

## КОУЧИНГОВИЙ ПІДХІД ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРЛИВИХ СТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ І ПІДЛІТКАМИ

*Ірина Сингаївська<sup>1</sup>, Олена Іванова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: [irinas@krok.edu.ua](mailto:irinas@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Магістрант, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, вул. Табірна, Україна, e-mail: [aivanova.ukr@gmail.com](mailto:aivanova.ukr@gmail.com)

## COACHING APPROACH AS A TOOL FOR ESTABLISHING TRUSTING RELATIONSHIPS BETWEEN PARENTS AND ADOLESCENTS

*Iryna Synhaivska<sup>1</sup>, Olena Ivanova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>PhD (Psychological sciences), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [irinas@krok.edu.ua](mailto:irinas@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Master's degree student, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [aivanova.ukr@gmail.com](mailto:aivanova.ukr@gmail.com)

**Анотація.** Стаття розкриває проблему побудови довірливих стосунків між батьками та підлітками з використанням коучингового підходу. У статті аналізуються психологічні особливості підліткового віку, коротко описуються висновки досліджень останніх років з цієї проблеми. Актуальність теми статті зумовлена складністю проблем, що виникають у підлітковому віці, зокрема, у стосунках батьків та підлітків; важливістю надання психологічної допомоги батькам у розвитку позитивних стосунків з дітьми-підлітками; а також значущістю впливу батьків на формування особистості дитини-підлітка. Авторами висвітлюється тема усвідомленого батьківства; розкриваються способи підвищення рівня компетентності батьків, розвитку в них здібностей конструктивної поведінки у міжособистісному конфлікті; описуються особливості застосування батьками коучингового підходу як інструменту для встановлення довірливих стосунків з дітьми-підлітками. У статті описані три ролі батьківства: роль батьків-вчителів, батьків-адміністраторів та батьків-коучів. Батьки підлітків можуть скористатися можливістю стати менторами, провідниками для своїх дітей, що подорослішали, надаючи їм підтримку. Коучинговий підхід у відносинах з дітьми – це максимальна підтримка, де немає засудження, оцінки, порад, негативного минулого, а лише сьогодення та майбутнє. Це навички, що допомагають вибудовувати позитивний діалог з дитиною і давати позитивний зворотній зв'язок, ставити питання, намічати дії, посилювати мотивацію та створювати підтримуюче середовище. Але батьків потрібно навчити, як цього досягти. І з цією метою авторами розроблено тренінгову програму в коучинговому форматі «Бути в контактi». Завдання тренінгу – допомогти батькам знайти контакт не тільки із своєю дитиною, але і з собою, бо тільки розуміючи себе, можна краще зрозуміти свою дитину. Мета запропонованого авторами тренінгу, який створено та апробовано в практиці: усвідомлення та підвищення рівня психологічної батьківської компетентності у взаємодії з підлітками; розуміння батьками власних потреб і почуттів; розширення можливостей розуміння потреб, почуттів та емоцій своєї дитини; опанування основних коучингових компетенцій у вихованні дітей; вибудова гармонійної комунікації у сім'ї та успішний виховний вплив на дитину в умовах довірчих відносин.

**Ключові слова:** коучинг, коучинговий підхід, підлітки, батьки, партнерство, довірливі стосунки.

**Формули:** 0; **рис.:** 0; **табл.:** 1; **бібл.:** 6

**Abstract.** The article reveals the problem of building a trusting relationship between parents and teenagers using a coaching approach. The article analyzes the psychological features of adolescence, briefly describes the conclusions of recent years' research on this problem. The relevance of the topic of the article is due to the complexity of problems that arise in adolescence, in particular, in the relationship between parents and adolescents; the importance of providing psychological assistance to parents in the development of positive relationships with adolescent children; as well as the significance of the influence of parents on the formation of the personality of a teenage child. The authors highlight the topic of conscious parenthood; ways of increasing the level of competence of parents, developing their abilities of constructive behavior in interpersonal conflict are revealed; features of parents' use of the coaching approach as a tool for establishing trusting relationships with teenage children are described. The article describes three parenting roles: the role of parent-teachers, parent-administrators, and parent-coaches. Parents of teenagers can take advantage of the opportunity to become mentors, guides for their grown children, providing them with support. A coaching approach in

