

КЕЙС-ИГРА

«БРАТЬЯ И СЕСТРЫ»



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ! 2.0

«БРАТЬЯ И СЕСТРЫ»

КЕЙС-ИГРА «БРАТЬЯ И СЕСТРЫ» СОЗДАНА В РАМКАХ ПРОЕКТА «ВЫБОР ЗА ТОБОЙ 2.0» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА РЕГИОНАЛЬНОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ И ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ.

АВТОР: ОРЕНБУРГСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ МОЛОДЕЖНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ИНИЦИАТИВ «НАВИГАТОР».



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ! 2.0



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ДЛЯ ФИКСИРОВАНИЯ И ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ КАЖДОМУ
УЧАСТНИКУ НЕОБХОДИМО ИЗОБРАЗИТЬ У СЕБЯ В ТЕТРАДКЕ
ТАБЛИЦУ:

СИМВОЛ	ОТМЕТКА (ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ, ЕСЛИ СДЕЛАЛИ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ДАННОГО СИМВОЛА)						ИТОГ
●							
▲							
■							
★							

КЕЙС
«СЕМЬЯ ФИЛИМОНОВЫХ»



СЕМЬЯ ФИЛИМОНОВЫХ СОСТОИТ ИЗ ОТЦА (СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ), МАТЕРИ (ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА), СЫНА (АНТОНА, 17 ЛЕТ) И ДОЧЕРИ (ЛИЗЫ, 15 ЛЕТ). РОДИТЕЛИ РАБОТАЮТ В СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ, АНТОН УЧИТСЯ НА ПЕРВОМ КУРСЕ КОЛЛЕДЖА, ЛИЗА УЧИТСЯ В ШКОЛЕ.

В СЕМЬЕ УСТАНОВЛЕНЫ РАЗНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ АНТОНА И ЛИЗЫ: АНТОН МОЖЕТ ГУЛЯТЬ ДО 23:00, А ЛИЗА — ДО 21:00. РОДИТЕЛИ ОБЪЯСНЯЮТ ЭТО ТЕМ, ЧТО ДЕВОЧКА МЛАДШЕ, И ЕЙ ОПАСНЕЕ НАХОДИТЬСЯ НА УЛИЦЕ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ.

ОДНАЖДЫ АНТОН ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ В ПОЛНОЧЬ. ОН ВОШЁЛ, СЛЕГКА СМУЩЁННЫЙ, НО С НОТКОЙ РАЗДРАЖЕНИЯ НА ЛИЦЕ.

— Антон, наконец-то! Где ты был? Уже полночь! Мы волновались! Почему ты не позвонил? — мама не смогла сдержать тревогу в голосе.

— Извините, задержался. Мы с ребятами обсуждали проект... Ну, заигрались, время не заметили. Телефон сел, я не успел зарядить, — ответил Антон, пожимая плечами.

— Телефон сел? Ты мог бы найти способ предупредить! Мы договаривались: 23:00 — дома. Никаких исключений! — отец говорил строго, но в его голосе явно чувствовалось недовольство.

— Ну, знаю, но... Это же не каждый день! Мы просто... Я думал, успею... — Антон пытался оправдаться, но его раздражение постепенно нарастало.

— Никаких "но"! Ты нарушил договорённость. За это никакого интернета на неделю, — резко перебил его отец, повышая голос.

— Что?! За час опоздания — неделю без интернета?! А когда Лизка в прошлый раз на полчаса опоздала, вы её только поругали! Где справедливость? — Антон взорвался, его обида вырвалась наружу.



— АНТОН, ОПОЗДАНИЕ НА ПОЛЧАСА – ЭТО НЕ ОПОЗДАНИЕ НА ЧАС. ПОЛДЕСЯТОГО – ЭТО НЕ ДВЕНАДЦАТЬ НОЧИ. И ПОТОМ, ТЫ ОПАЗДЫВАЕШЬ НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ, — СПОКОЙНО, НО С УПРЁКОМ СКАЗАЛА ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА.

— ОПАЗДЫВАЮ? НА ПЯТЬ-ДЕСЯТЬ МИНУТ! ЭТО ЖЕ МЕЛОЧИ! ВЫ РАЗДУВАЕТЕ ИЗ МУХИ СЛОНА! — АНТОН ГОВОРИЛ С САРКАЗМОМ, НО В ЕГО ГЛАЗАХ ЧИТАЛАСЬ ОБИДА.

— МЕЛОЧИ? ПРАВИЛА ЕСТЬ ПРАВИЛА. ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ИХ СОБЛЮДАТЬ, БУДЬ ГОТОВ К ПОСЛЕДСТВИЯМ, — РЕЗКО ОТВЕТИЛ СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ, ЕГО РАЗДРАЖЕНИЕ УЖЕ НЕ СКРЫВАЛОСЬ.

