

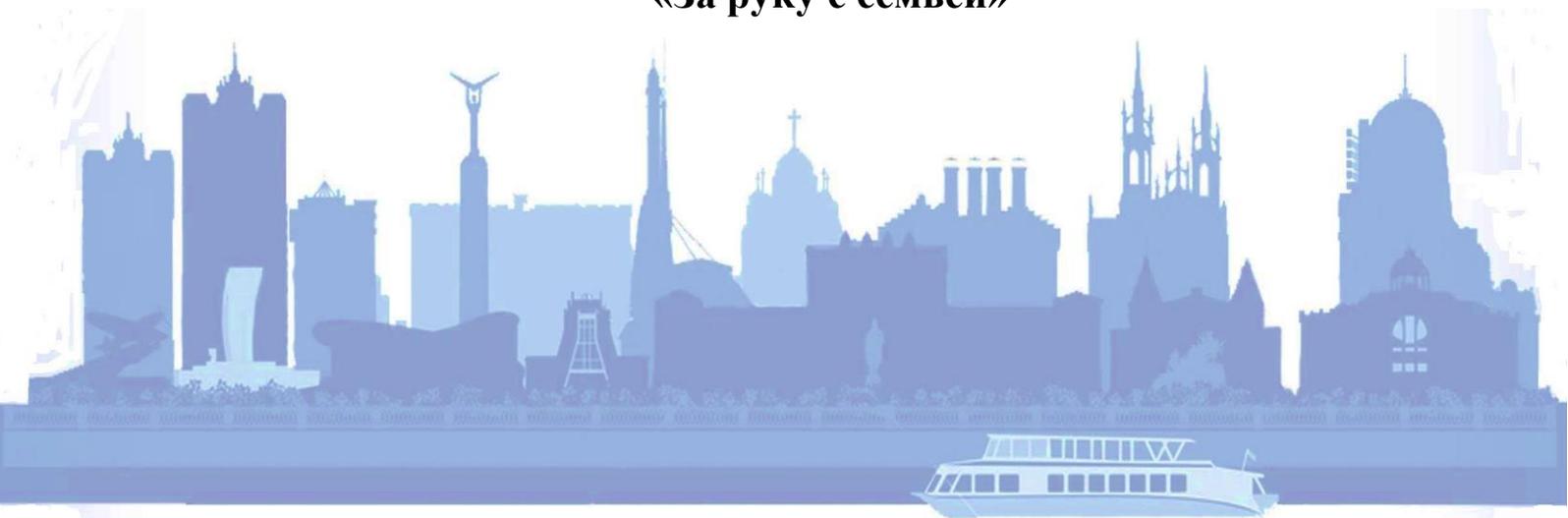
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс
психолого-педагогических программ (технологий)
«Психология развития и адаптации» 2021 года**

**Номинация
«Образовательные (просветительские)
психолого-педагогические программы»**

Лауреат

**Сафонова Ю.С., Родионова Е.П.
Образовательная (просветительская)
психолого-педагогическая программа для родителей
«За руку с семьей»**



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Образовательная (просветительская)
психолого-педагогическая программа
для родителей**

**Название программы
«За руку с семьей»**

Авторы - составители:
Родионова Евгения Петровна,
педагог-психолог,
Сафонова Юлия Петровна,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара
2021

Содержание

Пояснительная записка	4
Аннотация	8
Учебный план программы «За руку с семьей»	11
Учебно-тематический план программы «За руку с семьей»	12
Содержание образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы для родителей «За руку с семьей»	19
Список литературы	84
Приложения	86
Отзыв администрации на образовательную (просветительскую) программу для родителей «За руку с семьей»	94

Пояснительная записка

*Не думайте, что вы воспитываете ребенка
только тогда, когда вы с ним разговариваете,
или поучаете его, или приказываете ему.
Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни.
Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует,
все повороты вашей мысли доходят до него
невидимыми путями, вы их не замечаете.*
А. С. Макаренко

Программа «За руку с семьей» относится к образовательным (просветительским) психолого-педагогическим программам для родителей и направлена на улучшение детско-родительского взаимодействия: ознакомление родителей с позитивным подходом в процессе воспитания подростка, демонстрация конструктивного опыта общения с подростком. Под этим мы понимаем - высокий уровень теоретических знаний, владение технологиями активного слушания и говорения, эмоционального принятия родителем подростка.

Работа по данной программе направлена на повышение родительской компетентности в вопросах воспитания подростка 11-12 лет.

Новизна и практическая значимость программы заключается именно в том, что большинство проблем, возникающих в отношениях между родителями и детьми, – результат недостаточной родительской компетентности. Недостаточно осведомленные родители о развитии и воспитании детей, вынуждены пользоваться советами других людей, строить предположения или догадки. Это, в дальнейшем, может оказать негативное влияние на жизнь подростка.

В настоящее время семья переживает противоречивое и сложное состояние:

1. Во многом утрачены традиции семейного воспитания и его нравственные ценности.

2. Изменился статус семьи как воспитательного института (сокращается количество благополучных по составу и по степени

воспитательного влияния семей; растут отчуждение, непонимание между родителями и детьми и т.п.).

3. Изменилось качество самой семьи (разрушены нравственные представления о браке и семье; утрачено понятие ответственности за сохранение брака; увеличивается процент детей, растущих в неполных семьях либо в семьях, где один из родителей родным не является и т.п.).

4. Невысокий уровень психолого-педагогической культуры родителей. Родители не знают особенностей младшего подросткового возраста, не умеют строить актуальных, для данного возраста, взаимоотношений, не умеют общаться.

Практическое моделирование проблемных ситуаций, возникающих между родителем и младшим подростком, способствует формированию находить адекватные способы разрешения конфликтов, учатся применять всевозможные варианты ведения беседы, а также подобрать оптимальный стиль семейного воспитания и традиций.

Формирование ответственного и позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. Педагогические коллективы образовательных организаций призваны формировать обучающихся основы семейной культуры, а у родителей – педагогические компетенции, необходимые для выстраивания гармоничных семейных отношений. Важнейшим требованием развития общества к воспитанию подрастающего поколения в современной социокультурной ситуации является повышение роли семьи в воспитании и в снижении социальной напряжённости в обществе.

Национальные проекты «Образование» и «Демография» — одни из важнейших **проектов** в России на период с 2019 по 2024 годы. Данная программа отвечает основным целям и задачам проектов, так как помогает создать условия, в которых подросткам будет комфортно развиваться и

сохранять свое физическое и психическое здоровье.

Актуальность просвещения обусловлена и особой ролью семьи в жизни человека и общества. Семья – одна из необходимых и основных ступеней бытия человека. Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Через жизнедеятельность семьи реализуется связь природного и социального в человеке, обеспечивается переход индивида из биологического состояния к социальному, его становление как личности и индивидуальности. Семья представляет собой особый социокультурный институт, от которого во многом зависят стабильность и устойчивость существования общества, в котором происходит физическое и духовное воспроизводство человека.

Если ранее существовала точная система воспитания детей в семье, где говорилось, как взаимодействовать с детьми разного возраста. То сейчас такой четкой структуры нет. Существуют противоположные мнения, как взаимодействовать с подростком. Родители не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми, не готовы отпустить от себя, привыкли быть авторитетом и держать в «ежовых рукавицах». А кто-то, наоборот, отпускает подростка в «свободное плавание», предоставив ему все права и выполняя его требования.

В современных условиях ни то ни другое не приносит положительных результатов в воспитании. Родитель должен понимать, что ребенок уже вырос и менять нужно способ взаимодействия с ним. Учитывать социальное окружение подростка, пересмотреть стиль семейного воспитания и в целом понимать основные новообразования данного возраста.

Поэтому необходима система условий, стимулирующая родителей к собственному психолого-педагогическому образованию, повышению педагогической культуры.

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «За руку с семьей» раскрывает особенности младшего подросткового возраста, так как именно в этом возрастном периоде родители и дети начинают отдаляться друг от друга. Младший подросток начинает осознавать себя как отдельную, самостоятельную личность, которая требует к себе уже не детского отношения. Родители, как правило, продолжают взаимодействие, с уже повзрослевшим ребенком, по-прежнему, что приводит к конфликтам в семье.

На наш взгляд, психолого-педагогическое просвещение, способствует становлению родительской компетентности. Именно поэтому образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «За руку с семьей» является значимым циклом становления родительства на любом возрастном этапе ребенка.

Аннотация

В условиях стремительно изменяющейся реальности родитель нуждается в организации системы психологической поддержки, повышении уровня осведомленности о психологических особенностях младших подростков, что позволит эффективно осуществлять воспитательную деятельность в гармоничных отношениях в системе «родитель - ребенок».

Цель программы: повышение родительской компетентности в воспитании подростков 11-12 лет.

Задачи программы:

1. Расширить психологические знания родителей об особенностях подросткового возраста.
2. Познакомить со стилями семейного воспитания и их влиянием на формирование личности подростка.
3. Информировать о конструктивных способах выхода из проблемных жизненных ситуаций.
4. Актуализировать понимание родителями своей роли в детско-родительских отношениях.
5. Способствовать формированию конструктивных навыков взаимодействия с подростком.

Адресат: родители обучающихся 11-12 лет; состав группы - 8-12 человек. Данная программа, ее логика и заданная глубина рефлексивного процесса предполагает в качестве ее участников родителей младших подростков. Участие в данном виде психологической работы является добровольным, так как только это условие способствует самораскрытию участников и возникновению положительного эмоционального настроя при получении нового опыта.

Нормативно-правовыми основополагающими документами при написании программы психолого-педагогического просвещения родителей являются:

- Конституция Российской Федерации;

- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Научно-методической основой программы являются труды советских и российских психологов.

Личностно-деятельностный подход, раскрывающий деятельность субъектов как фактор развития их личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.).

Теоретические основы возрастных особенностей (Л.Ф. Обухова, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский и др.)

В истории становления возрастной психологии было представлено достаточно много подходов к решению вопроса о возрастной периодизации.

В отечественной возрастной психологии наиболее распространенной является периодизация Д. Элькониной.

Возрастная периодизация охарактеризована и описана по определенным существующим критериям. Каждый подобный период – основательно изучен и сформулирован учеными-психологами.

В предложенном варианте программы, мы опирались на возрастную периодизацию психического развития Д.Б. Элькониной.

Теоретические основы семейного воспитания (Э.Г. Эйдемиллер, В.Н. Дружинин, Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Никольская и др.).

Педагоги и психологи, изучающие современную семью (И.В. Добряков, Г. Г. Лидерс, Г.Г. Кравцов, Р. В. Овчарова, И. А. Хоменко, Г.Г. Филиппова, Н. Н. Посысоева, Л. Г. Жедунова и др.), отмечают снижение ее воспитательных возможностей. В работах Э.Г. Эйдемиллера,

А.И Захарова, В. Гарбузова отмечена связь тревожности, невротизации детей с неадекватными стилями семейного воспитания. Во всех случаях неправильного воспитания нарушается социальная адаптация личности (А.И. Захаров).

Методологические принципы:

1. Принцип гуманизации ориентирует родителей младших подростков на создание условий для саморазвития, формирование социального опыта.
2. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный материал по работе с родителями в форме групповых занятий.
3. Принцип интерактивного обучения. Приемы, методы, формы и средства обучения должны создавать условия для активной позиции родителя в процессе просвещения.
4. Принцип последовательности. Материал изложен в логической последовательности.

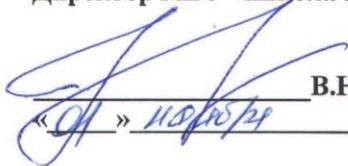
Структура и содержание программы:

Программа состоит из трех блоков:

1. Диагностический блок – предполагает анкетирование родителей младших подростков, позволяющее оценить общий уровень осведомленности о младшем подростковом возрасте. Определить тип семейного воспитания.
2. Информационный блок – предполагает практико-ориентированную информацию, с помощью которой родители повысят уровень компетентности в вопросах воспитания младшего подростка.
3. Формирующий блок заключается в создании условий для развития у участников программы управления своими эмоциями и чувствами, оказания психологической поддержки, а также закрепления эффективных навыков общения и выхода из конфликтных ситуаций.

«Согласовано»

Директор МБУ «Школа № 82» г.о. Тольятти



В.Н. Ульянов

2019 год



«Утверждаю»

Директор Регионального социопсихологического центра



Т.Н. Клюева

2019 год

Учебный план программы

Цель программы: повышение родительской компетентности в вопросах воспитания подростка 11-12 лет.

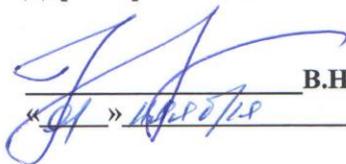
Адресат: родители обучающихся 11-12 лет; состав группы: 8-12 человек.

Срок обучения: 16 ч.

Режим занятий: 2 часа, 1 встреча в неделю (8 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие «Особенности подросткового возраста».	2	1	1	Анкетный опрос, рефлексия.
2	Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности подростка.	2	0,5	1,5	Продукты деятельности занятий.
3	Роль родителей в формировании отношений с подростком.	2	1	1	Рефлексия.
4	Конфликты. Конструктивный способ решения конфликтных ситуаций.	2	1	1	Рефлексия.
5	Дисциплина дома и в школе.	2	1,5	0,5	Рефлексия.
6	Моббинг-психологический террор. Употребление ПАВ в подростковом возрасте.	2	1,5	0,5	Анкетный опрос, дискуссия, рефлексия.
7	Половое воспитание в семье.	2	1,5	0,5	Рефлексия.
8	Семейные традиции.	2	0,5	1,5	Составление семейных памятных дат.
Итого		16	8,5	7,5	

«Согласовано»
Директор МБУ «Школа № 82» г.о. Тольятти



В.Н. Ульянов

2019 год



«Утверждаю»
Директор Регионального социопсихологического центра



Т.Н. Клюева

2019 год

Учебно-тематический план

Цель программы: повышение родительской компетентности в вопросах воспитания подростка 11-12 лет.

Категория обучающихся: родители обучающихся 11-12 лет; состав группы - 8-12 человек.

Срок обучения: 16 ч.

