****Муниципальное учреждение

Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи

«Стимул»

Программа

психолого-педагогического просвещения родителей

**«Формула**

**счастливой семьи»**



Составители: Смирнова Светлана Вячеславовна,

Клокова Тамара Викторовна, Петрова Светлана Александровна

Объект: родители

Объём программы: 7,5 часов

Форма работы: подгрупповая (10-15 человек)

г. Тутаев

Программа «Формула счастливой семьи» предполагает повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с детьми. Состоит из занятий с родителями, проводимыми в виде семинаров-практикумов с элементами группового консультирования. В содержание программы также включены методические разработки занятий.

Программа представляет интерес для практических психологов, специализирующихся на работе с детьми и семьёй, в том числе с замещающей семьёй и находящейся в трудной жизненной ситуации.

«Одно из священных прав человека, рождающегося в мире, – право на правильное и доброе воспитание»

*К. Д. Ушинский*

Традиционно ключевая роль в воспитании отводится семье. «Семья – это основа основ. Именно дома, в семейной атмосфере закладываются основы мировоззрения человека, его личные качества и духовно-нравственные идеалы», которые он сохраняет в течение всей последующей жизни.

В психологическом смысле семью можно определить как систему межличностных взаимодействий, призванных, в самом общем плане, с одной стороны, защитить индивида от манипулятивных воздействий общества, а с другой - приспособить его к жизни в этом обществе, дать средства для нормального функционирования в нём.

Дуализм семьи в том, что семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Позитивное воздействие на становление личности ребёнка проявляется в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей не относится к ребёнку лучше, не любит так безусловно и не заботится столько о нём. И в тоже время никакой иной социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Рассматривая семью как важнейшее условие обеспечения психологического благополучия ребенка, Л. Шнейдер выделяет «нормальные» и «нарушенные» детско-родительские отношения, которые непосредственно обуславливают трудности в развитии ребёнка.

Если в семье не обеспечиваются потребности ребёнка в родительской любви, эмоциональном принятии, это может привести к формированию девиантного поведения в подростковом возрасте. Несогласованный подход к воспитанию, желание воплотить в жизнь собственные несбывшиеся мечты или упущенные возможности, использование «родительских директив», проблемы супружеских и детско-родительских отношений – всё это обуславливает неблагополучие в семейном воспитании.

Именно поэтому родительское просвещение не теряет своей актуальности, а набирает новые обороты и требует применения новых форм.

Истоки семейного консультирования и появления семейных образовательных групп исходят от адлерианского направления. В своей статье «Воспитание родителей» А. Адлер выделяет два центральных принципа воспитания: отказ от борьбы за власть и учёт потребностей ребёнка. То есть уже в первой половине XX столетия методы воспитания, основанные на принципе превосходства и подчинения, подверглись критике ввиду своей неэффективности.

«Модель группового психологического консультирования» – направление групповой работы с родителями, основанное Х. Джайноттом, – концептуально строится на идее развития эмоциональной сферы родителей с помощью осознания ими своих подлинных чувств, ценностей и ожиданий, и ориентирована на практическую помощь родителям, на выработку их уверенности в собственных силах в ходе групповых дискуссий, ролевых игр. Методические приёмы, используемые Джайноттом: тактичное, целенаправленное расспрашивание о том, что может чувствовать ребёнок в трудные моменты взаимодействия с родителями, и анализ собственных эмоциональных переживаний членов группы.

Одни из сторонников бихевиористского направления, К.-А. Андерсон и Х.-Е. Кинг, в ходе наблюдений и экспериментирования пришли к выводу, что поощрение и подкрепление гораздо более эффективного действуют на изменение нежелательного поведения ребёнка, чем наказание. Также, согласно идеям поведенческой модели, одной из задач групповой работы с родителями является обучение принципам теории и применению их в воспитании детей, способствующим совершенствованию и увеличению качества взаимодействий – интеракций родителей и детей.

Анализируя традиционные концепции психологии межличностных отношений в семье, А.З. Шапиро отмечает, что в поведенчески ориентированных теориях внутрисемейные конфликты рассматриваются как функция низкой нормы позитивных взаимоподкреплений, а терапия направлена на уменьшение негативности в коммуникациях между членами семьи; в традиционном психоаналитическом подходе акцент на раннем негативном опыте; гуманистически ориентированная психотерапия семьи во главу угла ставит конгруэнтное, взаимопринимающее и эмпатическое межличностное взаимодействие.

