

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
г. Сафоново Смоленской области (МБОУ «СОШ № 6» г. Сафоново)
215500, Смоленская область, г. Сафоново, ул. Красногвардейская, д. 34, тел. (48142)4-19-32,
(48142)4-19-05, e-mail: safonovo.chkola6@mail.ru,
адрес сайта: <https://sh-sozvezdie-r66.gosweb.gosuslugi.ru/>

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол от 30.08.2023 г.

№ 6



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 6»

О.И. Мараева

30 августа 2023 г.

Программа

по оптимизации детско-родительских отношений

Составитель: С.В. Химяк

педагог-психолог

МБОУ «СОШ № 6» г. Сафоново

Сафоново, 2024-2025 гг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема семейного воспитания актуальна и привлекает к себе внимание не только ученых, психотерапевтов, психологов, педагогов и социологов современного общества, но и просто родителей.

Тема детско-родительских отношений актуальна и многозначна.

Основные условия для социально-психологической адаптации складываются в подростковом возрасте, где основополагающим фактором становления личности подростка выступает семья, личность родителей, родительское отношение.

Однако далеко не всегда родители осознают, какие их личностные черты и свойства влияют на развитие ребенка, на формирование его как личности, на формирование тех или иных паттернов поведения. Зачастую незнание и (или) непонимание родителями психологических особенностей подросткового возраста, специфики взаимодействия с подростком, непринятие ответственности за воспитание собственного ребенка, нежелание видеть личность в подростке может приводить к трудностям в обучении и социализации, таким как девиантное, делинквентное и асоциальное поведение подростка.

Достаточно часто наблюдается тенденция «развала», «дезорганизации», «замены» общепринятых форм и норм поведения подростка в школьном коллективе, в условиях взаимодействия с окружающими, на девиантные.

Проведенное исследование в рамках выпускной квалификационной работы на тему: «Взаимосвязь детско-родительских отношений и склонности подростка к девиантным формам поведения» позволило определить семьи, в которых наблюдается сложная ситуация взаимодействия родителей и подростков, где дети говорят о непонимании их взрослыми, о некомфортной эмоциональной обстановке дома, в семье, о потребности быть принятыми и понятыми собственными родителями.

По результатам исследования, опираясь на выявленные проблемы во взаимодействии детей и родителей, составлена данная программа по оптимизации детско-родительских отношений.

Программа направлена на повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания, развития эмоционально-устойчивой личности ребенка.

Цель: формирование навыков гармоничного, позитивного взаимодействия с детьми у родителей

Ожидаемый результат:

1. Осознание деструктивной родительской позиции, выявление негативных установок.
2. Формирование позиции «безусловного принятия» ребенка родителем.
3. Повышение педагогической компетентности у родителей (возрастные особенности развития, «зона ближайшего развития»).
4. Овладение техникой «активного слушания» при взаимодействии родителя с ребенком.
5. Формирование навыков аутотренинга, релаксационных технологий.
6. Овладение стилем конструктивного взаимодействия в конфликте в семейных отношениях.
7. Эмоциональная стабилизация, контакт во взаимоотношениях родителей и подростков.

Формы проведения занятий: лекция, тренинг, игровые технологии.

Выдерживается структура тренинга: разминка, основное содержание, практическое закрепление и рефлексия. Данная форма позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать необходимые умения и навыки

Организация проведения тренинговых занятий: занятия проводятся в группе от 8 до 10 родителей, детей-младших подростков.

Группа формируется по запросу родителей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 занятия.

Программа состоит из 17 занятий.

Методы и приемы:

- лекции, беседы;
- проблемные и игровые ситуации;
- подвижные игры и телесноориентированные упражнения;
- рефлексия;
- самодиагностика;
- релаксационные технологии.

После прохождения тренинга родитель должен знать:

- о позитивных и негативных стилях детско-родительского взаимодействия и определять их у себя;

- возрастные особенности развития ребенка;
- методы обучения и воспитания с учетом «зоны ближайшего развития»;
- стили поведения в конфликтной ситуации и методы позитивного разрешения ее;
- о значении позитивных эмоций при взаимоотношениях с окружающими;

уметь:

- определять у себя проявления негативного, деструктивного стиля взаимодействия с ребенком;

- давать знаки «безусловного принятия», родительской любви к ребенку;
- использовать технику «активного слушания» при взаимодействии с окружающими;
- прорабатывать конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации «родитель-ребенок»;
- использовать релаксационные технологии при работе со своими негативными эмоциями и эмоциями ребенка.

Диагностика эффективности программы определяется через методики:

1. Методика «Подростки о родителях» (Л.И.Вассерман, И.А.Горьковая, Е.Е.Ромицына)

ADOR.

2. Опросник «Измерение родительских установок и реакций (PARY), П. Шефер.

3. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), А.Н.Орел.

4. «Опросник родительского отношения» А.Я.Варга, В.В.Столин (ОРО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тематика занятия	кол-во часов
	Блок 1. Занятия с родителями: «Школа Родителя»	
1.	«Мир детства – мир взрослого»	1
2.	«Безусловное принятие ребенка»	2
3.	«Зона ближайшего развития ребенка»	2
4.	«Трудности общения с подростком»	2
5.	«Мир эмоций. Наши эмоции – друзья или враги?»	2
6.	«Семейные конфликты. Понимаем ли мы друг друга?»	2
7.	«Идеальные родители»	1
	БЛОК 2. Совместные занятия (подростки – родители): «Мы вместе»!	
8.	«Идеальная семья»	1
9.	«Родительская любовь»	1
10.	«Отцы и дети»	1
11.	«Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми-подростками».	1
12.	Семейный Совет	1
13.	Подведение итогов	
	Итого:	17

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1.

Тема: «Мир детства – мир взрослого»

Цель: введение в основную тему

Задачи:

1. Мотивация к посещению занятий.
2. Сплочение группы и актуализация темы.
3. Осознание родительской позиции в семье.
4. Осознание родительского потенциала.
5. Освоение релаксационных методик по гармонизации эмоционального состояния.
6. Итоговая рефлексия.

Содержание:

Введение. *Семья* – это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Атмосфера дома напрямую зависит от возможностей и желаний членов семьи понимать друг друга, обмениваться информацией, эффективно «пристраиваться» к партнеру. Каждый член семьи – это личность, которая представляет собой содержание, центр и единство разнообразных действий, направленных на другие личности. Семья - это образ жизни, и он требует от нас разнообразных качеств и умений.

Надеюсь, что наши встречи помогут: эмоционально включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений; обнаружить особенности семьи, которые требуют обновления, исправления, улучшения; освежить чувства сопричастности, любви, приятия, которые характеризуют счастливые семьи.

1. Знакомство с группой, правилами поведения в тренинге.

Участники тренинга озвучивают ожидания от занятия. Правила поведения в тренинге (Приложение

- 1). Оформление бейджиков.

2. Разминка.

- 2.1. Упражнение «Бег ассоциаций», на темы «ребенок», «взрослый». В кругу перебрасывается мяч, и каждый, у кого он окажется, должен назвать любую ассоциацию в соответствии с темой.

Вопросы для рефлексии: одинаковы ли ассоциативные ряды, охарактеризуйте эмоциональный фон первого и второго ряда.

- 2.2. Игра «Пустой стул». Вводится пустой стул. Тот участник, справа от которого окажется пустой стул, должен быстро в течение 3 сек. назвать имя любого другого участника тренинга, который, в свою очередь, должен занять пустой стул, и снова тот участник, справа от которого окажется пустой стул, должен быстро в течение 3 сек. назвать имя любого другого участника тренинга который, в свою очередь, должен занять пустой стул и т.д.

Рефлексия: невозможно выполнять все и всегда без ошибок. Что Вы чувствовали, когда ошибались, как вел себя ведущий, как нужно вести себя, когда другие ошибаются?

- 2.3. Телесноориентированная игра «Слепой и поводырь».

Группа делится на две подгруппы. «Слепым» завязывают глаза, ведущий расставляет препятствия на пути, «поводыри» должны вести «слепых» так, чтобы они не натыкались на препятствия.

Вопросы: как Вы чувствовали себя в роли «слепых», «поводырей»? В какой роли Вам было комфортнее?

Рефлексия: осознание через игру различных позиций при взаимодействии: жесткой, поддерживающей, безразличной, неуверенной, уверенной, понимающей и др.

3. Самотестирование. Опросник «Измерение родительских установок и реакций (PARY), П. Шефер. Тестирование анонимно, каждому бланку присваивается номер, который участник запоминает (для итогового тестирования). Полученные результаты не оглашаются. Ведущий просит

каждого родителя подсчитать баллы по шкалам и представляет интерпретацию, в конце занятия, по согласию родителей, собирает анкеты.

4. Самоанализ на выявление позитивных родительских черт.

Упражнение «Приведи пример, когда тебе, в какой ситуации удавалось выйти с ребенком на уровень сотрудничества?»

5. Аутотренинг с установкой на позитивное мышление (Приложение 3)

6. Домашнее задание: выучить наизусть текст «Зарядка позитивного мышления» (Приложение 3).

7. Рефлексия занятия.

Материалы, оборудование:

Правила поведения в тренинге (распечатка, Приложения 1)

Бейджики, фломастеры

Стулья по количеству участников

Мяч

Косынки для завязывания глаз по количеству участников

Анкеты по количеству участников (Приложение 2)

Листы бумаги, ручки

Бланки с текстом зарядки (Приложение 3).