Режим занятий: 2 часа, 1 встреча в неделю (8 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие «Особенности подросткового возраста».	2	1	1	Анкетный опрос, рефлексия.
1.1	Новообразования подросткового возраста.	1	0,5	0,5	Рефлексия. Анкетирование.
1.2	Метафорическая игровая платформа «Портрет в полный рост»	1	0,5	0,5	Рефлексия.
2	Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности подростка.	2	0,5	1,5	Продукты деятельности занятий. Рефлексия.
2.1	Классификация стилей семейного воспитания.	1	0,25	0,75	Рефлексия.
2.2	Влияние стилей семейного воспитания на формирование личности подростка.	1	0,25	0,75	Лепка из пластилина, рефлексия, анкета.
3	Роль родителей в формировании отношений с подростком.	2	1	1	Рефлексия.
3.1	Ошибки родителей в общении с подростком.	1	0,5	0,5	Рефлексия.

3.2	Техники активного слушания.	1	0,5	0,5	Рефлексия.
4.	Конфликты. Конструктивный способ решения конфликтных ситуаций.	2	1	1	Рефлексия.
4.1	Понятие конфликт.	1	0,5	0,5	Рефлексия.
4.2	Конструктивный способ решения конфликтных ситуаций.	1	0,5	0,5	Рефлексия.
5.	Дисциплина в школе и дома.	2	1,5	0,5	Рефлексия.
5.1	Дисциплина. Правила бесконфликтной дисциплины.	1,25	1	0,25	Рефлексия.
5.2	Вопрос о наказаниях.	0,75	0,5	0,25	Рефлексия.
6.	Моббинг – психологический террор. Употребление ПАВ в подростковом возрасте.	2	1	1	Анкетный опрос, дискуссия, рефлексия.
6.1	Понятие моббинга.	1	0,5	0,5	Рефлексия.
6.2	Употребление ПАВ в подростковом возрасте.	1	0,5	0,5	Анкета. Дискуссия. Рефлексия
7.	Половое воспитание в семье.	2	1,5	0,5	Рефлексия.
7.1	Роль семьи в половом воспитании подростков.	1	0,75	0,25	Рефлексия.
7.2	Любовь и дружба в подростковом возрасте.	1	0,75	0,25	Рефлексия.
8.	Семейные традиции.	2	0,5	1,5	Совместная работа по обмену приобретенным опытом; Анкетирование.
8.1	Сохранение семейных	1	0,25	0,75	Составление семейных памятных дат

	традиций.				
8.2	Анкетирование. Подведение итогов курса.	1	0,25	0,75	Анкетирование, рефлексия
	Итого	16	8,5	7,5	

Методы, используемые при реализации программы:

Занятия по программе проходят более успешно при использовании разнообразных форм деятельности (анкетирования, игр, бесед, дискуссий и т.д.), поэтому программа включает в себя:

- метод непосредственного наблюдения;
- письменный опрос (анкета);
- устный опрос (интервью)
- словесные методы: устное изложение, беседа;
- практические методы: игра.

Критерием ограничения и противопоказания на участие в освоении программы является личный отказ родителей (законных представителей обучающихся) от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

Гарантия прав участников программы:

Гарантия прав участников программы (ведущие, родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91.

Реализация программы проводится на базе МБУ «Школа № 82» г.о. Тольятти по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление в группу производится после информирования родителей (законных представителей) путем их записи в группу.

Описание сфер ответственности:

Во время проведения занятий программы ведущий несет ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности. Ведущий программы обеспечивает необходимый и достаточный для конкретной целевой группы уровень доступности программы, оказывает психологическую поддержку родителям (законным представителям) обучающихся при необходимости.

Участники группы несут ответственность за регулярность посещения занятий, соблюдение правил работы во время занятий, выполнение домашнего задания.

Администрация образовательного учреждения несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы.

Для успешной реализации программы ведущему (психологу) в процессе работы необходимо:

- знать индивидуальные и возрастные особенности подростков 11-12 лет;
- оказывать стимулирующую, направляющую помощь;
- контролировать правильность выполнения упражнений, соблюдать правила тренинга;
- знать характеристику стилей семейного воспитания;
- владеть психологическими методиками работы с метафорическими картами и платформами;
- владеть методом непосредственного наблюдения.

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

Ведущий должен иметь высшее профессиональное образование, опыт работы с указанной категорией слушателей, в полной мере владеть применяемыми в процессе работы методами и приемами, должен иметь соответствующие удостоверения, сертификаты и т.д., широкие знания и

практический опыт работы в рамках, изучаемых в процессе реализации программы тем.

Список литературы, понятной для самостоятельного изучения ее слушателями курса в ситуации необходимости (по запросу).

Материально-техническая оснащенность: просторная аудитория (класс), школьная доска, мел (маркер для доски), листы А4, ручки, карандаши, мультимедийное оборудование, пластилин, влажные салфетки, метафорическая платформа «Портрет в полный рост», метафорические карты, анкета обратной связи.

Перед проведением занятий ведущий должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого занятия.

Сроки и этапы реализации программы:

Просветительская программа для родителей или законных представителей реализуется во время учебного года. Цикл состоит из 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа (120 мин.)

Этапы:

1. Создание доверительных отношений с целевой аудиторией;
2. Изучение представлений целевой аудитории о новообразованиях подросткового возраста, стилей семейного воспитания, стратегии поведения в конфликтных ситуациях в рамках просветительской программы (диагностика, опрос, анкетирование);
3. Организация информационно-просветительской деятельности: беседы с родителями, лектории.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По результатам образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «За руку с семьей» предполагается повышение родителями уровня психологической компетентности в выстраивании продуктивного общения с детьми:

1. Повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания подростков и построении взаимоотношений с ними.

2. Приобретение родителями знаний о способах конструктивного взаимодействия с подростками.

3. Оптимизация детско-родительских отношений.

Ожидаемые количественные результаты:

- Повышение не менее чем на 50% у родителей младших подростков уровня положительной эмоциональной сферы детско-родительских отношений.

- Повышение не менее чем у 30% родителей младших подростков уровня сформированности коммуникативных компетентностей.

- Повышение не менее чем у 50% родителей младших подростков овладения приемами эффективного общения с ребенком.

Ожидаемые результаты оцениваются с помощью анкетирования обратной связи от участников.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы родителей (качественный анализ). До и после реализации программы проводится анкетирование, по результатам которой определяется наличие динамики (количественные критерий).

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:

Апробация просветительской программы проходила на базе МБУ «Школа № 82» г. о. Тольятти. С ноября 2019 по май 2020 года обучение прошли 3 группы слушателей:

1 группа - ноябрь-декабрь 2019 г.,

2 группа - февраль-март 2020 г.,

3 группа - апрель-май 2020 г.

Количество родителей в первой группе (ноябрь-декабрь 2019 г.) на начало занятий составляло – 7 человек.

Количество родителей во второй группе (февраль – март 2020 г.) на начало занятий составляло – 9 человек.

Количество родителей в третьей группе (апрель – май 2020 г.) на начало занятий составляло – 10 человек.

Полученные, в результате реализации программы, положительные отзывы слушателей, администрации ОУ, классных руководителей, сравнительный анализ входной и выходной диагностики, свидетельствует о ее явно выраженном позитивном эффекте. Повысился уровень родительской компетентности в вопросах воспитания подростков и построении конструктивных взаимоотношений с ними; освоение целевой аудиторией способов конструктивного решения конфликтных ситуаций также способствовало оптимизация, укреплению детско-родительских отношений.

Содержание программы

Занятие 1

«Особенности подросткового возраста»

Цель: повышение психологической компетентности родителей о новообразованиях подросткового возраста.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с характеристикой подросткового возраста.
2. Ознакомить с новообразованиями подросткового возраста.

Оборудование:

Бланк анкеты «Подростковый возраст?» (Приложение 1), платформа «Портрет в полный рост», метафорические карты, нарезка из мультфильма, мультимедийное оборудование, бейджи по количеству участников, ручки, фломастеры.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация родителями знаний характеристики подросткового возраста.
2. Ознакомить с новообразованиями подросткового возраста.

Ход занятия

Здравствуйте! Сегодня мы рады вас приветствовать на нашей встрече. Мы психологи школы (представиться). Нам с вами предстоит встречаться 8 раз. Занятия будут проходить в форме лекций и практических упражнений. Для нашего эффективного взаимодействия и комфортного общения мы хотим проговорить правила наших встреч:

1. Приходить вовремя, поставить мобильный телефон в бесшумный режим, так как опоздавший и звонки привлекают внимание всех участников, отвлекают от работы.
2. Правило активности – активно смотрим, слушаем, чувствуем себя и коллектив в целом.
3. Общение по принципу «Здесь и сейчас» - во время занятий все

говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

4. Уважение к говорящему – внимательно слушаем друг друга, давая возможность высказаться и только потом благодарим или задаем вопросы, обращаемся по имени.

5. Искренность в общении – во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего.

6. Правило круга – все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается.

- Вот те правила, которые мы хотим вам предложить. Все ли понятно? Все ли согласны с ними? Есть ли дополнения? (*Ответы родителей*)

- Перейдем к знакомству. Перед вами лежат бейджи, фломастеры и бумага. Просим вас написать имя так, как бы вы хотели, что бы к вам обращались. (*Участники подписывают имена*)

- Спасибо!

Прежде чем начать разговор о подростковом возрасте, мы предлагаем вам ответить на вопросы анкеты. Нужно поставить «+», «-» или «да», «нет» в зависимости от того согласны ли вы с утверждением или нет. (Анкета «Подростковый возраст?» представлена в приложении № 1.)

- Спасибо! В конце нашего курса вы повторно пройдете анкетирование, и мы сравним, изменились ли ваши представления о подростковом возрасте.

- К нам часто приходят родители подростков и начинают беседу, как правило, со слов:

Я его (ее) не узнаю... Это, как будто не мой ребенок... Все началось с Стала не интересна учеба, пошли сплошные двойки... и т.д.

- Все эти вопросы описывают признаки подросткового возраста.

Перед вами лежат листы с символическим изображением подростка. Это метафорическая игра «*Портрет в полный рост*». Предлагаем познакомиться с «внутренним миром» подростка. Суть игры состоит в создании «портрета» человека при помощи метафорических карт и карточек

со словами.

Инструкция: заполните пустые ячейки метафорическими картами, так чтобы всех устраивала выбранная позиция. Для этого по очереди, заранее определив место ячейки, необходимо высказываться о соответствии данной карты к данному положению.

Обсуждение:

- расскажите о получившихся портретах подростков? Какие чувства испытываете?

- о чем они думают? Им нравятся эти мысли?

- чего бы хотели, о чем мечтают?

- что видят подростки?

- о чем говорят?

- какие чувства испытывают, что их наполняет?

- чем занимаются подростки?

- что несут с собой?

- это легко или тяжело для подростка? Их это устраивает или они это хотят изменить?

- легко ли с таким подростком общаться, жить?

- хочется ли что-то изменить в подростке? Замените карты, как бы хотелось?

- какие чувства испытываете, глядя на портрет «идеального подростка»?

Спасибо. Движемся дальше.

- Ознакомимся с характеристикой подросткового возраста по описанию отечественными психологами Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой.

Характеристика подросткового возраста, описанная Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой [11]:

Период младшего подросткового возраста

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет.

Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. Детям прививаются нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений.

Для характеристики каждого из этапов ученый ввел 4 основных критерия:

1. Социальная ситуация развития – это влияние внешних социальных условий, непосредственно окружающих человека, на формирование определенных психических феноменов и отношений.

2. Ведущая деятельность – это тип активности, который на конкретном этапе развития имеет наибольшее влияние на психику.

3. Кризис – это промежуточные непродолжительные этапы развития, которые характеризуются резкими изменениями в психической составляющей жизни человека. Результатом положительного прохождения кризиса является переход на качественно новую ступень развития.

4. Новообразования – изменения качественного характера в структуре развития психики, впервые обнаруживающиеся на данном возрастном этапе.

Период – Младший подростковый (от 12 до 15 лет)

1. Актуальная социальная ситуация: общение с ровесниками, отказ от взаимодействия с взрослыми.

2. Ведущая деятельность: глубокое, личное взаимодействие и общение с людьми такого же возраста, освоение различных норм и правил социального поведения и взаимодействия в обществе.

3. Кризис: 15 лет – начало формирования и проявления самосознания, эго-идентичности.

4. Новообразования – способность к рефлексии и к осознанию собственной индивидуальности.

Важным новообразованием этого возраста является **чувство взрослости**. С его помощью подросток сравнивает и отождествляет себя с другими, находит образцы для усвоения поведения и способов общения, строит свои отношения с людьми, перестраивает свою деятельность. «Чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью, – это особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. "Чувство взрослости" появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если образовательное учреждение и родители не предлагают подростку средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом – в уверенности подростка в родительской и учительской несправедливости и необъективности.

Следующее существенное новообразование этого возраста – **самосознание**. Оно формируется на основе самооценки подростка. В свою очередь самооценка формируется на основе представлений о подростке сверстников и значимых взрослых. Чем выше самооценка, тем лучше сформировано самосознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если не предоставляется подростку культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со своей внешностью.

Еще одно новообразование младшего подросткового возраста –

полоролевая идентификация. В подростковом возрасте меняются отношения между мальчиками и девочками. Теперь они проявляют интерес друг к другу как к представителям противоположного пола. Поэтому подростки начинают уделять большое внимание своему внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться и др. Сначала интерес к противоположному полу проявляется необычно: мальчики начинают задира́ть девочек, те, в свою очередь, жалуются на мальчиков, дерутся с ними, обзываются, нелестно отзываются в их адрес. Такое поведение доставляет удовольствие и тем и другим.

- Обратимся к видеоролику, который наглядно покажет какие они – подростки! (Видеоролик)

- Уважаемые родители, сейчас, мы с вами ознакомились с особенностями подросткового возраста. Вы проделали большую работу. Была ли полезна эта информация? Какие вы сделали выводы из нашей встречи?

В следующий раз поговорим о влиянии стиля воспитания на поведение подростка.

До свидания.

Занятие 2

«Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности подростка»

Цель: повышение психологической компетентности родителей о стилях семейного воспитания.

Задачи:

1. Ознакомить родителей со стилями семейного воспитания.
2. Организация условий, способствующих осознанию родителями собственного стиля взаимодействия с подростком.