Таким образом, с первой половины XX столетия практика работы с родителями ставит перед собой различные цели и задачи, усложняется, обогащаясь новыми методами и технологиями, но неизменным остаётся ориентация на групповую работу, где родители могут обмениваться друг с другом опытом, задавать вопросы и стремиться получить поддержку и одобрение группы.

Просветительская программа «Формула счастливой семьи» основывается на идеях гуманистической психологии в русле концепций К. Рождерса, А.Маслоу, Г. Оллпорта, Р. Мэя с применением методических приёмов, выделенных Джайноттом. Также с опорой на идеи М.М. Бахтиной о диалогической природе человеческого общения, человеческой личности, используемые в изучении человека А.У. Харашем, отмечавшим, что диалогическое общение обладает наибольшим воспитательным потенциалом.

Отличительные особенности диалогического общения:

- равенство позиций воспитателя и воспитанника, при котором осуществляется взаимное взаимодействие друг на друга, формируется способность вставать на позицию другого;

- отсутствие оценок, полное принятие, уважение и доверие;

- формирование у воспитателя и воспитанника сходных установок относительно одной и той же ситуации;

- особая эмоциональная окраска общения, искренность и естественность проявления эмоций, взаимное проникновение в мир чувств;

- способность участников видеть, понимать и активно использовать широкий спектр коммуникативных средств, включая невербальные.

*Цель программы:* гармонизация детско-родительских отношений и психологическая поддержка родителей посредством повышения уровня психолого-педагогической составляющей родительской компетентности.

*Задачи:*

- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания;

- формирование навыков психологической поддержки детей;

- усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребёнка через улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребёнком;

- выработка новых навыков взаимодействия с ребёнком.

*Адресат*.

Группы формируются исходя из социального заказа.

Профилактический уровень – родители, в том числе, замещающие семьи;

Кризисный уровень – родители детей с девиантным поведением.

Количество участников в группе: 10-15 человек.

*Продолжительность программы.*

Программа включает в себя 3 семинара-практикума по 2,5 часа. Реализуется в течение 1,5 месяцев: 1 семинар-практикум проводится 1 раз в 2 недели.

*Методы и приёмы*: психогимнстические упражнения; элементы песочной терапии; телесно-ориентированные упражнения; приёмы саморегуляции; мини-лекция; ролевая игра; групповая работа; индивидуальная и групповая рефлексия; арт-терапевтические техники; визуализация; психотерапевтические этюды; музыкотерапия.

*Материалы и оборудование*: бейджы на каждого участника, медиа-оборудование, мягкая игрушка солнышко, листы А4, цветные карандаши, кувшин, горсть земли, соль, перец, 2 яблока; рисунок сердца, разрезанное на части; шарф, планшеты для бумаги, метафорические карты «Роботы», мешочек, наполненный игрушками, бейджы с названиями «Доверие», «Внимание, интерес», «Любовь, ласка», «Хорошее настроение», «Свобода», «Принятие», 6 верёвочек 1-1,5 метра, метафорические карты «Все грани гармонии»

*Планируемый результат:*

- оптимизация взаимоотношений с детьми, актуализация эмоциональной связи с ребёнком; укрепление семейных связей;

- повышение мотивации родителей к повышению собственного уровня родительской культуры;

- овладение навыками конструктивного взаимодействия с детьми на основе партнёрства и сотрудничества.

Участвуя в групповых занятиях, родители получают возможность услышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт; самостоятельно решать возникающие проблемы; увидеть модели взаимодействия в других семьях.

*Оценка эффективности реализации программы*

Эффективность реализации программы оценивается исходя из средних оценок по анкете обратной связи (Приложение 1) и анкеты оценки эффективности программы (Приложение 2). Качественный анализ динамики детско-родительских взаимоотношений проводится на основе анкетирования детей до начала прохождения родителями программы и после. Анкета для детей предусматривает оценку взаимоотношений с родителем.

Средний показатель анкеты обратной связи ниже 7 баллов и средний показатель анкеты оценки эффективности ниже 70% соответствуют низкому уровню эффективности прохождения программы и удовлетворённости участника.

Средний показатель анкеты обратной связи ниже 9 баллов и средний показатель анкеты оценки эффективности ниже 90% соответствуют среднему уровню эффективности прохождения программы и удовлетворённости участника.

Средний показатель анкеты обратной связи, равный 9-10 баллам, и средний показатель анкеты оценки эффективности, равный 90-100%, соответствуют высокому уровню эффективности прохождения программы и удовлетворённости участника.

