть в стороне, пока он научит их мальчика считать. Затем учитель попросил встать мальчика и попрыгать через камушки. Мальчик сначала просто прыгал через камни. Затем учитель сказал: «Смотри, делаешь один прыжок, потом второй, а потом еще прыгай два раза. Сколько всего раз ты прыгнул?» И вдруг мальчик ответил – 4. Дальше мальчик прыгал и еще больше считал, за один день он освоил арифметику, которую осваивают обычные дети за полгода. Родители сидели, раскрыв рты.

Почему это стало возможным? Учитель был мудрым. Он понимал, что этому мальчику нужно преподать урок так, чтобы он сумел воспринять. Не просто услышал, а воспринял наиболее понятным ему способом. Ведь ведущий канал восприятия информации у этого ребенка – кинестетический.

Итак, что же такое ведущий канал восприятия информации?

В зависимости от особенностей восприятия и переработки информации людей условно можно разделить на четыре категории:

Визуалы – люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения.

Аудиалы – те, кто, в основном, получает информацию через слуховой канал.

Кинестетики – люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений.

Дискреты (дигиталы) – у них восприятие информации происходит, в основном, через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория, пожалуй, самая немногочисленная вообще среди людей.

Как вы уже догадались из моего примера, который я приводила в самом начале: я – визуал, мой друг – аудиал. Мы с ним по-разному воспринимаем, а значит усваиваем информацию. Например, вам говорят: «Представьте мягкую шерсть кошки». Визуалу для того, чтобы представить шерсть, нужно сначала представить кошку, а уже потом вспомнить, какая у нее мягкая шерсть. Аудиал представляет себе сначала звуки кошки (мурчание, мяукание), а потом может вспомнить и другие ощущения. Кинестет сразу ощущает прикосновение шерсти, и только потом визуальный образ. Дигиталу нужно произнести про себя кошка и после внутренней речи представить образ кошки и шерсти.

Каждый из нас видит в голове образ кошки, но у одних он всплывает сразу, а у других через свою доминирующую систему. Пусковая система помогает быстро перевести стимул в образы в нашем мозгу. Именно поэтому понимание своей ведущей системы позволяет индивидуально и точно создать принцип восприятия и запоминания любой информации.

От того, какой канал у ребенка ведущий, зависит освоение многих важных навыков. Например, чтения или письма. Особенности умственной работы существенно отличаются (например, уровень отвлекаемости, особенности запоминания и др.).

Если родители знают, к какой категории относится их ребенок, им легче строить с ним отношения. Многое становится понятным: почему возникают проблемы с дисциплиной, почему мы “говорим на разном языке”, как правильно поощрять ребенка или делать ему замечания.

Не следует думать, что доминирование одной означает слабость другой. Просто одна из систем чаще всего является пусковой, ведущей. Именно ведущая система запускает процесс мышления, становится толчком для других ментальных процессов: памяти, представления, воображения.



### ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

Теория о каналах восприятия принадлежит Нилу Флемингу, школьному инспектору из Новой Зеландии. Он установил, что человек познает мир с помощью пяти чувств. У психически здоровых детей развиты все каналы, однако всегда один из них доминирует.

При одинаковой подаче школьного материала одни дети успевают отлично, другие отстают. Это происходит не потому, что кто-то умнее или глупее, а потому, что информацию нужно преподносить различными способами и вид задач должен быть разным. Например, если учитель дает информацию исключительно на классной доске, то успевать будут только визуалы, другие же могут отставать в той или иной степени.

Какие они, наши прекрасные подростки?

*ВИЗУАЛЫ:*

*РИСУЮЩИЕ*

*СВОЙ*



*МИР*

Визуал воспринимает основную часть информации через органы зрения. Такие подростки предпочитают наглядные пособия и красивое оформление. Эти люди много мечтают,

фантазируют, мыслят картинками, а также способны к построению стратегии и четкому планированию.

Визуалы думают о том, как выглядят со стороны и не позволят себе одеться неопрятно. Подростки-визуалы с детства не доставляют проблем родителям. Они могут долго рисовать, рассматривать картинки, работать с пластилином. Богатое мнимое мышление позволяет визуалам разбираться в графиках, диаграммах, схематических изображениях. Но вербальная (устная речь) информация усваивается с трудом. Учиться легче с наглядными пособиями: плакатами, слайдами, карточками.

Визуалы подчеркивают и выделяют цветом ключевые моменты. Подросток с детства привыкает выделять главное, не отвлекаясь на лишние детали.

Визуалы – это подростки, которые постигают мир глазами.

Их речь наполнена образными выражениями, связанными со зрением. Они часто употребляют такие слова, как: смотри, видишь, яркие, красочные, по-видимому и называют цвета. Визуалы внимательны к окружающим, первыми определяют, что изменилось в комнате или на картинке, первыми обратят внимание на новые вещи одноклассников. Они мыслят образами, поэтому рисуют, лепят, конструируют.

По данным психологов, подростков с развитой зрительной памятью – около 60%. Так что не мудрено, если большинство в классе окажутся именно визуалами.

*Как работать с подростками-визуалами?*

## ВИЗУАЛЫ



- Рисуйте и подчеркивайте информацию, которую нужно запомнить.
- Перерисовывайте то, что записано на доске "как есть".
- Рисуйте схему предложений.
- Делайте заметки и списки.
- Подчеркивайте, выделяйте разными цветами и обводите слова в ваших заметках.
- Используйте учебные карточки.

**Лучше всего дается:**  
 построение диаграмм,  
 чтение карт, эссе,  
 что-либо показывающее развитие.

**Хуже всего дается:**  
 прослушать и запомнить текст

Прекрасные ораторы





Думают картинками

Склонны к доминанции диаграмм и графиков





Делают детальные заметки

Требуют тишины во время учебы





Любят сидеть за первой партой

● Визуалам надо показывать графики, картинки, фотографии. Они легче запомнят правило, если будут видеть его написанным на плакате яркими буквами.

● При создании наглядных изображений педагогам рекомендуется использовать разные цвета, шрифты. Выделяйте самое главное ярким сочным цветом, сделайте шрифт покрупнее – так визуал легче воспримет информацию.