— ДА ВЫ ПРОСТО КО МНЕ ПРИДИРАЕТЕСЬ! ВАМ ВСЁ РАВНО, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ! — С ГНЕВОМ КРИКНУЛ АНТОН И, ХЛОПНУВ ДВЕРЬЮ, УШЁЛ.

ПРОШЁЛ ЧАС. В ДОМЕ
БЫЛО ТИХО, ТОЛЬКО ЧАСЫ
НА СТЕНЕ ОТСЧИТЫВАЛИ
СЕКУНДЫ. ВДРУГ ДВЕРЬ
СНОВА ОТКРЫЛАСЬ.
АНТОН ВОШЁЛ, ЕГО ШАГИ
БЫЛИ НЕУВЕРЕННЫМИ, А
ОТ НЕГО ПАХЛО
АЛКОГОЛЕМ. ОН
ПОПЫТАЛСЯ ПРОЙТИ В
СВОЮ КОМНАТУ, НО
СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ
ОСТАНОВИЛ ЕГО.





— ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ МНЕ
СКАЗАТЬ? — СПРОСИЛ
ОТЕЦ С ХОЛОДНЫМ
СПОКОЙСТВИЕМ, НО В
ЕГО ГЛАЗАХ ЧИТАЛОСЬ
РАЗОЧАРОВАНИЕ.

ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ АНТОН?

1

АНТОН ДОЛЖЕН ПРЕДЛОЖИТЬ НА УТРО ПОГОВОРИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ. ЕМУ НУЖНО ИЗВИНИТЬСЯ ЗА СВОЙ ПОСТУПОК И НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ, ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ УЩЕМЛЁННЫМ ИЗ-ЗА РАЗНИЦЫ В ПРАВИЛАХ ДЛЯ НЕГО И СЕСТРЫ, И ПРЕДЛОЖИТЬ ПЕРЕСМОТРЕТЬ ИХ.

2

АНТОН ДОЛЖЕН ИЗВИНИТЬСЯ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ И ПОЙТИ В СВОЮ КОМНАТУ, НЕ ОБЪЯСНЯЯ ПРИЧИН СВОЕГО ОПОЗДАНИЯ И СОСТОЯНИЯ.

3

АНТОН ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ: «ВЫ НЕЧЕСТНО ПОСТУПИЛИ, НАМ РАЗГОВАРИВАТЬ НЕ О ЧЕМ», И УЙТИ В СВОЮ КОМНАТУ.

4

АНТОН ДОЛЖЕН РАЗВЕРНУТЬСЯ И УЙТИ ИЗ ДОМА, ХЛОПНУВ ДВЕРЬЮ.

1

АНТОН ДОЛЖЕН
ПРЕДЛОЖИТЬ НА УТРО
ПОГОВОРИТЬ С
РОДИТЕЛЯМИ. ЕМУ
НУЖНО ИЗВИНИТЬСЯ
ЗА СВОЙ ПОСТУПОК И
НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ,
ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ОН
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ
УЩЕМЛЁННЫМ ИЗ-ЗА
РАЗНИЦЫ В ПРАВИЛАХ
ДЛЯ НЕГО И СЕСТРЫ, И
ПРЕДЛОЖИТЬ
ПЕРЕСМОТРЕТЬ ИХ.

КОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



1

Почему это работает:

Ответственность: Антон признаёт, что нарушил правила, и извиняется за это. Это показывает, что он готов нести ответственность за свои действия.

Выражение чувств: Он честно говорит о том, что чувствует себя ущемлённым из-за разницы в правилах для него и Лизы. Это помогает родителям понять его точку зрения.

Предложение решения: Антон не просто жалуется, а предлагает пересмотреть правила, чтобы они были справедливыми для всех. Это демонстрирует его готовность к диалогу и поиску компромисса.

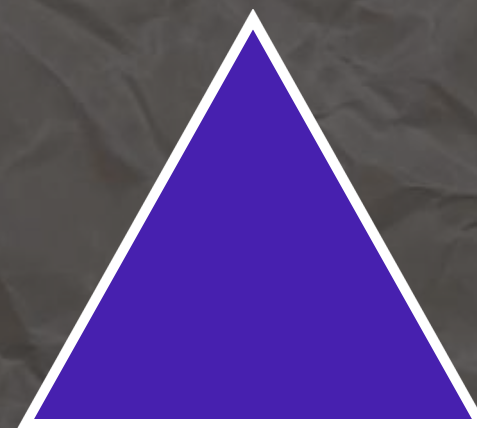
Снижение напряжения: Предложение поговорить на утро даёт всем время остыть и обдумать ситуацию, что снижает вероятность эмоционального взрыва.

Итог: Этот подход помогает восстановить доверие между Антоном и родителями, а также способствует нахождению взаимовыгодного решения.