Занятие 2.

Тема: «Безусловное принятие ребенка»

Цель: осознание позитивной родительской позиции «безусловного принятия ребенка»

Задачи:

1. Сплочение группы, снятие мышечных зажимов и актуализация темы занятия.
2. Знакомство с теоретическим материалом «безусловное принятие»
3. Формирование навыков оказания знаков «безусловного принятия» с использованием модальностей репрезентативной системы
4. Освоение навыков релаксации.
5. Итоговая рефлексия.

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Разминка.
- 2.1. Подвижная игра «Сейчас поменяются местами те, кто...» (... у кого сыночки, ... дочки, ... кто в детстве получал двойки, ...кто сбегал с уроков, ... кого не понимали, ... кого били ремнем, ... кого не понимали, ... кто переживал по этому поводу и т.д.) Рефлексия: для нас в детстве, да и во взрослой жизни, очень важны эмоциональные отношения. А как мы умеем понимать эмоции и друг друга?
- 2.2. Игра «Передай эмоцию». Все участники закрывают глаза. Ведущий будит одного из «спящих» и беззвучно «показывает», изображает какую-либо эмоцию и так далее по кругу. Рефлексия: участники обмениваются мнениями, легко ли понимать эмоции другого человека, какие неточности, искажения возможны при понимании других.
- 2.3. Задание-анкета: «Насколько я знаю и понимаю своего ребенка» (Приложение 4).
3. Лекционный материал по позиции «безусловного принятия». Способы оказания знаков «безусловного принятия» с учетом репрезентативной системы.
4. Практическое закрепление навыков безусловного принятия. Ролевая ситуация «окажи знаки безусловного принятия». Ведущий садится в центр и выполняет роль ребенка-подростка. Задание участникам группы – оказать знаки безусловного принятия, в зависимости от пола и репрезентативной системы;

- задание «Найди и назови 10 положительных качеств у своего ребенка»; Практическая работа (приложение 8, 9).

5. Домашнее задание: заполнить лист наблюдения по оказанию знаков «безусловного принятия» дома (Приложение 5).

6. Аутотренинг с установкой на позитивное мышление (Приложение 3)

7. Рефлексия занятия.

Материалы, оборудование:

Бейджики

Стулья по количеству участников

Мяч

Бланк с вопросами по количеству участников (Приложение 4)

Раздаточный материал по основной теме (Приложение 6)

Бланк (Приложение 5).

Занятие 3.

Тема: «Безусловное принятие ребенка»

Цель: закрепление навыков оказания знаков «безусловного принятия ребенка»

Задачи:

1. Анализ практического опыта.
2. Сплочение группы, снятие мышечных зажимов и актуализация темы
3. Осознание прав родителей и ребенка, особенностей взаимодействия на различных возрастных этапах.
4. Знакомство с теоретическим материалом по возрастным особенностям развития ребенка.
5. Осознание родительской позиции на различных возрастных этапах.
6. Выполнение практических заданий по определению позиции взрослого при общении с подростком.
7. Закрепление навыков определения оптимальной позиции взрослого при общении с подростком.
8. Итоговая рефлексия.

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Разминка:
 - 2.1. Упражнение «Закончи предложение». Участники вспоминают самое счастливое чувство — радость. После этого они заканчивают предложения: «Для подростка радость — это...», «Для папы радость — это...», «Для мамы радость — это...», «Для родителей радость — это...».
 - 2.2. Задание «Скажи фразу с различным настроением, эмоциями».
 - 2.3. Игра: «Мои права». Группа делится на две подгруппы: «дети» и «взрослые». Задача каждой группы – составить список своих прав (15 мин.). Затем «дети» и «взрослые» начинают поочередно предъявлять свои права, причем каждое право вносится в окончательный список только тогда, когда оно принято противоположной стороной. Ведущий регулирует дискуссию и выносить принятые права на лист ватмана.
3. Лекционный материал по возрастным особенностям развития, приложение 8.
 - 3.1. Практическое задание: определить позицию взрослого на различных возрастных этапах развития ребенка (приложение 10).
 - 3.2. Закрепление темы. Проигрывание ситуаций, приложение 9.
4. Домашнее задание (приложение 7)
5. Итоговая рефлексия.

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников тренинга

2. Лист ватмана, 2 маркера
3. Бланк с вопросами по количеству участников (приложение 4)
4. Раздаточный материал по основной теме (приложение 9, 10)
5. Раздаточный материал с жизненными ситуациями в семье (приложение 7, 8).

Занятие 4.

