Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Кочевская средняя общеобразовательная школа»

**Занятие с элементами тренинга для родителей**

**«Этот непростой подростковый возраст»**

Боголюбова Марина Ивановна,

учитель математики,

классный руководитель 8в класса.

**Пояснительная записка**

Родительские тренинги — это активная форма работы с теми родите­лями, которые осознают проблемные ситуации в семье, хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более откры­тым и доверительным и понимают необходимость приобретения новых знаний и умений в воспитании собственного ребенка.

Традиционно психологическая помощь семье оказывается в рамках индивидуальной психологической консультации. Но в последнее время я в своей работе применяю групповые методы работы с семьей – тренинги. Групповые эффекты дают возможность снять ощущение единственности и уникальности собственных трудностей. Позволяют получить обратную связь (от взрослых и от детей), взглянуть на свою семью с иной точки зрения.

Анализ опроса родителей выявил следующие моменты, с которыми сталкиваются родители:

1) нехватка времени на общение с ребенком;

2) недостаточность знаний об особенностях детского развития;

3) непонимание причин того или иного поведения ребенка;

4) затруднения в выборе эффективных средств воспитательного воздействия.

Тренинг для родителей представляет собой часть комплекса мероприятий в рамках психологического сопровождения семьи. Тренинг активизирует стремление участников к познанию себя и самосовершенствованию. Тренинг дает возможность пережить на собственном опыте то, о чем лекция говорит вообще. Наблюдая происходящие в группе, каждый участник может идентифицировать себя с другими и использовать это при оценке собственных чувств и поведения. Также в процессе тренинга участники могут смоделировать и опробовать различные навыки анализа, общения которые в дальнейшем многие переносят в семейную жизнь.

Важная особенность тренинга – его направленность на активное овладение участниками социально-психологическими и психокоррекционными знаниями, умениями и навыками.

Опыт проведения тренингов показал, что у родителей преодолеваются страхи, формируется культура общения.

Предлагаю конспект занятия с элементами тренинга для родителей на тему подросткового возраста. В данном занятии родителям предлагаются разные игровые задания, упражнения.

**Цель:** Повышение психологической культуры родителей при общении с подростками.  
**Задачи:**  
1. Научиться понимать внутренние мотивы поведения подростка.  
2.Выявить условия, необходимые для построения нормальных отношений с подростком;  
3. Выявить условия, необходимые для воспитания у подростка самодисциплины;  
**Форма проведения**: занятие с элементами тренинга.  
**Категория**: родители 7в класса.

**Ход собрания**

Сегодня нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля", или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петровна, Ивановна. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейджике.

Для дальнейшего знакомства предлагаем вам поприветствовать друг друга по имени.

**Упражнение «Нестандартное приветствие».(5 мин.)**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, установить контакт между участниками группы, формировать положительный настрой.

Участники тренинга объединяются в четыре подгруппы.

*Первая подгруппа* закладывает руки за голову так, чтобы локти были направлены в разные стороны.

*Вторая подгруппа* кладет ладони на пояс так, чтобы локти были направлены в разные стороны.

*Третья подгруппа* скрещивает руки перед собой так, чтобы локти были направлены в разные стороны.

*Четвертая подгруппа* кладет ладони на бедра так, чтобы локти были направлены в разные стороны.

* Участникам надо в течение 3-х минут поздороваться с как можно большим количеством участников остальных подгрупп, просто назвав имя участника и при этом, коснуться друг друга локтями.

*По завершении учитель спрашивает, кому было удобно или неудобно выполнять упражнение.*

Сегодня на протяжении всей работы мы будем обращаться друг к другу только по именам, которые вы выбрали.  
 Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Чтобы оно было более эффективным, мы будем использовать игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было качественным, оно должно подчиняться некоторым правилам. Их мы с Вами обговорим и примем.

**Правила тренинга**  
1. Искренность.  
2. Обращение по имени.  
3. «Здесь и сейчас».  
4. Недопустимость критики.  
5. Уважение к говорящему, не перебивать.  
6. Активность.  
**Упражнение «Ассоциация»**  
*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.  
Один из родителей фиксирует все высказывания участников на доске. 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 ребенка, 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 еще более вызывающие реакции.  
 Если подростковый возраст сопровождается частыми конфликтами со взрослыми, это называет 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.  
 Подростковый возраст - 12-15 (11-17) лет, и у детей в это время возникают новые особенности, своя другая психология. Главная особенность этого возраста, это то, что дети считают себя уже взрослыми, им не нравится чрезмерная опека, контроль со стороны родителей. Они хотят быть самостоятельными. У подростков возникают конфликты с родителями, общение со сверстниками выходит на первый план. Ещё одна особенность этого возраста - негативизм. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек. И конечно в этом возрасте у них начинается полое созревание.  
Подумайте, что есть такие удивительные минуты общения с детьми, минуты, когда дети откликаются на просьбы родителей с открытой душой и пониманием. Осознайте свои чувства и эмоции при общении с ребёнком.

**Учитель**. Послушайте притчу о любви.

**Притча о любви…**

Весёлый малыш подбежал к маме с вопросом:

— Мама! Ты меня любишь?

Мама подумала и произнесла с серьёзным видом:

— Когда ты слушаешь меня и ведёшь себя хорошо, я тебя люблю. А когда ты плохой мальчик, то не люблю!

Малыш задумался и с глазами полными слёз тихо сказал:

— А я тебя, мама, люблю всегда!