Рисуйте, подчеркивайте нужную информацию, используйте цветные мелки и маркеры, позвольте детям перерисовывать с доски “как есть”, разрешите пользоваться цветными ручками, карандашами и маркерами-текстовыделителями.



Визуалы хорошо работают с учебными карточками и прочим раздаточным материалом.



При объяснении нового материала визуалу, крайне нежелательно стоять напротив. Такие подростки плохо переносят тесный контакт и не любят, когда им загораживают обзор. Если в классе больше визуалов, учителю лучше объяснять тему, стоя рядом с ними или чуть позади. Кстати, именно визуалы любят сидеть за первой партой, поэтому позвольте таким подросткам занять эти места.

*Рекомендации*

*родителям*

*от*

*Коуча*

*Юлика:*

Если ваш ребенок визуал, то постарайтесь чаще использовать описывающие слова, покупайте красиво иллюстрированные книги. Научите его выделять в тексте наиболее важные



моменты другим цветом с помощью маркеров, схематически изображать пройденный материал. Используйте наглядные материалы для обучения, например, глобус.

*АУДИАЛЫ:*

*МЕЛОМАНЫ*

*И*

*СКАЗОЧ-*



*НИКИ*

Аудиалы – люди, живущие в мире звуков. Они легко и быстро запоминают аудио информацию, а также сами любят поговорить. Отличаются хорошей фантазией, потому пишут отличные сочинения, быстро запоминают и выразительно цитируют стихи.

«В одно ухо влетело, в другое вылетело» – это о ком угодно, но только не про аудиалов! Именно слух является главным каналом восприятия этого психотипа. Такие подростки ловят интонацию собеседника, оценивают тембр голоса, им неважно, что говорят, важно – как.

Аудиалу нетрудно узнать любого человека по голосу. У него прекрасная память и слух. Лучше не перебивайте аудиала – он этого не любит. «Слушатель» – большой любитель споров и невероятных историй, обожает музыку, знает на память много стихотворений, с удовольствием декламирует. Предпочитает учиться по лекциям и аудиокнигам, не любит читать и писать. По данным статистики, только 5% подростков являются аудиалами. Они воспринимают информацию на слух, часто используют в своей речи связанные с ним слова (послушай, обсуждать, громкий и т.д.).

Они любят слушать музыку, аудио-рассказы, в детстве любят играть музыкальными игрушками. Отличаются богатой фантазией, но зачастую малоактивны. Могут долго и много говорить, рассуждать вслух, при этом их речь всегда размеренна и ритмична, а особо важные моменты выделены интонацией.

Для аудиала важно услышать информацию и обсудить ее с кем-то. Звучание слов помогают ему воспринять пройденный материал, полностью во всем разобраться. Внимание аудиалов неустойчивое, они легко отвлекаются на любые шумы, не могут долго заниматься одним делом. Уверены в своих силах, легко вступают в дискуссии, отстаивают свою точку зрения. Таким подросткам не обязательно видеть перед собой собеседника, им достаточно лишь слышать его. При общении вживую держат дистанцию, чтобы избежать лишних прикосновений, смотрят выше головы или в сторону. Хорошо реагируют на словесные замечания, особенно на произнесенные тихим спокойным голосом.

Среди аудиалов много фанатов музыки.

Аудиалов легко узнать по речи: говорят размеренно, ритмично, кивая в такт темпу речи. Если такой подросток пересказывает содержание фильма или книги, приготовьтесь слушать все подробности с дословным воспроизведением реплик героев. Этот поток нельзя остановить словами: “Все понятно, дальше!”. Если аудиала перебивать, он теряет нить разговора. Нередко аудиалы обладают мелодичным голосом. В незнакомой компании они быстро заводят себе друзей и становятся лидерами.

Типичные проблемы подростка-аудиала – трудности с орфографией и чтением, рассеянность и забывчивость. Для улучшения навыков концентрации подросткам рекомендуется проговаривать свои действия. Полезно ходить на курсы ментальной арифметики, чтобы внутренняя сосредоточенность вошла в привычку и не вызывала напряжения.

Путь к сердцу подростка-аудиала лежит через звуки. Хотите отвлечь его от мелочей и посторонних дел?



● Поставьте незнакомую мелодию (знакомой начнет подпевать). Эти подростки лучше воспринимают информацию, идущую на фоне музыкального сопровождения. Это вам не понять, как делаются уроки под грохот рок-музыки или под речитатив репера. А для аудиала музыка затмевает посторонние звуки и позволяет сосредоточиться на главном. Но есть также аудиалы, которые работают только в тишине, и посторонние звуки сильно отвлекают.

● Еще аудиалы реагируют на тембр голоса, ритм вашей речи. Поэтому хорошо, если педагог при объяснении новой темы будет выделять интонационно важные моменты и новые правила.

● Для лучшего запоминания аудиалу требуется проговорить полученную информацию.

● Предлагайте аудиалам пользоваться аудиокнигами и аудиокурсами. Это позволит работать наиболее эффективно.

Рекомендации родителям от Коуча Юлика:

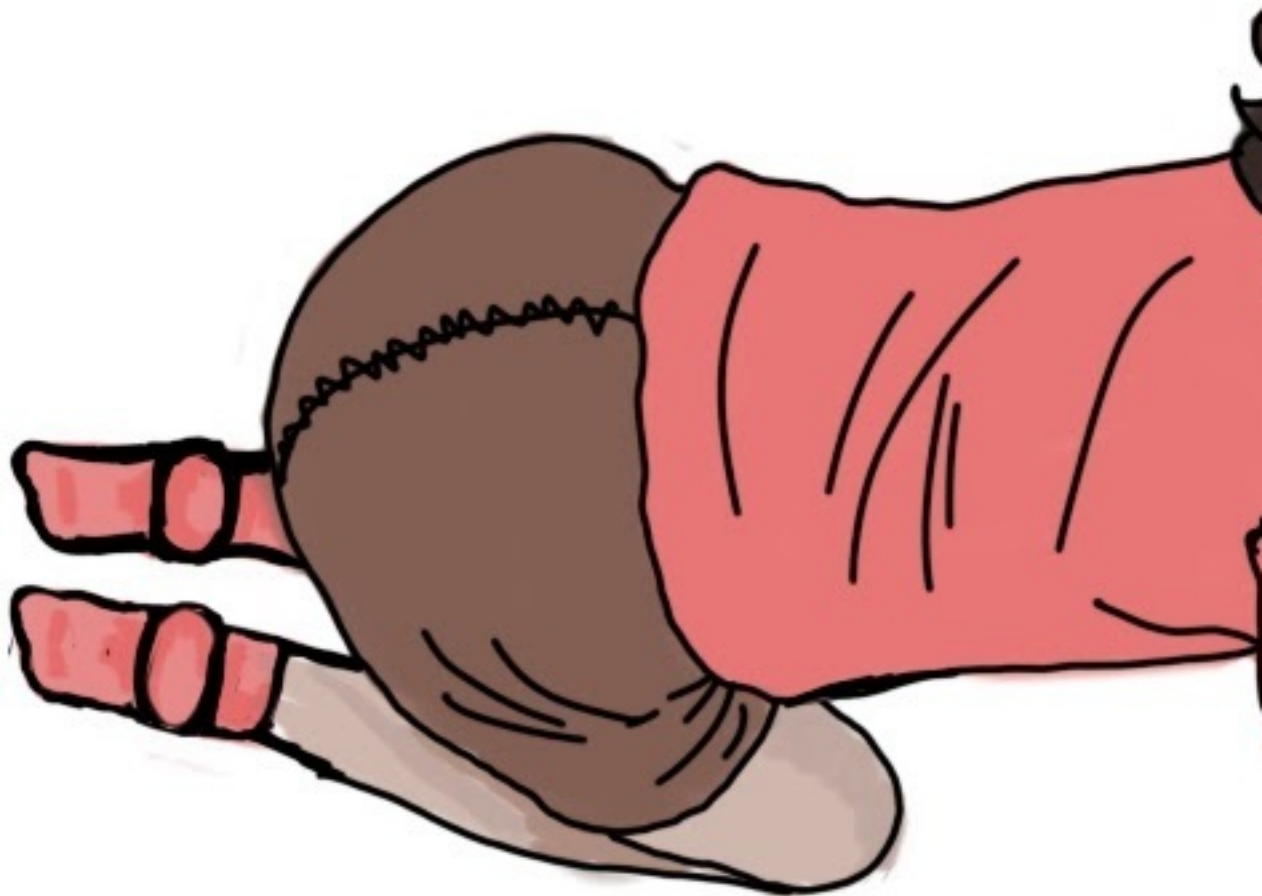
Для того, чтобы аудиал воспринял информацию, используйте разные интонации, делайте паузы, в ритм речи кивайте головой. Почаще включайте музыку, используйте аудиокниги и аудиокурсы.

*КИНЕСТЕТИКИ:*

*ПОПРОБОВАТЬ*

*МИР*

*НА*



### *ЗУБОК*

Кинестетику, как воздух, нужны ощущения. Такие детки рано начинают ползать и ходить, им нужно постоянно находиться в движении: бегать, прыгать, играть. Концентрация внимания

у них плохая. Кинестетик чувствителен к одежде, ему постоянно что-то колет, давит, мешает. Чтобы запомнить информацию, лучше собственноручно ее записать.

С тестами и лабораторными задачами они вполне справляются, а вот произведения даются тяжело.

Таким подросткам необходимы перерывы между занятиями для зарядки, полезно давать им мелкие поручения, связанные с движением. Курсы ментальной арифметики помогут ребенку-кинестетику улучшить концентрацию внимания, справиться с забывчивостью, преодолеть рассеянность.

Кинестетику нужны частые перерывы с моторной разрядкой. Опытные учителя стараются давать таким детям мелкие поручения: сходить за мелом или классным журналом, открыть окно, полить цветы. Полезно использовать модели и макеты, смотреть документальные фильмы и приводить примеры из повседневной жизни.

Среди специалистов есть мнение, что все дети дошкольного и младшего школьного возраста – кинестетики – они весьма активны и эмоциональны. Со временем у большинства из них способ восприятия меняется. Особенность подростков-кинестетиков в том, что они получают информацию не глазами или на слух, а через другие ощущения и при помощи движений.

Они любят эмоциональный и телесный комфорт, уютную одежду. Обожают домашних животных, постоянно их гладят и тискают. Обладают хорошо развитой интуицией, проявляют склонность к молчанию. Любят физическую активность, отличаются хорошей координацией движений, ловкостью.

Речь кинестетика богата словами, описывающими ощущения и движения: мягкий, горячий, схватить, прикоснуться, чувствовать, ощущать, горячий-холодный, мягкий, удобный и т.д. Речь у кинестетиков медленная, размеренная, во время разговора часто трогают себя за лицо, теребят какую-то вещь в руках.

Большое внимание в разговоре уделяет передаче внутренних переживаний. Взгляд при этом устремлен не в глаза собеседника, а вниз. Старается как можно ближе приблизиться, прикоснуться к другому человеку. Детям такого типа сложно сосредоточиться, так как они постоянно отвлекаются по любому поводу. Их память активизируется во время движения, поэтому на занятиях могут постоянно теребить ручку или карандаш.

Лучше всего запоминают практическую деятельность – конструирование и эксперименты. Реагируют на замечания, сопровождаемые прикосновениями к ним.

Моя дочь представитель кинестетиков. Однажды мы были в торговом центре, покупали одежду. Я представитель-визуал, заходя в очередной магазин – осматриваю ассортимент, потом, то, что мило моему глазу уже иду трогать, исследовать ткань. Моя Юлия идет по магазину и трогает всю одежду, прямо руку держит и идет, пропуская через свою руку весь ассортимент.

Я спросила: “Юля, что ты делаешь? Ты что, руки вытираешь?”. Дочь посмотрела на меня с недоумением и ответила: “Я выбираю одежду, как мне ее еще посмотреть?”

Яркий пример восприятия информации.

