



В помощь родителям: как помочь подростку создать здоровое окружение

«С кем поведёшься, от того и наберёшься», «Какову дружбу заведешь, такую и жизнь поведешь» — так называемый ближний круг во многом определяет наш успех, цели и ценности.

Понимая это, мы опасаемся плохих компаний, сомнительных друзей и токсичных людей на пути своих детей.

Влиять на подростков в выборе товарищей практически невозможно. Говорить о том, что кто-то — плохой, а другой — хороший — не вариант, как и расписывать их достоинства или недостатки. Выход — научить детей приближать к себе людей, с которыми комфортно и безопасно, и отдалять тех, у кого не очень хорошие намерения. Как это сделать?

Предлагаю упражнение «Моё окружение». Оно помогает увидеть, как мы взаимодействуем с теми, кто составляет наш ближний круг, и насколько эффективно. Сделайте упражнение сначала сами, а затем помогите своему подростку «разобраться» с друзьями.

Техника «Моё окружение»

На бумаге нужно начертить несколько окружностей (как на рисунке) и написать на них имена всех, с кем общаетесь. Расположите имена ближе или дальше от центра в зависимости от того, сколько радости, удовольствия или пользы приносит вам общение с тем или иным человеком. Центральная окружность — ваша, напишите на ней «Я». Не очень приятные в общении люди будут записаны, соответственно, на дальних линиях — от вас подальше.

Теперь у вас есть схема общения с ближним окружением. Проанализируйте её.

— Сколько человек расположилось у вас на ближайших кругах?

— Сколько времени вы проводите с каждым из них?

— Хватает ли вам общения?

— Вы доверяете этому человеку?

— Сколько времени вы общаетесь с каждым человеком из дальних кругов?

— С какой целью вы это делаете? Можно ли по-другому решать эти задачи?

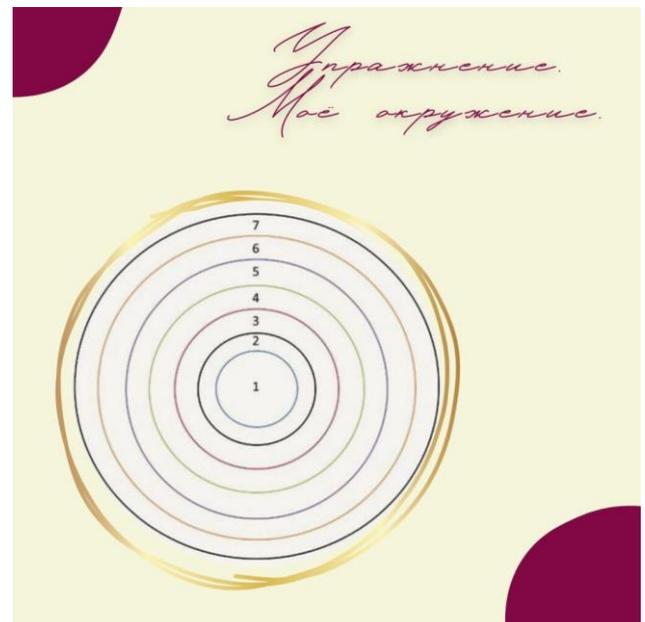
— Отношения с этим человеком безопасны?

— Есть ли способы сократить время общения с неприятными людьми?

— Есть ли возможность общаться чаще с людьми приятными?

— Что бы вам хотелось поменять в этой схеме?

— Насколько сложно будет скорректировать общение?



Это упражнение очень хорошо помогает осознать, что формирование окружения – наша ответственность. Именно мы сами должны осознанно создавать свой мир.

Уберите лист и через пару месяцев пересмотрите рисунок. Интересно, как переместились имена в круге, и каковы результаты.

*С наилучшими пожеланиями,
педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.*