*relationships with children is maximum support, where there is no condemnation, evaluation, advice, negative past, but only the present and the future. These are skills that help build a positive dialogue with the child and give positive feedback, ask questions, plan actions, increase motivation and create a supportive environment. But parents need to be taught how to achieve this. And for this purpose, the authors have developed a training program in the coaching format "Being in contact". The task of the training is to help parents find contact not only with their child, but also with themselves, because only by understanding yourself can you better understand your child. The purpose of the training proposed by the authors, which was created and tested in practice: awareness and improvement of the level of psychological parental competence in interaction with teenagers; parents' understanding of their own needs and feelings; expanding the possibilities of understanding the needs, feelings and emotions of your child; mastering basic coaching competencies in raising children; building harmonious communication in the family and successful educational influence on the child in terms of trusting relationships.*

**Keywords:** coaching, coaching approach, teenagers, parents, partnership, trusting relationship.

**Formulas:** 0; **fig.:** 0, **tabl.:** 1, **bibl.:** 6

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік – це один із найважливіших етапів життя людини. Саме в ньому так багато починань подальшого становлення особистості. Водночас, цей вік – нестабільний і уразливий, вік емоційного збудження і протиріччя. Досліджено, що розвиток підлітків дуже залежить від соціального оточення. Батьки, які належать до ближнього кола цього оточення, мають непросте завдання: зрозуміти і допомогти підлітку пройти через цей етап. Проте було помічено, що найчастіше батьки губляться і самі дуже потребують підтримки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливості стосунків батьків і дітей підліткового віку викликали зацікавленість як у вітчизняних (Л. Виготський, Г. Костюк, М. Боришевський, О. Проскура), так і зарубіжних (Ф. Райс, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Е. Фромм, С. Холл, Д. Баумринд) фахівців, що сприяло появі великої кількості наукових досліджень з цієї проблеми.

Сучасні дослідження в області нейробіології свідчать про особливості розвитку мозку підлітків і основні зміни в процесі їх мислення (Н. Войтенко, С.-Д. Блекмор, Е. Кроне).

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, соціологів, тема стосунків батьків і підлітків залишається дуже актуальною і потребує подальшого вивчення і впровадження сучасних інструментів.

Використовуючи коучинговий підхід у спілкуванні з підлітками, батьки можуть дати дітям можливість без ризику вивчати

самих себе та допомогти їм розпочати пошуки сенсу свого існування. Такий підхід може бути основою для взаємної поваги, довіри і буде початком тривалих дорослих взаємин.

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає у висвітленні теми усвідомленого батьківства; розкритті способів підвищення рівня компетентності батьків, розвитку в них здібностей конструктивної поведінки у міжособистісному конфлікті; описі особливостей застосування батьками коучингового підходу як інструменту для встановлення довірливих стосунків з підлітками.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Підлітковий вік – це період життя між дитинством і зрілістю. Зазвичай, психологи визначають межі підліткового віку від початку статевого дозрівання до стану максимальної самостійності у особистості. Ці межі збільшилися в обидва напрямки. Статеве формування сучасних дітей, порівняно із минулим століттям, починається на декілька років раніше, а ось момент дорослішання навпаки затримується. Сьогодні пропонується розглядати підлітковий вік від 10 до 25 років, виділивши в ньому молодший підлітковий вік (від 10 до 13 років), середній вік підлітків (від 14 до 16 років) і старші підлітковий вік (від 17 до 25 років). Статеве дозрівання, що характеризує цей вік, супроводжується прискоренням фізіологічного розвитку, змінами характеру, поведінкових реакцій, сприйняття світу загалом [1].