*Как работать с подростками-кинестетиками?*

## КИНЕСТЕТИКИ

**Лучше всего дается:**  
краткие определения,  
заполнения,  
выбор из нескольких  
вариантов ответа.

**Хуже всего дается:**  
длинные эссе, тесты.



- Разбивайте учебу на несколько этапов.
- Используйте практические занятия.
- Учитесь на выездных и экспериментальных занятиях.
- Используйте игры и карточки для запоминания фактов.

Медленно разговаривают



Неусидчивые



Учатся, решая практические задачи



Нуждаются в частых перерывах во время занятий



Лучше изучают предметы, осязая



Страдают из-за быстрой потери концентрации внимания



Для кинестетиков мир открывается через ощущения, прикосновения. В классе таких детей легко узнать по активности. Именно кинестетиков часто относят к категории “неусидчивых, гиперактивных”. Если такого ребенка приструнить, уже через несколько минут он начинает ерзать, стучать ногами, постукивать пальцами, грызть ручку или карандаш, тереть волосы.

Дети-кинестетики с трудом учатся читать, часто не запоминают и не применяют даже самое простое правило. Зато именно из кинестетиков получаются лучшие актеры, спортсмены и танцоры.

Кинестетики лучше воспринимают мир через тактильные ощущения. При объяснении темы, позвольте такому подростку что-то делать руками: перебирать карандаши, разминать пластилин или игрушку-антистресс.

Если видите, что подросток при ответе не знает, куда деть руки, дайте ему маленький предмет: ручку, указку, блокнот, и кинестетик сразу почувствует себя уверенно.

Не забывайте при объяснении нового делать паузы, проводить физкультминутки. Пара минут активного движения – и подросток-кинестетик опять готов к работе.

Еще один момент: предоставьте кинестетику алгоритм действий: что делаем сейчас, а что потом. И объяснение – для чего это нужно? Если такому подростку дать выучить теорему косинусов, он ее тут же забудет. А если объяснить, что эта теорема понадобится для правильного наклеивания обоев – успех обеспечен. То есть, при обучении кинестетиков, предлагайте практическую “привязку” любого правила или информации к жизненным реалиям.

Кинестетики очень долго принимают решение, будто обживаясь в этом, хотят прочувствовать. Не давите на него, подросток с кинестетическим каналом восприятия “запрягает долго, зато едет увереннее”.

*Рекомендации*

*родителям*

*от*

*Коуча*



*Юлика:*

Кинестетику не нужно запрещать делать что-либо руками. Также помните, что для принятия решения подростку потребуется много времени – он должен полностью его прочувство-

вать, сжиться с ним. Чтобы кинестетик лучше понял правило, объясните, как его можно применить на практике и чем это поможет ему в повседневной жизни. Наибольший интерес вызовут эксперименты, проведенные собственноручно.

### *ДИГИТАЛЫ: ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ (ДИСКРЕТЫ)*

Некоторые маркетологи вслед за психологами выделяют еще один тип восприятия, называя его дигитал (или дискрет). Дословно слово «digital» с английского можно перевести как «цифровой, числовой». Так сегодня называют людей с «цифровым» типом восприятия, а появилось это определение вместе с засильем электронных гаджетов в нашей жизни. Дигиталам новая «электронная» жизнь нравится: они любят систематизировать каждый свой шаг, в этом им очень помогают гаджеты. Люди с этим типом восприятия ориентируются только на рационализм и свое логическое мышление, расписывая достоинства и недостатки товара или услуги.

Подростки-дигиталы удивляют своим неординарным мышлением. Для них важен смысл и взаимосвязь фактов, знаки и отвлеченные понятия. Реальные предметы их мало интересуют, а вот фантастические фильмы и книги охватывают полностью.

Для подростков-дигиталов характерны отрешенность и интроверсия. Они спокойны, усидчивы, хорошо обучаются по книгам и конспектам. Ввиду того, что внешность и физическая активность их мало интересуют, они показывают плохие результаты в спорте.

Дигиталу нужно все подробно логически осмыслить. Для этого он использует цифры и знаки. Такие люди любят четкие формулировки, аккуратную документацию. Дигитал выбирает смысл и функциональность, а не эмоции.

Такие подростки обычно зажатые, прямые, скупы на жесты и похвалы, всегда контролируют то, что говорят. Для них сказанное слово – не пустой звук. Данный тип близок к кинестетикам, но прежде, чем что-то делать, он сначала решит, как это лучше воплотить в жизнь.

Это дети-исследователи, которые с радостью разберут пульт от телевизора, распотрошат подушку, попытаются вскрыть лягушку. И не из-за жестокости, а из-за любознательности.

Таких детей очень мало, не более 1-2%. Это люди, воспринимающие только логику. От детей-дигиталов нередко можно услышать выражения со словами: знать, понимать, думать, логично, очевидно. Пока такой ребенок не поймет тему, он не отстанет от вас с вопросами и будет приставать: “А как это устроено? А почему это работает?” Это дети-исследователи, которые обязательно разберут новую машинку, чтобы рассмотреть ее устройство. Из детей с дигитальным каналом восприятия вырастают талантливые шахматисты, программисты, ученые и исследователи.

Как работать с дигиталами?

В объяснении для дигитала важна логичность, доходчивость, доступность. Новую информацию они лучше воспринимают через графики, схемы. Педагогам, работающим с подростками-дигиталами, неплохо бы взять на вооружение инфографику – успех будет обеспечен.

Правила обучения и воспитания детей-дигиталов:

В общении с подростком-дигиталом руководствуйтесь логикой. Объясняйте всё доходчиво и доступно.

Новый материал лучше воспринимается через схемы, чертежи, инфографику, интеллект-карты, сжатые планы, собственноручно составленные тезау-



русы.

Рекомендации от Коуча Юлика

Не отмахивайтесь от ребенка, если он постоянно задает вопросы. Если не знаете ответ на вопрос, не бойтесь в этом признаться и предложите поискать вместе в GOOGLE.

Хотите, чтобы ребенок запомнил и смог пересказать книгу, которую прочитал – научите его рисовать инфографику и схемы.

Хотите помочь подростку-дискрету выучить иностранный язык, предложите ему разработать собственный алгоритм – как ему удобно будет учить язык, а главное, объясните, зачем ему это необходимо, логику этого занятия.