Оборудование:

Бланки теста «Стиль семейного воспитания», мультимедийное

оборудование, бейджи, карандаши, пластилин.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Определение родителями своего стиля воспитания.
2. Осознание родителями гармоничного стиля взаимодействия с подростком.

Ход занятия

1 слайд

- Здравствуйте! Мы рады вас приветствовать на нашей встрече.

Упражнение № 1 «Мой положительный день»

- Начнем занятие с приветствия. Прошу каждого участника по очереди рассказать о сегодняшнем дне, но вспомнить исключительно положительные моменты. *(Высказывания родителей)*

2 слайд

- Сегодня поговорим о стилях семейного воспитания. Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Но семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания.

Положительное влияние семьи на личность подростка состоит в том, что близкие люди дают эмоциональное тепло, поддержку, заботу. Вместе с тем, никакой другой социальный институт не может нанести столько вреда в воспитании подростков, сколько – семья.

В каждой семье складывается определенная система воспитания, которая представляет собой целенаправленные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств и умений у детей. Совокупность способов общения с подростком, методов и приемов воспитания, строгость родительского контроля и наличие эмоциональной поддержки определяют стиль семейного воспитания. В каждой семье могут применяться разные стили воспитания, в зависимости от

ситуаций и обстоятельств.

Стили воспитания применяются родителями неосознанно, но их не может не быть. Отсутствие воспитания – тоже стиль.

3 слайд

- Выделяются несколько моделей общения, а значит воспитания: **авторитарный, демократический, попустительский, хаотический и опекающий.**

- Предлагаем вашему вниманию фрагмент мультфильма.

4 слайд. Мультфильм (Карлсон)

- Как вы думаете, какой стиль воспитания здесь представлен? *(ответы родителей)*

- Да, здесь представлен авторитарный стиль.

АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ – (в терминологии других авторов – диктат, доминирование). Все решения принимают родители, считающие, что ребёнок во всём должен подчиняться их воле. Такие родители придерживаются карательно-насильственной дисциплины, чрезмерно контролируют все поступки детей, требуют покорности, нетерпеливы к детским недостаткам. Они ограничивают самостоятельность ребёнка. Не обосновывают свои требования, сопровождая их жёстким контролем, суровыми запретами и физическими наказаниями.

- Как вы думаете, есть ли плюсы и минусы такого воспитания? *(ответы родителей)*

Представим характеристику стиля (здесь и далее) в виде таблицы, где в первой графе будут описаны действия родителей, а во второй поведение детей в результате применения стиля.

5 слайд

Поведение родителей	Поведение детей
Родители авторитарного стиля демонстрируют высокий уровень контроля и холодные отношения. Р. имеют четкие	Дети испытывают дефицит родительской ласки и поддержки. Они прекрасно знают все свои недостатки, но не

<p>представления о том, каким должен быть их подросток и достигают цели любыми способами. Р. категоричны в своих требованиях, неуступчивы, любая инициатива, самостоятельность подростка всячески подавляются. Р. диктуют правила поведения, сами определяют гардероб, круг общения, режим дня. В то же время Р. стремятся дать своему подростку все самое лучшее: одежду, еду, образование. Все, кроме любви, понимания и ласки.</p> <p><i>Ключевые слова авторитарного стиля: Делай, как я хочу!</i></p>	<p>уверены в себе и своих достоинствах. У Д. часто возникает чувство собственной ничтожности, ощущение, что родителям нет до него дела. Формируется личность со слабым Я, неспособная на контакт с окружающим миром. Результаты излишне требовательного воспитания: либо пассивность, либо агрессивность. Одни дети спасаются бегством, замыкаясь в себе, другие отчаянно борются, выпуская колючки. Отсутствие близости с родителями вызывает враждебность, подозрительность и к окружающим.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 слайд

Фразы, характерные для авторитарного стиля: «Ты должен», «Ты обязан», «Слушай и делай, что я тебе говорю»; подростка часто стыдят, наказывают, унижают. Успехи детей воспринимаются как «должное».

Далее предлагаем вашему вниманию следующий ролик.

7 слайд. Мультимедиа (Крошка Енот)

- Как вы думаете, какой стиль воспитания здесь представлен? *(ответы родителей)*

- демократический стиль воспитания.

8 слайд

ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ – (авторитетный, сотрудничество).

Родители поощряют ответственность и самостоятельность своих детей с учётом их возрастных особенностей, уважают личность ребёнка, принимают его таким, какой он есть, дают понять, что его дела важны для них, доверяют, осуждают не самого ребёнка, а его поступок, прислушиваются к мнению ребёнка, проводят вместе с ним свободное время.

- Давайте разберем его, так же, как и предыдущий стиль: поведение родителей и детей.

Поведение родителей	Поведение детей
<p>Родители-демократы беседуют с детьми, поощряют инициативу, прислушиваются к их мнению. Они координируют действия подростка и устанавливают правила с учетом его потребностей и интересов. Р. признают право на свободу Д., но требуют соблюдения дисциплины, что формирует у Д. правильное социальное поведение. Р. всегда готовы прийти на помощь, культивируя, тем не менее, самостоятельность и ответственность. Р. и Д. сотрудничают, действуют на равных, авторитет, однако, остается за взрослым.</p>	<p>Демократический стиль формирует гармоничный тип личности, что является, как мы помним, главной целью современного воспитания. Д. растут самостоятельными, инициативными, рассудительными, уверенными в себе людьми. Это могут быть совсем не идеальные дети, но они прислушиваются к замечаниям и стараются контролировать свое поведение. Д. часто становятся отличниками, лидерами в коллективе. Воспитывая детей в стиле сотрудничества, родители делают вклад и в свое будущее. Такие Д. доставят минимум хлопот, а став взрослыми, будут опорой для семьи.</p>

9 слайд

- Фразы, характерные для демократического стиля: «Я хочу тебе помочь», «Я слушаю тебя», «Я тебя понимаю».

10 слайд. Следующий мультик (Осьминожки)

- Как вы думаете, какой стиль воспитания здесь представлен? *(ответы родителей)*

Здесь представлен либеральный или попустительский стиль воспитания. **ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ** – (либеральный, снисходительный, гипоопека). Ребёнок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей. Такие родители почти не контролируют поведение ребёнка. Проявлениями либерализма может быть вседозволенность, выполнение всех желаний ребёнка, неоправданная идеализация его родителями.

11 слайд

- Разберем поведение родителей и детей.

Поведение родителей	Поведение детей
<p>Родители (Р.) неосознанно демонстрируют холодное отношение к подростку, безразличны к его потребностям и переживаниям. Р. не устанавливают для детей никаких ограничений, их интересуют исключительно собственные проблемы. Р. убеждены, что если их подросток одет, обут и накормлен, то их родительский долг</p>	<p>Д.) предоставлены сами себе. В одиночку они вынуждены разбираться со своими маленькими проблемами. Недоласканные в детстве, они чувствуют себя одинокими. Д. полагаются только на себя, проявляя недоверчивость к другим, имеют много тайн. Такие дети не имеют собственного мнения, не умеют дружить,</p>

выполнен.	сочувствовать, сопереживать, ведь их этому не научили. Для них не существует запретов и нравственных норм. Д. ленивы, не любят труд ни умственный, ни физический. Дают обещания, но не выполняют, нетребовательны к себе, но требовательны к другим. У них всегда кто-то виноват.
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12 слайд

- Характеристика попустительского стиля: *Делай, как хочешь!* Порой родители откупаются от подростка деньгами или сладостями, тем самым, формируя у него потребительское отношение к жизни.

- Следующий мультфильм, так же представлен фрагментом, но мы предлагаем Вам просмотреть его полностью дома.

13 слайд (*Мультфильм про Сидорова Вову*)

- Как вы думаете, какой стиль воспитания здесь представлен?

- Это гиперопека.

14 слайд

ОПЕКАЮЩИЙ СТИЛЬ – (гиперопека, концентрация внимания на ребёнке – стремление постоянно быть около ребёнка, решать за него все возникающие проблемы). Родители ограничивают самостоятельность ребёнка, они стремятся выполнять за подростка большинство задач, относятся к нему как к «маленькому», контролируют каждый его шаг, игнорируют его взросление.

- Как вы думаете, есть ли плюсы и минусы такого воспитания?

Поведение родителей	Поведение детей
предоставляют детям слишком много свободы, не требуют от них ответственности за свои поступки («он же еще маленький»). Дети имеют права как у взрослых, но мало обязанностей.	Дети вырастают зависимые, живут по принципу получения удовольствия, не умеют ставить цели, трудно переживают ограничения.

15 слайд

- По каким фразам его можно узнать? Ты еще маленький, Я лучше знаю и так далее

Стоит описать и такой стиль как:

ХАОТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ – (непоследовательное руководство) – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определённых, конкретных требований к ребёнку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

Если подросток на выходные или каникулы попадает в другую семью (как правило, это бабушки и дедушки или к отцу, в случае распада семьи) с другим стилем воспитания; очень часто приходится слышать

- *Я подростка просто не узнаю! Он не управляем!* И так далее.

- Узнаете себя или своих знакомых? Сейчас возникает естественный вопрос, так как же воспитывать подростка?

17 слайд

Применение одного только **демократического стиля** не всегда бывает эффективным, хотя в плане развития личности он, безусловно, лучший.

- Выбор **стиля семейного воспитания**, прежде всего, зависит от личности детей и родителей, от семейных традиций и нравственных устоев. Огромный отпечаток накладывают условия воспитания самих родителей. Сколько родителей – столько и мнений.

18 слайд

- Умение взаимодействовать с детьми очень важно. Все мы, взрослые, задаем один и тот же вопрос: «**Где найти время для общения?**» Ведь темп сегодняшней жизни настолько высок, что всё происходит в спешке.

- Давайте вспомним, как начинается утро в доме. *(Ответы родителей)* Мы даём детям наставления, напоминая, как они должны вести себя в течение дня. В следующий раз мы встречаемся вечером. Совместный ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие минуты сплачивают семью. Но наше общение ограничено отдельными фразами. Разве можно поговорить, когда работает телевизор, и какая-то женщина уже третий раз рекламирует стиральный порошок.

Были проведены исследования, в которых определили время, которое родители затрачивают на разговор с подростком.

Как вы думаете, сколько это? (20 минут) Из них 10 минут приходит на раздачу указаний. Для личностного развития подростка необходимо как минимум 10-15 минут вашего личного общения с ним, без каких-либо гаджетов, без телевизора и всего прочего, что так, или иначе отвлекает. Так возвращаясь к вопросу: «Где найти время для общения?» — это время можно выкрасть перед сном, просто посидев рядом с подростком и узнать, как прошел его день. Если вы все-таки затрудняетесь начать беседу, возможно, Вам помогут следующие вопросы:

- О чем ты мечтаешь?
- Каким должен быть лучший друг?
- Почему люди обижаются?
- Чего тебе не хватает?
- Что ты считаешь чудом?
- От чего ты можешь заплакать?
- Где тебе хорошо?

20 слайд

Упражнение № 2, Тест «Стиль семейного воспитания»

- Предлагаем вам узнать ваш стиль воспитания. Для этого вам, читая вопросы, нужно выбрать – А, Б или В, в зависимости от того, как вы поступаете (Приложение 1).

- Мы с вами посмотрели мультфильмы, узнали какой стиль воспитания в вашей семье, многое обсудили. Но не хватает наглядности.

Упражнение № 3 «С пластилином»

21 слайд

- Перед вами два одинаковых куска пластилина. Возьмите любой из них. Не разогревая, придайте ему любую форму (кубик, шарик, сердце). Отложите в сторону. Возьмите второй кусок. Этот необходимо разогреть, перед началом работы. Придайте куску ту же форму, что и у первого.

Поставьте рядом две работы. Сравните результаты. Что вы видите?
(Обсуждение родителей)

Вывод ведущего: если времени мало, а результат нужно получить быстро, то приходится применять физическую силу, тратя много энергии. А если спешить некуда, то можно пластилин размять теплом тела. И теперь из него можно лепить всё, что угодно.

- Представьте себе, что душа подростка – как пластилин: каждый негативный поступок, сгоряча сказанные родителем слова также оставляют след на его душе. Задумайтесь, что с ней будет, когда он вырастет.

- После работы пластилин твердеет и принимает ту форму, в которой его оставили. Перенося это правило на душу человека получается: что слепили, то и получили. Заставляет задуматься? Потратив тепло и любовь, мы получаем прекрасный продукт. А потратив силу без любви – получаем что-то похожее, на то, к чему стремились, но все равно не то. И начинаем грешить кто, что и когда виноват...

22 слайд. Упражнение № 4 «Чего хотят подростки?»

- На непродолжительное время вернитесь в детство. Вспомните, чего больше всего вам хотелось?

(Участники высказываются, ведущие записывают на доске, а затем объединяют в «сердце»).

- Мы, готовясь к нашему занятию, опросили подростков в школе. По диаграмме видно, что есть подростки, которые хотят материальных благ. Но больше всего они хотят духовной близости. Вот их высказывания, которые условно можно поделить на материальные и духовные. Почему условно? Так как некоторые из них можно отнести в обе категории:

23 слайд

Духовные	
Внимание	Внимание со стороны пап
Забота	Чтобы меньше ругали за промахи
Уважение, как к личности	Уважение к увлечениям подростка (к хорошим)
Теплота	Маме меньше обижаться по пустякам
Понимание	Больше времени проводить вместе
Похвала за старание	

<p>Внимание со стороны пап Чтобы меньше ругали за промахи Уважение к увлечениям подростка (к хорошим) Маме меньше обижаться по пустякам</p>	<p>Узнавать что-то новое от родителей или познавать вместе ЛЮБВИ Чтобы родители меньше проводили времени за гаджетами Поддержку, помощь в делах, в начинаниях Не кричали Не забывали, когда в семье рождается младший подросток ЧТОБЫ МЕЖДУ СОБОЙ НЕ РУГАЛИСЬ</p>
<p>Материальные</p>	
<p>Совместные путешествия Компьютер, телефон «Вкусняшки» Сестру или брата Кота</p>	

- Какой вывод можно сделать? Все подростки хотят – любви, тепла и ласки.

24 слайд

Упражнение № 5. «Видеоролик Эмото Масару «Про рис и воду».

