

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 муниципального образования «Город Донецк»

«Занятие по профилактике кризисных состояний и суицидального поведения несовершеннолетних»

Тренинг для родителей подростков «Пойми меня»



**Автор - разработчик: педагог-психолог
Смирнова Валентина Семеновна**

Пояснительная записка

Проблема девиантного поведения подростков актуальна для многих семей. Родители нередко пытаются активно воздействовать на своих детей, «воспитать», но наталкиваются на стену непонимания и неприятия их позиции своими детьми. Такие высказывания родителей, как «нам стало трудно договариваться», «ему ничего не нужно, ему ничего не интересно», или подростка, «родители меня не понимают», «они только орать или приказывать могут», очень четко описывают остроту семейной ситуации и переживаний участников взаимодействия. Подобные взаимодействия помимо того, что нарушают понимание сторон, закрепляют у каждого из участников достаточно негативные установки по отношению друг к другу, что может запускать нисходящую спираль негатива в семье.

Отрицательные ожидания по отношению друг к другу не позволяют членам семьи понять потребности и цели друг друга, заставляя их усиленно концентрироваться и отстаивать только собственные потребности. Поэтому навык учитывать при взаимодействии интересы другой стороны, не утрачивая при этом свои надежды и цели, крайне важен для семейного общения.

Подростковый возраст – это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную, и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами.

Это возраст психологического отделения подростков от родителей, противопоставления им. Часто подросток становится грубым, резким, остро критикующим родителей и других взрослых.

Если подростковый возраст сопровождается частыми конфликтами со взрослыми, это называют кризисом подросткового возраста. В это время подростку хочется доказать, что он может все сам, без родителей, ему важно чтобы никто не вмешивался в его жизнь, подростку хочется независимости от родительского контроля. Важно понимать, что биологической основы у кризиса подросткового возраста - нет.

Сегодня нередко в средствах массовой информации, на педагогических советах и конференциях, родительских собраниях обсуждается вопрос: кто в ответе за воспитание ребенка: семья или школа? Кто ответственен за то, чтобы социализация ребенка осуществлялась успешно, чтобы он мог нормально учиться, общаться и развиваться? Однозначного ответа нет.

Еще несколько лет назад гармоничное развитие ребенка в семье обеспечивалось системой обрядов, обычаев, передаваемых от поколения к поколению. Однако по мере отступления от традиционной культуры и развития цивилизации подобная психологическая поддержка исчезла. Семья оказалась один на один с проблемой выбора целей и средств воспитания ребенка и была не всегда в силах справиться с этой задачей. Единственный общественный институт, который может сегодня помочь семье, - это школа: педагогический коллектив, и конечно, психолог.

Работа с родителями - одно из приоритетных направлений деятельности школы. Цель работы с родителями, заключается в формировании общего воспитательного «поля» вокруг ребенка, обеспечивающего согласованность действий взрослых, которая является важнейшим условием воспитательной

работы. Ведь нередко действия родителей противоположны поступкам педагогов. Почему? Причины несогласованности самые разнообразные: недостаток у родителей знаний о закономерностях развития детей, которые появляются по мере их роста и взросления; отсутствие опыта воспитания детей в новых обстоятельствах, стихийное воспитание; восприятие результатов ребенка в качестве зеркала собственной успешности; односторонний взгляд на ребенка (только в семье).

Поэтому родителям очень важно принимать участие в работе по созданию общего педагогического «поля», равнозначно, как и специалистам школы. Знакомство с семьей позволяет глубже понять ребенка, организовать ему более эффективную поддержку. При работе с родителями необходимо соблюдать принципы доброжелательности, уважения к ним и их детям, логичности, доступности, открытости, конфиденциальности.

Наиболее успешного взаимодействия с родителями можно достичь в рамках проведения психолого-педагогического практикума. Этот метод позволяет создать проблемную ситуацию для родителей, дает возможность получить информацию и проявить активность тем, кто захочет это сделать, осознать собственную родительскую позицию, сравнить ее со взглядами других родителей. И самое главное практикум позволит обучить родителей способам оптимизации взаимодействия с детьми. Практикум - это встреча родителей одного класса или параллели, которым для обсуждения предлагается значимая для них тема. Для стимулирования активности предусматриваются вопросы, практические задания и упражнения, анкеты, притчи, обязательно включение информационных блоков.

Практика показывает, что групповые формы работы более эффективны, чем индивидуальные, а среди групповых форм работы высокую результативность показывают тренинги. Такая форма работы в полной мере отвечает требованиям компетентностного подхода.

Включение родителей в тренинги по взаимодействию, помогает им отойти от привычных, известных с детства и не всегда эффективных стереотипов воздействия и подойти к воспитанию ребенка как к творческому процессу с опорой на педагогическое знание. Тогда взрослые смогут самостоятельно найти пути выхода из любой трудной ситуации при общении с подростком.

Цель: Повышение психолого-педагогической культуры родителей при взаимодействии с подростками.

Задачи:

- ✓ Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста и определить значение в жизни ребенка физиологических и психологических изменений;
- ✓ Обозначить основные ошибки родителей во взаимодействии с подростками;
- ✓ Наметить пути преодоления кризисных состояний, дать подробные рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления;
- ✓ Сформировать представление о возможностях позитивного взаимодействия с подростками.

Форма мероприятия: тренинг

Целевая аудитория: родители детей подросткового возраста

Продолжительность: 1 час 30 мин.