Тема: «Зона ближайшего развития ребенка»

Цель: освоение понятия «зона ближайшего развития ребенка»

Задачи:

1. Изучение теоретического материала по теме занятия
2. Создание дружеской раскрепощенной обстановки
3. Актуализация темы через создание проблемной ситуации
4. Формирование практических навыков «зоны ближайшего развития ребенка»
5. Формирование навыков релаксации
6. Итоговая рефлексия

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания
2. Разминка:
 - 2.1. Упражнение «Пустой стул»
 - 2.2. Упражнение «Мне кажется...»
3. Лекционный материал, практические задания по теме «Зона ближайшего развития», приложение 11
4. Упражнение «Невыполнимое задание»
5. Практическая работа по определению «зоны ближайшего развития», приложение 12

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Раздаточный материал по теме «Зона ближайшего развития»
3. Раздаточный материал по теме (приложения 11)
4. Таблица 12 «Не могу, вместе, сам»

Занятие 5.

Тема: «Зона ближайшего развития ребенка»

Цель: закрепление позитивных навыков общения с ребенком

Задачи:

1. Создание раскрепощенной, непринужденной обстановки, эмоционального комфорта
2. Актуализация знаний по основной теме
3. Отработка позитивных навыков общения с ребенком
4. Закрепление навыков определения зоны активного слушания
5. Знакомство с новым материалом по теме: «Правила общения с подростком», «Внешние средства»
6. Закрепление навыков релаксации

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания. Рефлексия.
2. Разминка:
 - 2.1. Упражнение «Подарок на день рождения»
 - 2.2. Упражнение «Поздравление моему ребенку...»
 - 2.3. Игра: «Холодно-горячо». Рефлексия: в жизни не существует готовых правил, невозможно знать, как поступить в той или иной ситуации, нужно каждый раз искать способы

взаимодействия... И только реакция окружающих будет подсказкой: «Так или не так я поступаю»

2.4. Упражнение: «Найди ошибки родителей», приложение 13

3. Лекционный материал, практические задания по теме «Зона ближайшего развития», приложение 14, 16

4. Домашнее задание, приложение 15

5. Аутотренинг с установкой позитивного мышления

6. Рефлексия занятия

Занятие 6.

Тема: «Трудности общения с подростком»

Цель: освоение техники «активного слушания»

1. Создание раскрепощенной, непринужденной обстановки, эмоционального комфорта
2. Знакомство с новым материалом по теме
3. Освоение навыков позитивного взаимодействия, подачи знаков безусловного принятия при общении с подростком
4. Осознания поэтапности освоения навыков
5. Закрепление навыков определения зоны активного слушания
6. «Правила общения с подростком», «Внешние средства»
7. Закрепление навыков релаксации

Содержание:

1. Разминка:
 - 1.1. Приветствие. Ведущим дается задание «позитивно» поздороваться с участниками тренинга, давая всем знаки «безусловного» внимания.
 - 1.2. Игра: «Вам барышня прислала...». Приглашается один желающий, и ему рассказываются условия детской игры «Вам барышня прислала кусочек одеяла. Велела: не смеяться, не улыбаться, губки бантиком не делать и «корытом» не держать, «да» и «нет» не говорить, букву «р» не выговаривать. Далее строится диалог, где участник должен соблюсти эти правила.
Рефлексия: сразу ли Вам удалось соблюсти все правила? Всякая новая техника требует времени и ошибок для ее освоения.
2. Обсуждение домашнего задания (приложение 15).
3. Основное содержание: техника активного слушания (приложение 17)
4. Аутотренинг с установкой позитивного мышления (приложение 3).
5. Домашнее задание (ситуация и слова подростка, чувства подростка, Ваш ответ, реакция).

Занятие 7.

Тема: «Трудности общения с подростком»

Цель: осознание ошибок «активного слушания»

1. Создание раскрепощенной, непринужденной обстановки, эмоционального комфорта
2. Закрепление изученного материала по теме «Активное слушание»
3. «Правила общения с подростком», «Внешние средства»
4. Закрепление навыков релаксации

Содержание:

1. Разминка:
 - 1.1. Упражнение «Приветствие»: участникам тренинга предлагается позитивно поздороваться, не повторяя предыдущие приветствия. В конце упражнения анализируется какие каналы восприятия были задействованы для передачи знаков безусловного принятия.

2. Релаксация.
3. Лекционный материал «Ошибки активного слушания» (приложение 18).
4. Домашнее задание: определить собственные наиболее частые ошибки при взаимодействии с детьми дома.

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Раздаточный материал по теме (приложения 18)

Занятие 8.

Тема: «Наши эмоции: друзья или враги?»

Цель: определение эмоциональных состояний при взаимодействии с подростком

Задачи:

1. Закрепление навыков позитивного общения
2. Определение ошибок при общении с подростком
3. Закрепление навыков релаксации и аутотренинга

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания через позитивную фразу: «Я уже определяю и вижу характерные ошибки для моего стиля общения в семье, с ребенком, например...»
2. Задание по определению ошибок при общении с ребенком (приложение 19).
3. Игра: «Договорись с подростком...»
4. Аутотренинг с установкой позитивного мышления.