- Хотим предложить видеоролик японского ученого Эмото Масару «Про рис и воду». *Обсуждение с родителями.*

- Наше занятие подходит к концу. Хотим выразить признательность за активную работу и обсудить полученные знания сегодня.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?

- На какие вопросы получили ответы?

- Какие вопросы остались неразрешенными?

- Над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать?

Завершающей точкой в нашей встрече будет игра. *На столе лежит колода карт «Сокровищница жизненных сил» Т. Евстигнеева.* Нужно сделать глубокий вдох и выдох, сосредоточиться, задать вопрос: «Какая Сила важна для меня сейчас?» и вытащить из колоды карту. Поразмышляйте над тем, что прочитали. Это может стать вашим «ресурсом» на ближайшие дни.

Родители знакомятся с выбранными картами.

- До свидания!

Занятие 3

«Роль родителей в формировании отношений с подростком»

Цель: повышение психологической компетентности родителей в формировании отношений с подростком.

Задачи:

1. Организация условий, способствующих осознанию родителями ошибок в общении с подростком.
2. Познакомить родителей с методами эффективного взаимодействия.

Оборудование:

- мультимедийное оборудование, бейджи.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Осознание родителями неэффективности «автоматических реакций» в общении с подростком.
2. Освоение родителями методов эффективного взаимодействия.

Ход занятия

- Добрый вечер! Все знают, что важно не только слушать, но и слышать друг друга. Иногда, мы люди, помочь действием не можем, но можем послушать, правда, не привычным для нас способом. Психологи нашли удобный и правильный способ слушать и назвали его «активным слушанием». Этот метод применяется тогда, когда собеседнику трудно справиться с ситуацией, пережить неприятности, рассказать вам о своих переживаниях, эмоциях.

При активном слушании ваша задача – понять говорящего, и дать ему знать об этом. Когда мы говорим «понять», то имеем в виду не только содержание его слов, но и его эмоциональное переживание. Решить эти задачи помогает следующий прием:

- вы повторяете то, что сказал собеседник, и при этом называете его чувство или состояние. Воспроизводя сказанное собеседником, вы можете

повторить отдельное слово, фразу. Если человек говорит долго, то можно сделать резюме.

Если ваш ответ точен, то собеседник чувствует, что вы как бы присоединились к его переживанию.

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться теплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Сразу замечу: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

– Как это ты не пойдешь в школу?!

– Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее.

Дополнительные правила беседы по способу активного слушания:

- если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком,

находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

- если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы.

- очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

- в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Нужно отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка:

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Когда ребенок, переполненный впечатлениями, говорит «не закрывая рта», все, в чем он нуждается, – это в вашем присутствии и внимании. Психологи назвали этот способ «**пассивным слушанием**» – пассивным, конечно, только внешне. Здесь употребляются короткие фразы и слова, междометия, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слушаете и отзываетесь на детские чувства:

- ✓ «Да-да...», «Ага!», «Неужели?»»,
- ✓ «Расскажи еще...», «Интересно», «Ты так и сказал!»»,
- ✓ «Вот-вот...», «И что же?»»,
- ✓ Замечательно!», «Ну надо же!..» и т. п.

Трудности в общении – автоматические реакции взрослого

В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний – настоящих помех на пути активного слушания ребенка. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети. [3]

1. **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!!!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

2. **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а

порой и жестоким.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести. Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь делу.

4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя. Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают: «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!».

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый

раз, советуя что-либо, мы как бы сообщаем, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем. Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает подростка, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила. Не послушалась – пеняй на себя». И здесь дети отвечают «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!» В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или «психологической глухотой».

6. Критика, выговоры, обвинения: «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!»

Эти фразы вызывают у детей либо активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания вперемежку с командами становятся главной формой общения с ребенком.

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты ленивый!» Все это – лучший способ

оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!»

10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора. «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!»

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, можно спросить: «И это нельзя, и то нельзя – что же можно?» В таких случаях профессор Алексей Николаевич Леонтьев, любил приводить одно сравнение. Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции – трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями... пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства «неудобного» велосипеда.

Наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками – это не «естественные», а тоже выученные фразы. Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции.

Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать эту конструкцию. В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху». [3]

«Я - сообщения»

Ведущий: потренируемся перефразировать следующие предложения. С родителями разобрать два примера перевода в «Я - сообщение». Далее родителям ведущий задает фразу в «Ты - высказываниях», а родитель должен перевести ее в «Я - сообщение».

Ты - сообщение: «Выключи музыку, сколько можно говорить!»

Я – сообщение: «Музыка мешает мне работать».

Ты - сообщение: «Прекрати мне хамить!»

Я – сообщение: «Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти».

- Убери за собой со стола!
- Оденься теплее!
- Прекрати сидеть в компьютере (телефоне).
- Сделай уроки!
- Прекрати смотреть эти ужасные видео с матом!
- Повесь свои вещи! Я не буду их больше гладить!

Ведущий: обсудим ваши ситуации. Родители высказывают фразы, которые совместно разбираются, в каком формате они звучали. Переводим в «Я – сообщение».

Правила активного слушания

Перефразирование

Часто это и в самом деле необходимо, потому что не всегда мы говорим достаточно понятно для всех, ведь речь каждого человека содержит

множество умолчаний, намеков. Все это понятно для говорящего, но не всегда очевидно для слушающего. «Если я тебя правильно понял, то...»

Пауза

Суть этого приема в следующем: если мы видим, что собеседник еще не до конца высказался, надо дать ему возможность высказаться полностью, выдержать паузу. Не надо стараться договаривать за него, даже если нам кажется, что нам уже все понятно. Пауза часто необходима ребенку для того, чтобы обдумать, что он сам думает на эту тему, сформулировать свое отношение, свое мнение. Это его время, и он должен потратить его сам.

Уточнение

Надо попросить собеседника уточнить, правильно ли мы поняли, что он имеет в виду. Это часто необходимо, поскольку, возможно, вы неправильно понимаете мысль ребенка и усматриваете в ней что-то нехорошее или просто не соответствующее его замыслу. «Поясни, пожалуйста, свою фразу...»

Пересказ

Этот прием активного слушания предполагает пересказывание своими словами того, что мы услышали от собеседника. Цель его в том, чтобы показать свою заинтересованность, а также в том, чтобы собеседник мог поправить нас, если мы что-то поняли неправильно. Кроме того, пересказ позволяет сделать некий промежуточный вывод из беседы.

Развитие мысли

Это ответ на то, что было сказано собеседником, но с некоторой перспективой; взрослый как бы продолжает мысль ребенка, высказывает предположение, к чему могут привести эти события или поступки, каковы могли бы быть их причины и тому подобное.

Сообщение о восприятии

Этот прием заключается в том, что взрослый сообщает ребенку о том, что он его понял. Речь идет о конкретном вербальном сообщении, но желательно показывать это и не вербально: смотреть в лицо собеседнику,

кивать, поддакивать. Недопустимо беседовать, стоя спиной или глядя в сторону.

Замечания по ходу беседы

Это небольшие выводы по поводу хода разговора, желательные при использовании техники активного слушания; примеры: «Мне кажется, мы обсудили этот вопрос», «По-моему, мы пришли к общему выводу» и тому подобное.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Вашему вниманию представляем видеоролик. *Просмотр видеоролика.*

Домашние задания

Замечайте моменты различных переживаний (обида, страх, усталость, радость) и называйте их в вашем обращении с ребенком. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Хотим выразить признательность за активную работу и обсудить полученные знания сегодня.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?
- На какие вопросы получили ответы?
- Какие вопросы остались неразрешенными?

До свидания.

Занятие 4 «Конфликты. Конструктивный способ решения конфликтных ситуаций»

Цель: формирование у родителей способов позитивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Ознакомить с понятием «конфликт», дать характеристику этапам развития конфликта;
2. Ознакомить родителей с конструктивными способами разрешения

конфликтов.

Оборудование:

Карточки с конфликтными ситуациями, памятки для родителей, бейджи по количеству участников, ручки, мультимедиа, мультфильм «КОНФЛИКТ». СоюзМультфильм, 1983 год.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация родителями знаний о позитивном разрешении конфликтных ситуаций.
2. Овладение способами решения, урегулирования конфликтных ситуаций с подростком.

Ход занятия

- Добрый вечер! Рады вновь видеть вас! Назовите ваши ассоциации, если конфликт – мебель, то какая? Если конфликт – посуда, то какая? Если конфликт – одежда, то какая? Если конфликт – погода, то какая? Если конфликт – цвет, то какой? Если конфликт – машина, то какая? Если конфликт – размер, то какой? Если конфликт – растение, то какое?

Конфликтные ситуации подстерегают нас, чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, а в других – невысказанной и затаённой обидой, а бывает, и настоящим "сражением".

Конфликтологи выделяют три стадии конфликта:

- **Первая стадия** — накопление обострения противоречий из-за резкого расхождения интересов, ценностей, установок; неудовлетворенность, угрозы (нарастает напряженность между двумя участниками).
- **Вторая стадия** — острые разногласия, разрушение прежней структуры, нормальных связей; атака одной из сторон своего противника через открытое противоборство (страсти бушуют, участники возбуждены и всячески демонстрируют «силовые приемы»).

Эта стадия характеризуется очевидностью намерений участников конфликта разрешить создавшуюся конфликтную ситуацию. Здесь можно выделить основные стратегии разрешения конфликта:

- **конфронтация**, когда одна из сторон хочет удовлетворить свои интересы, не считаясь с тем, как это повлияет на интересы другой стороны;
- **сотрудничество**, когда предпринимаются активные попытки наиболее полно удовлетворить интересы всех участвующих в конфликте сторон;
- стремление **избежать** конфликта, когда конфликт игнорируется, стороны не желают признавать его существование, пытаются избегать людей, с которыми возможны разногласия по тем или иным вопросам;
- **«приспособленчество»** – когда одна из сторон конфликта стремится поставить интересы другой стороны выше собственных;
- **компромисс** – каждая из сторон конфликта готова чем-то пожертвовать ради общих интересов.

Метафорически эти пять стратегий можно представить в виде животных, так будет нагляднее. **Избегание** – это страус, который, как известно, любит прятать голову в песок при малейшей опасности. **Соперничество (конфронтация)** – это тигр. Безжалостный, агрессивный хищник, который сделает все, чтобы получить свою добычу. А **приспособление** похоже на мишку-коалу, мягкого, ласкового, доброго зверька, который не хочет никого обидеть и прежде всего, старается сохранить отношения с окружающими. Олицетворение **компромисса** – это хитрая лиса, ведь компромисс предполагает своеобразную торговлю друг с другом по принципу «ты мне – я тебе». Наконец, символ **сотрудничества** – это сова. Мудрая и неторопливая птица

А также, данная стадия, характеризуется привлечением на свою сторону оппонентов. То есть в конфликт двух лиц, втягиваются все новые и новые участники, которые, в свою очередь, поддерживают одну из сторон.

На примере школы – это может быть привлечение одноклассников на свою сторону, на примере семьи – другие взрослые.

•**Третья стадия** — тенденция к нормализации конфликта и ликвидации его как такового. Однако настроение участников некоторое время еще подогревается воспоминаниями о причиненных друг другу неприятностях.

Конфликт может решиться, а может и не решиться. В случае не разрешения конфликтной ситуации, она будет всплывать во всех последующих столкновениях.

Исследователями был проведён социологический анализ основных причин конфликтов подростков в семье. На основе проведённого исследования можно выделить следующие причины конфликтов между родителями и подростками:

Родители в конфликте:

- Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
- Не подтверждение родительских ожиданий и надежд;
- Проецирование поведения ребенка на себя и в его возрасте;
- Авторитарная позиция родителей, боязнь позиции сотрудничества;
- Незнание его возрастных и индивидуально-психических особенностей;
- Нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
- Боязнь выпустить ребенка из «гнезда», неверие в его силы;
- Принятая в семье конфликтная практика отношений.

Подростки в конфликте:

- кризис переходного возраста;
- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- требование большей автономии во всем - от одежды до помещения;
- привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Неконструктивные способы решения конфликтных ситуаций [2]

Почему возникают конфликты между родителями детьми? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка. Удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих и у ребенка, и у родителя. Так появляются **3 неконструктивных способа** разрешения конфликтов:

1. **"Выигрывает родитель"**. Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, та он "на шею сядет". Сами того, не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: "всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого". А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда "коса находит на камень".

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок, в конце концов, соглашается. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: "Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители". В некоторых семьях дети годами бывают побежденными. Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

2. **"Выигрывает только ребенок"**. По этому пути родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то, и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не

приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Дома это может и не заметно, но в школе, в компании - большие трудности, им уже никто не хочет потакать. Дети либо остаются в одиночестве, часто встречаются насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости "вечно уступчивые" взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают "эффекта накопления". А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

3. "**Уход, «не разрешение»**" конфликтной ситуации может привести к более серьезным проблемам:

- Проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- Проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т.д.);
- Проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Сейчас мы посмотрим с вами мультфильм, который покажет стадии конфликта сторон. *(Просмотр мультфильма) Обсуждение.*

- Какие чувства испытывают обе стороны конфликта?
- С чего начался конфликт?
- Во что он перерос?
- Что предает ему масштабность?
- Какой ход конфликта вы увидели?
- Чем закончилось «сражение» за территорию героями мультфильма?
- Можно ли было решить конфликтную ситуацию иначе?

Конструктивный способ решения конфликтных ситуаций. [2]

Конструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок". Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и "Я - сообщении".

Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщать ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод шагов и этапов:

Шаг 1. Обнаружение и прояснение конфликтной ситуации.

Цель: вовлечь ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо.

Ведущий: «Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай это обсудим».

Ведущий: сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигении как можно большего числа альтернатив. «Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта»; «Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие»; «Я получаю поощрение всякий раз после уборки»; «Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку»; «Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей».

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

Цель: активизировать ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. «Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?»

Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принять окончательное решение. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и прочее, так как комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 4. Выработка способов выполнения решения и проверка.

Цель: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

Шаг 5. Контроль и оценка результатов.

Цель: способствовать реализации решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка результатами принятия решения, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Сейчас, уважаемые родители, предлагаем озвучить вашу конфликтную ситуацию, с которой не удастся справиться.

Если родители не предлагают свои конфликтные ситуации, то психолог предлагает заранее заготовленные карточки.