Мозок в цей період відрізняється від мозку дітей та дорослих. Він не статичний, процеси самосвідомості та сприйняття світу безперервно розвиваються, і це доводять дослідження нейробіології, які проводились протягом останніх 30 років.

Доктор біологічних наук, професор, український нейробіолог Нана Войтенко ретельно вивчає структуру мозку і різних його частин. Її дослідження доводять, що «в 13 років у нас вже фактично розвинулася лімбічна система, яка відповідає за формування емоцій, що пов'язано із статевим дозріванням. У цьому віці «первинний мозок» – наші два базових інстинкти (самозбереження і продовження роду) – працює вже дуже добре, розвиненим також є «вторинний мозок», що відповідає за емоції, проте «третинний мозок», який здатний аналізувати, ще не цілком сформувався» [2].

Префронтальна кора під час підліткового віку змінюється найбільш вражаюче. Вона відповідає за процеси, що лежать в основі підліткових проблем: прийняття рішень, дотримання правил, сприйняття емоцій, розуміння наслідків своїх дій. За її допомогою можна утриматися від грубих слів чи дурних вчинків. Також вона бере участь у соціальній взаємодії, розумінні інших людей та самого себе. Цю область описують як обитель розуму. Проте префронтальна кора підлітка працює не на повну силу. Вона не до кінця з'єднана із сусідніми відділами, доки людині не виповниться приблизно двадцять років.

Евелін Кроне, професор Лейденського Університету, когнітивний нейробіолог, звертає увагу на ще одну складність, з якою доводиться мати справу підліткам. Мозолисте тіло, як інформаційна магістраль, яка з'єднує у мозку ліву та праву півкулі, у підлітків майже повністю складається з білої речовини. Біла речовина – це мієлін, жирна речовина, що захищає нервові клітини [3]. У той час як у дорослих – високошвидкісне з'єднання між півкулями мозку, у підлітків ці зв'язки працюють дуже повільно.

«Коли нам здається, що наші діти «туплять» – туплять не вони, а їхнє мозолисте тіло» [3]. Тимчасова невідповідальність у розвитку різних елементів мозку вважається однією з основних причин конфліктів, плутанини та протиріччя у свідомості підлітка. У той час, як емоції знаходяться на своєму піку, мозок ще не досить розвинений для того, щоб задалегідь планувати, розрізнити добро і зло або передбачати наслідки.

Дослідження МРТ вказали на зміну в обсязі сірої речовини з 4 до 22 років. Можна побачити, що протягом дитинства обсяг сірої речовини збільшується і досягає піку на початку підліткового віку. Потім спостерігається його значний спад. Може здатися, що це погано, але насправді це вкрай важливий процес у розвитку мозку. Сіра речовина містить тіла клітин та з'єднання між клітинами, синапси, і цей спад в обсязі сірої речовини префронтальної кори відповідає за відсікання та видалення непотрібних синапсів. Синапси, що використовуються постійно, зміцнюються, а синапси, які не використовуються у конкретному середовищі, відсікаються. Сара-Джейн Блекмор – професор психології та когнітивної нейробіології Кембриджського університету, порівнює цей процес з обрізкою куща троянд [4]. Більш слабкі гілки відсікають, щоб міцні гілки, що залишилися, краще росли. Це процес, що допомагає провести точне налаштування мозку і відбувається він саме в підлітковому віці.

Тож підлітковий вік – це не лише період статевого дозрівання та фізіологічного переходу з дитячого стану в дорослий, але це ще й час, коли відбуваються основні зміни у процесі мислення дитини. Нові здібності в області пізнання дають можливість підлітку виконувати більш складні розумові та фізичні завдання. Це унікальний період, коли одночасно відбуваються процеси пошуку, пізнання, експериментування, подолання перешкод та знайомство з новими можливостями. Якщо додати всі ці

зміни до того світу і обставин, в яких ми живемо, до тієї шаленої швидкості, з якою все відбувається, тоді розгубленість підлітків стає цілком зрозумілою.