**Дети мудрее взрослых, они умеют любить просто так…**

Мы все понимаем, как важно развивать у ребенка чувство ответственности и самостоятельности в делах, хотим, чтобы он понимал, что у него есть **определенная ответственность и послушание.** Например: убирать свою комнату, учить уроки. Где здесь ответственность, а где послушание, как вы думаете? Мы хотим, чтобы дети нас слушались и выполняли наши требования.

Ответственность и послушание — это два различных типа поведения. В чем же состоит их различие? Прежде всего, в том кто решает, что нужно сделать ребенку и почему это нужно сделать, то есть какова **мотивация.**

В случае послушания решение и мотивация поступают от взрослого, а от ребенка требуется просто выполнение задания. Например, он сам убирает свою комнату, потому что пока он этого не сделает, ему не разрешат играть на компьютере.

В случае ответственности решение о выполнении задания ребенок принимает сам, он согласен его выполнить, и понимает, почему это нужно сделать. Например, ребенок каждый день сам выполняет все домашние задания.

Детей нужно учить и послушанию, и ответственности. Во многих ситуациях без послушания не обойтись. Для жизни в обществе необходимо умение соблюдать определенные правила. Представляете, что может случиться, если каждый будет сам, определять, по какой стороне дороги ехать на машине. Поэтому необходимо соблюдать законы, принятые в обществе

Однако бездумное послушание может быть так же опасно, как и безответственность. Если мы заботимся о благо наших детей, если хотим защитить их от алкоголизма, наркотиков, тоталитарных сект, наша задача — научить их не только подчиняться другим, но и принимать самостоятельные решения, действовать на основании собственных убеждений.

**Упражнение «Фотография»**

Возьмите в руки фотографию ребенка (чужого (не своего)вырезана из газеты, журнала). Вглядитесь в его лицо, позу, одежду. Постарайтесь определить его характер, темперамент. Придумайте его биографию. Расскажите нам: может ли этот ребенок быть вашим. Какие бы тогда у вас с ним были отношения. За что вы бы его любили или ругали.

**Упражнение «Кулачок»**  
Участники работают в парах. Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, использую любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания.  
  
**Обсуждение**:  
1. Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?  
2. Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?  
3. Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?  
4. Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?  
5. Что ждет человек, когда он переживает горе, неприятность?  
6. Как еще можно помочь человеку пережить неприятные ситуации?  
*Ошибка взаимодействия:* насилие приводит к негативным взаимоотношениям.

**Упражнение “Шаг за шагом”**  
- Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.  
  
**Этапы выхода из конфликтных ситуаций:**  
**Первый этап “ Прояснение”**  
1. Сначала необходимо выслушать ребенка.  
2. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.  
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.  
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.  
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.  
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.  
**Второй этап “Банк идей”**  
1. Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?”  
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.  
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.  
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.  
**Третий этап “Важный выбор”**  
1. Провести совместное обсуждение предложений.  
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.  
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.  
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.  
  
**Четвертый этап “Контроль”**  
1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.  
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.  
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.  
  
**Анализ упражнения:**  
1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?  
2. Какой из этапов вам показался более сложным?  
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?  
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

**Упражнение «Копилка идей по укреплению семейных традиций»**  
Все участники пишут на листке бумаги идею, которая по их мнению способствует укреплению семьи и налаживанию отношений с детьми и опускают ее в ящик или мешок. Затем по очереди вытаскиваю идею, озвучивают ее и дают анализ (может ли такая идея оказаться успешной?). Идет обсуждение!

Спасибо за работу. Желаем вам успехов.

**Заключение**

Занятие проводилось как классное собрание в 7 классе. В тренинге приняли участие 16 человек, продолжительность – 1 час.

Целью тренинга являлось создание психологического климата, позитивных отношений, между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом.

В ходе тренинга проводились упражнения «Знакомство», «Нестандартное приветствие», «Ассоциации», «Фотография»,.. Родителям предлагалось выбрать имя, которое им больше понравился в соответствии в данное время их настроению. На протяжении всего тренинга участники обращались к друг другу по имени и говорили от своего имени используя выражения: «Я думаю», «Я чувствую».

Классный час проводился с целью, что ребенок в подростковом возрасте, так же как и ученик начальной школы, нуждается в родительской поддержке и надежной руке. Что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать её.

В заключении пришли к общему выводу, что задача каждого родителя по отношению к своему ребенку - это проявления любви, заботы и согревания его своей душевной добротой.

В завершение участникам предложено прощание при свече, где все присутствующие поблагодарили друг друга за работу и дружно погасили свечу.

Хотелось бы отметить, что в ходе совместной деятельности, присутствовавшие не навязывали, друг другу своего мнения, а выслушивали интересы каждого, приходя к общему, компромиссному решению.

Проигрывание игровых ситуаций помогло снять психическое и мышечное напряжение, сформировать доверительное отношение ко всем участникам. В целом результат встречи был отмечен как положительный. Все участники высказались о необходимости проведения подобных тренингов, их пользе для выстраивания взаимоотношений, что помогло бы способствовать сохранению стабильно - положительных отношений в семье.

**Литература:**

1. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. «Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства»- М.: Смысл; Academia, 1996 г.
2. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы»/ - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002 г.
3. <https://fhd.multiurok.ru/2023/04/12/s_6436b707928e2/phpiGt9tO_Konkurs-Semya-shkola-socium.docx?metodicheskie-rekomendatsii-psikhologicheskii-tren.docx>