У вас на столе карточка с конфликтной ситуацией. Минуты две вы обсуждаете в группе, затем зачитываете ситуацию и предлагаете своё решение.

(Раздать по группам ситуации)

Ситуация 1

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что он стал хуже учиться, всё время сидит в телефоне. Ученик спокойно отвечает: «Ну и что!».

Как поступить в такой ситуации? Есть ли другое мнение?

Ситуация 2

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и не разговаривает.

Как поступить в подобном конфликте? Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?

Следуя, ранее озвученным этапам разрешения КС, не останутся с чувством проигрыша ни родители, ни дети. Напротив, они приглашают к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Хотим выразить признательность за активную работу и обсудить полученные знания сегодня.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?

- На какие вопросы получили ответы?

- Какие вопросы остались неразрешенными?

Спасибо за сегодняшнюю работу. До свидания.

Занятие 5

«Дисциплина дома и в школе»

Цель: повышение психологической грамотности родителей в вопросе дисциплины подростка.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятием «дисциплина»;
2. Ознакомить родителей с понятием «школьная дисциплина».
3. Ознакомить с правилами бесконфликтной дисциплины.
4. Ознакомить с правилами наказания подростка.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Оборудование: буклеты с правилами бесконфликтной дисциплины.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация знаний о дисциплине подростка.
2. Принятие родителями правил бесконфликтной дисциплины.
3. Осмыслить последствия положительных и отрицательных сторон наказания подростка.

Ход занятия

- Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о дисциплине, о школьной дисциплине. Какие существуют правила бесконфликтной дисциплины? Обсудим вопрос наказаний.

Всем бы нам хотелось, чтобы наши дети нас слушались, не нарушали дисциплину дома и в школе. Начнем с одного «секрета», который некоторым родителям может показаться неожиданным. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать? Почему на это постоянно жалуются родители, учителя?

Поговорим о школьной дисциплине, т.к. дети проводят достаточно продолжительное время в школе.

Школьная дисциплина

Проблема школьной дисциплины в течение долгих столетий являлась предметом особой заботы педагогов. Демократизация школьной среды существенно повлияла на поведение обучающихся. Школьники стали более активны, самостоятельны и инициативны, свободны в выражении своего мнения, в поступках и отнюдь не склонны к безусловному следованию дисциплинарным правилам. Данные обстоятельства вызвали серьезную озабоченность учителей, которые понимают, что данные позитивные изменения, тем не менее, могут вызвать существенные трудности в учебном процессе, снизить его результативность и негативно повлиять на уровень образованности школьников.

В чем конкретно проявляется школьная дисциплина? Прежде всего, она требует от учащихся посещения учебных занятий, добросовестного выполнения домашних заданий, соблюдения порядка на уроках и во время перемен, четкого выполнения всех учебных поручений. Школьная дисциплина предусматривает также добросовестное выполнение учеником требований и поручений педагогов, администрации школы и ученических организаций. Она обязывает каждого строго соблюдать правила, касающиеся отношения его к другим людям, а также выражающие требования к самому себе.

Нарушение дисциплины в школе затрудняет учебные занятия и мешает подготовке школьников к соблюдению правил поведения в обществе. Недисциплинированные ученики нередко и после окончания школы нарушают дисциплину, становятся на путь хулиганства, правонарушений. Поэтому в школе проводится большая воспитательная работа, направленная на предупреждение нарушения дисциплины и порядка.

Как показало изучение этого вопроса главным образом, были выделены следующие формы нарушения школьной дисциплины.

- 1 место по распространению среди всех форм нарушений дисциплины заняли разговоры школьников на уроках;
- 2 место – опоздание на уроки;

- 3 место – игры с телефоном;

Упоминались также:

- прогулы уроков;
- драки;
- порча школьного имущества и оборудования.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Каковы же причины вызывающего поведения подростков?

1. Детям **не хватает внимания взрослых**, которые вечно заняты. «Отстань!», «Не лезь!», «Не приставай!», «Надоел!» – часто слышат. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки.

2. **Высокий уровень тревожности.** В семье неправильно оценивают возможности ребенка: занижают возможности и способности «Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим заданием». Либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а ребенок не может соответствовать родительским ожиданиям.

3. **Отсутствие душевной близости** с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

Вообще, вопрос дисциплины волнует родителей. Родители желают, чтобы ни в школе, ни дома дисциплина не нарушалась. Они пробуют разные методы воздействия, взывают к совести, наказывают, поощряют, уговаривают, отчаиваются от того, что ситуация выходит из-под контроля.

Главное, на что мы должны обратить внимание, говоря о дисциплине, а в особенности о дисциплине детской, — у ребенка ничего не возникает спонтанно, его поведение нужно рассматривать как результат увиденного и услышанного вокруг.

Необходимо быть дисциплинированным самим родителям, иными словами, подавать пример. Если уж вы просите делать ребенка зарядку, то бежать некуда – придется ее делать вместе с ним; просите навести порядок

— будьте добры, следите за чистотой сами. Чем больше в вашей жизни будет чего-то «совместного», тем лучше.

Режим дня – это то, что поможет организовать деятельность подростка, и чем раньше вы привьете ему эту важную привычку, тем лучше будет для него и для вас.

Требования к подростку должны быть разумными и обоснованными. Старайтесь говорить мягко и спокойно, любое ваше указание должно выглядеть как просьба. Громкие, резкие фразы настраивают на агрессию и учат его самого повышать голос. Всегда объясняйте, почему вы запрещаете ему то или иное действие.

Главная задача воспитания подростка – подготовка к будущей взрослой жизни. Если родители умеют находить нужный баланс между любовью и дисциплиной, свободой и ограничениями, ребенок чувствует их доброе отношение. Это дает ему чувство уверенности, а также снижает риск нежелательного поведения.

Можно назвать много причин, но на самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения». Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: как найти пути к **бесконфликтной дисциплине** ребенка? [2]

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:

Правило 1 - правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правило 2 - правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Найти золотую середину помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

В **зеленую зону** поместим все то, что разрешается делать ребенку *по его собственному усмотрению или желанию*. Например, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется **относительная свобода**, находятся в **желтой зоне**. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному механизму извне - внутрь. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. **Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.**

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом **особенной вашей** заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, **оранжевую, зону**. В оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые, в общем, нами не приветствуются, но ввиду **особых обстоятельств** сейчас допускаются. Например, во время каникул можно ложиться спать позже.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданы. Дети бывают очень благодарны родителям, за готовность пойти навстречу их

особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, **красной, зоне** находятся действия ребенка, **неприемлемые ни при каких обстоятельствах**. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. Приходить домой ровно в семь часов или ничего не брать у незнакомых людей.

Правило 3 - родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

С десяти-одиннадцати ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, чаще проводят время вне дома, считаются больше с мнением ребят, чем взрослых. Ребята часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не надевать», «не участвовать...»

Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе ребят. Страшнее всего для него – стать «белой вороной» или предметом насмешек, оказаться непринятым или отвергнутым ребятами.

И если на одной чаше весов окажется его положение среди сверстников, а на другой – родительское «нельзя», то, скорее всего, перевесит первое. От нас, родителей, требуются порой исключительное терпение и терпимость, и даже философский настрой. Это поможет принять подростковую моду, неизвестные ранее словечки и выражения, труднопереносимую музыку, причудливые прически и сомнительные украшения, слишком короткие юбки или слишком дырявые джинсы.

Подростковая мода подобна ветрянке – многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью. Согласия со своим мнением он не добьется, а контакт и доверие может потерять окончательно.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности «ветрянки»? По-моему, очень многое, и самое главное – оставаться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей вы можете не только обсуждать с вашим взрослеющим ребенком, но и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это – самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется от вас получить!

Правило 4 - правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка – третье? Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению. Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9, то на третий день трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему «разрешали».

Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае приучаются настаивать, ныть, вымогать.

Правило 5 - тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным. Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

На вопрос: «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Нельзя, и все!» Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно». Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет то, что вы

уже проходили, например, активное слушание. Приказы же и Ты - сообщения усугубляют сопротивление ребенка.

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Если, например, известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть «хотя бы начало», то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма. Одновременно можно предложить ему на выбор другие возможности. Если же он все-таки выберет «трудный» вариант, важно проследить, чтобы уговор был выполнен, и ребенок пошел спать вовремя. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взятого на себя слова, чем надоедливый «полицейским».

Вопрос о наказаниях.

Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется? Начнем с ошибочного взгляда. Очень распространено мнение, что наказание нужно для того, чтобы вызвать отрицательную эмоцию (боль, обиду, страх). Тогда случай запомнится, и ребенок впредь не будет себя так вести. А если будет, наказание надо усилить. [3]

Наказание – это, прежде всего, сигнал о нарушении правила, нормы или установленного порядка. Смысл его – сделать более весомыми слова взрослого, подчеркнуть их серьезность. Ведь дети слишком легко пропускают слова родителей мимо ушей, особенно когда им что-то не нравится. Хотя наказание может огорчить ребенка, дело не в том, чтобы его обидеть, расстроить или напугать, а в том, чтобы дать ему возможность задуматься над проступком, понять, что именно он нарушил и почему это плохо. Это должно выражаться и в соответствующих словах: «В нашей семье это не принято...», «У нас такой порядок...», «Так надо...». Обобщая, перечислим правила:

- Нельзя пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением. При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с безусловностью правила, тем лучше.

- Нельзя делать наказание чрезмерным. Оно – сигнал о важности правила, а не «акт возмездия». Поэтому классические «стояния в углу» или «сидения в дедушкином кресле» вполне подходят.

- Нельзя наказанием унижать ребенка. Это значит, что наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или обзыванием.

- Недопустимы физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они не прививают, а, напротив, разрушают отношения с ребенком и тормозят развитие его личности.

- Наказание нужно назначать в относительно спокойном доброжелательном тоне.

Правило 6 - наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Смысл этого правила в том, что наказанием является отмена совместных походов в кино, в лес, катание на велосипедах, покупка пиццы и т.д. [2]

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями? Как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное – это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Она одновременно и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Спасибо за активную работу. Хотим обсудить и подвести итог сегодняшнему занятию.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?
- На какие вопросы получили ответы?
- Какие вопросы остались неразрешенными?
- Над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать?

До новых встреч! До свидания!

Занятие 6 **«Моббинг – психологический террор. Употребление ПАВ в подростковом возрасте»**

Цель: повышение психологической грамотности родителей в вопросах моббинга и употребления ПАВ.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятием моббинга;
2. Помочь родителям подростков научить их принимать осознанные решения, связанные с отказом от употребления ПАВ.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Оборудование: проектор, анкета, буклеты.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация родителями знаний о моббинге и оказание помощи в случае травли подростка.
2. Умение родителей говорить с подростками об употреблении ПАВ.

Ход занятия

(Слайд 1)

Добрый вечер! Сегодня разберем еще одну неотъемлемую часть жизни подростка – взаимоотношения со сверстниками. К сожалению, не всегда взаимоотношения со сверстниками складываются ровно. Познакомимся с понятием моббинг, буллинг, кибербуллинг.

(Слайд 2)

Моббинг можно охарактеризовать как «психологический террор», который включает «систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека, в основном одного». Вариации поведения, типичных для моббинга: утаивание необходимой информации, социальная изоляция, клевета, непрекращающаяся критика, распространение необоснованных слухов, высмеивание.

В чём смысл и причина моббинга с психологической точки зрения?

Стимулов к возникновению моббинга не так и много. **Один из главных** — это страх, являющийся одной из самых сильных наших эмоций. Не секрет, что в коллективе проявляется настороженное отношение к тем, кто "не такой, как все", "чужак". При этом моббинг по причине такого страха не возникает в новых сообществах, где, по сути, еще нет деления на "своих" и "чужих". А вот в устоявшемся коллективе реакция моббинга вполне вероятна, как только в группе появляется новичок с неординарным поведением или внешностью.

Другой причиной, запускающей механизм моббинга, является внутреннее напряжение всего коллектива. Оно возникает по самым разным причинам, но бесконечно копиться не может — требуется выход, разрядка. И как только один из членов группы спровоцирует негативный выплеск эмоций в свой адрес, то разовая агрессия, подогреваемая всеобщим напряжением, может перерасти в полновесную эмоциональную травлю.

Ещё одна причина моббинга — это безделье и скука. Когда члены группы заняты выполнением поставленных перед ними задач, им просто нет нужды тратить время и силы на психологический террор.

Что собой представляет школьный моббер? (слайд 3)

Как правило, мобберы — это физически сильные ученики с большим самомнением и высоким уровнем агрессии по отношению к детям и взрослым. У них отмечается выраженная тяга к насилию и низкий уровень эмпатии — они не испытывают чувства сопереживания и не в состоянии поставить себя на место своих жертв, чтобы пережить их ощущения.

К этому следует добавить, что инициаторами травли необязательно бывают лишь школьные силачи. Если сильные дети измываются над другими от скуки или для собственного удовольствия, то слабые делают это, чтобы упрочить свое шаткое положение в школьной иерархии.

Формы моббинга (слайды 4,5,6,7,8)

Это насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, поддразнивание, толкание (дети особенно любят поддевать другого плечом, делая это вроде бы походя, вроде незаметно, но обижаемый ребёнок всегда чувствует, что это делается специально), высмеивание одежды и пр. Моббинг может начаться и против ребенка (чаще подростка), который попадает в устоявшийся коллектив.

Меры борьбы с моббингом (слайд 9)

Прежде всего, в коллективе должна быть благоприятная психологическая обстановка, и его члены должны понимать, что это зависит в первую очередь от них. Не менее важно и поведение самого индивида: *не стоит считать, что моббинг есть желание лишь коллектива: каким-то образом он сумел направить его на себя, найдите и помогите изменить ему в себе то, что не устраивает окружающих.*

(Слайд 10) Мы рассмотрели виды психологического насилия. Виды физического насилия представлены на слайде.

(Слайды 13, 14, 15) На слайде представлены роли участников травли. Рассмотрим их.

Кто является объектом моббинга?