*Результаты апробации программы*

Апробация программы проводилась на базе МУ Центр «Стимул» с замещающими родителями в течение 2019, 2020 годов. Для отслеживания результатов апробации использовалось анкетирование родителей и детей. По итогам анкетирования родителей выявлен высокий уровень эффективности реализации программы исходя из средних показателей удовлетворённости и информированности, отмеченных родителями в каждой группе. Качественный анализ, произведённый на основе анкетирования детей, показал следующие результаты: большинство детей отметило положительную динамику во взаимоотношениях с родителями, увеличение телесных контактов, снижение количества упрёков, увеличение количество похвалы, отмечались задатки эмоционально-доверительного общения.

*Содержание программы*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *п/п* | *Тема* | *Форма* | *Цель:* | *Задачи:* | *Содержание* |
| 1. | *«Теплота семейных отношений»* | семинар-практикум | способствовать формированию атмосферы психологического комфорта в семье | - способствовать формированию в семьях доверительных отношений;  - обучение родителей позитивным способам общения с ребёнком;  - выработка навыков сотрудничества с ребёнком. | 1. Приветствие  2. Притча  3. Знакомство + психогимнастика  4. просмотр видеоролика «Притча о счастье»  5. Групповая работа «Погода в доме»  6. Упражнение с элементами песочной терапии «Символ семьи»  7. Информирование «Влияние семьи на развитие личности»  8. Упражнение «Кувшин»  9. Информирование «Способы создания атмосферы психологического комфорта в семье»  10. Просмотр видеоролика «Заповеди для родителей»  11. Упражнение с элементами арт-терапии «Ребёнок в лучах солнца»  12. Упражнение «Послание родителям от детей»  13. Упражнение «Со стороны»  14. Упражнение «Ручеёк»  15. Просмотр видеоролика «Могло бы быть иначе»  16. Упражнение «Чего хотят дети?»  17. Просмотр видеоролика «Притча о родителях»  18. Рефлексия |
| 2. | «Тайная опора» | семинар-практикум | способствовать коррекции детско-родительских отношений | -самоанализ взаимоотношений с ребёнком;  -обучение новым позитивным моделям поведения;  -усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребёнка через улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребёнком. | 1. Упражнение-активатор «Имя +…»  2. Психогимнастическое упражнение «Дай пять»  3. Просмотр видеоролика «Письмо детей к родителям»  4. Упражнение «Галстук»  5. Упражнение «Со стороны»  6. Упражнение «Ласковые имена»  7. Информирование о позитивном влиянии «отзеркаливания» и «контейнирования»  8. Ролевая игра «Ёжик»  9. Упражнение «Эксперимент»  10. Упражнение «Всё равно ты молодец»  11. Рефлексия  12. Подведение итога |
| 3. | «Выжить с подростком. Миссия ВЫПОЛНИМА…» | семинар-практикум | помощь родителям в осознании собственных переживаний, связанных с взрослением подростков и нахождение способов разрешения конфликтов с ними. | -способствовать актуализации проблемы взаимодействия с подростками;  -повышение психолого-педагогической компетентности родителей через информирование об особенностях подросткового возраста;  -осознание родителями аспектов, из которых складывается доверие между родителем и ребёнком;  -осознание собственной ведущей роли и ответственности за выстраивание детско-родительских отношений, основанных на доверии.  -провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают конфликты с подростками;  -совместно с участниками разработать стратегии поведения в конфликтных ситуациях. | 1. Вступительное слово  2. Упражнение с МАК «Роботы»  3. Мини-лекция «Мир подростка»  4. Упражнение «Волшебный мешочек»  5. Упражнение «Шапка ответов»  6. История  7. Упражнение «Попробуй повтори»  8. Притча о путнике и проводнике  9. Информирование «Особенности подросткового кризиса»  10. Мозговой штурм «Из чего складывается доверие между родителем и ребёнком»  11. Упражнение «Разорванные нити»  12. Просмотр видеоролика «10 советов по выживанию с подростком»  13. Подведение итога. Рефлексия  14. Пожелание родителям с МАК «Все грани гармонии» |

Приложение 1

**Анкета обратной связи для родителей**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Уважаемые родители

Ваше мнение о прохождении программы очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Мое настроение до программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

2. Мое настроение после программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

3. Насколько мне все было ясно и понятно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

4. Насколько мне было интересно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

8. Как много я получил от группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за участие!*