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Раздаточный материал по теме (приложение 19)

Занятие 9.

Тема: «Наши эмоции: друзья или враги?»

Цель: осознание роли эмоции в повседневном общении

Задачи:

1. Научиться определять какие эмоциональные состояния управляют в той или иной ситуации.
2. Проигрывание ролевых эмоциональных состояний в конфликте.
3. Знакомство с техникой «Я – высказывание»

Содержание:

1. Основное содержание: «Наши эмоции. Техника Я – высказывание» (приложение 20).
2. Информационный блок «Особенности общения детей и родителей с помощью разных видов сообщений. Я - сообщение».

Лекционный материал. Существует две формы обращения к другому человеку: «ты – сообщение» и «я – сообщение».

«Ты – сообщение» часто нарушает коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создаёт впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

«Я – сообщение» является более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Воспользуемся примером Томаса Гордона и нарисует схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой. Ведущий знакомит родителей с моделью «я-сообщение», которая состоит из трех основных частей:

- событие (когда..., если...);

- ваша реакция (я чувствую...);
- предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

Упражнение «Перевертыш»

Задача: реорганизация арсенала средств общения с ребенком.

Методика: полученные на карточке «ты – сообщения» переформулируйте в «я – сообщение».

Фразы на карточке: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушать учителей и родителей!», «Мы в твои годы жили гораздо хуже», «Ты должен ценить заботу старших», «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!», «Вечно ты бросаешь рюкзак, где попало», «Ты всегда играешь, а не занимаешься», «Ты никогда вовремя не ляжешь спать», «Все время опаздываешь!».

«Активное слушание», так же как и «Я - сообщение» делает удивительную вещь для ребенка - он сам начинает принимать решения.

3. Домашнее задание (приложение 21).

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Листы ватмана, маркеры.
3. Раздаточный материал по теме (приложение 20)

Занятие 10.

Тема: «Семейные конфликты»

Цель: определение стиля поведения в конфликте

Задачи:

1. Научиться находить наиболее оптимальный выход из конфликтной ситуации
2. Проигрывание ролевых эмоциональных состояний в конфликте.
3. Тест на определение стиля поведения в конфликте.

Содержание:

1. Обсуждение домашнего задания
2. Диагностика стиля поведения в конфликте (приложение Тест К.Томаса)
3. Основное содержание «Стили поведения в конфликте»

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Раздаточный материал по теме, вопросники и бланки ответов по количеству участников группы (приложение Тест К.Томаса).

Занятие 11.

Тема: «Семейные конфликты»

Цель: закрепление техники «Я - высказывание»

Задачи:

1. Осознание внутриличностных ценностей
2. Анализ типа конфликтов.
3. Осознание собственных ошибок при взаимодействии с членами семьи.
4. Проигрывание ролевых линий поведения в различных конфликтных ситуациях.

Содержание:

1. Упражнение: «Мои ценности». Всем членам группы раздается по 6 чистых карточек, на которых они должны прописать наиболее важные для себя ценности. Затем предлагается убрать одну карточку, оставив более значимые ценности. Так, постепенно, останется только одна карточка. Написанная на этой карточке ценность и является наиболее значимой для участника.
2. Основное содержание: «Типы конфликтов» (приложение 23).
3. Практическая работа по определению типа конфликта.

4. Ролевая игра по определению оптимальной модели поведения в различных конфликтных ситуациях, работа в парах.
5. Рефлексия.

Материалы, оборудование:

1. Стулья по количеству участников
2. Карточки (по 6 штук) по количеству участников.
3. Раздаточный материал по основной теме.
4. Раздаточный материал к заданию по определению типа конфликта.
5. Листы бумаги по количеству участников.

Занятие 12. «Идеальные родители» (переходное к блоку совместных занятий с детьми-подростками)

Цель: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми.

Ход занятия:

Что значит любить своего ребенка?

Особенно трудно любить подростка. Очень часто родители стремятся сохранить жесткий контроль над ребенком или «повернуть назад его развитие», отвергают новые качества подростка и стремятся возратить старые детские: послушание, беспрекословное подчинение, ласковость, зависимость от взрослых.

Подросток, в свою очередь, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, однако не всегда может ее использовать. При этом самостоятельность на практике нередко понимается по-разному родителями и детьми. Несомненно, к выросшим детям у родителей отношение меняется, но иногда настолько сильно, что трудно поверить, что он родителям в радость.

3. Обсуждение ситуаций.

Почему подростку особенно важно знать, что его любят родители?