Взаємини підлітків з дорослими починають будуватися під впливом нових почуттів, що пов'язані у дітей з прагненням до самостійності і самоствердження. Підлітки починають чинити опір підвищеному контролю з боку дорослих, віддаляються від надуманих та ідеалізованих зразків, активно захищають власну думку і можуть ігнорувати вимоги дорослих щодо змін в їх поведінці. Вони намагаються зменшити контроль дорослих відносно себе і болісно реагують на обмеження своїх прав.

Багато українських психологів саме «почуття дорослості» вважають опорною особливістю розвитку особистості підлітків [5]. Потреба в самоствердженні прагне позбавитись залежності від дорослих, звільнитись від їх контролю та опіки. Процес самоствердження підлітка являє собою процес установаження трьох аспектів автономії: поведінкова, інтелектуальна і емоційна. Поведінкова автономія прагне отримати можливість самостійно приймати рішення без зовнішнього керування. Емоційна автономія передбачає звільнення від дитячої емоційної залежності від батьків. Інтелектуальна автономія пов'язана з бажанням самостійного мислення і прийняття власних рішень.

Дослідження вчених доводять, що найбільш стрімкою є саме прагнення поведінкової автономії, а вже перехід до емоційної та інтелектуальної автономії є менш ускладненими.

Всі ці зміни першими частіше помічають батьки. Вони також опиняються у новій для себе ролі, як «батьки підлітків». Залежно від їх уявлення та очікування щодо своєї дитини, процес становлення підлітка як самостійної особистості може бути прискорений або загальмований. Набагато краще складаються взаємини в родині, де батьки вважають дитину здатною до автономності, спроможною вирішувати питання свого віку. Навпаки, якщо батьки

сприймають свою дитину не самостійною і залежною, – виникає більше спротиву і конфліктних ситуацій.

Ставши батьками, ними залишаються назавжди, проте сама роль як батьків не залишається однаковою. Діти зростають, змінюються їх завдання розвитку, і так само змінюються завдання батьків.

Дайана Стерлінг [6] пропонує за двадцять один рік дитини розглянути три ролі батьківства.

Перша роль – це роль батьків-вчителів, яка може бути застосована до дитини у перші роки її життя (приблизно від 0 до 6 років). Саме за допомогою батьків дитина опановує перші розумові та фізіологічні пізнання. Це час, коли задоволення потреб дитини вимагає напруження і багато фізичних зусиль. Це час виховання.

Друга роль – батьків-адміністраторів, потрібна, коли дитині приблизно 7-12 років. В цей час від дорослих їй потрібна допомога у підготовці та організації. Батькам важливо ще продовжувати бути у ролі вчителів, але додатково брати на себе вже роль батьків-адміністраторів, щоб намагатися координувати розклад своєї дитини і допомогти їй освоїти зростаючі інтереси.

Третя роль – як батьків-коучів, – набуває своєї чинності з раннього підліткового віку дитини. В цей переломний момент батькам важливо визнати природні зміни, прийняти усвідомлене рішення, аби припинити відстежувати кожний крок дитини і переживати через те, що та не спілкується з батьками так, як раніше. Можна скористатися можливістю стати менторами, провідниками для своїх дітей, що подорослішали, надаючи їм підтримку.

ICF (International Coaching Federation) визначає коучинг як процес партнерства, що стимулює роботу мислення і креативності клієнта, в якому клієнт за допомогою коуча максимально розкриває свій особистий і професійний потенціал. Тож, якщо змінити слова коуч на батьки, а клієнт на дитину, то логічно виходить, що

коучинговий підхід у вихованні – це процес партнерства, що стимулює роботу мислення і креативності дитини, в якому дитина розкриває свій особистий потенціал. Тож, коучинг – це про партнерські відносини.

Коучинговий підхід у вихованні передбачає поєднання батьківських зобов'язань з навичками коуча: поважати дитину, вміти її слухати, розуміти, цінувати, заохочувати дитину до відповідальності та приймати її незалежність.