2

АНТОН ДОЛЖЕН
ИЗВИНИТЬСЯ ПЕРЕД
РОДИТЕЛЯМИ И ПОЙТИ В
СВОЮ КОМНАТУ, НЕ
ОБЪЯСНЯЯ ПРИЧИН
СВОЕГО ОПОЗДАНИЯ И
СОСТОЯНИЯ.

ЧАСТИЧНО
КОНСТРУКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ



2

Почему это работает:

Признание ошибки: Антон извинился, что показывает его готовность признать свою вину. Это важный шаг для начала разрешения конфликта.

Снижение напряжения: Извинение может немного смягчить реакцию родителей и уменьшить их раздражение.

Почему это недостаточно:

Не решена основная проблема: Антон не объясняет, почему он опоздал и почему чувствует себя ущемлённым. Это оставляет родителей в неведении, и они могут продолжать считать его поведение безответственным.

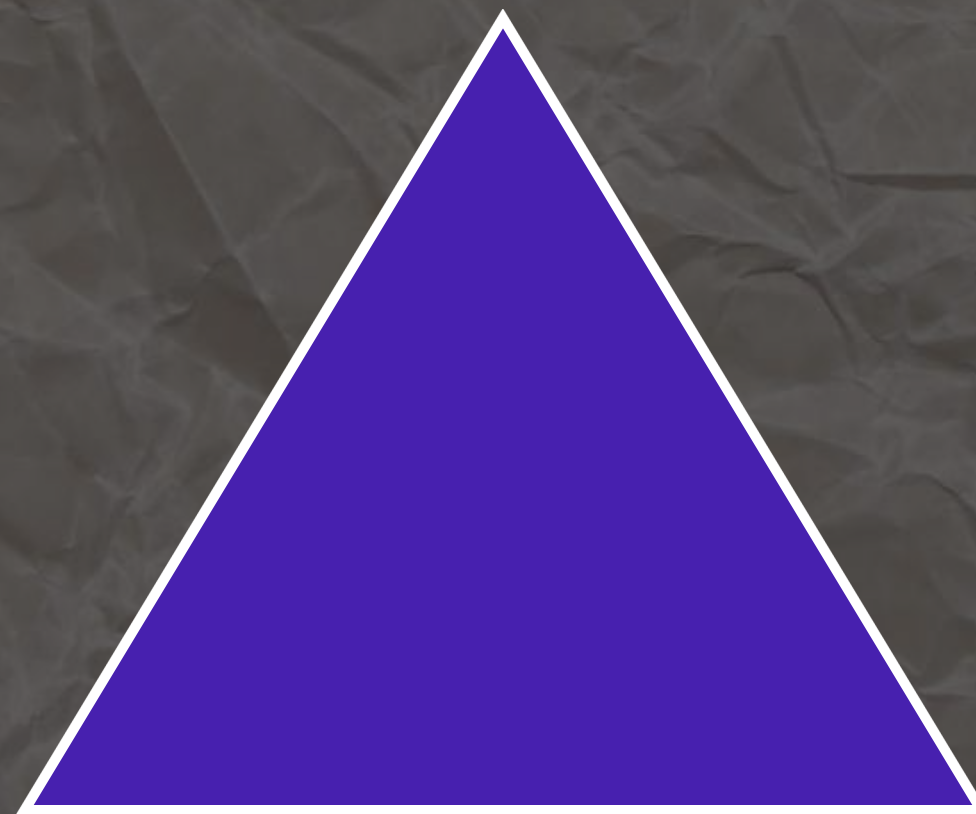
Нет предложений по улучшению: Антон не предлагает, как можно избежать подобных ситуаций в будущем, что делает его извинение поверхностными.

Итог: Это решение помогает немного сгладить конфликт, но не устраняет его причину, поэтому проблема может повториться.

3

АНТОН ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ:
«ВЫ НЕЧЕСТНО ПОСТУПИЛИ,
НАМ РАЗГОВАРИВАТЬ НЕ О
ЧЕМ», И УЙТИ В СВОЮ
КОМНАТУ.

НЕКОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



3

Почему это не работает:

Обвинение родителей: Антон не пытается объяснить свои чувства или понять точку зрения родителей. Вместо этого он обвиняет их в несправедливости, что только усиливает конфликт.

Отсутствие диалога: Уход от разговора лишает Антона и родителей возможности понять друг друга и найти решение.

Эскалация конфликта: Такое поведение может вызвать у родителей чувство обиды или гнева, что усугубит ситуацию.

Итог: Этот подход не решает проблему, а только усиливает напряжение в семье.

4

АНТОН ДОЛЖЕН
РАЗВЕРНУТЬСЯ И УЙТИ ИЗ
ДОМА, ХЛОПНУВ ДВЕРЬЮ.

ДЕСТРУКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ



4

Почему это не работает:

Опасность для Антона: Уход из дома поздно вечером, особенно в нетрезвом состоянии, подвергает Антона риску. Он может попасть в опасную ситуацию.

Разрушение доверия: Такое поведение показывает, что Антон не готов решать проблемы конструктивно. Это подрывает доверие родителей к нему.

Эмоциональный удар для семьи: Уход из дома может вызвать у родителей чувство страха, беспомощности и обиды, что ещё больше ухудшит отношения.

Отсутствие решения: Проблема не решается, а только откладывается, что может привести к повторению подобных ситуаций в будущем.

Итог: Это действие опасно для Антона и разрушает доверие в семье, делая ситуацию ещё более сложной.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ, ОТПРАВИТЬ АНТОНА СПАТЬ, А УТРОМ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ ОБСУДИТЬ СИТУАЦИЮ. ИМ НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАЛИ ЗА НЕГО, И ПРЕДЛОЖИТЬ ПЕРЕСМОТРЕТЬ ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ СПРАВЕДЛИВЫМИ ДЛЯ ОБОИХ ДЕТЕЙ.

2

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ АНТОНУ, ЧТО ОЧЕНЬ ОБЕСПОКОЕНЫ ЕГО СОСТОЯНИЕМ И РАЗОЧАРОВАНЫ ЕГО ПОСТУПКОМ. ИМ НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ — НЕ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ.

3

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ИГНОРИРОВАТЬ ПРИХОД АНТОНА В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ, НЕ ОБРАЩАЯ НА ЭТО ВНИМАНИЯ.

4

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЛИШИТЬ АНТОНА НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРНЕТА, НО И КАРМАННЫХ ДЕНЕГ НА НЕДЕЛЮ..

1

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ
СОХРАНИТЬ
СПОКОЙСТВИЕ,
ОТПРАВИТЬ АНТОНА
СПАСТЬ, А УТРОМ В
СПОКОЙНОЙ
ОБСТАНОВКЕ
ОБСУДИТЬ
СИТУАЦИЮ. ИМ
НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ,
ЧТО СИЛЬНО
ПЕРЕЖИВАЛИ ЗА НЕГО
И ПРЕДЛОЖИТЬ
ПЕРЕСМОТРЕТЬ
ПРАВИЛА, ЧТОБЫ
БЫЛИ
СПРАВЕДЛИВЫМИ ДЛЯ
ОБОИХ ДЕТЕЙ.

КОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



1

Почему это работает:

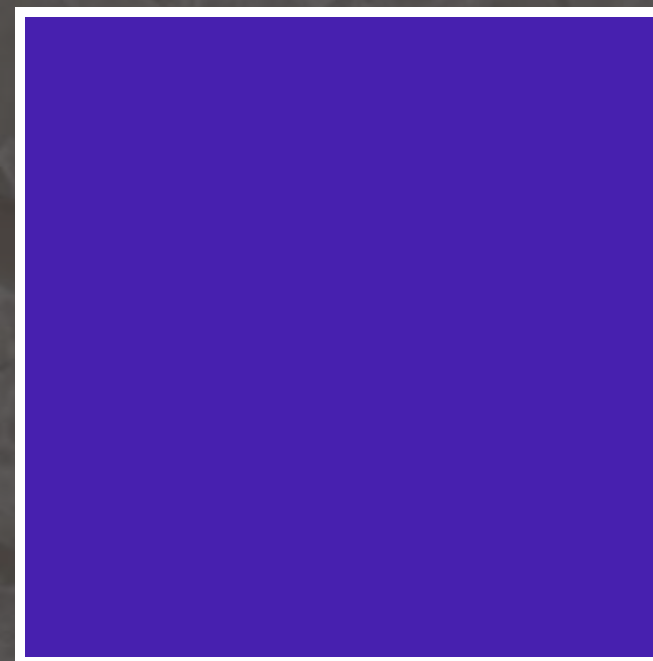
- 1) Забота и поддержка:** Родители показывают, что им не всё равно, и что они переживают за Антона.
- 2) Готовность к компромиссу:** Предложение пересмотреть правила демонстрирует, что родители готовы учитывать мнение Антона.
- 3) Снижение напряжения:** Утренний разговор даёт всем время остыть и обдумать ситуацию, что снижает вероятность эмоционального взрыва.

Итог: Этот подход помогает восстановить доверие и найти взаимовыгодное решение.

2

РОДИТЕЛИ
ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ
АНТОНУ, ЧТО
ОЧЕНЬ
ОБЕСПОКОЕНЫ ЕГО
СОСТОЯНИЕМ И
РАЗОЧАРОВАНЫ
ЕГО ПОСТУПКОМ.
ИМ НУЖНО
ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ — НЕ
ВЫХОД ИЗ
СИТУАЦИИ.