Предлагаю вам послушать отрывки из бесед с ребятами-подростками. И обсудить мнение ребят. (Приложение 3).

4. Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании».

Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

5. Мини-лекция «Выражение любви».

Откажитесь от попыток изменить своего подрастающего юношу или девушку в соответствии со своим эталоном, а просто выразите открыто свою любовь к нему. Это достаточно трудно, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками».

И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе.

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает.

*Когда я просто на тебя смотрю,
То за тебя судьбу благодарю,
Когда твоя рука в моей руке,
То все плохое где-то вдалеке.
Когда щекой к твоей я прислонюсь,
То ничего на свете не боюсь...
Не существует безупречных слов,
Что могут передать мою любовь.
И оттого, что рядом ты со мной,
Я добрый, я хороший, я живой...
Э. Рязанов*

6. Рефлексия.

БЛОК 2. Совместные занятия (подростки – родители): «Мы семья, мы вместе»!

Примечание: перед началом курса занятий психологом проводится диагностика личности подростка, его отношения к родителям по следующим методикам:

1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), А.Н.Орел
2. Методика «Подростки о родителях» (Л.И.Вассерман, И.А.Горьковая, Е.Е.Ромицына) ADOR.

Занятие 1. «Идеальная семья»

*Между живущих людей безымянным никто не бывает
Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный
Имя свое от родителей в сладостный дар получает...
Гомер*

Цель: Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды.

Ход занятия:

1. Упражнение – знакомство: «Мы – семья».

Ведущий, передавая мяч участникам, предлагает каждому, получившему мяч, назвать свое имя и имя ребенка, объясняя, почему так назвали ребенка.

2. Разминка: ведущий предлагает сначала родителю, затем ребенку продолжить начатые им предложения:

- когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...
- традицией нашей семьи было...
- я ищу в семье...
- мне кажется, что счастливая семья – это...
- мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...(каким?)
- мне хотелось бы, чтобы мои мама или папа был(а) бы ...(качества характера, схожесть с кем-то и т.д.)

- когда я злюсь, то я ...

- я горжусь тем, что я ...

3. Упражнение «Игра в ассоциации».

Вопросы-задания: Если семья – это постройка, то она... Если семья – это цвет, то она... Если семья – это музыка, то она... Если семья – это геометрическая фигура, то она... Если семья – это название фильма, то она... Если семья – это настроение, то она...

4. Упражнение «Семья и мир семьи».

В этом упражнении предлагается паре «родитель-ребенок» нарисовать семью в виде метафорического образа на фоне окружающего мира. Необходимо попросить участников найти на рисунке себя и других членов семьи, рассмотреть, как взаимоотношения семьи и окружающего мира проявляются в композиции рисунка.

5. Дискуссия «Какой должна быть семья?»

Вопросы для обсуждения: Главная причина создания семьи – это... Что такое для вас идеальная семья? Говоря о семье, вы думаете, что... Реальная современная семья – это...

Обсуждение в группе: как сами участники ответили бы на поставленные вопросы? Какие бы вы хотели построить отношения в семье? Что для этого вам необходимо сделать? Чему научиться?

Таким образом, семья – это объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами. А как формируются семейные ценности?

6. Игра «Дерево семейных ценностей».

Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

Участникам предлагается список ценностей:

- наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь...

Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

7. Рефлексия.

Занятие 2. «Родительская любовь» (занятие проходит без присутствия детей)

Цель: формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции.

Ход занятия:

Сегодня мы поговорим о родительской любви.

Все мы любим своих детей, по мере сил и возможностей выражаем свою любовь, но не всегда находим желанный отклик в душах своих любимых чад. Что же мы делаем не так? Или чего мы вообще не делаем для того, чтобы наши дети могли с полной уверенностью сказать: «Мои родители меня любят!»

1. Упражнение «Какой я родитель?»

Давайте посмотрим «вглубь себя» – какие же мы родители? Каждый участник должен записать не менее 30 характеристик – ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

2. Анкета «Стили родительского поведения». Обсуждение результатов и комментарии.

3. Упражнение «Зато он...»

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». Для этого я предлагаю вам на левой

половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери). На правой стороне листа – все его плюсы.

А теперь огласите результаты в такой форме: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

4. Упражнение «Мне в тебе нравится».

К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках подростков, а не на достоинствах. У большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживание»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Мы обычно легко формулируем недостатки других людей, но смущаемся, если нужно вслух называть их достоинства, особенно в его присутствии.

Произнесите вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

- «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»,
- «Я люблю тебя за твою доброту»,
- «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

Заключение: родительская любовь принесет ребенку счастье, когда он будет видеть добрые отношения в семье, проявление заботы друг о друге всех членов семьи, когда члены семьи будут вместе проводить свободное время, интересоваться жизнью друг друга.