#### *КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОТИП СВОЕГО ПОДРОСТКА?*

Предложите подростку представить, что он оказался один в лесу. Потом попросите объяснить вам то, что он(а) чувствовал(а), что делал(а), что важного хотел(а) бы рассказать:

Аудитал станет рассказывать о том, как шумит листва, щебечут птички и журчит ручей.

Визуал возьмется за карандаши: нарисует лесной пейзаж, возможно, добавит и животных.

Кинестетик расскажет о вкусе лесных ягод, мягком на ощупь мхе и свежем воздухе, наполненном ароматами леса.

С дигиталом разговор будет коротким: он будет искать возможность выбраться из леса, причем с использованием современного технологического оборудования.

И конечно же, наблюдение – наше все. Наблюдайте за своим подростком, просите понаблюдать за ним педагога, сконцентрировав его и себя на определенных вещах.

Словарь общения психотипов от коуча Юлика

**Визуал** в своей речи употребляет существительные, глаголы, прилагательные, связанные в основном со зрением (смотреть, наблюдать, картина, на первый взгляд, прозрачный, яркий, красочный, как видите, я не видел, я увидел, я заметил, мне кажется, это было красочно и великолепно, это выглядит, фокус сосредоточен, контраст, перспектива, видите ли).

**Для аудиала** характерно употребление слов, связанных со слуховым восприятием (голос, послушайте, обсуждать, молчаливый, тишина, громкий, благозвучный, не могу понять, что говоришь; не услышала; мне послышалось; я недавно услышал; рада тебя слышать; мне послышалось; идея звучит заманчиво).

Словарь **кинестетика** в основном включает слова, описывающие чувства или движения (схватывать, мягкий, теплый, прикосновение, гибкий, хороший нюх, не выношу этого; это противно; это так приятно; мурашки по коже; такое приятно тепло; это было сильнейшее переживание.) Их язык – невербальный. Часто их невербальные знаки очень показательны, мимика и жесты говорящие, отражают состояние и эмоции человека, даже если самих невербальных знаков не много.

**Дигиталы** (дискреты) обращают внимание на логику и связи. Какой-то конкретный набор слов для них не характерен: могут появляться фразы аудиального и кинестетического типа. Часто дигиталы спрашивают: какой же в этом смысл; не пойму, как это связано; хотелось бы привести все в систему; надо это как-то упорядочить, как это устроено? логично, знаю, понимаю, функциональность. Однако подобные выражения характерны для большинства типов с хорошим чувством организованности. Поэтому определение дигитала по речи должно происходить с тщательной осторожностью.

У визуалов при общении взгляд направлен, в основном, вверх, у аудиалов – по средней линии, у кинестетиков – вниз, дигитал будет смотреть прямо в глаза.



Особенности внимания.

Кинестетику вообще трудно концентрировать свое внимание, и его можно отвлечь чем угодно; аудиал легко отвлекается на звуки; визуалу шум практически не мешает, дигитал должен уединиться, составить свои логические связи.

Особенности запоминания.

Визуал помнит то, что видел, запоминает картинками.

Аудиал – то, что обсуждал; запоминает слушая.

Кинестетик помнит общее. Запоминает двигаясь.

Дискрет – запоминает, исключительно составляя свои схемы, алгоритмы, находя логику в данной информации для себя.

Схема от коуча Юлика.

А сколько возможностей у родителей понаблюдать за детьми в их повседневных делах! Например, посмотреть, кто как записывает домашнее задание. Допустим, оно написано на классной доске.

**Визуал:** послушно откроет дневник и запишет, вернее, перепишет с доски то, что задано на дом. Он предпочитает иметь нужную ему информацию, чем спрашивать у других. Он легко воспримет ее записанной именно на доске.

**Аудиал:** если захочет записать домашнее задание в школе, то, скорее всего, переспросит у соседа по парте, что задано. Со слуха запишет эту информацию себе в дневник. Дома может "сесть на телефон" и узнать о том, что задано, у одноклассников. Или просит сделать это родителей и сказать ему.

**Кинестетик:** чаще всего долго роется у себя в портфеле, достает оттуда учебники, находит нужные страницы и прямо в учебниках обводит номера нужных упражнений.

**Дигитал :** подойдет к учителю, чтобы задать еще 100 и 1 вопрос, чтобы уточнить правильно ли он понял тему

Многое даст наблюдение за поведением детей на перемене.

**Визуал:** чаще всего остается в классе, если большинство учеников из него выходит. Для него главное – возможность спокойно окунуться в свои зрительные образы. Но ему могут мешать шумные диалоги аудиалов или подвижные игры кинестетиков. Тогда он предпочтет выйти в коридор, где будет наблюдать за другими детьми или рассматривать информацию на стенах.

**Аудиалы** используют перемену, чтобы наговориться и пошуметь. Особенно если на предыдущем уроке пришлось "держать рот на замке".

Для **кинестетика** перемена нужна, чтобы размяться, подвигаться.

**Дигитал** будет готовиться к следующему уроку, аккуратно раскладывая тетради и книги или обедать, будет выполнять ровно те действия, которые он запланировал

О чем говорят эти наблюдения? Не стоит заставлять всех детей водить на перемене хороводы или слушать тихую музыку. Каждый

ребенок инстинктивно выбирает подходящий ему способ восстановления

сил.

- Так же индивидуально нужно подходить к каждому из них и в обучении:
- от визуала можно требовать быстрого решения задач;
  - от аудиала – немедленного повторения услышанного им материала;

– от кинестетика лучше не ждать ни того, ни другого – он нуждается в другом отношении, ему нужно больше времени и терпения со стороны учителей и родителей!

– от дискрета – логически объяснять, зачем ему все это. Необходимо разрешать составлять алгоритмы и схемы.