Материально-техническое обеспечение и специальное оборудование:

- ✓ Стулья по количеству участников в группе, столы.
- ✓ Ноутбук с проектором (для слайдовой презентации).
- ✓ Магнитофон и записи спокойной музыки (для практической части классного часа).
- ✓ Музыкальное сопровождение: «Алиса в стране чудес - Сказочная музыка», музыка «Аве Мария».
- ✓ Презентация «Взаимоотношения родителей и детей в подростковом возрасте».
- ✓ Памятки для родителей «Как вести себя с подростком».
- ✓ Бланки «Отзывы о родительском всеобуче».
- ✓ Бланки «Колесо жизненного баланса».
- ✓ Бланки «Письмо о счастье»
- ✓ Плакат «Радуга настроения».
- ✓ Плакат «Оцени себя».
- ✓ Плакат «Правила работы в группах».
- ✓ Сердечки по количеству человек в группе.
- ✓ Листы А4 по количеству участников, цветные карандаши, краски, гуашь, стаканчики для воды, фломастеры, простые карандаши, ручки, ластики, скрепки, клей, мел, вырезки их журналов для коллажа, два листа ватмана.
- ✓ Магнитная доска, магниты.
- ✓ Ёмкость для воды (большая чаша).
- ✓ Чудесный мешочек (для сюрпризов).
- ✓ Цветные кружки для упражнения «Радуги настроения».
- ✓ Яблоки по количеству участников для упражнения «Оценочная корзина».
- ✓ Мячик.

Требования к ведущему: наличие высшего педагогического образования, знание основ возрастной и специальной (коррекционной) психологии

Ожидаемый результат:

- ✓ Понимание родителями особенностей протекания подросткового кризиса, знание рекомендаций позитивного взаимодействия с подростками.
- ✓ Готовность родителей к взаимодействию с педагогами, включая социального педагога и психолога, по оптимизации детско-родительских взаимоотношений и более продуктивных взаимоотношений семьи и школы.
- ✓ Определение родителями границ при взаимодействии друг с другом.
- ✓ Знание родителями разных способов выхода из конфликтной ситуации при взаимодействии с подростками.
- ✓ Навыки саморегуляции родителей в конфликтных ситуациях с подростками.

Этапы подготовки:

Подготовительный:

- ✓ Памятки для родителей «Как вести себя с подростком».
- ✓ Подготовить музыкальное сопровождение: Бетховен – Лунная соната; Алиса в стране чудес - Сказочная музыка.

- ✓ Подготовить презентацию «Взаимоотношения родителей и детей в подростковом возрасте».
- ✓ Подготовить доклад «Взаимоотношения родителей и детей в подростковом возрасте».
- ✓ Приготовление «Отзывы о родительском всеобуче».
- ✓ Бланк « Колесо жизненного баланса».
- ✓ Подготовить ноутбук с проектором, экраном (для слайдовой презентации).
- ✓ Плакат «Радуга настроения».
- ✓ Плакат « Оценочная корзина».
- ✓ Приготовление сердечек по количеству человек в группе (для названия своего имени).
- ✓ Вырезки из журналов для коллажа.
- ✓ Цветные кружки для упражнения «Радуги настроения».
- ✓ Яблоки по количеству участников для упражнения «Оценочная корзина».

Основной:

1. Приветствие ведущего. Правила работы в группе.
2. Игра – активатор «Говорящие очки».
3. Упражнение «Ромашка» (на тему “Кто есть подросток”). Мозговой штурм.
4. Упражнение «Скрепка».
5. Мини-лекция с презентацией «Взаимоотношения родителей и детей подросткового возраста».
6. Коллаж «Семья» («Функция идеального мужа в семье» и «Функция идеальной жены в семье»).
7. Упражнение «Моя проблема».
8. Упражнение «Письмо счастья».
9. Упражнение «Колесо жизненного баланса».
10. Упражнение «Солнце любви».
11. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).

Заключительный:

Рефлексия занятия.

12. Упражнение « Оцени себя».
13. Упражнение «Волшебный мешочек»

Тренинг для родителей подростков «Пойми меня»

Перед началом тренинга ведущий предлагает всем участникам взять памятки «Как вести себя с подростком» и сердечки (на них написать имя, чтобы все знали, как к ним обращаться и прикрепить сердечки).

Упражнение «Радуга настроения» (см. Приложение 1)

Цель: Снятие напряжения через нестандартные подходы к обозначению своего актуального настроения и состояния.

Ведущий: А сейчас, пожалуйста, возьмите цветной кружок и прикрепите его на «Радугу настроения», это обозначает ваше настроение, состояние здесь и сейчас.

Ход занятия:

I. Вводная часть

Приветствие ведущего. Правила работы в группе.

Ведущий. Добрый день, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг.

(После того, как родители перед тренингом прикрепили цветные кружки на плакат «Радуга настроения», ведущий, определив по цветам преобладающее настроение группы, разъясняет, какой цвет что означает):

Красный – радость, бодрость, активность;

Синий – погружённость в себя, интеллектуальное утомление;

Желтый – светлое, приятное;

Зелёный – спокойствие;

Белый – страх;

Фиолетовый – тревога, беспокойство;

Черный – упадок сил, агрессивность, негативность;

Оранжевый – радость.

Ведущий: Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, я думаю, что наша встреча сегодня пройдет интересно и необычно в виде тренинга, который называется «Пойми меня». Я надеюсь, что сегодня благодаря нашим стараниям вы станете еще немного ближе к своим детям, станете еще лучше их понимать и доверять друг другу.

Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 90% того, что сам делает.

1. «Правила работы в группе»

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Ведущий: Участники тренинга все делают сами. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Правила написаны на доске, давайте обсудим и выберем те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия (см. Приложение 2)

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Ведущий: И для начала, я предлагаю вам встать в круг, чтобы поближе познакомиться.