ЧАСТИЧНО
КОНСТРУКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ



Почему это работает:

1)Выражение чувств: Родители показывают, что им небезразличны действия Антона и его безопасность.

2)Обращение к ответственности: Они подчёркивают, что алкоголь — это не решение проблем.

Почему это недостаточно:

1)Нет предложений по улучшению: Родители не предлагают, как можно избежать подобных ситуаций в будущем.

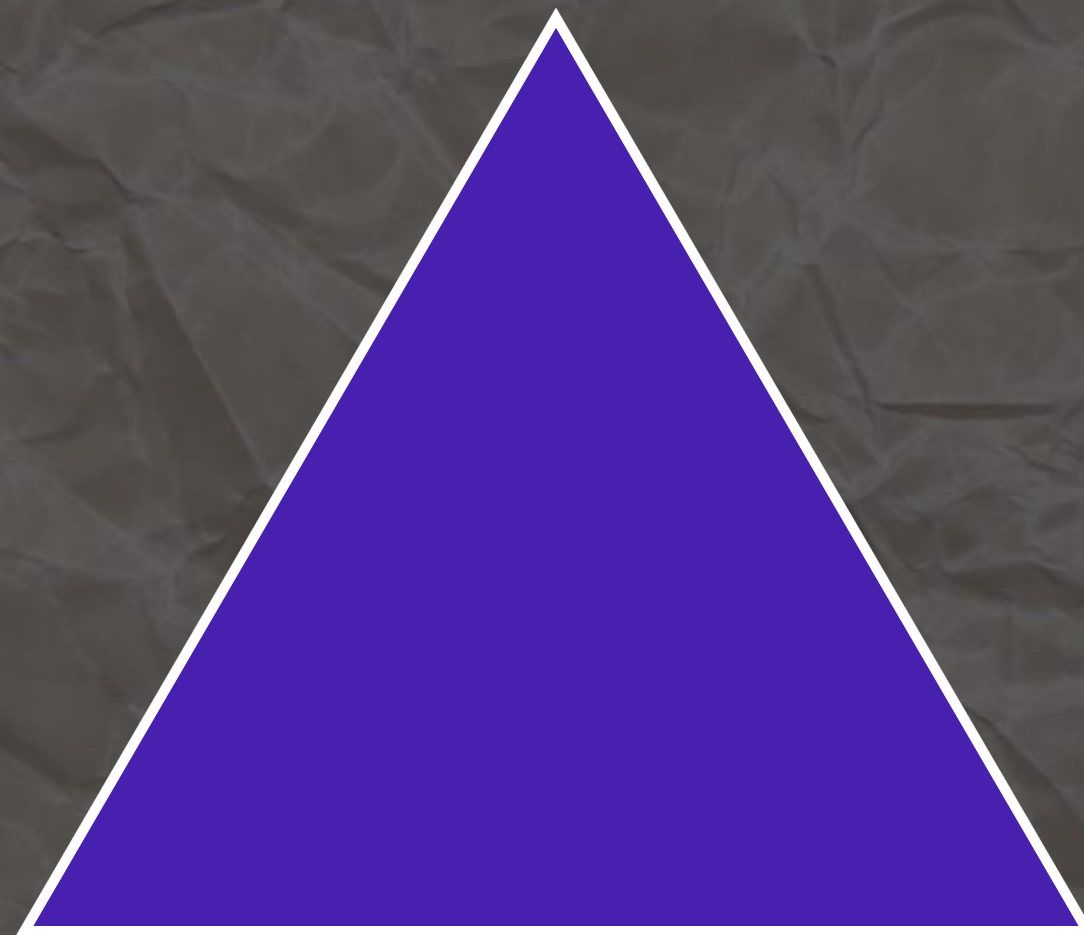
2)Не решена основная проблема: Чувство несправедливости у Антона остаётся без внимания.

Итог: Это решение помогает выразить чувства, но не решает конфликт полностью.

3

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ
ИГНОРИРОВАТЬ
ПРИХОД АНТОНА В
НЕТРЕЗВОМ
СОСТОЯНИИ, НЕ
ОБРАЩАЯ НА ЭТО
ВНИМАНИЯ.

НЕКОНСТРУКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ:



3

Почему это не работает:

- 1)Равнодушие:** Игнорирование проблемы демонстрирует, что родителям всё равно, что может подтолкнуть Антона к более опасным поступкам.
- 2)Отсутствие диалога:** Проблема не обсуждается, что увеличивает вероятность повторения ситуации.
- 3)Потеря доверия:** Антон может почувствовать, что его проблемы никого не волнуют.

Итог: Этот подход усугубляет ситуацию и не решает проблему.

4

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ
ЛИШИТЬ АНТОНА НЕ
ТОЛЬКО ИНТЕРНЕТА,
НО И КАРМАННЫХ
ДЕНЕГ НА НЕДЕЛЮ.

ДЕСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



4

Почему это не работает:

1) Эскалация конфликта: Жёсткие меры наказания только усилят обиду и гнев Антона.

2) Отсутствие понимания: Антон не осознаёт свою ошибку, а только чувствует себя наказанным несправедливо.

3) Разрушение доверия: Такие действия подрывают отношения между родителями и Антоном.

Итог: Это решение усиливает конфликт и не помогает Антону осознать свою ошибку.

ЧТО ДЕЛАТЬ СЕСТРЕ ЛИЗЕ?

1

ЛИЗА ДОЛЖНА
ПРОВОДИТЬ БРАТА
В КОМНАТУ И
ПРЕДЛОЖИТЬ
УТРОМ ВМЕСТЕ
ПОГОВОРИТЬ С
РОДИТЕЛЯМИ. ЕЙ
НУЖНО ПОМОЧЬ
ЕМУ В РАЗГОВОРЕ С
РОДИТЕЛЯМИ.

2

ЛИЗА ДОЛЖНА НЕ
ВМЕШИВАТЬСЯ В
КОНФЛИКТ СЕЙЧАС,
НО УТРОМ
ПРЕДЛОЖИТЬ
АНТОНУ
ПОГОВОРИТЬ С
РОДИТЕЛЯМИ.

3

ЛИЗА ДОЛЖНА
СКАЗАТЬ
РОДИТЕЛЯМ: «ВЫ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
НЕСПРАВЕДЛИВЫ К
АНТОНУ».

4

ЛИЗА ДОЛЖНА
СКАЗАТЬ АНТОНУ:
«НУ ЧТО, ПОПАЛСЯ?
ТЕПЕРЬ ТЕБЕ ТОЧНО
ВЛЕТИТ!».

1

ЛИЗА ДОЛЖНА
ПРОВОДИТЬ БРАТА В
КОМНАТУ И
ПРЕДЛОЖИТЬ УТРОМ
ВМЕСТЕ ПОГОВОРИТЬ
С РОДИТЕЛЯМИ. ЕЙ
НУЖНО ПОМОЧЬ ЕМУ В
РАЗГОВОРЕ С
РОДИТЕЛЯМИ.

КОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



1

Почему это сработает:

Поддержка: Лиза покажет, что она на стороне Антона и готова помочь ему.

Мирное решение: Она предлагает конструктивный способ разрешения конфликта через диалог.

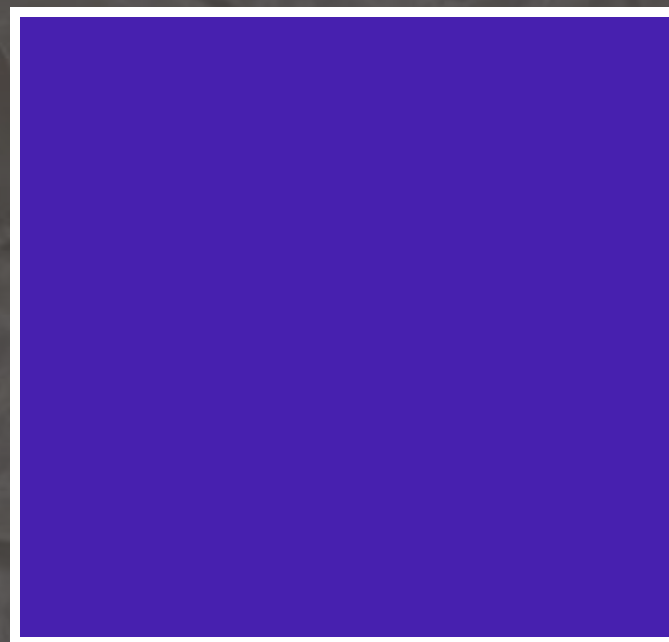
Снижение напряжения: Её действия помогут Антону успокоиться и почувствовать, что он не один.

Итог: Этот подход поможет найти мирное решение и укрепить отношения между братом и сестрой.

2

ЛИЗА ДОЛЖНА НЕ
ВМЕШИВАТЬСЯ В
КОНФЛИКТ СЕЙЧАС,
НО УТРОМ
ПРЕДЛОЖИТЬ АНТОНУ
ПОГОВОРИТЬ С
РОДИТЕЛЯМИ.

ЧАСТИЧНО
КОНСТРУКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ



2

Почему это работает:

Нейтральная позиция: Лиза не усугубляет ситуацию, сохраняя спокойствие в семье.

Возможность для диалога: Утренний разговор может помочь разрешить конфликт.

Почему это недостаточно:

Отсутствие активной помощи: Лиза не предлагает конкретных шагов для решения проблемы.