Приложение 2

**Анкета оценки эффективности занятий**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уважаемые родители!

Просим ответить на вопросы анкеты: Ваше мнение о прошедших семинарах очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу ещё более эффективной. Все Ваши предложения и пожелания будут учтены при составлении программы дальнейшего обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Насколько важной для Вас были темы семинаров? | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Важной | | | | ecblank | | Трудно сказать | | | | ecblank | Не важной | | |
| 2. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя? | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Да | | | | ecblank | | нет | | | | ecblank | ecblank | | |
| Если да, то что именно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Сможете ли Вы применить полученные знания на практике? | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Да | | | | ecblank | | Возможно | | | | ecblank | Нет | | |
| 4. Оцените насыщенность программы новой информацией: | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Высокая | | | | ecblank | | Средняя | | | | ecblank | Низкая | | |
| 5. Насколько последовательно и логично был изложен материал? Отметьте на шкале от 0 до 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | ecblank | 10 |
| 6. Оцените объём изложенного материала: | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Недостаточно | | | | ecblank | | Достаточно | | | | ecblank | Перенасыщено | | |
| 7. Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения занятий? Отметьте на шкале от 0 до 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | ecblank | 10 |
| Комментарии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Насколько сложно Вам было воспринимать материал? | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Легко | | | | ecblank | | Нормально | | | | ecblank | Трудно | | |
| 9. Оцените темп изложения материала | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | Быстрый | | | | ecblank | | Нормальный | | | | ecblank | Медленный | | |
| 10. Насколько Вы удовлетворены работой ведущих? Отметьте на шкале от 0 до 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | | ecblank | ecblank | ecblank | | ecblank | ecblank | 10 |
| Комментарии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Что бы вы посоветовали изменить в занятиях? | | | | | | | | | | | | | | |
| ecblank | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Что вам особенно понравилось в занятиях? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за участие!*

Приложение 3

Анкета для детей

ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дорогой друг! Просим ответить на вопросы анкеты. Твоё мнение очень важно для нас! Твои ответы помогут реально оценить твои отношения с родителями и сделать нашу совместную работу с родителями ещё более эффективной. Пожалуйста, поставь свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10

1. Как часто родители тебя называют ласково?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

1. Как часто тебя обнимают родители?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

1. Как часто тебя ругают?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

1. Как часто тебя хвалят?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

1. Можешь ли ты поделиться с родителями своими переживаниями?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | ecblank | 10 |

*Спасибо за участие!*

Приложение 4

**Семинар – практикум**

**«Теплота семейных отношений»**

«Воспитание великое дело – им решается участь человека».

В.Г. Белинский

***Цель:*** способствовать формированию атмосферы психологического комфорта в семье.

***Задачи:***

- способствовать формированию в семьях доверительных отношений;

- обучение родителей позитивным способам общения с ребёнком;

- выработка навыков сотрудничества с ребёнком.

***Материалы:*** бейджы, мягкая игрушка солнышко, флипчарт, листы А4, цветные карандаши, кувшин, горсть земли, соль, перец, 2 яблока, рисунок сердца, разрезанный на части.

*Ход мероприятия:*

1. ***Приветствие. Вводное слово ведущего.***

А семья – это дом,

Это двое и третий,

И, быть может, четвёртый,

И пятый потом.

Это тёплые строки

В желанном конверте,

Если машет разлука

Печальным крылом.

А семья – это свет,

Что незримо и щедро

Озаряет всю жизнь

И сопутствует нам.

Это – творчество,

Где ни последних, ни первых,

Где и радость, и горе –

Всегда пополам.

А семья – это всё.

Без неё холодеет

Одинокая мысль,

Одинокая жизнь.

Ничего не бывает

На свете роднее,

Ничего, как ни думай

И как ни храбрись...

*Что может быть семьи дороже?*

*Теплом встречает отчий дом.*

*Здесь ждут тебя всегда с любовью*

*И провожают в путь с добром.*

*Отец, и мать, и дети дружно*

*Сидят за праздничным столом,*

*И вместе им совсем не скучно,*

*Им интересно впятером.*

1. ***Притча***

*Цель:* погружение в тему ответственного родительства.

Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что ещё тебе слепить? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

***3. Знакомство + психогимнастика*** (у каждого участника бейдж)

*Цель:* знакомство участников, снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий: мы хотим с вами тоже поделиться теплом и счастьем, и вы поделитесь друг с другом той теплотой, которая у вас уже есть в вашей семье, пусть этого тепла станет ещё больше.

«Делюсь теплом с … от …», передавая мягкое солнышко.

***4. Просмотр видеоролика «Притча о счастье»***

*Цель:* настрой на тему занятия, продуцирование новых идей и образов.

Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей. Сегодня мы с вами попробуем вывести формулу доброго отношения в семье.

***5. Групповая работа «Погода в доме»***

*Цель:* анализ психологического климата в семье.