2. Игра – активатор «Говорящие очки».

Цель: Повышение самооценки, создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы.

Ведущий: Все без исключения и дети, и взрослые любят слушать что-нибудь приятное в собственный адрес. Я предлагаю поиграть вам в игру, в ходе которой вы сможете сказать друг другу много приятных и добрых слов. Ирина, будь так добра, надень, пожалуйста, вот эти очки, они волшебные. А теперь повернись направо и посмотри на своего соседа. Он должен

посмотреть в твои очки и произнести следующие слова: **«Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?»** Как только Ирина услышит это заклинание, она тут же должна от имени волшебных очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес своего соседа справа. После этого Ирина снимает «волшебные» очки и передает их своему соседу слева. Когда его сосед наденет очки, уже Ирина обращается к нему с заклинанием, которое я только что произнесла. В этой игре одно очень важное правило: «Приятные слова нужно найти для всех».

- Ну, что, давайте попробуем?

II. Основная часть

3. Упражнение “Ромашка” (на тему “Кто есть подросток”). Мозговой штурм.

Цель: повысить активность группы, в игровой форме создать портрет современного подростка.

Инструкция: Сейчас мы с вами составим «портрет современного подростка». Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему «Кто есть подросток?». Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову.

Ведущих фиксирует все высказывания участников на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка.

Обсуждение. Подведение итогов.

Составив портрет подростка, можно сделать вывод, что время это нелёгкое как для ребёнка, так и для родителей. Если же родители, столкнувшись с проблемным поведением ранее послушного ребёнка, реагируют либо неконтролируемой агрессией, либо сдаются и сами впадают в переживания, - тут не только кончается воспитание, тут начинается негативная петля во взаимоотношениях: проблемное поведение подростка вызывает проблемное поведение родителей, которое в свою очередь провоцирует подростков на ещё более вызывающие реакции.

4. Упражнение «Скрепка»

Ведущий: Уважаемые родители! Вы получили скрепку, возьмите её, пожалуйста, попробуйте её выпрямить в ровную линию. Получилось? А сейчас верните скрепку в исходное состояние. Получилась ли она такая ровная и правильная, как первоначальная?

Жизнь любого человека в целом состоит из ситуаций, т.е. из таких событий, явлений, фактов, которые оказывают влияние на поведение и в которых проявляются характер, привычки и культура поведения. Так и в наших семьях, оказывая воспитательное воздействие на ребёнка, мы не задумываемся о том, что наши слова, поступки могут повлиять на нашего ребёнка в будущем. Так же как и на вашей скрепке, остаются следы. Шрамы в душах наших детей.

Хочется, чтобы эти скрепки навели вас на размышление, что отношение к своему ребенку можно изменить, а поступки исправить очень тяжело. Если эту скрепку гнуть по несколько раз, то она – ломается.

Мы, педагоги, не хотим, чтобы наши дети стали сломанными скрепками, поэтому, сегодня мы собрались здесь, чтобы решить проблемы, которые могут возникнуть с нашими детьми.

Так и в нашей жизни в общении с близкими, со своей семьей. Очень часто в наших семьях возникают проблемные ситуации, в которых мы не можем быстро найти правильное решение.

Испытав на себе те или иные элементы насилия (чаще всего именно от людей, которые считаются самыми близкими), ребенок как правило, становится либо подавленным и не способным занять в жизни активную созидательную позицию, либо агрессивным, озлобленным на окружающий мир.

Почему это происходит и как с этим бороться? Давайте попробуем разобраться.

5.Мини-лекция с презентацией « Взаимоотношения родителей и детей в подростковом возрасте»

Ведущий: Иногда в жизни семьи наступает такой момент, когда родители неожиданно перестают узнавать своего ребенка. «Мой ребенок был таким добрым, общительным, послушным, а теперь он замкнутый, часто грубит и не слушается. Я хочу вернуть того, прежнего», - жалуются мамы на приеме у психолога. Почему некогда образцовый малыш, став подростком, начинает поздно приходить домой, дружить с непонятными компаниями, перечить родителям, отставать в школе даже по тем предметам, по которым раньше хорошо учился?

Родители теряют голос, пытаясь донести до своего чада прописные истины, упрекая его в нежелании что-либо понимать и делать. «Ты загонишь нас в могилу... Ну как ты не можешь понять?»

Но понять прежде всего нужно родителям, что ребенок вступил в такой пугающий родителей, но вполне закономерный с точки зрения природы период своего развития – подростковый возраст. И возможно ребенку в этот период приходится ничуть не легче, чем его родителям.

Подростковый возраст – это период становления самостоятельности, и во многом успешность данного процесса определяется тем, как идет отделение подростка от семьи, т.е. выстраивание между подростком и родителями взаимоотношений, основанных уже не на опеке, а на партнерстве.

Подростковый возраст обычно начинается с 11-12 лет и продолжается до 16-17 лет. Этот возраст характеризуется интенсивными психологическими и физическими изменениями. Подросток начинает быстро расти, у него резко увеличивается объем сердца и легких, глубина дыхания для обеспечения растущего организма кислородом. Характерными являются также значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли. Поэтому, если ваше чадо-подросток жалуется на плохое самочувствие, не стоит сразу списывать это на

нежелание идти в школу, так как эти жалобы могут иметь под собой реальные физиологические основания.

Также в теле подростка идет серьезная гормональная перестройка. У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях могут появиться такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях со взрослыми и сверстниками.

Помимо физиологических проблем возникают также и психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная. Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления.