Естественно, тот, кого ровесники не признают «своим», считают странным или «не таким как все». Моббингу подвергаются некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха, очень высокие или очень маленькие, имеющие дефекты движения, речи и пр. Это ребята, которые толще или худее, слабее, впечатлительнее, чем остальные, они обращают на себя внимание своим поведением или физическими особенностями. Многим детям сразу ставят клеймо: «не наш», так как он недостаточно знает язык, имеет акцент, путает слова, одевается не так как все, носит не ту обувь, не те джинсы, у него не такая причёска, не ту музыку слушает, не о том разговаривает и пр. Особенно страдают «звёздные дети», в семьях их «ставили на пьедестал», холили, лелеяли, а при попадании в жестокую среду своих ровесников они подвергаются унижениям и издевательствам. Пребывание в недружественной среде невозможность постоять за себя и защититься, а отсюда беспомощность, которую ровесники используют для насмешек и издевательства, — это серьёзная проблема и для детей.

(Слайд 16) Моббинг для ребёнка, — это постоянный стресс, приводящий к нервным заболеваниям. У детей, так же, как и у взрослых, может возникнуть синдром выгорания, когда наступает физическое и эмоциональное истощение, приводящее к различным соматическим заболеваниям. Причем эти болезни развиваются не сразу. Вначале переживания ребёнка (постоянно действующие микрострессы) какое-то время не приводят к явно выраженным нарушениям здоровья, однако они накапливаются и проявляются, на первый взгляд, совершенно неожиданно в серьёзных нервных срывах. В этих ситуациях очень важны доверительные отношения ребёнка с взрослым, ведь зачастую ребенок сам не может разобраться в сложных отношениях с ровесниками, не чувствует, кто является зачинщиком моббинга, а кто исполнителем. Если ребёнок не просит

взрослого вмешаться в ситуацию, а считает, что сам может разобраться, то не следует на него давить, выводить всех на чистую воду. Следует ненавязчиво расспрашивать ребёнка, быть в курсе его дел и, как говорится, «держать руку на пульсе». В то же время чрезмерное вмешательство и излишняя опека, особенно над подростком, может привести к самым неблагоприятным последствиям. Если взрослый видит, что ситуация с моббингом ребёнка зашла в тупик, следует незамедлительно вмешаться.

Можно прибегнуть к посреднику в решении конфликта. Рекомендации при решении конфликта, с привлечением третьего лица.

1. Конфликтующие стороны должны рассматривать избранного ими посредника как олицетворяющего собой справедливость.

2. Посредник должен являться лицом нейтральным, не вовлеченным в конфликт.

3. Конфликтующим сторонам следует согласиться с присутствием посредника и использованием его рекомендаций при выработке окончательного решения.

4. Посредник может быть более всего полезен, если он выслушивает каждую из сторон в отдельности.

5. Основная задача посредника сбор информации и выяснение проблемы, но непринятие решения.

6. Если в силу своего положения посредник подчиняется одной или сразу двум конфликтующим сторонам, необходимо иметь гарантии, что это обстоятельство в данный момент или в будущем не отразится на его действиях по разрешению конфликта.

7. Посредник должен стремиться поддержать каждую сторону в выражении ею соответствующих взглядов и чувств, способствовать интеграции высказываемых сторонами точек зрения по обсуждаемой проблеме.

8. Посреднику следует помочь конфликтующим сторонам решить, в чем они могут уступить друг другу. Их необходимо убедить, что в случае уступок им не грозит «потеря лица».

В домашних условиях родитель не должен оставлять подростка одного со своей проблемой. Травля – это одна из причин впадения подростка в депрессию, уход в девиантное поведение.

Упражнение № 1. Оказание помощи

Помощь действием – непосредственное деятельное включение в ситуацию человека, реальная, конкретная помощь. Цель: решить проблему как можно быстрее.

Эмоциональная помощь – «поддерживающий»; располагает к доверительной беседе и дает возможность человеку выговориться, выразить свои чувства. Цель: помочь человеку успокоиться.

Интеллектуальная помощь – поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму. Цель: помочь найти оптимальный способ решения проблемы.

Психологическая помощь:

1. Действие
2. Интеллектуальная
3. Эмоциональная

Прошу ознакомиться, как на одну и ту же ситуации оказываются три вида помощи. *Вызываются четыре участника. У одного ситуация, которую он озвучивает, у остальных один из видов помощи. Обсуждение. Какой вид помощи в данной ситуации был более полезен?*

Родителям предлагаются описание ситуаций, в которых может находиться подросток. Задача родителей оказать все три вида помощи и найти оптимальный. Обратит внимание родителя, что ситуации, с которыми сталкивается подросток, могут казаться несущественными. Но подросток, находясь в ней, считает, что выхода нет. И принятые подростком, решения могут привести к непредсказуемым последствиям.

Столкнувшись с проявлениями травли, незамедлительно обращайтесь к классному руководителю и школьному психологу.

Обсуждение вопросов родителей по данной теме.

Есть темы, на которые трудно говорить со своими детьми – это разговоры об алкоголе, никотине, наркотиках. Умение вести подобные диалоги не всегда даются сразу. В основном, родительские разговоры сводятся к стратегии запугивания, но при общении с подростком такой метод уже не работает. Подростковый возраст – это один из важнейших жизненных периодов человека, когда формируется способность к осознанному руководству своим поведением. Именно в этот период происходит образование собственной иерархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет в полной мере зависит от родителей, то есть от вас. Возрастные особенности, ранее обсуждались, напомним, что – это резкие гормональные и функциональные изменения в организме, что отражается на психике.

Можно выделить следующие причины, по которым подростки начинают употреблять ПАВ:

- 1) любопытство;
- 2) возникающее в подростковом возрасте чувство взрослости, которое заключается в том, что подростки хотят быть самостоятельными, но в действительности это пока невозможно, так как они в материальном отношении зависят от родителей, а в школе их поведение контролируется учителями. Поэтому они находят компенсацию своей зависимости вне дома и школьных стен, в подростковых группах, где каждый стремится показать свою взрослость и завоевать авторитет. А один из способов — это курение, употребление алкоголя и наркотиков;
- 3) реакция протеста – одна из наиболее частых причин употребления ПАВ. Протестные формы поведения возникают в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношениями

близких. Поссорившись с родителями или учителями, школьник убегает на улицу к приятелям. Он злится на взрослых, а сверстники и совместное употребление ПАВ повышают настроение, дают ощущение уверенности в себе и переоценку своих способностей. Причины возникновения протестных реакций: конфликтная обстановка в семье (ссоры родителей); равнодушное отношение родителей, несправедливое болезненное для самооценки наказание, запрещение чего-либо значимого для ребенка; гиперопека; повторный брак одного из родителей или появление еще одного ребенка;

4) стремление подражать кому-либо (желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто побуждает к употреблению алкоголя и курению личный пример родителей);

5) безделье, отсутствие каких-либо занятий, хобби, обязанностей;

б) неумение сказать нет настойчивым уговорам приятелей.

Существуют признаки, по которым, родители смогут понять, что с ребенком что-то происходит.

Первыестораживающие признаки употребления ПАВ

Общие признаки	прогулы в школе по непонятным причинам; частая, непредсказуемая, резкая смена настроения; неопрятность внешнего вида; исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса; смена одноклассников на новых "друзей"; частые обманы, изворотливость, лживость.
Физиологические признаки	бледность кожи; сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; замедленная, несвязная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
Поведенческие признаки	избегание общения с родителями; постоянные просьбы или требования дать денег; пропажа денег, ценностей, одежды и т.д., бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.

Для подросткового возраста 11-12 лет употребление ПАВ начинается с сигарет, электронных сигарет, снюс, насвай.

Так как же начать разговор о последствиях употребления ПАВ с

подростком? Для начала, нужны доверительные отношения между родителем и ребенком. Родителям нужно помнить, что время монологов ушло и наступило время диалогов, то есть разговоров на равных.

Ответив на вопросы анкеты, сможем понять, каков уровень общения с ребенком у вас.

Сейчас, предлагаем ролевую игру, в которой будут ситуации, где подросток приходит к родителю с разговором о ПАВ. Ваша задача, построить диалог с ребенком.

Инструкция: разбиться на пары. Один участник будет играть роль подростка, другой – его родителя. Затем необходимо поменяться ролями. Вам буде предложено начало разговора со стороны подростка. Играющий роль родителя должен продолжить разговор. Играющий роль подростка – поддержать его.

Примеры начала разговора:

«Знаешь, мои друзья Митя и Саша на днях разговаривали в школе про выпивку/сигареты».

«Почему человек становится алкоголиком?».

«Я считаю и мои друзья тоже, что водка и вино вредны для здоровья, а пиво, коктейли модно употреблять без вреда».

«После школы мои одноклассники Митя и Саша собирались нюхать клей, зачем?».

«Мне сегодня предлагали покурить после школы. Я убежал от них, но завтра они опять предложат...».

Рефлексия. Как шла беседа? Это был монолог или диалог? Что чувствовали, когда подросток задавал вопрос? Трудно ли было подобрать слова для ответа?

Рекомендации по ведению беседы с подростком о ПАВ

1. Оптимальный вариант – это дискуссия, в которой каждый имеет право высказать свое мнение, может внимательно выслушать мнение собеседника и поделиться своими чувствами и переживаниями.

2. Будьте искренни, без насмешек слушайте своего ребенка.
3. Совместно с ребенком поищите в интернете достоверную информацию о проблеме, которой посвящен ваш разговор.
4. Выбирайте подходящее для беседы время. А если инициативу беседы взял на себя подросток, то отложите все дела. Иначе, время доверительной беседы будет упущено.
5. Не стоит говорить «обо всем и сразу», лучше посвятить одной теме несколько бесед.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Спасибо за активную работу. Хотим обсудить и подвести итог сегодняшнему занятию.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?
- На какие вопросы получили ответы?
- Какие вопросы остались неразрешенными?
- Над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать? До свидания!

Занятие 7 **«Половое воспитание в семье»**

Цель: повышение психологической грамотности родителей в вопросах полового воспитания.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятием «половое воспитание»;
2. Ознакомить родителей с понятиями «любовь и дружба» в подростковом возрасте.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Оборудование: проектор, буклеты, видеоролик.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация знаний родителей о половом воспитании.
2. Принятие родителями важности бесед с подростком на «откровенные темы».

Ход занятия

Здравствуйте! Сегодня мы посвятим встречу теме, которая в подростковом возрасте, является щепетильной и чрезвычайно важной. Тема нашей встречи – это первая любовь, дружба, половое воспитание.

Упражнение «За или против»

Все участники рассчитываются по порядку. 1 группа - четные номера, 2 группа – нечетные номера

Задание 1 группе: объяснить, почему надо вести разговор о половом воспитании.

Задание 2 группе: объяснить, почему не надо говорить о половом воспитании.

Представление результатов (один участник защищает взгляды представителей своей группы).

Существует замечательное высказывание: «Что касается сроков и начала разговоров, то нет лучшего времени, чем настоящее». Я думаю, что оно очень подойдет к нашему разговору, потому что говорить детям о половом воспитании необходимо, и прежде всего – родителям. Чем дольше родители оберегают детей от соприкосновения с интимной стороной жизни, тем больше вероятность эмоционального потрясения и отвращения к отношениям между мужчиной и женщиной, о которых ребенок узнает в результате «уличного просвещения». Начинать его нужно с самого раннего детства, но, не забывая о том, что для каждого возраста существует свой необходимый минимум информации.

Половое воспитание подростков [8]

Когда ребёнок вступает в пубертат, у него происходят гормональные изменения. Вопросы взаимоотношений между полами интересуют подростка уже не из праздного любопытства, а потому что он уже сам в той или иной мере начинает испытывать сексуальное влечение. Родителям важно разговаривать с ребёнком. Желательно, чтобы он получал информацию от

родителя одного с ним пола, чтобы избежать смущения, которое помешает воспринимать то, что ему пытаются донести.

Что должен знать подросток?

- физиологическое строение своего тела, понимать и принимать его естественные изменения;
- правила личной гигиены;
- что такое секс;
- что такое сексуальная ориентация, какой она бывает;
- опасность венерических заболеваний;
- методы контрацепции;
- о том, что бывает сексуальное насилие, и как ему противостоять.

Работа в группах

Каждой группе предлагается подумать над одним из важных аспектов полового воспитания.

1 группа: Ранние интимные отношения: за и против. Выработать 5 советов о том, что должны знать девочки и мальчики, вступая в половые отношения.

2 группа: Как правильно вести разговор? Какими правилами нужно руководствоваться при разговоре? Выработать 5 советов, как правильно вести разговор

3 группа: Чему и как должны учить родители?

Обсуждение советов.

Половое воспитание девочек

Вести доверительные разговоры с девочками – прерогатива мам. Задача матери – наладить общение с дочерью настолько, чтобы она не постеснялась обратиться к ней с волнующими её вопросами, рассказать о своих проблемах, увлечениях, влюблённостях. Необходимо воспитывать в девочке такие черты, как опрятность, ответственность за свои действия, серьёзное отношение к выбору спутника жизни. Именно мама должна рассказать дочери о вреде беспорядочной половой жизни, о её последствиях. Мать

должна выстроить отношения с дочерью, основанные не на страхе, а на доверии и уважении, чтобы в случае нежелательной беременности дочь не побоялась рассказать об этом родителям и попросить их помощи. [8]

Что рассказать дочери в рамках полового воспитания?

- Что такое менструация, почему и когда она начинается и для чего нужна (учитывая физиологию женского организма, девочка уже к 10 годам должна это знать).
- Что существует женский врач – гинеколог, какие проблемы он решает и как часто нужно ходить к нему на приём.
- Что такое секс, что заниматься им нужно по любви, а не по принуждению или из желания поскорее стать взрослой.
- Что такое мастурбация.
- Какие бывают средства контрацепции.
- Что бывают заболевания (даже смертельные), передающиеся половым путём.
- Что результатом незащищённого секса может стать ранняя, нежелательная беременность.
- Что такое аборты, и как ранний аборт может повлиять на дальнейшую жизнь.

Половое воспитание мальчиков

В идеале половым воспитанием мальчика с 6-7 лет должен заниматься отец или какой-либо авторитетный мужчина в семье (отчим, дядя, дедушка). Задача матери – стать для сына примером женственности, в ней он должен видеть лучшие качества женщины. Уже с трёх лет сына маме нужно вести себя с ним как с будущим мужчиной. С этого возраста лучше не переодеваться при ребёнке. Отец должен суметь расположить к себе сына для разговоров на откровенные темы. В мальчике необходимо развивать ответственность, умение принимать решения, уважительное отношение к женщине (девушке, девочке). Причём лучше всего демонстрировать все эти качества личным примером. [8]

Что рассказать сыну в рамках полового воспитания?