Примерный перечень признаков:

|  |  |
| --- | --- |
| **Счастливая семья** | **Несчастливая семья** |
| любовь | Отсутствие любви |
| верность | измена |
| уважение | эгоизм |
| понимание | равнодушие |
| взаимность | непонимание |
| спокойствие | тревога |
| стабильность | неуверенность |
| терпение | несдержанность |
| умение прощать | злость |
| ответственность друг перед другом | конфликты |

***6. Упражнение «Символ семьи» с элементами песочной терапии.***

***Цель*: актуализация внутренних ресурсов семьи.**

Семья – это та крепость, те стены, за которыми мы чувствуем себя в безопасности. Если стены рушатся, то защищаться от невзгод и бурь жизни приходится под развалинами этих стен. Но стены должны быть.

Каждый из вас, когда рассуждает о семье, вкладывает в это свой собственный смысл, что-то личное, что-то важное для него.

*Инструкция.* Нарисовать символ семьи (при отсутствии песочных столов возможно использование бумаги)

После завершения участники демонстрируют свои работы.

***7. Информирование***

*Цель:* повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

**Влияние семьи на развитие личности**

|  |  |
| --- | --- |
| *Положительное* | *Отрицательное* |
| Любовь, забота, внимание со стороны близких родственников | Чрезмерная опека приводит – к несамостоятельности, потребительским качествам |
| Формирует психику ребёнка | Обман, недоверие в семье – приводят к подозрительности, недоверию, замкнутости, озлобленности |
| Закладывает нравственные ценности | Раздражение, неуравновешенность родителей – приводит к нервным срывам, протестам со стороны детей |
| Формирует чувство безопасности | Отсутствие сплочённости, взаимопомощи приводит к эгоизму детей |
| Помогает приобрести жизненный опыт | Пьянство, грубость – приводит к подобному образу жизни детей |
| Учит общаться с людьми | Развод родителей – приводит к стрессовым ситуациям у детей:  у 37% детей снижается успеваемость;  19% - домашняя дисциплина;  8% - убегают из дома;  6% - возникают конфликты с друзьями |
| Основа жизни для ребёнка |

Родительский дом начало, начал. С порога родительского дома начинается жизнь ребёнка. В первые годы жизни закладываются модели поведения, основы характера, сценарий будущего. И порой дети видят в семье не то, что должен видеть и слышать ребёнок. Поэтому понадобится много времени, усилий, терпения для того, чтобы переориентировать ребёнка на желаемое поведение.

Воспитание – это не только целенаправленное и систематическое формирование у ребёнка определенных качеств личности, но и непосредственное, бессознательное усвоение им через копирование, подражание жизненных ценностей, установок, способов поведения, воспитывающих его людей.

Поэтому очень важно взрослым следить за тем, какой образ жизни ведёт ваша семья, какой эмоциональный фон в ней преобладает. Может оказаться так, что родители ведут здоровый образ жизни, в квартире идеальный порядок, материальный достаток, но веет холодом, ребёнок чувствует себя неуютно, считает себя лишним.

Что преобладает в ваших отношениях оптимизм или пессимизм, недоброжелательность или радушие, часто ли в вашей семье слышится смех. В воспитании нет мелочей, каждый поступок важен и имеет свои последствия. Совершая какое- либо действие по отношению к ребёнку, необходимо прогнозировать дальнейшие последствия. Детская психика очень ранима и уязвима. Именно в детстве возникают самые яркие и незабываемые впечатления.

Ваша задача создать в семье условия психологического комфорта не только для ребёнка, но, может, это прозвучит необычно, в первую очередь для себя лично. Там, где счастливы родители, счастливы дети.

В семье должен преобладать доброжелательный тон, взаимопонимание, уважение друг к другу, любовь. У итальянского писателя Джанни Родари есть небольшой рассказ, где взрослые спрашивают маленькую девочку: «Кто у вас дома главный?» А девочка отвечает, что дома у них никто никем не командует, а все друг друга любят. Находясь в таких условиях, ребёнок неосознанно будет это впитывать. Если ребёнок видит, что папа и мама заботятся друг о друге, их отношения наполнены нежностью и любовью, то постепенно он начинает воспринимать это как норму человеческих отношений. Естественно, с таким ребёнком будет легче общаться.

Но как этого добиться. Ребёнок – зеркало семьи. Какие Вы, такими станут и ваши дети. Начать необходимо с себя, с работы над своим духовным миром.

***8. Упражнение «Кувшин»***

*Цель*: визуализация эмоциональных переживаний ребёнка при неблагополучном психологическом климате в семье.

*Материалы:* кувшин с водой, соль, перец, земля.