Именно новым для подростка механизмом мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются его планы на будущее. Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Часто подростки уверены в уникальности собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям.

Так как же помочь своему ребенку пережить этот трудный для него и для вас период?

Главная задача родителей — понять и принять изменения, происходящие в подростковом возрасте, помочь подростку повзрослеть.

- ✓ К подросткам следует относиться как к взрослым, но делая скидку на возраст. И скидка эта порой может быть весьма существенной. Иначе нельзя.
- ✓ О подростках нужно заботиться, в то же время максимально придерживаясь следующих основных правил: доверять и перестать контролировать, побольше общаться и уметь выслушивать.
- ✓ Не старайтесь показать, кто здесь главный, устанавливая правила и запреты. Навязывание каких либо-правил лишь ухудшает и без того не безоблачные отношения.
- ✓ Подросток не обязательно должен следовать всем вашим советам. Он имеет право сделать собственный выбор. Задача родителей — донести до подростка суть ответственности за свои поступки, показать возможные альтернативы и последствия.

- ✓ Понимание не означает прощение неправильных поступков. Однако при любом наказании подросток не только должен быть уверен, что наказание справедливо, но и что его по-прежнему любят.
- ✓ Наказание должно носить временный характер («ты лишаешься возможности играть с компьютером на 3 дня»), следует избегать оскорблений и приклеивания ярлыков, нельзя припоминать прежние проступки. Акт наказания следует осуществлять немедленно, а распоряжение о наказании – отдавать без крика и раздражения. Недопустимо угрожать наказанием, но потом не наказывать подростка.
- ✓ Наказывая подростка за проступки, не забывайте хвалить его за успехи и победы. Замечайте то, что сделано хорошо, и не акцентируйте внимание на том, что сделано плохо.
- ✓ Несогласие членов семьи в вопросах воспитания негативно отражаются на развитии личности ребенка.
- ✓ Родители должны чаще разговаривать с подростками, обсуждая их школьную жизнь, взаимоотношения со сверстниками, значимые события. Общих тем для разговора с избытком. Главное, чтобы они способствовали укреплению взаимоотношений. Важно уметь доверять подростку решение посильных для него вопросов, уважать его мнение.

Если иметь ввиду и соблюдать эти незамысловатые правила, то у родителей есть возможность помочь своему ребенку выйти из этого кризиса во взрослую жизнь, приобретя необходимые личностные качества и не потеряв веру в себя и людей.

6. Коллаж «Семья» («Функции идеального мужа и функции идеальной жены»)

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, осознание собственных установок и ожиданий.

Инструкция: Группа делится на 2 подгруппы, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать «функции идеального мужа» и «функции идеальной жены». Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

Ведущий подчеркивает, что функции у мужа и жены – имеют разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать и быть реализованным без другого.

7. Упражнение "Моя проблема"

Цель: помочь участникам осознать и определить существующие проблемы, которые можно разрешить.

Психологический результат :

- ✓ Помогает выражать эмоции, в процессе работы безопасно и отреагировать их;
- ✓ Помогает видеть границы во взаимодействии друг с другом;
- ✓ Помогает найти разные способы выхода из конфликтной ситуации;
- ✓ Учит саморегуляции в поведении с другими.

Ведущий: Вспомните свою любую проблемную ситуацию, когда с вами происходило что-то неприятное. Людей, которые могли в ней участвовать. О чём вы говорили, что делали.

Нарисуйте символ данной проблемы простым карандашом, он может быть любой, какой угодно и в виде чего угодно.

Подойдите пожалуйста, к ёмкости с водой (показываю рукой, чаша с водой чтобы намочить листок), и опустите лист в воду так, чтобы он полностью был в воде (покрыт водой), проблема сверху. Слегка отожмите его, но чтоб не порвать. Положите свой лист на стол.

А теперь на мокром листе свою проблему наполните любым цветом (можете зарисовать) с помощью (красок, гуаши) так, чтобы вам самой понравился ваш рисунок! (звучит музыка 5 минут).

Молодцы, вижу, что все справились с заданием!

Можете свои работы оставить на столе. Возьмите стулья и поставьте по кругу спинками во внутрь.

Предлагаю Вам подойти к столу, взять свой рисунок, листочки, ручки, рисунок положить на свой стул. Ручки и листочки оставить у себя. Посмотрите на свою картину и придумайте ей название. Напишите на листочке название и положите его под картину, так чтобы листочка не было видно. Хорошо, а сейчас сделайте шаг влево. Посмотрите на следующую картину и дайте ей название. Пишем на листочке и кладем под работу. И так идем по кругу до тех пор, пока не дойдем до своей работы. Молодцы с заданием справились!

Обсуждение.

Ведущий: Сейчас я предлагаю Вам взять свой рисунок и листочки с названием вашей картины и сесть в круг. Посмотрите, внимательно, что вам написали.

И так, начнём обмен впечатлениями:

1. Что вы рисовали и что чувствовали при этом?
2. Как Вы считаете, есть ли такие названия, которые не подходят для вашей картины и Вы не согласны с этим?
3. Есть ли названия, которые подходят для вашей картины? (совпадают названия картины, написанные другими вашему названию?)
4. Когда вы представляли символ проблемы, рисовали, разукрашивали его, что с вами происходило? Менялось ли у вас мнение? Что вы можете сказать глядя на свой рисунок? (что вы чувствуете глядя на свой рисунок?)
5. Посмотрите на свои картины, и скажите, у кого-то проблема уже зарисована? (у кого проблемы уже нет?).