5. Рефлексия «Откровенно говоря...»:

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте учителя, я бы...

Домашнее задание: проговорите ребенку составленные в ходе занятия высказывания и проанализируйте результаты.

Занятие 3. «Отцы и дети» (совместное занятие родителей и детей)

Цели: в ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей.

Ход занятия:

1. Приветствие. Совсем недавно на родительском собрании мной был задан вопрос «Сколько времени в сутки вы уделяете своему ребенку?». Многие родители заулыбались и признались, что недостаточно времени, не столько, сколько хотелось бы. И вот сегодня нам предоставляется возможность посвятить друг другу время: мы детям - дети нам.

Сегодняшнее занятие, надеюсь, сблизит всех нас. Мы больше узнаем, друг о друге, возможно, сможем решить некоторые проблемы сообща, посмотрим на себя со стороны и научимся ценить время, которое проводим вместе дети и родители.

2. Дискуссия по вопросам:

- Существует ли проблема отношений отцов и детей?
- В чем заключается эта проблема?
- Как её можно решить?

3. Упражнение «Идеальный родитель - идеальный ребенок».

Группа родителей и группа детей выполняют задания отдельно. В течение 10 минут на половинке листа ватмана составить портрет идеального родителя, указав качества присущие идеальному родителю и на другой половинке ватмана точно также, качества присущие идеальному ребенку.

После выступлений представителей из группы родителей и группы детей, обговорив результаты, выделяем одинаковые качества у 2-х групп. Сравниваем результаты с исследованиями психологов.

4. Упражнение «Поменяемся ролями».

Чтобы взрослым и детям легче было понимать друг друга, предлагаю поменяться ролями – организуем условные семьи, где роль детей выполняют родители, а роль родителей - дети. Затем обсуждение увиденного.

Необходимо разыграть ситуацию неуспеха, где «ребенок» был явно не на высоте (или в школе, или дома, или в кругу друзей). «Ребенок» рассказывает «родителям», что с ним произошло. А для «родителей» приготовлены примеры выражений, которыми они реагируют на рассказанную ситуацию. Семьи выбирают по кусочкам цветной бумаги, через 5 минут разыгрывают ситуацию.

1 семья – Старшеклассник рассказывает о ситуации неуспеха (провинности), ожидая, что родители его пожалеют. Но на каждую фразу ребенка они произносят «Я тысячу раз тебе говорил, что...»,

«Сколько раз тебе повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Ты такая же (такой же), как твоя мама (твой папа)...»

2 семья - Старшеклассник рассказывает о ситуации своего неуспеха (провинности), ожидая, что его будут ругать родители, но на каждую его фразу родители произносят «Расскажи подробнее, как это произошло», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

5. Упражнение «Рисование в парах».

Следующее упражнение даст вам возможность вволю пообщаться друг с другом. Участники разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу и получают карточки с геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Задача для играющих: тот, кто получил листок, рассказывает другому о том, что на нем изображено. Второй участник по ходу рассказа пытается нарисовать это у себя на чистом листе. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Что было легче – рассказывать или рисовать?

6. Рефлексия.

Рекомендации родителям и детям (приложение 24).

Занятие 4 «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми».

Цель: разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

2. Упражнение «Просьбы и требования». Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль слушателя. Скажите ему что-то в требовательной форме. Что вы ощущаете, когда требуете? Выясните, что чувствует при этом ваш партнер. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует ваш партнер.

3. Информационная часть. Мини-лекция «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия в семье».

4. Упражнение «Семья».

Задача: осознание стилей общения в семье.

Каждому участнику вручается карточка, в которой указана роль, как вести себя в этой игре. Содержание карточки хранится в тайне до конца игры и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

5. «Незаконченные предложения»

Задача: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: «доброволец» сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий – напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и заканчивать вслух предложения: Моя семья общается со мной, как... Я люблю своего ребенка, но... Считаю, что большинство детей... Мой ребенок для меня... Моей самой большой ошибкой было... Мой ребенок и я... Сделал бы все, чтобы забыть... Раньше я... Думаю, что я достаточно способен... Если честно...

6. Завершение.

Жизненный опыт – багаж, и чем дальше несёшь, тем тяжелее он становится. Полезно время от времени проводить ревизию – очистить и выкинуть лишнее.

7. Рефлексия.

8. Домашнее задание: использовать во взаимоотношениях с детьми новые формы реагирования на ситуации.

Занятие 5 «Семейный Совет»

Цель: освоить метод решения семейных проблем с помощью техники семейного совета.

Ход занятия:

1. Разминка. Ведущий заранее готовит листки (по форме это листья дерева) для каждого участника и просит написать на этих листках трудно решаемую семейную проблему. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

2. Мини-лекция «Основы семейного совета»

Семейные советы – это отличный способ сплотить семью и наладить сотрудничество друг с другом. На совете также можно решать конфликтные ситуации и экстренные вопросы (Приложение 25).