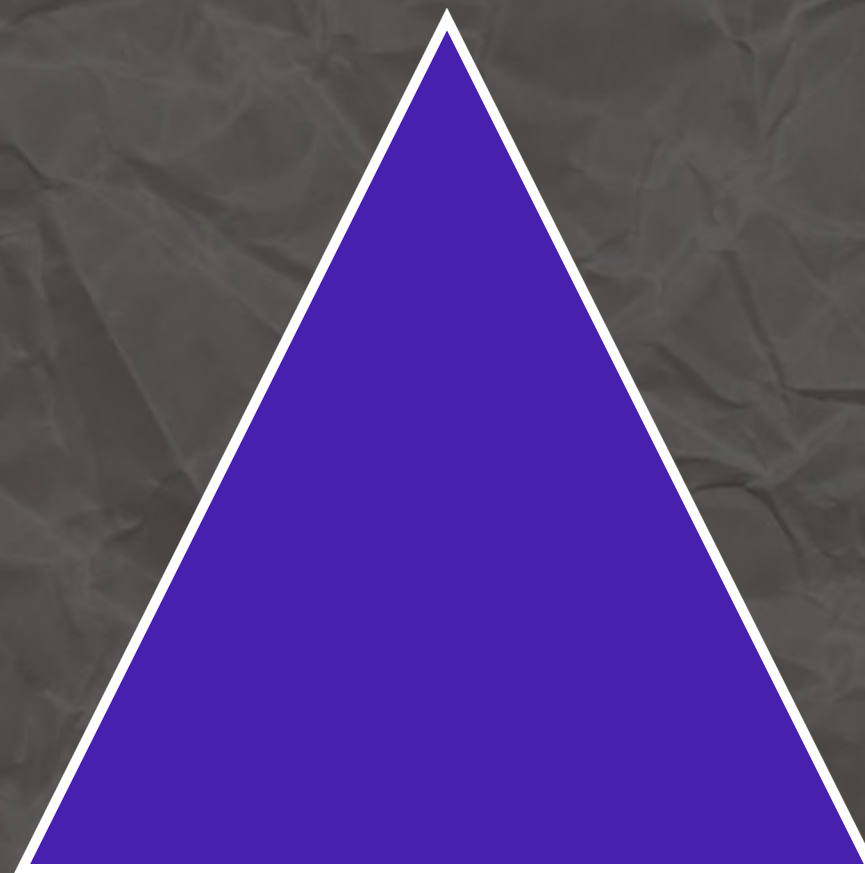
Не решена основная проблема: Конфликт между Антоном и родителями остаётся без внимания.

Итог: Это решение помогает избежать эскалации, но не решает проблему полностью.

3

ЛИЗА ДОЛЖНА
СКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ:
«ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
НЕСПРАВЕДЛИВЫ К
АНТОНУ».

НЕКОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



Почему это не работает:

Усиление конфликта: Такое заявление может вызвать у родителей чувство обиды или гнева.

Отсутствие диалога: Лиза не предлагает, как можно улучшить ситуацию, а только критикует.

Разрушение доверия: Родители могут воспринять это как вмешательство в их отношения с Антоном.

Итог: Этот подход усугубит конфликт и не поможет найти решение.

4

ЛИЗА ДОЛЖНА
СКАЗАТЬ АНТОНУ:
«НУ ЧТО, ПОПАЛСЯ?
ТЕПЕРЬ ТЕБЕ ТОЧНО
ВЛЕТИТ!»

ДЕСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ



4

Почему это не работает:

Разрушение доверия: Такие слова испортят отношения между братом и сестрой.

Усиление конфликта: Антон может почувствовать себя преданным, что усилит его обиду.

Отсутствие поддержки: Лиза не поможет Антону, а только усугубит его стресс.

Итог: Это решение разрушит доверие и ухудшит отношения в семье.

ЕСЛИ ТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫБИРАЛ



ТЫ ЧАЩЕ ПРИНИМАЛ(А) ДЕСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

ТЫ ЧАЩЕ ВЫБИРАЛ(А) ВАРИАНТЫ, КОТОРЫЕ УСУГУБЛЯЛИ СИТУАЦИЮ, СОЗДАВАЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РИСКИ ИЛИ ПРОВОЦИРОВАЛИ КОНФЛИКТЫ. ТВОИ ДЕЙСТВИЯ ЧАСТО БЫЛИ ИМПУЛЬСИВНЫМИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ И НЕ УЧИТЫВАЛИ ДОЛГОСРОЧНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Развивай эмоциональный интеллект: Учись анализировать свои эмоции и их влияние на поведение.

Планируй действия: Прежде чем действовать, подумай о возможных последствиях для себя и окружающих.

Обращайся за помощью: Если ты чувствуешь, что не справляешься с ситуацией, не бойся обратиться к взрослым, педагогам или специалистам.

Учись конструктивному общению: Избегай агрессии, сарказма и публичного унижения других.