У кого-то возможна, она ещё есть, т.е. негативные чувства остались и они даются нам для того, чтобы мы могли что-то предпринять. Если у вашей картины есть и другие названия, то у Вас есть время поразмыслить, подумать и принять, нужное и верное для вас решение, чтобы разрешить эту проблему.

Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все-таки можно сделать? Взять паузу - лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.

8. Упражнение «Письмо о счастье» (Приложение 3)

Цель: Формирование чувства близости, повышение позитивного настроения, приобретение ресурсных возможностей.

Ведущий: Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

Письма зачитываются и обсуждаются:

Ведущий: Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

7. Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Ведущий: Хотите узнать насколько гармонична Ваша жизнь; какие ее области нуждаются во внимании и изменении прямо сейчас, а в каких все налажено; какие из них проблемные, а какие ресурсные?

В этом Вам может помочь техника "Колесо жизненного баланса". Я предлагаю лишь один простой вариант из этого разнообразия.

Итак, для начала возьмите на столе бланк «Колесо жизненного баланса» (см. Приложение 4)

В квадратиках вне круга **напишите названия каждой области:**

1. **Семья** - это все те люди, которых вы считаете своей семьей и отношения между вами.
2. **Общение** - качество и количество общения со всеми людьми: знакомыми, незнакомыми, коллегами, и пр.
3. **Здоровье** - физическое здоровье на данный момент.
4. **Отдых (хобби)** - это те виды активности, после которых вы чувствуете себя лучше морально или физически, отдохнувшим телом и (или) душой.
5. **Карьера** - ваша карьерная ситуация без учета финансов, должность, статус, обязанности.
6. **Финансы** - финансовая ситуация без учета карьерного положения (например, можно сменить работу, получить повышение и улучшить карьерную ситуацию, но при этом потерять в зарплате и ухудшить финансовую).
7. **Личностный рост** - все, что касается развития Вас как личности: изучение языков, состояние памяти и интеллекта, самопознание и саморазвитие и пр.
8. **Духовность** - все, что касается духовности так, как Вы ее понимаете: для кого-то это духовная жизнь в центре, для кого-то духовность - это ощущение осмысленности и ценности собственной жизни.

Если надо, вы можете изменить название той или иной области так, чтобы вам было проще и понятнее с ней работать.

Начиная от центра круга, надо оценить каждую сферу в вашей жизни по своим личным ощущениям и закрасить каждую шкалу цветным карандашом.

Не стоит долго думать над пунктами. Первая цифра, которая пришла на ум, и будет верной.

В идеале колесо должно быть ровным, чтобы оно смогло крутиться вперед и продвигать человека по жизни. Но более 90% людей находятся в сильном жизненном дисбалансе, если рассматривать их по этому колесу.

Итог: Какое колесо жизненного баланса получилось у вас? Если оно ровное и может крутиться, тогда вы – *сверхчеловек!* А вот если оно получилось недостаточно ровным, то вам нужно поработать над своей жизнью.

Как улучшить колесо баланса?

1. Для начала нужно выявить **причину дисбаланса**
2. Подумать над своими **проблемами**.
3. Далее необходимо ставить перед собой **цели**. Это очень важный критерий для достижения дальнейших успехов. При правильной постановке целей в жизни человека многое начнет меняться и налаживаться.

Проработайте каждую сферу, поставив себе по 2-3 цели на 3 ближайших месяца.

8. Упражнение «Солнце любви»

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «СОЛНЦЕ любви» и зачитывают то, что написали.

Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

10. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).

Ведущий: «За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?
 - Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...
- Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...

III. Заключительный.

Рефлексия.

Ведущий : Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие.

Возможные вопросы для рефлексии:

- Что вы приобрели нового?
- Что хотелось бы себе пожелать?
- Что больше всего понравилось? –
- Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?
- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

Ведущий: предлагаю вам написать ваши пожелания на бланке «Отзывы о родительском всеобуче» (см. Приложение 5)

11. Упражнение «Оцени себя»

Ведущий: А как вы оцените свою работу на нашем тренинге?

Смайлик покажет, как вы сегодня оцениваете свою работу. Вы должны свое яблоко положить в одну из корзин со смайликами.

Если вы считаете, что наш тренинг был продуктивным (вы получили новую информацию, полученная информация была полезной лично для вас), положите своё яблоко в корзину с улыбающимся смайликом. Если вы считаете, что в подобной работе нет необходимости или вам было не интересно, положите яблоко в корзину с грустным смайликом. Если вы не можете пока оценить значимость данной работы, положите свое яблоко в корзину с нейтральным смайликом.

12. Упражнение «Волшебный мешочек»

Цель: поднятие настроения.

Ведущий: Участникам предлагается достать по одной записке из волшебного мешочка, которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий (см. Приложение 6)