При выполнении работы на уроке или дома рекомендуется:

– визуалу разрешить иметь под рукой листок, на котором он в процессе осмысления и запоминания материала может чертить, штриховать, рисовать;

– аудиалу не делать замечания, когда он в процессе запоминания издаёт звуки, шевелит губами – так ему легче справиться с заданием;

– кинестетика не заставлять сидеть долгое время неподвижно; обязательно давать ему возможность моторной разрядки (сходить за мелом, журналом, писать на доске, дома – сходить в другую комнату, выпить воды, съесть яблоко, сделать зарядку, потанцевать под любимую песню т. д.); запоминание материала у него легче происходит во время движения.

– дигиталу дать возможность сосредоточиться и все логично продумать.

Если кратко, то визуалы – это люди, которые воспринимают информацию с помощью зрения, аудиалы – через слуховой канал, кинестетики – используют другие чувства, например, обоняние и осязание, при этом могут постоянно двигаться, дискреты – через логическое мышление и структурирование информации.

Разумеется, важно общаться с ребенком на “его языке”.

*Общение с визуалом:*

Используйте слова, описывающие цвет, размер, форму, местоположение; выделяя цветом различные пункты или аспекты содержания; записывая действия, используя схемы, таблицы, наглядные пособия;

В общении они могут спокойно и долго смотреть в глаза. Визуальный контакт, обращенность позы в общении, открытые позы необычайно важны именно для визуала. При этом они не любят быть близко к собеседнику, держатся на расстоянии. Главное – это хорошо видеть. Подростки этого типа восприятия быстро на интуитивном уровне считывают сигналы языка жестов и мимики, часто этого не замечая. Иногда им кажется, что по одному только взгляду они знают мысли другого человека.

В случае, если вам нужно произвести впечатление на визуала, старайтесь наибольшее внимание уделить внешней красоте. Обстановка, ваша одежда, походка, мимика, жесты должны быть максимально располагающими. В доказательство своих слов приведите наглядные примеры, графики, рисунки, обязательно демонстрируйте на образцах и опытах свои аргументы. Вместо чисел покажите рисунок: визуалы плохо поймут разницу между 1 000 и 10 000, но наглядный пример разницы убедит их в большинстве случаев.

*Общение с аудиалом:*

Используйте разные варианты речи (меняйте громкость, паузы, высоту), отражая телом ритм (особенно головой) со скоростью, характерной для этого типа восприятия;

Разговор с аудиалом бывает часто очень приятен. Аудиалы сами требовательны к своей речи, говорят размеренно, с грамотными изменениями интонации. Их приятно слушать, приятно разговаривать с аудиалом. Но и сами аудиалы весьма требовательны к речи своих собеседников, не выносят ошибок в речи, непонятной и исковерканной речи. На аудиалов совершенно нельзя кричать или повышать голос, это приведет к отчуждению подростка. Аудиала всегда приятно слушать, это прекрасные рассказчики и не менее прекрасные собеседники, которые по интонации и манере речи могут понять с полуслова. Если, конечно, вы относитесь к тинейджеру как к личности, а не как к части себя.

*Общение с кинестетиком:*

Используйте жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мыслительных процессов; помните: кинестетики обучаются посредством мышечной памяти; чем больше

преувеличения, тем лучше для запоминания; позволяйте им проигрывать в ролях части вашей информации.

Подростки-кинестеты чувствительны к пространственной обстановке и дистанциям между собеседниками. Близких людей допускают в личную зону, а людей малознакомых держат на расстоянии. Для кинестета вторжение в их личную зону является оскорбительным, они начинают испытывать сильные отрицательные эмоции. Лучше всего завоевать внимание и доверие кинестета действиями, совместными делами, общей деятельностью.

Если приходится что-то запоминать, то лучше это написать или нарисовать самому собственными руками. Разговоры и словесные доказательства произведут наименьшее впечатление на подростка этого типа восприятия. А к близким людям кинестетик всегда стремится прикоснуться, погладить. Ему важно телесное соприкосновение.

*Общение с дигиталом:*

Они малочувствительны в общении, редко проявляют эмоции на людях. Особенно сильно обращают внимание на смысловую, содержательную часть разговора. Красивая, но пустая речь им неприятна. С подростком-дигиталом лучше всего в разговоре переходить к сути дела, доказывая логичности и верность своих слов числами и фактами.

*Рекомендации Коуча Юлика*

Да и замечание ребенку произведет нужный эффект, если будет сделано “на его



языке”:

визуалу лучше покачать головой, погрозить пальцем;



аудиалу – сказать шепотом “ш-ш-ш”;

кинестетику – положить руку на плечо, похлопать по нему.

Хочу рассказать вам пример из своей личной жизни. Моя дочь Юлия, как и любой подросток, не любит убирать в комнате. Я всегда ей говорила: “Юля, убери вещи – это так некрасиво выглядит!” И что происходило – ничего. Потом мы все-таки ругались, Юлия убиралась. Вы уловили мой канал восприятия информации? Да, я – визуал. А моя дочь – она кинестетик. И что для нее мои слова – некрасиво? А вот фраза, которую я стала говорить на ее языке: “Юлия, убери вещи в комнате – они валяются как хлебные крошки в кровати!” Я прямо чувствую, как у кинестетиков полезли мурашки по коже!! Увидев, как это работает, всегда тщательно подбираю слова при общении со своими тинейджерами.

Разумеется, любой человек в своей жизни, и подросток в том числе, использует разные каналы восприятия. Он может быть по своей природе визуалом, и это не значит, что другие органы чувств у него не работают. Их можно и нужно развивать. Чем больше каналов открыто для восприятия информации, тем эффективнее обучение.

Развитие подростка зависит от обучаемости, а обучаемость – от способа восприятия и скорости усвоения информации. Для того, чтобы выбрать наиболее подходящий метод обучения, лучше сразу определить, к какой из четырех категорий людей относится ваш ребенок, но, если он сейчас уже в 7 или 8 классе, это не значит, что уже поздно определять, к какому типу относится ваш тинейджер: к визуалам, аудиалам, кинестетикам или дигиталам (дискретам).

Помним, что доминирующий канал восприятия информации = пусковой канал.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХОТИП ПОДРОСТКА?

Существует немало тестов, которые могут помочь определить тип восприятия информации у подростка. Например, диагностика доминирующей модальности С. Ефремцева. Его можно найти в интернете, но, на мой взгляд, он устаревший, т.к. там не выделяются дигиталы.