3. Деловая игра «Семейный совет». Решение проблем, предложенных участниками в начале занятия.

4. Упражнение «Законы семьи».

Испокон веку в каждой семье существуют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, а также «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Обсудите и выделите общие законы семьи:

1. Единство требований
2. Трудовое участие
3. Значение похвалы
4. Разделение благ

5. Упражнение «Традиции моей семьи»

Выступление родителей по кругу (с фотографиями семейных праздников)

Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- По возвращении из школы рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.

- В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь послушать сказку (или просто поговорить) и быть заботливо укрытым родителем.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

6. Заключение «Шаги навстречу»

Иногда конфронтация родители – подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакт и хоть в чём-то договориться. Вы слово - он десять, вы - с лаской, а он закатывает глаза к потолку, ясно давая понять, что ни слушать, ни слышать вас не собирается. Увы, значит, конфликт зашёл так далеко, что ваше чудо успело сделать вывод: с родителями договориться невозможно.

Не ждите, что подросток сам шагнёт вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы. Почему? Хотя бы потому, что Вы старше и умнее.

1. Первый шаг. Эмоциональный. Вспомните его маленького, как он рос, как хорошо вам бывало вместе, как кидался он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну, снова ощутить единство и ту безусловную любовь, которой вы его любили (она никогда не уходит из наших сердец, потому что безусловная любовь присуща человеку изначально). И тогда вы сможете пожалеть сначала ребёнка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам. Всё внешнее - это бравада, главное - там, в глубине души. Не сомневайтесь в его любви: дети всегда нас любят, это тоже присущее человеку качество. Очень трудно сделать так, чтобы дети перестали нас любить вообще и навсегда. Просто иногда на время, сгоряча и по ошибке дети могут немного отвыкнуть, разувериться, закрыться.

Второй шаг. Целеопределяющий. Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался» (это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-либо вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь этого достигнуть.

Третий шаг. Стратегический. На маленьком листочке запишите: с одной стороны - вашу конкретную цель, с другой - что вы делаете для её реализации. Мы бы, например, написали так:

«Все боевые действия с... (число, время) прекращаю».

- прекращаю ругать, кричать и читать нотации;
- никого ни в чём не обвиняю, использую Я-высказывания;
- сразу же отмечаю всё хорошее, что он/она сделал/а и говорю об этом вслух (благодарю);
- никогда не критикую его перед другими (не жалуюсь, не обсуждаю, не унижаю);
- выслушиваю без советов и упрёков, использую методы активного слушателя
- между нами должен состояться честный и откровенный разговор, использую методику семейного совета.

Четвёртый шаг. Тактический. Никаких ухищрений не надо. Вы просто начинаете выполнять то, что написали. А бумажку носите с собой, и почаще в неё заглядывайте и перечитывайте её, и, если появится необходимость, - добавьте ещё 1-2 совета себе. Не расстраивайтесь, если получается не всё и не сразу. Не пугайтесь ошибок и срывов: они неизбежны, но со временем их будет всё меньше и меньше. Сразу же скажем, что, когда вы начнёте осуществлять свою программу перемирия, появится соблазн заявить: «Глупости, ничего не выйдет» - и бросить всё. Не поддавайтесь искушению! Ведь вы же не можете бросить ребёнка. А старые методы вы уже попробовали и убедились, что они не работают. Новое поведение должно войти в привычку, а на это понадобится как минимум три недели (как установили психологи). Но ведь это не так и много по сравнению с тем, сколько вы со своим ребёнком прожили вместе и сколько ещё у вас впереди, не так

ли? Продержитесь хотя бы недели три – за это время выработается новая привычка–вести себя тактично и культурно. Сначала - у вас, а потом и у него, вашего беспокойного, непокорного и всё-таки любимого ребёнка.

Пятый шаг. Доверительный. Каждый вечер отчитываетесь перед собой и отмечаете все плюсы и минусы этого дня. Без критики и обвинений проанализируйте сначала своё поведение, а потом - поведение ребёнка. Похвалите себя за успехи, подумайте и придумайте, как вы исправите допущенные ошибки. И – доверяйте себе. Давно замечено: если человек взялся за задачу, значит, в нём есть силы, чтобы её решить.

Шаг шестой. Терпеливый. Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею (хотя и такое случается). Но весомых поводов посидеть и подумать у него будет появляться с каждым днём всё больше и больше.

Шаг седьмой. Прощающий.

Рефлексия.

Итоговое занятие.

Подведение итога курса занятий. Реализация ожидаемого результата.

Повторная диагностика детско-родительских отношений.

Мониторинг результата.