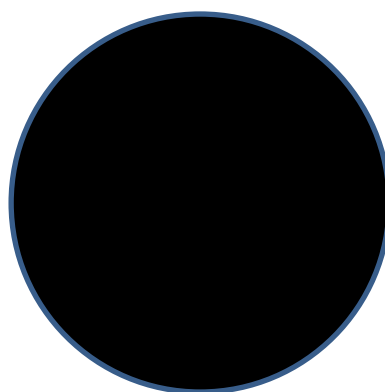
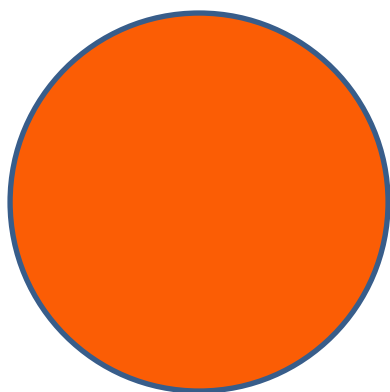
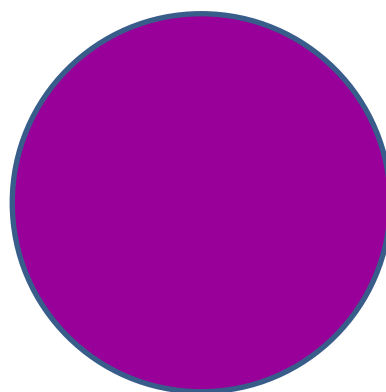
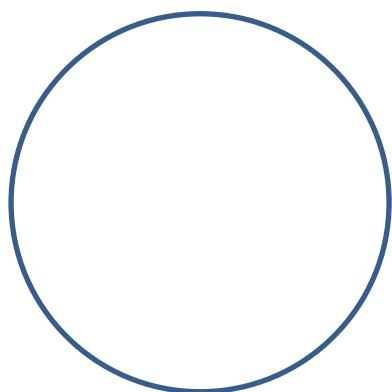
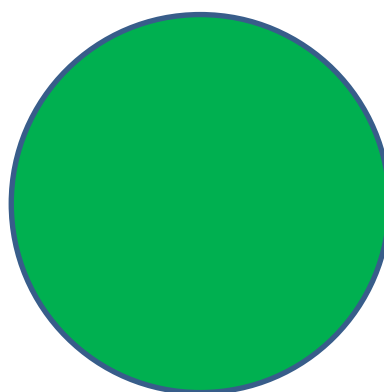
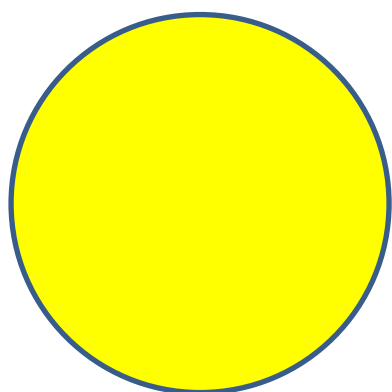
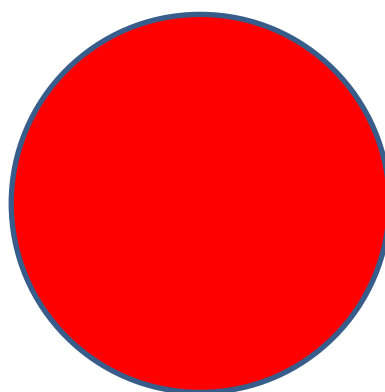
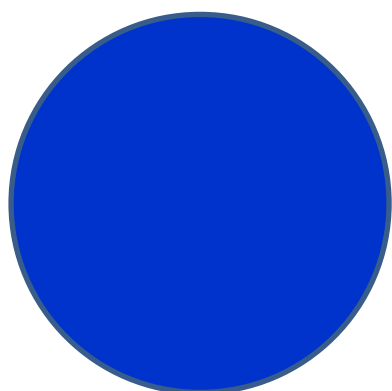
Ведущий: Спасибо всем за оценку нашей работы. Каждый из нас в свое время был подростком, каждый из нас учился налаживать отношения с этим миром, в который входят родители, друзья, школа, соседи и просто люди, которых встречаешь на улице. Я желаю каждому из вас удачи и терпения, понимания и любви.

Список литературы:

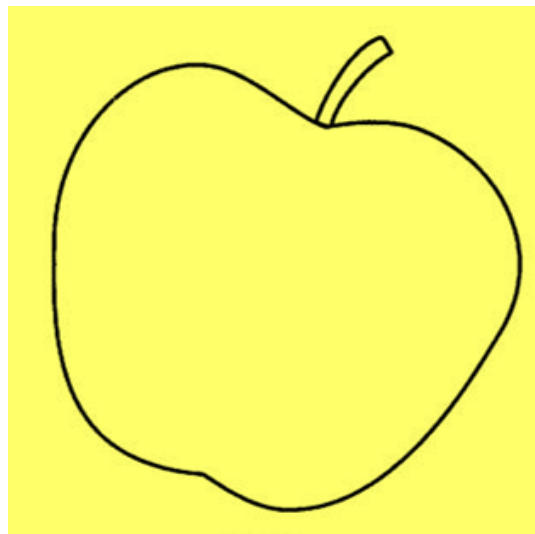
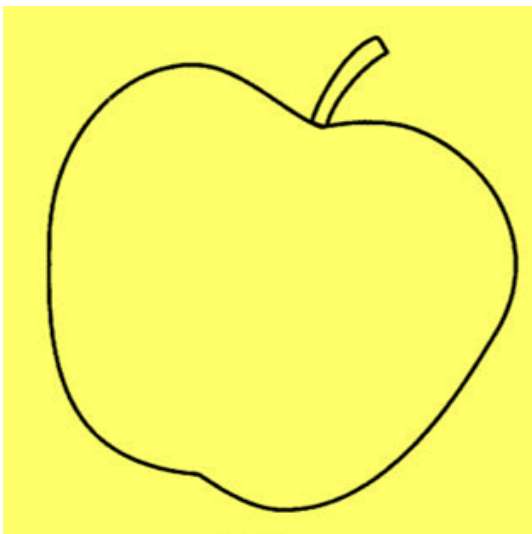
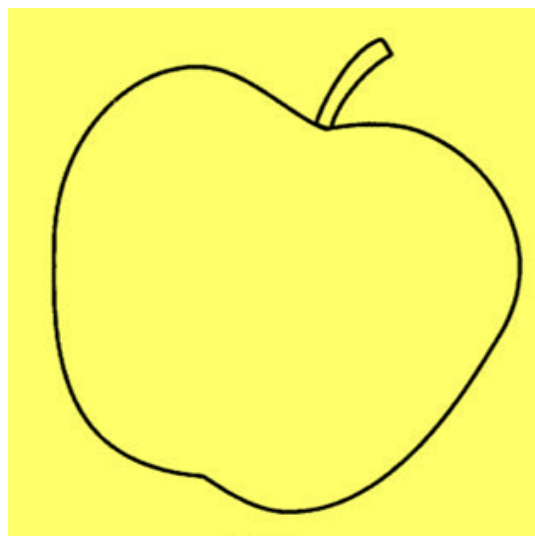
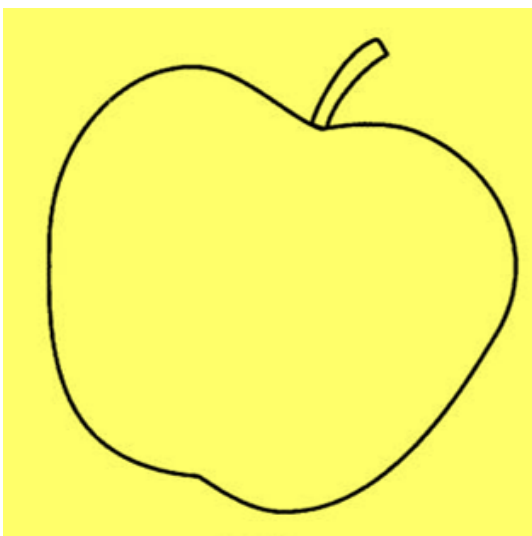
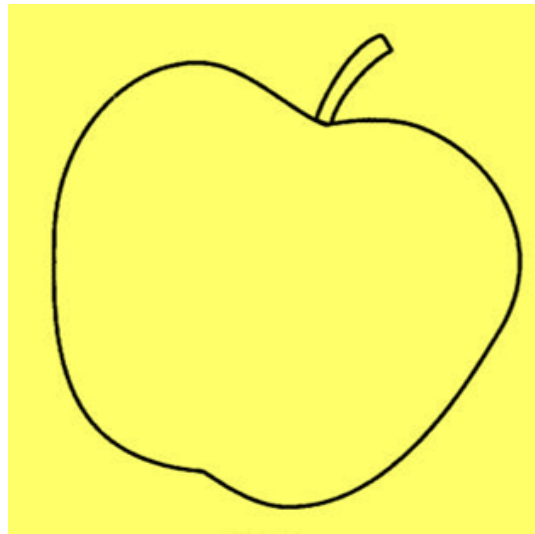
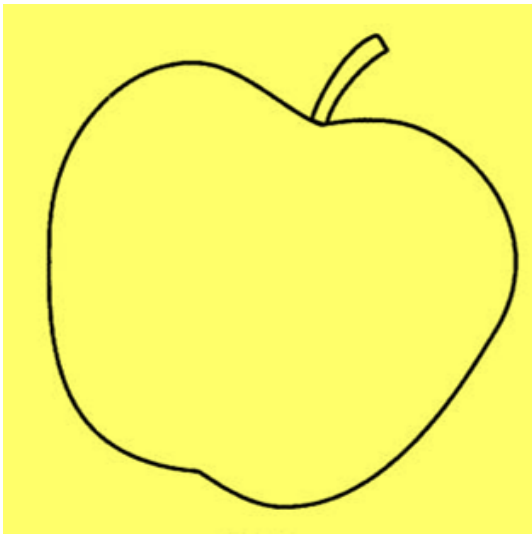
1. Башкирова, Н. Современный ребёнок и его проблемы / Н. Башкирова. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2007.
2. Беляева Л.А., Жданова С.П. Психология (возрастная психология) : Учебное пособие. – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2016.
3. Егорова, Л. А. Родительские собрания / Л. А. Егорова. – М.: ВАКО, 2009.
4. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина. — М.: ТЦ «Сфера», 2015.
5. Монахова, А. Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия / А. Ю. Монахова. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004.
6. Мони́на, Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 224 с: ил.
7. Моргулец, Г. Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей / Г. Г. Моргулец. – Волгоград : Учитель, 2011.
8. Новикова, Г. В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей ученика / Г. В. Новикова // Справочник педагога-психолога – Москва : МЦФЭР Ресурсы образования, 2011. - №1.
9. Руденко, В. И. Родители и подростки / В. И. Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.
10. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – Ярославль : Академия развития, 2004.
11. Симонова, О. К. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. К, Симонова. – Москва : Планета, 2011. - 128 с.
12. Снайдер, Д. Курс выживания для подростков / Д. Снайдер. – Москва : Ровесник, 2015.
13. Шнейдер, Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
14. Справочник педагога-психолога. Школа. 2012, 2013.
15. Хухлаева, О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2008.
16. Федосеенко, Е. В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги : Монография / Е. В. Федосеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2006.

Информационно-демонстративное обеспечение:

Раздаточный материал



Раздаточный материал



«**Радуга** **настроения** »



Белый – страх;

Фиолетовый – тревога, беспокойство;

Черный – упадок сил, агрессивность, негативность;

Оранжевый – радость.