Изначально ребёнок, такой же чистый, добрый, как вода в этом прозрачном кувшине. В своей жизни он сталкивается: «со жгучими словами» (добавляем в воду перец); с «солёными обидами» (добавляем соль); с безразличием («сравняли с землей, никому не нужен… (добавляем землю). В его душе – «бурные переживания» (смешиваем). И вот смотрите (показываем картинку), что творится у него на душе.

Как нормализовать его внутреннее состояние.

(Кувшин ставится на стол, когда «муть» осядет, появится «осадок», а сверху прозрачная вода).

Остаётся осадок, который никуда не денется.

***9. Информирование.***

*Цель:* выработка способов создания атмосферы психологического комфорта в семье.

И так начать с себя, создать в семье атмосферу психологического комфорта для всей семьи. Научиться общению друг с другом, потому что порой люди слушают, но не слышат. Например, ребёнок приходит из школы и жалуется на грубое отношение одноклассников, на несправедливость учителя. Наша реакция, какая? Пойти в школу и разобраться, а ему нужно совсем другое, чтобы ему посочувствовали, с ним поговорили, поняли его переживания. Мы взрослые испытываем стрессы на работе, а ребёнок в школе, как нам порой хочется рассказать, чтобы выслушали так и ему. Вот и ищем близкого по духу человека. Для ребёнка это должны быть родители, чтобы он не ушёл на улицу. Семья должна стать тем местом, куда ребёнок хотел бы прийти, поделиться и горем, и радостью. Способствует этому мудрость и такт родителей. Если Вы умеете сочувствовать, сопереживать, ребёнок научится это ценить.

Прогулки, экскурсии игры вместе с детьми, хобби, рукоделье, научите его всему, что умеете сами. Обязательно найдите время собираться вместе, хотя бы за ужином, такое общение сближает, даёт ощущение единства семьи.

Мы должны помнить, что как это не парадоксально, ребёнок нуждается в нашей любви именно тогда, когда меньше всего её заслуживает.

*Ритуалы, которые необходимо соблюдать в семье:*

* Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребёнка;
* Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
* На ночь услышать доброе пожелание;
* В выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей;
* Вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам.

*10.* ***Просмотр видеоролика «Заповеди для родителей».***

*Цель:* резюмирование проделанной работы*.*

*Резюме*. Каждый из нас, говоря о семье, невольно вспоминает себя в своей родительской семье и представляет свою настоящую сегодняшнюю семью, понимает сходство и различия этих групп, чувствует, что только в семье удовлетворяются те потребности, которые не может удовлетворить человек в одиночку.

Проблема взаимоотношений родителей и детей всегда будет оставаться острой и болезненной во все времена и столетия и никогда и ни кем из философов, мудрецов и психологов она не будет исчерпана до конца. Разрешить этот внутрисемейный тупик могут только сами люди, осознав свои ошибки.

***11. Упражнение* *с элементами арт-терапии «Ребёнок в лучах солнца»****Цель:* актуализация эмоциональной связи с ребёнком*,* формирование позитивного отношения к ребёнку.

*Материал*: белые листы, цветные карандаши.

Спокойная музыка.

*Инструкция*. В центре листа нарисуйте круг и напишите имя Вашего ребенка.

Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой Ваш ребёнок, его черты характера.

***12. Упражнение «Послание родителям от детей»***

*Цель:* тренировка навыка анализировать поступки и слова ребёнка.

Из мешочка участники по очереди достают записку с посланием. Анализируют, почему именно это послание им досталось.

***13. Упражнение «Со стороны»***

*Цель:*продемонстрировать влияние разных моделей общения на детей.

*Материал.* 2 яблока(одно предварительно побитое).

Показываем оба яблока и просим их описать. На первый взгляд они оба одинаковые.

Берём яблоко (побитое) и говорим о том, что оно не очень нам нравится. Просим придумать, какие слова вы бы сказали этому яблоку, необходимо оскорбить его, ведь оно такое противное (придумываем оскорбления: ты воняешь, в тебе точно водятся черви, я не понимаю, зачем ты вообще существуешь, ты противное и т.д.).

Затем следующее яблоко нужно похвалить (ты самое лучшее яблоко на свете, твоя кожура самая блестящая, ты самое сочное, самое вкусное).

Предлагаем снова сравнить два яблока. На первый взгляд они не изменились и внешне остались прежними.

Затем разрезаем яблоки пополам.

Яблоко, которому говорили добрые слова – внутри безупречное и сочное.

Яблоко, к которому мы были так жестоки – повреждённое, мягкое и тёмное.

*Резюме.* Модель поведения ребёнка влияет на внутреннее состояние ребёнка, на формирование его образа «Я».