*Рекомендации Коуча Юлика*

Самый простой способ

Чтобы определить, к какому психотипу относится ваш подросток, предложите ему сыграть в игру: пусть представит себя в лесу и опишет свои ощущения.

Аудиал будет говорить о звуках: пение птиц, шелест листвы, шум дождя.

Визуал «увидит» пейзаж: деревья, тропинки, небо.

Кинестетик почувствует свежий воздух, мягкие листья под ногами.

Дигитал будет думать о том, где раздобыть компас и карту, как выбраться из леса.

Однако не следует думать, что доминирование одного канала означает слабость другого. Просто одна из систем чаще всего является пусковой, ведущей. Именно ведущая система запускает процесс мышления, становится толчком для других психических процессов: памяти, внимания, воображения. Ответьте на вопросы и узнаете, какой канал восприятия является основным у вашего ребенка, а также какие методы лучше использовать в общении с ним.

Итак, предлагаю тест, составленный и протестированный мной на многих подростках:

## ТЕСТ

В тесте 25 вопросов, надо ответить на все. Помните, что в тесте нет правильных и неправильных ответов, отвечайте быстро. Ответ, который пришел в голову первым, является истинным.

1. Лучше всего ты запоминаешь:
  - А. Мелодии и звуки
  - В. Лица, цвета и картины
  - Д. Логические построения, данные
  - К. Ароматы, вкус, фактуру на ощупь
2. Как ты относишься к танцам?
  - А. Люблю танцевать под хорошую музыку, иногда ритм так меня захватывает, что я забываю обо всем
  - В. Я, конечно, танцую, но больше люблю смотреть как танцуют другие
  - Д. Не люблю танцевать и никогда не любил
  - К. Люблю потанцевать в компании, особенно медленные танцы
3. Вспомните день рождения в кафе с друзьями. Что тебе вспоминается в первую очередь?
  - А. Крутая музыка, разговоры с моими друзьями, песни, которые мы пели вместе
  - В. Красивая обстановка, стильное оформление, яркие цвета, шарик
  - Д. Сколько было блюд, количество подарков, количество друзей и окружающих, чем закончился день рождения
  - К. Вкусная «кухня», танцы до упаду, комфортная обстановка
4. Я считаю для человека естественным, простым и понятным для меня, когда он:
  - А. Находит вдохновение в себе самом
  - В. Выбирает более простой и легкий путь для себя
  - Д. Организует и планирует все свои дела
  - К. Умеет применять все новое
5. Когда мне надо принять решение, я всегда полагаюсь:
  - А. На том, что красивее и лучше выглядит
  - В. На том, что лучше звучит
  - Д. На изучении всей информации и различных путей развития событий
  - К. На интуиции и чувствах
6. Тебе нужно принять важное решение. Что для тебя важно в таком случае?
  - А. Мнение других людей, буду произносить решение вслух и слушать, как оно звучит
  - В. Мой взгляд на все плюсы и минусы, точка зрения окружающих
  - Д. Тщательно анализирую факты, ситуацию, аргументы и прочитаю все заключения экспертов об этом
  - К. Что я чувствую, когда думаю об этом
7. Когда мне объясняют материал по предмету, мне важно:
  - А. Услышать главное
  - В. Увидеть главное
  - Д. Все систематизировать и сделать вывод
  - К. Уловить суть
8. У тебя есть старая, но любимая вещь. Ты хочешь ее надеть, но выглядит она уже совсем плохо:
  - А. Хочется, конечно, надеть, но все будут смеяться, даже если все думают, что я не слышу – а я слышу. Выберу что-то другое

- В. Это какая-то чушь, у меня нет старых вещей, которые плохо выглядят
- Д. Не то, чтобы меня совсем плевать на мнение окружающих, но я надену то, что мне больше всего нравится
- К. Надену, ведь она так хорошо сидит и ткань мягкая и приятная для кожи
9. Что важно для тебя важно, когда ты разговариваешь с другими людьми?
- А. Чтобы меня слышали и слушали
- В. Мой внешний вид – как я выгляжу
- Д. Возможность делиться своим опытом
- К. Ощущение, что меня правильно понимают
10. Как, по твоему мнению, лучше всего общаться с друзьями?
- А. Люблю по телефону, могу разговаривать часами
- В. Встречаться, когда мы видим друг друга
- Д. Через интернет, это быстро, просто
- К. Конечно, лично: обнимашки – то, без чего не могу представить встречу с друзьями
11. Вспомните свой «последний звонок», когда ты окончил очередной класс. Что тебе вспоминается в первую очередь?
- А. Торжественная музыка, голоса учителей, звон колокольчика
- В. Красиво украшенная школа, яркие и разноцветные цветы, красиво одетые мальчики и девочки
- Д. Табель, это закончился этап, сейчас небольшой отдых и начнется следующий этап, сценарий был нормальный
- К. Букеты в руках, обнимашки с друзьями и учителями, запах цветов
12. Когда ты конфликтуешь с другим человеком, что больше всего тебя заставляет переживать?
- А. Интонация и тон его голоса
- В. Могу или нет я ясно видеть точку зрения этого человека
- Д. Его аргументы
- К. Делится ли он своими переживаниями, понимает ли мои чувства
13. Ты отдыхал когда-нибудь летом на море? Вспомни свои впечатления. Что тебе вспоминается в первую очередь?
- А. Крики чаек, шум волн, звуки музыки, веселые крики детей
- В. Синие море, отблески зайчиков, яркое солнце, белые корабли
- Д. Количество экскурсий, прогулок, цены на блюда в ресторанах
- К. Жара, соленая вода, горячий песок, прохладная или теплая вода
14. Что лучше всего запоминается у тебя в голове?
- А. Звуки и мелодии
- В. Картины, цвета, лица
- Д. Логические связи и алгоритмы
- К. Вкусы и ароматы
15. Покупая новый мобильный телефон, на что ты больше всего обращаешь внимание?
- А. Чтобы был хороший динамик и хороший звук. Удобные программы для прослушивания музыки
- В. С хорошей камерой, чтобы получались качественные фото. И конечно, с большим экраном
- Д. Количество памяти, какие есть уже установленные программы, как легко устанавливать новые
- К. Чтобы удобно было держать его в руке, приятная форма
16. Когда мне что-то объясняют или описывают, чтобы понять и запомнить, я:
- А. Внимательно слушаю, задаю уточняющие вопросы, правильно ли я услышал