Красный – радость, бодрость, активность;

Синий – погружённость в себя, интеллектуальное утомление;

Желтый – светлое, приятное;

Зелёный – спокойствие;



Правила работы в группе



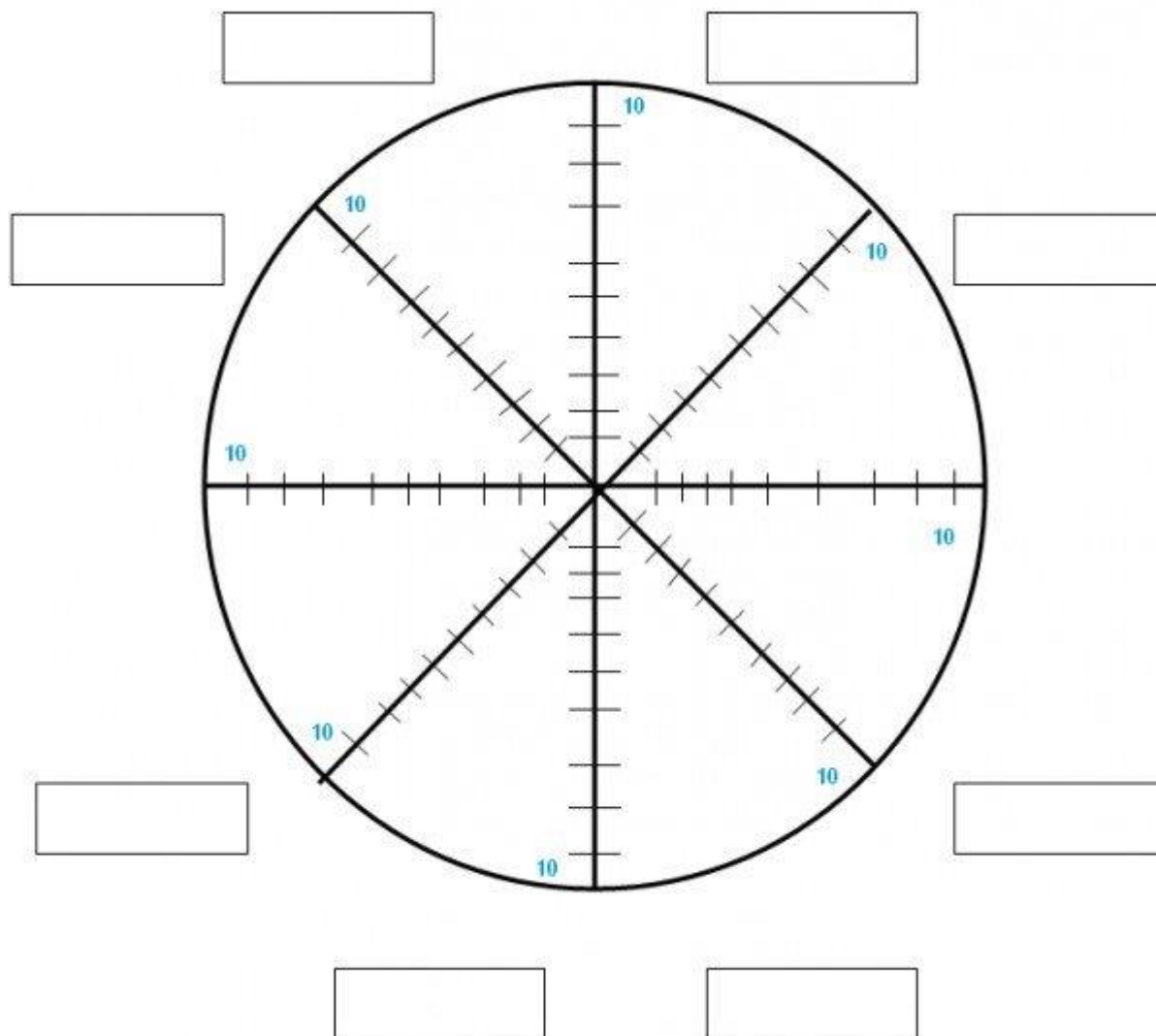
- Обращение по имени, и на ты.
- Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.
- Слушать, не перебивать.
- Конфиденциальность.
- Правило участия – я принимаю участие в играх.
- Правило спасательного круга – если мне трудно во время тренинга, я могу взять паузу (__раз).
- Правило хорошего настроения.
- Отключение телефонов .

Бланк «Письмо о счастье»

Blank writing area with horizontal dotted lines for text.



Бланк «Колесо жизненного баланса»



В квадратиках вне круга **напишите названия каждой области:**

9. **Семья** - это все те люди, которых вы считаете своей семьей и отношения между вами.
10. **Общение** - качество и количество общения со всеми людьми: знакомыми, незнакомыми, коллегами, и пр.
11. **Здоровье** - физическое здоровье на данный момент.
12. **Отдых (хобби)** - это те виды активности, после которых вы чувствуете себя лучше морально или физически, отдохнувшим телом и (или) душой.
13. **Карьера** - ваша карьерная ситуация без учета финансов, должность, статус, обязанности.
14. **Финансы** - финансовая ситуация без учета карьерного положения (например, можно сменить работу, получить повышение и улучшить карьерную ситуацию, но при этом потерять в зарплате и ухудшить финансовую).
15. **Личностный рост** - все, что касается развития Вас как личности: изучение языков, состояние памяти и интеллекта, самопознание и саморазвитие и пр.
16. **Духовность** - все, что касается духовности так, как Вы ее понимаете: для кого-то это духовная жизнь в центре, для кого-то духовность - это ощущение осмысленности и ценности собственной жизни.



**Отзыв
о родительском
всеобуче**

Упражнение «Волшебный мешочек»

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!
- Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
- Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
- Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!
- Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!
- Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
- Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...
- Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!
- Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.
- Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!
- Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно умирает один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!
- Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!
- Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!
- Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!
- Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!