У підлітковому віці змінюється психологічна значущість батьків для дитини. Сім'я має бути тим середовищем, яке задовольняє потреби в емоційній підтримці та прийнятті, внаслідок чого формується сприятливий психологічний клімат, який позитивно впливає на формування особистості.

Це час, коли батькам важливо змінити свій підхід, і виявляється, що до цього готові не всі. Бути авторитетом для власних дітей – це результат певних дій. Коучинговий підхід у відносинах з дітьми – це максимальна підтримка, де немає засудження, оцінки, порад, негативного минулого, а лише сьогодення та майбутнє. Це навички, що допомагають вибудувувати позитивний діалог з дитиною і давати позитивний зворотній зв'язок, ставити питання, намічати дії, посилювати мотивацію та створювати підтримуюче середовище.

Щоб грати значущу роль у житті молоді людини, багато кому з батьків самим потрібно змінитися. Завдання батьків-коучів – підтримати підлітка і навчити його відчувати повноту життя. Потрібно бути гнучким, терплячим і послідовним, аби свідомо розвивати в собі якості батьків як коучів та бути готовими освоїти актуальні інструменти коучингу.

Психологічна допомога сім'ї більш звична у формі індивідуальної консультації. Проте тренінг, як групова консультаційна робота з батьками, стає одним із найефективніших засобів у цьому напрямку.

Групові ефекти дають можливість зняти відчуття особливості і неповторності власних труднощів, а також отримати зворотній зв'язок від інших батьків. Аналіз у групі сімейних ситуацій допомагає подивитись на себе «очима інших батьків», помітити і зрозуміти власні стереотипи виховання. Часто це є усвідомлення того, що дорослі підсвідомо використовують методи виховання від власних батьків або спираються на стереотипне уявлення про виховання від близького соціального оточення та засобів масової інформації. Багато батьків добре розуміють недоліки того, як самі виховують дітей, але їм може бракувати психологічних знань або прокачки певних навичок.

Величезна кількість обмежуючих переконань, невикористаних ресурсів дорослого життя досить часто слід шукати у дитинстві. Проте було помічено, що «навченим» дорослим людям іноді важко усвідомити, виправити і змінити те, що було закладено ще у дитячі їх роки. Буває, що тягар невирішених переживань дорослі несуть з собою все життя, рухаються по замкнутому колу і передають своїм дітям вантаж проблем і обмежень.

Батькам необхідно надавати практичну допомогу в сімейному вихованні через формування у них навичок комунікації та управління поведінкою дітей. Під час індивідуальної консультації досягти цього значно важче, ніж в умовах групової роботи.

Під час роботи у групі батьки визначають для себе, що їх проблеми не мають «хронічний» характер. Це знімає зайву тривожність, включає зацікавленість і бажання змін.

Результати наших емпіричних досліджень стали основою для розробки і впровадження тренінгової програми у коучинговому форматі «Бути в контакті». Завдання – допомогти батькам знайти контакт не тільки із своєю дитиною, але і з собою. Тільки розуміючи себе, можна краще зрозуміти свою дитину.

Тренінгова програма «Бути в контакті» буде корисною для батьків, які

хочуть розвивати щасливі, довірливі стосунки зі своїми дітьми. Виховання дітей та взаємини з ними є одним із головних пріоритетів у житті людини. Тренінг спрямований на підвищення здібностей батьків розуміти себе і свою дитину, здійснювати успішне виховання в умовах довірливих відносин, підтримувати здоровий психологічний баланс між різними сферами свого життя.

Мета тренінгу:

- Усвідомлення та підвищення рівня психологічної батьківської компетентності у взаємодії з підлітками.
- Розуміння батьками власних потреб і почуттів.
- Розширення можливостей розуміння потреб, почуттів та емоцій своєї дитини.
- Опанування основних коучингових компетенцій у вихованні дітей.
- Вибудова гармонійної комунікації у сім'ї та успішний виховний вплив на дитину в умовах довірчих відносин.