***14. Упражнение «Ручеёк»***

*Цель:* вчувствование в эмоциональный мир ребёнка через проживание ситуации предъявления претензий.

Вопрос: что обычно мы говорим нашим детям, когда они что-нибудь натворили, «трудным» детям (перечисляем).

Затем участники парами выстраиваются в «ручеёк». Один человек в роли «трудного» ребёнка проходит сквозь него, выслушивая различные замечания в свой адрес, затем делится своими впечатлениями и чувствами.

***15*. *Просмотр видеоролика «Могло бы быть иначе»***

***16. Упражнение «Чего хотят дети?»***

*Цель:*формирование позитивной мотивации на взаимоотношения с детьми.

(Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части (по количеству родителей).

*Инструкция:*

«Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой».

*(Участники записывают свои ответы на частях сердцах, после чего зачитывают написанное).*

Основные базовые потребности, которые испытывает ребёнок:удовлетворение жизненно-важных потребностей (забота, уход, питание), потребность в безопасности, потребность в любви.

Из полученных частей собирают мозаику, и получается большое сердце.

*Резюме.* Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки.

***17. Просмотр видеоролика «Притча о родителях»***

***18. Рефлексия****.*

Наш дом – это наша защита, наш очаг, в котором должен всегда гореть огонёк взаимопонимания, доброты, участия. Но иногда пламя в очаге может быть беспощадным и от былого тепла и понимания остаётся пепел. Это происходит в том случае, если недоразумения и непонимание между детьми и родителями перерастает в ненависть и даже вражду.

Пусть долгие годы сохраняется тепло вашего семейного очага!

**Семинар-практикум для родителей «Тайная опора»**

***Цель:*** коррекция детско-родительских отношений

***Задачи:*** - самоанализ взаимоотношений с ребёнком;

- обучение новым позитивным моделям поведения;

- усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребёнка через улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребёнком.

*Ход мероприятия:*

1. ***Упражнение-активатор.***

*Цель:* знакомство, настрой на активную работу.

«Имя + продолжить фразу для меня привязанность – это…»

1. ***Психогимнастическое упражнение «Дай пять»***

*Цель:* активизация работы группы, сплочение, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция*. Участники стоят в кругу. Ведущий называет утверждение, при согласии с ним участник выходит в круг и «даёт пять» тем, кто тоже согласен с утверждением.

Примерный перечень утверждений: дай пять, если…

- слышал о привязанности;

- чувствуешь привязанность своего ребёнка;

- уверен, что понятия безопасность и привязанность связаны;

- читал книги Людмилы Петрановской;

- знает, что её книга называется «Тайная опора».

*Вывод:* все мы что-то знаем об этом, имеем некоторые представления (создание чувства единства)

1. ***Просмотр видеоролика* *«Письмо детей к родителям»***

*Цель:* погружение в тему занятия.

1. ***Упражнение «Галстук»***

*Цель:* осознание различий в позициях детей и родителей.

Ведущий. Я хочу попросить вас провести эксперимент. Мне нужны 2 добровольца.

*Инструкция.* «Я попрошу вас выйти за дверь, пока я объясняю всем инструкцию. А вам инструкцию я расскажу персонально».

(после выхода за дверь рассказываем аудитории инструкции: одному участнику я дам инструкцию завязать коллеге красиво шарф на шее, другому – что его будут хотеть удушить. Такие же инструкции даются добровольцам. После возвращаем и просим приступить к взаимодействию)

*Обсуждение.*

- Скажите, пожалуйста, какая у вас была инструкция? Что вы испытывали при этом? Какие эмоции? (опрос)

- В жизни такая ситуация взаимодействия встречается? С кем мы так взаимодействуем?

С каким возрастом?

*Резюме.* Мы родители хотим сделать приятное, полезное, «завязать красиво». Дети же воспринимают эту ситуацию как желание ограничить их свободу, связать, навязать.

1. ***Упражнение «Со стороны»***

*Цель:* анализ взаимоотношений с ребёнком.

*Материалы:* чистые листы бумаги, планшеты для бумаги, карандаши, ластики.

Упражнение состоит из двух этапов.

1 этап:

Инструкция: «Это упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе его проведения задавать друг другу вопросов не стоит. Если кто-нибудь захочет поделиться своими мыслями, чувствами или содержанием работы с группой, то можете высказаться, но только в конце упражнения. На листе бумаги нарисуйте себя и своего ребенка, детей, в виде правильных или неправильных геометрических фигур».

Родители заканчивают работу. Психолог начинает задавать вопросы, которые они самостоятельно в течение минуты (последние два вопроса – чуть дольше) обдумывают, не фиксируя на бумаге.