- О присущих всем мужчинам физиологических изменениях (появлении растительности на теле, ломке голоса, поллюциях, утренней эрекции), объяснить, что это не страшно и уж тем более не стыдно.

- О сексе, методах контрацепции.
- О мастурбации.
- О заболеваниях, передающихся половым путём.
- Об ответственности за свою жизнь и жизнь сексуальной партнёрши.
- О нежелательной беременности.

Часто родители испытывают смущение от откровенных вопросов ребенка только лишь потому, что не могут подобрать нужных слов. В свое время они не получили опыт полового воспитания, а посему не могут дать его детям. Важно не отступать. Существует множество книг и энциклопедий, которые помогут найти правильные ответы. Педагоги и детские психологи рекомендуют совместное чтение с детьми. Это поможет преодолеть стыдливость обоим, будет способствовать установлению доверительных отношений. В будущем, если у ребенка возникнут какие-либо вопросы или проблемы, он сможет поделиться переживаниями с родителями, а не замкнется в себе.

Книги:

- 9–12 лет – Фадеева В. В «Как взрослеет мое тело». А также книги с главными героями такого же возраста, раскрывающие общение и взаимоотношения без эротики.

- 12–15 лет – З. Мартынюк Д. П. «До 16 и старше», а также книги Лукьяненко (фантастика по возрасту).

Мультфильмы и фильмы:

Большинство детей видят постельные сцены еще в дошкольном возрасте. Они знакомятся с сексуальностью через рекламу, фильмы, а позже через интернет. Информации очень много, но чаще она несет больше вреда,

чем пользы. Чтобы воспитать культуру половых отношений, в разном возрасте рекомендуется просматривать разные мультики и фильмы:

- 9–12 лет – BBC «Он и она», «Невероятное путешествие внутрь человеческого организма». Документальные фильмы помогают сформировать здоровое отношение к своему телу, узнать о предстоящих изменениях и этапах взросления.

- 12–15 лет – «Дневник Насти», «Шесть раз», «Мы – женщины», «9,99 долларов», «Морщинки», «Нити».

Фильмы учат справляться со сложными ситуациями, видеть и осознавать свои проблемы, доверять их близким, что очень важно, так как в этом возрасте половое созревание опережает психическое.

Дружба, любовь в подростковом возрасте

К 11-12 годам к нашим детям приходит любовь. Это новый взрослый способ взаимодействия с противоположным полом. Конечно, любовь в этом возрасте менее устойчива, чем взрослая, и больше похожа на увлечение. [8]

Возникающий интерес к противоположному полу сначала принимает странные, неадекватные формы. Так, появившееся явное или неосознанное желание иметь взрослые отношения мальчика с девочкой может выразиться в прямо противоположном поведении.

Примером этому является проявление подростками нежности к девочкам. С одной стороны, такое поведение подвергается насмешкам. В то же время общаться с предметом любви, как раньше, уже не получается.

Именно поэтому любовь и нежность подростка трансформируются в поведение, внешне противоположное влюбленности - типа дергания за косички. Но это и есть форма привлечения к себе внимания.

И девочки обычно это осознают и не обижаются, а в свою очередь демонстрируют свое внимание - игнорированием объекта привязанности. Вот такой парадокс. Общение становится больше однополое: мальчики с мальчиками, девочки с девочками. Даже в командных мероприятиях или играх типа ручеек предпочитают выбирать, что называется, своих.

В раннем подростковом возрасте дружба происходит между подростками одного пола, она основана на индивидуальном сходстве. Похожие на нас друзья подтверждают наш статус и повышают самооценку. Другая причина похожести друзей-подростков в том, что после того, как они становятся друзьями, они проводят больше времени в совместных делах. Подросткам нужны близкие друзья, с которыми можно поделиться секретами, планами, чувствами и которые смогут помочь в трудную минуту.

Сейчас предлагаем вам испытать себя в возможных ситуациях с подростком. **Найдите выход из следующей ситуации.** Ситуации представлены на карточках.

1 группа. Вы случайно увидели, как ваш ребенок просматривает кинофильм откровенного содержания. Ваши действия? О чем заведете разговор?

2 группа. Ваш сын (дочь) обратились к Вам с вопросом: Можно ли делать аборт в 14-15 лет?

3 группа. Вы случайно увидели в компьютере (телефоне) переписку своего сына (дочери) с представителем противоположного пола. Эта переписка свидетельствует о том, что ваш ребенок вступил в половую жизнь или уже готов к этому. Ваши действия?

Обсуждение.

Рекомендации по ведению беседы на тему полового воспитания.

1. Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.

2. Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам.

3. Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами - ребенку захочется узнать о вашем отношении, переживаниях и решениях.

4. Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы. Не говорите ему: "Ты еще слишком мал, чтобы

понять это". Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ответ в доступной для него форме.

5. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Обратитесь к литературе, в интернет совместно.

6. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова. Проверьте также, насколько ваш ответ соответствует тому, что действительно хотел узнать ребенок.

В качестве итога к нашему занятию предлагаем посмотреть фрагмент из программы психолога Ирины Симоненко «Психолог и Я» о половом взрослении.

Просмотр фрагмента. Обсуждение.

Ведущий: Спасибо за активную работу. Хотим обсудить и подвести итог сегодняшнему занятию.

- Что было наиболее полезным и интересным на занятии?

- На какие вопросы получили ответы?

До свидания!

Занятие 8 **«Семейные традиции»**

Цель: определить значение семейных традиций в жизни подростка.

Задачи:

1. Обобщить и распространить положительный опыт воспитания, с помощью традиций;

2. Предложить практические рекомендации по формированию семейных традиций.

Оборудование: мультимедийное оборудование, бейджи по количеству участников, бумага, ручки, фломастеры.

Целевая аудитория: родители подростков 11-12 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Актуализация родителями опыта воспитания подростка с помощью семейных традиций.

2. Создание календаря семейных традиций.

Ход занятия

Здравствуйте, уважаемы родители! Сегодня поговорим о семейных традициях и их значении для каждого из нас и в жизни наших детей. Традиции и обряды присущи каждой семье. Даже если вы считаете, что в вашей семье нет ничего подобного, скорее всего, вы ошибаетесь. Ведь даже утреннее: «Привет!» и вечернее: «Спокойной ночи!» — это тоже своего рода традиции. Что уже говорить о воскресных обедах всей семьей или коллективном изготовлении елочных украшений?

Что же такое «семейные традиции» и что они дают? Для начала вспомним, что же значит такое простое и знакомое с детства слово «семья». Одно из самых популярных определений этого термина гласит: **«Семья — это основанное на браке или кровном родстве объединение людей, связанных общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью»**. То есть, это не просто кровные родственники, живущие под одной крышей, но и люди, помогающие друг другу и взаимно ответственные. Члены семьи в истинном понимании этого слова любят друг друга, поддерживают, вместе радуются по веселым поводам и грустят по печальным. Они как бы все вместе, но при этом учатся уважать мнение и личное пространство друг друга. И есть что-то, что их объединяет в одно целое, присущее только им, помимо штампов в паспорте. [13]

Это «что-то» и есть семейные традиции. Вспомните, как в детстве любили приезжать к бабушке на лето? Или отмечать дни рождения большой толпой родственников? Или наряжать елку вместе с мамой? Эти воспоминания наполнены теплом и светом.

Что же есть семейные традиции? Толковые словари говорят следующее: **«Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение»**. Скорее всего, это те привычные стандарты поведения, которые ребенок понесет с собой в свою будущую семью, и

передаст уже своим детям. [13]

Что же дают семейные традиции людям?

✓ Во-первых, они способствуют гармоничному развитию ребенка. Ведь традиции предполагают многократное повторение каких-то действий, а, значит, стабильность. Для ребенка такая предсказуемость очень важна, благодаря ей он со временем перестает бояться этого большого непонятного мира. Кроме того, традиции помогают детям увидеть в родителях не просто строгих воспитателей, но и друзей, с которыми интересно вместе проводить время.

✓ Во-вторых, для взрослых семейные традиции дают ощущение единства со своей родней, сближают, укрепляют чувства. Ведь зачастую это моменты приятного совместного времяпрепровождения с самыми близкими, когда можно расслабиться, быть собой и радоваться жизни.

✓ В-третьих, это культурное обогащение семьи. Она становится не просто комбинацией отдельных «я», а полноценной ячейкой общества, несущей и делающей свой вклад в культурное наследие страны.

Конечно же, это далеко не все «плюсы» семейных традиций. Но даже этого вполне достаточно, чтобы задуматься: а чем живут наши семьи? Возможно, стоит добавить немного интересных традиций?

Какие бывают семейные традиции?

Семейных традиций в мире существует огромное разнообразие. Но все же в целом можем попробовать их условно разделить на две большие группы: общие и специальные.

Общие традиции – это традиции, встречающиеся в большинстве семей в том или ином виде. К ним можно отнести:

- **Празднование дней рождений и семейных праздников.** Такая традиция наверняка станет одним из первых знаменательных событий в жизни ребенка. Благодаря таким обычаям и дети, и взрослые получают множество «бонусов»: предвкушение праздника, хорошее настроение, радость общения с семьей, ощущение своей нужности и значимости для близких. Эта традиция – одна из самых теплых и веселых.

- **Домашние обязанности всех членов семьи, уборка, раскладывание вещей по местам.** Когда малыш с малых лет приучается к своим домашним обязанностям, он начинает чувствовать себя включенным в жизнь семьи, учится заботе.

- **Совместные игры с детьми.** В таких играх принимают участие и взрослые, и маленькие. Делая что-то вместе с детьми, родители показывают им пример, учат разным навыкам, проявляют свои чувства. Потом, по мере взросления ребенка, ему проще будет сохранить доверительные отношения с мамой и папой.

- **Семейный обед.** Очень многие семьи чтят традиции гостеприимства, что помогает объединять семьи, собирая их за одним столом.

- **Семейный совет.** Это «собрание» всех членов семьи, на котором решаются важные вопросы, обсуждается ситуация, строятся дальнейшие планы, рассматривается бюджет семьи и т.п. Очень важно привлекать к совету детей – так ребенок научится быть ответственным, а также лучше понимать своих родных.

- **Традиции «кнута и пряника».** У каждой семьи есть свои правила, за что можно (если можно) наказывать ребенка, и как его поощрять. Кто-то дает дополнительные карманные деньги, а кто-то – совместный поход в цирк. Главное для родителей – не переборщить, излишние требования взрослых могут сделать ребенка безынициативным и вялым или, наоборот, завистливым и злым.

- **Ритуалы приветствия и прощания.** Пожелания доброго утра и сладких снов, поцелуи, объятия, встреча при возвращении домой – все это является знаками внимания и заботы со стороны близких.

- **Дни памяти умерших родных и близких.**

- **Совместные прогулки, походы в театры, кино, на выставки, поездки в путешествия** – эти традиции обогащают жизнь семьи, делают ее более яркой и насыщенной.

Специальные традиции – это особые традиции, присущие одной данной семье. Возможно, это привычка по воскресеньям спать до обеда, или по выходным отправляться на пикник. Или домашний кинотеатр. Или...

Также все семейные традиции можно разделить на сложившиеся сами по себе и сознательно внесенные в семью.

Примеры интересных семейных традиций

Сколько семей – сколько и примеров традиций можно найти в мире. Но иногда они бывают такими интересными и необычными, что сразу начинаешь задумываться: «А не придумать ли мне чего-нибудь подобное?».

Итак, примеры интересных семейных традиций:

- Совместная рыбалка до утра. Папа, мама, дети, ночь и комары – на это решаются немногие! Но зато и масса эмоций и новых впечатлений тоже обеспечена!
- Семейное приготовление пищи. Мама месит тесто, папа крутит фарш, а ребенок лепит пельмени. Ну и что, что не совсем ровно и правильно. Главное, что все веселые, счастливые и испачканные в муке!
- Квесты по случаю дня рождения. Каждому имениннику – будь то ребенок или дедушка – утром вручается карта, по которой он ищет подсказки, ведущие его к подарку.
- Поездки к морю зимой. Собрать всей семьей рюкзаки и отправиться на морское побережье, подышать свежим воздухом, устроить пикник или переночевать в зимней палатке – все это подарит необычные ощущения и объединит семью.
- Рисовать друг другу открытки. Просто так, без повода и специального художественного таланта. Вместо того, чтобы обидеться и надуться, написать: «Я тебя люблю! Хотя ты порой и невыносим, но я тоже не подарок».
- Совместные бескорыстные добрые дела и поездки в детский дом помогут детям стать добрее и участливее, и вырасти небезразличными людьми.

- Сказка на ночь. Нет, не просто, когда мама читает малышу. А когда читают все взрослые по очереди, а слушают все. Светлое, доброе, вечное.
- Встречать Новый год каждый раз в новом месте. Неважно, где это будет – на площади чужого города, на вершине горы или возле египетских пирамид, главное – не повторяться!
- Вечера стихов и песен. Когда семья собирается вместе, все садятся в кружочек, сочиняют стихи – каждый по строчке – и сразу же придумывают к ним музыку, и поют под гитару. Здорово! Также можно устраивать домашние спектакли и кукольный театр.
- Говорим теплые слова. Каждый раз перед едой все говорят друг другу приятные слова и комплименты. Воодушевляет, правда?

Как создать семейную традицию?

Для того, чтобы создать новую семейную традицию, необходимо всего две вещи: ваше желание и принципиальное согласие домочадцев. Алгоритм создания традиции можно привести к следующему:

1. Собственно, придумайте саму традицию. По максимуму постарайтесь задействовать всех членов семьи, чтобы создать дружескую сплоченную атмосферу.
2. Сделайте первый шаг. Попробуйте свое «действие». Очень важно насытить его позитивными эмоциями – тогда все с нетерпением будут ждать следующего раза.
3. Будьте умеренны в своих желаниях. Не стоит сразу внедрять много различных традиций на каждый день недели. Для того, чтобы обычаи закрепились, нужно время. Да и когда все в жизни до мелочей распланировано – это тоже неинтересно. Оставьте пространство для сюрпризов!
4. Закрепляйте традицию. Необходимо повторить ее несколько раз, чтобы она запомнилась, и начала неукоснительно соблюдаться. Но не доводите ситуацию до абсурда – если на улице пурга или ливень, возможно, стоит отказаться от прогулки. В других же случаях традицию лучше соблюдать.