**Таблиця 1. Програма тренінгу**

№	Модуль	Головні блоки модуля
1	Розуміння себе	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ідентичність себе як батьків</li><li>• Переконавання і цінності</li><li>• Батьківські компетенції</li><li>• Еволюція батьківства і її система координат</li></ul>
2	Розуміння дитини	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вміння розпізнавати почуття дитини</li><li>• Активне слухання</li><li>• Встановлення емоційного контакту</li></ul>
3	Довіра і взаємодія	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дисципліна і підлітки</li><li>• Чим замінити непрацюючі старі методи виховання</li><li>• Способи і секрети ефективної взаємодії з підлітком</li></ul>

*Джерело: розроблено авторами*

Тренінг складається із 3 основних модулів і проходить у коучинговому форматі, де 70% становить практика і 30% є теорія. Учасники отримують інструменти, які можуть відразу застосовувати на практиці та бачити конкретні зміни у своєму житті. Під час тренінгу батьки вчаться активному слуханню, самовираженню, набувають навички ведення бесіди, закріплюють почуття впевненості у собі.

Програма включає три повні дні тренінгу з перервою в один тиждень, 1 місяць пост-тренінгового супроводу, 1 персональну коуч-сесію для батьків.

Методи і форми роботи: навчальні бесіди, презентації, дискусії у великих та малих групах, метафоричні ігри, рольові ігри, розбір кейсів, проєктивні вправи.

**Висновки.** Підлітковий період є непростим у взаєминах батьків і підлітків. З одного боку, підліток палко бажає самостійно приймати власні рішення, бути незалежним у своїх діях, звільнитись від батьківського контролю та опіки. Саме це найчастіше є причиною конфліктів

підлітків з батьками, відчуження підлітків від дорослих і критичне до них ставлення. Підліток прагне рівноправних відносин і демонструє різні форми протесту і непокори. З іншого боку, у підлітка зберігається гостро виражена потреба у любові, увазі, захисті, допомозі та підтримці з боку батьків. Та багато хто з батьків відчуває розгубленість, наполегливо застосовуючи звичні методи виховання і спілкування, які вже не працюють або навіть мають зворотній ефект.

Використовуючи коучинговий підхід, батьки підлітків фокусуються на життєвих навичках: критичному мисленні, життєвих рішеннях, спілкуванні, слуханні та розвитку своєї дитини як особистості. Підліток, в свою чергу, вчиться приймати позитивні рішення, створювати осмислений життєвий внесок, виявляти співчуття, ставити і досягати мету, розуміти власні таланти та використовувати їх, приймати рішення у щоденних життєвих ситуаціях та розуміти свої справжні цінності.

Створена і апробована програма тренінгу «Бути в контактi» спрямована на підвищення здібностей батьків розуміти себе і свою дитину, здійснювати успішне виховання в умовах довірчих відносин, підтримувати здоровий психологічний баланс між різними сферами свого життя. Аналіз застосування коучингового підходу доводить, що це значно допомагає

вибудовувати партнерські відносини між членами сім'ї, перетворюючи проблеми підлітків на джерело безперервного розвитку. Саме таким чином батьки будують довірливі стосунки з підлітком і допомагають своїй дитині стати самостійною та відповідальною особистістю.

#### Література:

1. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114.
2. Войтенко Н. Потенціал людського мозку : електр. журн. *Збруч*, 2021. 10.02. <https://zbruc.eu/node/103208>
3. Crone E. *The Adolescent Brain Changes in learning, decision-making and social relations* : Routledge, 2016. 156 p.
4. Blakemore Sarah-Jayne. *The mysterious workings of the adolescent brain* : conf. TEDGlobal, 2012. june

[https://www.ted.com/talks/sarah\\_jayne\\_blakemore\\_the\\_mysterious\\_workings\\_of\\_the\\_adolescent\\_brain](https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain)

5. Сингаївська І.В., Хохліна І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 90–92. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/159>
6. Sterling Diana. *The Parent as Coach* : White Oak Publishing, 2008.133 p.