- В. Хочу на это посмотреть
- Д. Составлю схему и таким образом систематизирую информацию
- К. Запишу
- 17. Мне нравится общаться с людьми, если они:
  - А. Внимательно слушают то, что я говорю
  - В. Видят мою точку зрения
  - Д. Понимают тот смысл, который я хочу донести
  - К. Понимают мои чувства
- 18. Что ты считаешь для себя наилучшим подарком на день рождения?
  - А. Стереосистему с колонками, музыкальный инструмент, ВТЛ колонка
  - В. Модная одежда, картины, коллекция фильмов
  - Д. Книга, часы, ежедневник
  - К. Большие плюшевые игрушки, мягкие вязаные вещи, огромный торт
- 19. Вспомни свои впечатления, когда ты гулял по осеннему лесу. Что тебе вспоминается в первую очередь?
  - А. Шорох листьев под ногами, звуки ветра, леса, тишина
  - В. Желтые листья, голубое небо или пасмурное небо, коричневая трава
  - Д. Маршрут прогулки, подготовка леса к зиме, количество гуляющих по лесу
  - К. Запах листьев, влаги, свежий ветер, пружинистый мох
- 20. Я считаю себя:
  - А. Настроенным на звучание окружающего мира
  - В. Творческим человеком, способным усваивать большие объемы информации
  - Д. Легко схватывающим новую информацию
  - К. Человеком, который хорошо чувствует эмоции других людей
- 21. Мечтал ли ты участвовать в создании или съемке фильмов? Чем бы ты хотел заниматься?
  - А. Быть автором музыки, композитором
  - В. Быть художником по спецэффектам, гримером, костюмером
  - Д. Быть в съемочной команде: режиссером, оператором, сценаристом
  - К. Быть актером, каскадером
- 22. При подготовке к вечеринке, легче и проще всего для тебя:
  - А. Составить плейлист для вечеринки, подобрать идеальное звучание
  - В. Подобрать украшения и украсить помещение к вечеринке
  - Д. Написать сценарий для вечеринки, составить список участников, количество блюд
  - К. Выбрать самую удобную одежду для участников вечеринки
- 23. Когда мне задают важный, но трудный вопрос:
  - А. Внимательно слушаю вопрос, задаю дополнительные вопросы, чтобы понять, правильно ли я услышал
  - В. Я быстро отвечаю, не задумываясь, наполняю ответ красочным описанием
  - Д. Мне нужно определенное время, чтобы все обдумать и правильно построить свой ответ, с аргументами
  - К. Беру паузу, и тогда через определенное время у меня в голове появляется ответ
- 24. Как ты относишься к тому, во что одет?
  - А. Все равно, какая одежда. Бывает, не надеваешь вещь, о которой кто-то отозвался плохо
  - В. Тщательно подбирают гардероб. Люблю выглядеть стильно
  - Д. Люблю, чтобы все было собрано заранее и соответствовало тому, что я буду делать
  - К. Мне нравятся теплые, комнатные вещи. Отдаю предпочтение привычной и удобной одежде, не стесняющей движений
- 25. Чем ты любишь заниматься?

А. Послушать музыку, поговорить с друзьями или родителями

В. Люблю наблюдать за другими. Мне нравится смотреть видео, разглядывать фото в социальных сетях

Д. Люблю квесты, игры настольные или стратегические компьютерные

К. Люблю спорт. Долго не могу заниматься одним и тем же в течении одного время

**КЛЮЧ К ТЕСТУ:**

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ**

«А» – АУДИАЛ

«В» – ВИЗУАЛ

«К» – КИНЕСТЕТИК

«Д» – ДИГИТАЛ

Как еще можно определить типы восприятия информации?

Ниже приведен небольшой список слов. Зачитайте первую фразу подростку и спросите, что первое ему представилось, с какого элемента началось представления? А что возникло позже?

Мягкий на ощупь бархат, музыкант, играющий на скрипке, взлетающий самолет.

Если первое, с чего началось представление – это картинка, образ, то, скорее всего, он – визуал. Если образ начался со звуков, а только потом представились картинки, то он аудиал. Если ему потребовалось телесно представить, как располагаются объекты, или у него быстро пошли телесные ощущения – кинестетик, и если ему потребовалось проговорить фразу, чтобы оно представилось – дигитал.

Ну, что же, сегодня мы с вами узнали, на каком языке говорить со своим подростком, и начали учить этот язык. Рекомендую тренироваться как можно больше и чаще. Для этого предлагаю внести в свою рабочую тетрадь такую таблицу и проанализировать.

*Домашнее*

*задание*

*от*

*коуча*



*Юлика*

Просьба

Перефразируйте просьбу, согласно каналу восприятия информации Вашего подростка

### Наблюдения

Тут опишите просьбу/поручение, которое подросток игнорирует, не хочет выполнять, выполняет из-под палки, с большой неохотой (1 строка=1 просьба)

Впишите сюда эту же просьбу на языке Вашего подростка

Данную графу заполните после того, как попробуете говорить на языке подростка:

Что изменилось?

Что позитивного произошло?

Что Вы ощущали/чувствовали?

Глава №3.

## **Коуч-позиция родителя**

Продолжая тему коучинга в родительско-подростковых отношениях, будет кощунственно не говорить о коуч-позиции.

Коуч-позиция – базовый инструмент коучинга и трудно дается тем, кто ему обучается.

Коуч-позиция – это состояние + отношение коуча-родителя к подростку. В двух словах это отношение выражается так: «он чемпион, и у него есть все необходимые ресурсы для победы». Это безусловная вера в успех подростка, которая выводит мышление за границы привычного. Мы каждый день мыслим примерно одним и тем же образом, из-за этого перестаем замечать ограничения, и они ведут нас, как невидимые рельсы. Возможностей в мире больше, и рядом есть более простой путь решения нашей задачи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.