Упражнение № 1. «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!

Упражнение № 2. «Календарь семейных традиций»

Для составления «Календаря семейных праздников» мы схематично изобразили его в виде таблицы на год и разбили по месяцам. Каждому месяцу мы присвоили свой праздник. (См. приложение)

Сегодня была последняя встреча. Предлагаем подвести итог нашему курсу «Родительские университеты». Хотим услышать мнения каждого из вас. Предлагаем ответить на вопросы «Анкеты», чтобы понять, стали ли ваши знания о подростковом возрасте глубже? *(Обсуждение полученных результатов, сравниваются результаты, полученные на первой и последней встрече).*

- Давайте вспомним, чему были посвящены наши встречи?
- О чем заставили задуматься наши встречи?
- Какие занятия на ваш взгляд были полезными?
- Какое упражнение запомнилось?
- Что не понравилось, что вызвало чувство дискомфорта?
- Все ли полученные знания сможете применять в жизни?
- Какие чувства испытывали в ходе работы? - Что чувствуете сейчас?

(Обсуждение родителями) Раздаются листы с просьбой написать обратную связь.

- Спасибо за сотрудничество. До свидания.

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком как? — Издание 3-е, исправленное и дополненное — М.: «ЧеРо» при участии Творческого центра «Сфера». 2001. — 240 с.: ил.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком так? — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 256 с.: ил.
4. Давыдов, В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др./ Под ред. Петровского «Возрастная и педагогическая психология», 2-е издание, 1979г.
5. Дружинин, В.Н. Психология семьи. — М., КСП, 1996. — 158 с.
6. Дружинин, В.П. Психология семьи / В. П. Дружинин. — .:«ВЛАДОС», 1999. — 295с.
7. Коновалов, А.М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета / А. М. Коновалов. — М.: Семейная психология и семейная терапия. — 2009. — № 4. — 100 с.
8. Кулагина, И.Ю., Коллюцкий, В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт - М», 2001. — 464 с.
9. Лапшина Е.А., Дуда И.В. Характеристика стилей семейного воспитания // Universum: Психология и образование: электрон.научн. журн. 2017. № 9(39). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5113> (дата обращения: 29.01.2020).
10. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318с.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. — М.: Педагогическое общество России, 2001. — 442с.
12. Пилиповский В.Я. Помощь родителям в воспитании детей. - М., 1992.
13. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. — СПб.:

Речь, 2003, 336., ил.

Видеоматериалы:

1. Видеоматериал «Три качества родительских посланий»
https://www.youtube.com/watch?v=jkTQk_WOR6Q
2. Мультипликационный фильм «КОНФЛИКТ» – СоюзМультфильм, 1983 год.
https://www.youtube.com/watch?v=n_gfsYwrtkk
3. Фрагмент из программы психолога Ирины Симоненко «Психолог и Я» о половом взрослении.
<https://www.youtube.com/watch?v=HYx1Shn-9Y>

Приложения

Приложение 1

Анкета: «Подростковый возраст»

1. Когда начинается подростковый возраст?
14- 15 лет
10-11 лет
12-13 лет
9-10 лет
2. Признаки подросткового возраста?
чувство взрослость
частая смена настроения
появляется желание учиться
друзья важнее, чем родители
профессиональное самоопределение
уважительное отношение к старшим
3. Нуждаются ли подростки в близких отношениях с родителями?
да
нет
4. Как протекают конфликты с подростком в семье?
никогда не удается договориться
ищем компромиссы
делаю всё, что захочет подросток, лишь бы не усугублять взаимоотношения
игнорирую его точку зрения
договариваемся, чтобы все были довольны
5. Нужно ли наказывать подростка за непослушание и плохие отметки?
да
нет
6. Нужно ли разговаривать с подростком о вредных привычках?
да
нет
7. нужно ли говорить с подростком о половом воспитании?
да
нет
8. Что может объединить родителей и подростков?

Текст опросника

1. Как вы считаете, должен ли подросток делиться с вами своими мыслями и чувствами?

А) обязательно. Он должен рассказывать обо всем, что с ним происходит;

Б) рассказывать вам только то, чем он сам захочет поделиться;

В) подросток должен оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Что вы сделаете, если узнаете, что ваш подросток взял без спросу чужую игрушку?

А) отругаете его при других детях, заставите вернуть игрушку и извиниться;

Б) поговорите с подростком «по душам», и предоставите ему право самому принять правильное решение;

В) предоставите возможность детям самим разбираться в своих проблемах.

3. Какой будет ваша реакция, если подросток, хорошо и быстро выполнит ваше поручение?

А) примете как «должное» и скажете: «Всегда бы так».

Б) похвалите его и расскажите родным и знакомым о том, какой он у вас молодец;

В) порадуетесь;

4. Как вы отреагируете на сквернословие подростка?

А) строго накажу;

Б) постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято;

В) не стану придавать этому значение, если это не выходит за разумные пределы.

5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени. Что вы предпочтете сделать?

- А) включитесь в игру: поможете, подскажете или сделаете замечание;
- Б) понаблюдаете за тем, как дети играют и общаются;
- В) займетесь своими делами.

6. Вы пришли за подростком в детский сад, надеясь, что он быстро оденется, и вы успеете зайти на почту, но он под разными предложениями отвлекается от сборов, «тянет время». Что вы предпримите?

- А) разозлитесь и отругаете подростка;
- Б) расскажите ему о своих планах и попросите одеваться быстрее;
- В) попытаетесь сами быстренько его одеть.

7. Какова ваша стратегия воспитания?

А) подросток неразумен и неопытен, взрослые должны воспитать и научить его;

Б) в процессе воспитания должно осуществляться сотрудничество взрослого с подростком;

В) решающую роль в развитии подростка играет наследственность, его уже не переделать, поэтому главная задача родителей, следить, чтобы он был здоров, сыт и не совершал неприемлемых поступков.

8. Ваш подросток «прилип» к телевизору, вместо того чтобы укладываться спать. Как вы поступите в этой ситуации?

А) без слов выключите телевизор и уложите подростка спать;

Б) объясните, как для него важен сон и попросите его через 10 минут быть в кровати

В) позвольте ему лечь попозже, но поднимете с утра в обычное время.

9. Подросток не хочет выполнять вашу просьбу или поручение. Что вы предпримите?

А) заставите его выполнить ваше поручение;

Б) постараетесь обыграть свое поручение в интересной для подростка форме;

В) ничего не станете предпринимать. Сами все сделаете.

10. Как вы отреагируете, если узнаете, что подросток вам солгал?

А) постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить;

Б) попробую разобраться, что его побудило солгать;

В) расстроюсь.

Обработка результатов:

Теперь подсчитайте, каких ответов больше – А, Б или В. Преобладающий вариант ответа укажет на характерный для Вас стиль воспитания.

А – авторитарный

Б – демократичный

В – либеральный

Занятие 2 «Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности подростка»

Презентация (сокращенный вариант)

НАША ВСТРЕЧА ПОСВЕЩЕНА:

«СТИЛЯМ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ»



ОСНОВНЫЕ СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ:

- АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ;
- ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ;
- ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ;
- ОПЕКАЮЩИЙ СТИЛЬ;
- ХАОТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ.

ФРАЗЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ АВТОРИТАРНОГО СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ:

- ✦ «Ты должен», «Ты обязан», «Слушай и делай, что я тебе говорю»;
- ✦ Ребенка часто стыдят, наказывают, унижают.
- ✦ Успехи детей воспринимаются как должное.

ФРАЗЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ДЕМОКРАТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ:

- ✦ Я хочу тебе помочь.
- ✦ Я слушаю тебя.
- ✦ Я тебя понимаю.

ФРАЗЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ПОПУСТИТЕЛЬСКОГО СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ:

- ✦ «Ну и что, я сам таким был и вырос хорошим человеком».
- ✦ «Делай, как хочешь!».

ФРАЗЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ОПЕКАЕМОГО СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ:

- ✦ «Ты еще маленький!».
- ✦ «Я лучше знаю что ты хочешь».

Надень свитер, я же знаю, что тебе холодно.



ОБИДНО

ТАК КАК ЖЕ НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ?

- ✦ Применение одного только **демократического стиля** не всегда бывает эффективным, хотя в плане развития личности он, безусловно, лучший.
- ✦ Выбор **стиля семейного воспитания** прежде зависит от личности детей и родителей, от семейных традиций и нравственных устоев. Огромный отпечаток накладывают условия воспитания самих родителей. Сколько родителей – столько и мнений.

ГДЕ НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ?

Для личного развития ребенка **необходимо 10-15 минут** Вашего времени, личного общения.

Если Вы не знаете о чем поговорить с ребенком, то начать можно с простых вопросов:

- ❖ О чем ты мечтаешь?
- ❖ Каким должен быть лучший друг?
- ❖ Почему люди обижаются?
- ❖ Чего тебе не хватает?
- ❖ Что ты считаешь чудом?
- ❖ От чего ты можешь заплакать?
- ❖ Где тебе хорошо?

ТЕСТ - ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ-

- ✦ **Ответьте на вопросы теста.** В каждом пункте опросника выбрать А, Б или В, в зависимости от того, как Вы чаще поступаете или реагируете.
- ✦ **Обработка результатов:** посчитайте каких ответов больше А, Б или В. Преобладающий вариант ответа укажет на характерный для Вас стиль воспитания:

А – авторитарный стиль;
 Б – демократичный стиль;
 В – либеральный стиль.

ПРАВИЛО ТРЁХ «П»:





ДАнные ОПРОСА «ЧЕГО ХОТЯТ ДЕТИ?»



- Духовные потребности
- Материальные потребности



ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ:

Духовные:

- ✦ Чтобы не ругали за «промахи»;
- ✦ Чтобы родители не ругались между собой;
- ✦ Похвала за старания;
- ✦ Внимание со стороны отцов;
- ✦ Уважение к увлечениям;
- ✦ Проводить больше времени вместе;
- ✦ Помощь в делах и т.д.

Материальные:

- ✦ Совместные путешествия;
- ✦ Компьютер, телефон;
- ✦ «Вкусняшки»;
- ✦ Сестру/брата;
- ✦ Животное;



Анкета для родителей

Говорите ли вы подростку следующие фразы?

1. Сколько раз тебе повторять?
2. Посоветуй мне, пожалуйста.
3. Не знаю, что бы я без тебя делал (а)?
4. И в кого ты такой уродился?
5. Какие у тебя замечательные друзья!
6. Ну, на кого ты похож?!
7. Вот я в твоё время...
8. Ты моя опора и помощник!
9. Ну, что за друзья у тебя?
10. О чем ты только думаешь?
11. Какой ты у меня умница!
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?
13. У всех дети, как дети, а ты...
14. Какой ты у меня сообразительный!

Ключ к опроснику: Правильные ответы: 1, 4, 6, 7, 9, 10, 13 — «нет»; 2, 3, 5, 8, 11, 12, 14—«да».

Результаты теста:

1. Если вы, верно, ответили практически на все вопросы, вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

2. Если вы допустили 3—5 неверных ответов, вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

3. Если вы допустили 6—10 неверных ответов, вам необходимо быть к ребенку «повнимательнее». Вы пользуетесь у него авторитетом, но,

согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

4. Если вы допустили 11—14 неправильных ответов, вы сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно, постарайтесь уделять ему больше внимания, прислушивайтесь к его словам.

Календарь семейных традиций

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
День дарения ёлочных игрушек	Рождество Христово Международный день объятий	День Защитников Отечества
МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
Прощёное воскресенье	Светлая Пасха	День Победы
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
Всемирный день защиты детей Троица	День семьи, любви и верности	День сюрпризов Преображение Господне
СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ
День знаний Рождество Пресвятой Богородицы	Международный день пожилых людей	День матери

Составление календаря семейных праздников

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ

Отзыв

администрации на образовательную (просветительскую) программу для родителей «За руку с семьей» педагогов-психологов ГБУ ДПО РСПЦ Родионовой Евгении Петровны, Сафоновой Юлии Сергеевны.

Формирование компетентного родительства является приоритетным направлением социальной политики Российской Федерации, что отражается таких нормативно-правовых документах как: «Концепция государственной семейной политики до 2025 года», «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года» и т.д.

Данная образовательная (просветительская) программа разработана во исполнение пункта 7 перечня поручений по итогам встречи Президента РФ с участниками форума «Качественное образование во имя страны» Общероссийского общественного движения «Народный фронт «За Россию» 15.10.2014 № Пр - 2876 от 12.12.2014. Постановление РФ от 23.05.2015 года №497 о Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы с изм. и доп. от 02.02.2017 №122

В центре внимания данной программы – это формирование психологических знаний об особенностях подросткового возраста у родителей (законных представителей) обучающихся. Опыт работы в обучающем учреждении говорит, что большинство проблем, возникающих в отношениях между родителями и детьми, – результат недостаточной родительской компетентности. Родители, которые недостаточно осведомлены о развитии и воспитании детей, вынуждены пользоваться подсказками других людей, строить предположения или догадки. Это, в дальнейшем, может оказать негативное влияние на жизнь подростка.

В таких условиях необходима система работы по просвещению родителей. Поэтому для школы стало актуальным создание просветительской программы по взаимодействию родителей и подростков.

Родительство - сложная динамическая структура, которая в развитой форме включает родительские ценности, установки и ожидания, родительское отношение, родительские чувства, родительские позиции, родительскую ответственность, стиль семейного воспитания. Изучением родительской компетентности занимались такие авторы как А.Я. Варга, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Селина, А.В. Минина и др.

Программа – предусматривает занятия с элементами тренинга, которые строятся в доступной и интересной для родителей форме.

По окончании курса занятий отмечается существенное увеличение процента понимания родителями особенностей возраста. Программа получила положительные отзывы от родителей, принявших в ней участие.

Таким образом, организация курсов для родителей с целью повышения их психолого-педагогической компетентности является актуальным и перспективным направлением деятельности педагога-психолога в школе, а данная программа рекомендована к использованию в образовательном учреждении с родителями.



Директор МБУ «Школа №82»


В.Н.Ульянов