Работай над саморефлексией: После принятия решений анализируй, что можно было сделать иначе, чтобы избежать негативных последствий.

ЕСЛИ ТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫБИРАЛ



ТЫ ЧАЩЕ ПРИНИМАЛ(А) НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

ТЫ ЧАЩЕ ИЗБЕГАЛ(А) АКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ПРЕДПОЧИТАЯ ИГНОРИРОВАТЬ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ДРУГИХ. ТВОИ РЕШЕНИЯ НЕ РЕШАЛИ ПРОБЛЕМУ, А ЛИШЬ ОТКЛАДЫВАЛИ ЕЁ ИЛИ ОСТАВЛЯЛИ БЕЗ ВНИМАНИЯ.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Будь активнее: Не бойся брать инициативу в свои руки, особенно если ситуация касается твоей безопасности или благополучия.

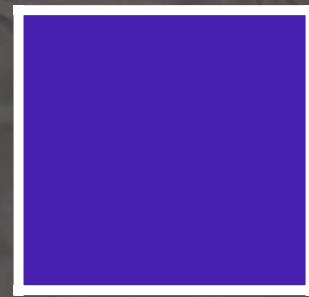
Не игнорируй проблемы: Игнорирование может привести к усугублению ситуации. Лучше действовать на ранних этапах.

Ищи поддержку: Если ты не знаешь, как поступить, обратись за советом к друзьям, родителям или педагогам.

Развивай уверенность в себе: Учись отстаивать свои границы и интересы, не боясь осуждения.

Планируй шаги: Начни с небольших, но конкретных действий, чтобы постепенно решать проблему.

ЕСЛИ ТЫ ЧАЩЕ ВЫБИРАЛ



ТЫ ЧАЩЕ ПРИНИМАЛ(А) ЧАСТИЧНО КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

ТЫ ДЕМОНИСТРИРОВАЛ(А) ГОТОВНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, НО ТВОИ РЕШЕНИЯ ЧАСТО БЫЛИ НЕДОСТАТОЧНО РЕШИТЕЛЬНЫМИ ИЛИ СИСТЕМНЫМИ. ТЫ СТАРАЛСЯ(АСЬ) РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, НО НЕ ВСЕГДА УЧИТЫВАЛ(А) ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ ИЛИ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ(А) ВСЕ ДОСТУПНЫЕ РЕСУРСЫ.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Действуй более решительно: Если проблема серьёзная, не ограничивайся полумерами. Обращайся за помощью к взрослым или специалистам.

Используй все доступные ресурсы: Не бойся привлекать других людей (педагогов, родителей, друзей) для решения проблемы.

Планируй долгосрочные решения: Старайся не только устранить симптомы проблемы, но и её причины.

Развивай навыки критического мышления: Учись анализировать ситуацию с разных точек зрения и прогнозировать последствия.

Будь последовательным(ой): Доводи начатое до конца, чтобы достичь максимального эффекта.

ЕСЛИ ТЫ ЧАЩЕ ВЫБИРАЛ



ТЫ ЧАЩЕ ПРИНИМАЛ(А) КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

ТЫ ДЕМОНИСТРИРОВАЛ(А) ЗРЕЛЫЙ И ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ. ТВОИ ДЕЙСТВИЯ БЫЛИ СИСТЕМНЫМИ, ПРОДУМАННЫМИ И НАПРАВЛЕННЫМИ НА ЗАЩИТУ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ И ИНТЕРЕСОВ ОКРУЖАЮЩИХ.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Продолжай действовать ответственно: Твой подход к решению проблем эффективен, продолжай развивать эти навыки.

Помогай другим: Делись своим опытом с теми, кто сталкивается с похожими трудностями.

Развивай лидерские качества: Твоя способность принимать конструктивные решения может быть полезна в командной работе и лидерских ролях.

Оставайся открытым(ой) к обратной связи: Постоянно учись и совершенствуй свои навыки, чтобы быть готовым(ой) к новым вызовам.

Учись делегировать: Если ситуация требует, привлекай других людей, чтобы усилить эффект от твоих действий.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВСЕХ

1.УЧИСЬ УСТАНОВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ: УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ "НЕТ" И ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ — ВАЖНЫЙ НАВЫК ДЛЯ ЖИЗНИ.

2.РАЗВИВАЙ ЭМПАТИЮ: ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВ И МОТИВОВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЕТ НАХОДИТЬ КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ.

3.ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ: НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОДДЕРЖКИ У ВЗРОСЛЫХ: ПЕДАГОГОВ ИЛИ РОДИТЕЛЕЙ.

4.ДЕЙСТВУЙ СИСТЕМНО: РЕШАЙ ПРОБЛЕМЫ КОМПЛЕКСНО, УЧИТЫВАЯ КАК КРАТКОСРОЧНЫЕ, ТАК И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.