Вопросы:

- Пожалуйста, взгляните на свой рисунок. Рассмотрите, как у вас расположены фигуры: на одном уровне или на разных, почему. Что для вас значит – стоит фигура выше или ниже, или же одна из фигур расположена в центре, окруженная другими?

- На каком расстоянии стоят друг от друга геометрические фигуры и почему?

- Кто расположен левее, правее, и почему? Вы вкладываете в расположение фигур личный смысл?

- Посмотрите, сколько места на листе занимает ваше изображение и сколько – изображения детей?

- Вы изобразили себя и детей одинаковыми геометрическими фигурами?

- Много ли острых углов в ваших изображениях? Вы вкладываете личный смысл в понятие «острые углы», и если да, то какой?

- Если вас попросить нарисовать идеальные взаимоотношения с ребёнком, то как бы вы изменили свой рисунок? Или не изменили бы его совсем?

- На какие ещё размышления наводит вас ваша картина? Кого бы вы ещё хотели изобразить на рисунке?

- Какие свои сильные стороны в общении с детьми вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, где вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам во взаимодействии?

- Что бы вы хотели изменить или улучшить в своих взаимоотношениях с детьми? Какие личностные качества, либо другие факторы, мешают вам улучшить это?

2 этап: «теперь я попрошу вас объединиться в подгруппы по 3-4 человека, где вы можете высказать свои мысли, эмоции, ощущения. Того, кто высказывается, не перебивать, не критиковать, не задавать вопросов, только внимательно слушать; можно дополнять и высказывать свою точку зрения. Говоря о том, что помогает и мешает в общении с детьми, можно прибегать к личному опыту, либо наблюдениям».

Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в общении с детьми или улучшить.

Обсуждение: все участники возвращаются в круг. Желающие высказываются по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений.

1. ***Упражнение «Ласковые имена»***(участники сидят в кругу)

*Цель: актуализация детского опыта.*

«Каждому надо вспомнить, какими ласковыми именами вас называли ваши родные, близкие люди в разные периоды вашей жизни. Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще.

- Когда от вас что-то требуется?

- Когда обращаются с очередной просьбой?

- Когда у собеседника просто хорошее настроение?

- Какие чувства вы испытывали при этом? (чувство привязанности, благодарности, прилив нежности или что-то другое). Или было разочарование из-за того, что вас, оказывается, ласково совсем не называли.

- Что хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова?

- Делаете ли вы это? Если нет, то почему? Что мешает проявить теплые чувства благодарности? А люди, как они реагируют на ласковое обращение?»

1. ***Информирование о позитивном влиянии «отзеркаливания» и «контейнирования» (по материалам Л. Петрановской)***

«Позитивное отзеркаливание» – все эти «ути-пути», «как хорошо покушал!», «молодец какой, сам попил!», «ты у меня самый лучший!». Одним словом, сплошное сюсюканье и балование в понимании женщин, рожденных в СССР, – именно поэтому мы так удивляемся, попадая в страны, где детьми восхищаются все прохожие, то есть где нет дефицита позитивного внимания к детям, как в России.

Если ребёнку в детстве не хватает позитивного отзеркаливания, если его только постоянно оценивают («Трояк?! И это у тебя, отличницы, позор!») – то из ребенка вырастает депрессивный и неуверенный в себе взрослый, который зависит от мнения других людей, потому что в свое время не получил от мамы подтверждение любви. Который выкладывает каждый свой шаг в Инстаграм в поисках лайков — читай, «в ожидании позитивного отзеркаливания». Чтобы кто-то, наконец, его оценил и полюбил, раз в детстве этого не сделали родители.

Так что когда у ребенка что-то не получилось, и он бежит к вам за утешением, — не надо его «воспитывать» в духе «ну вот опять, ты сам виноват, я же говорила» — просто обнимите его, пожалейте и утешьте. Даже если он соврал — он скорее всего сделал это, чтобы понравиться маме: обнимите его, объясните свои чувства, поговорите с ним. Не бойтесь «избаловать»: так мы помогаем ребёнку справиться со стрессом — это называется «контейнирование» или возвращение в «психологическую утробу». Так мы показываем, что изучать мир и ошибаться — это нормально и нестрашно, потому что за ошибкой не следует немедленное наказание, и мама продолжает нас любить. Такое поведение формирует из родительской любви ту самую «тайную опору». И тяжело приходится по жизни тому, у кого такой опоры нет.

«Нам кажется, что тот, кто закален невзгодами с детства, будет лучше справляться с ними и потом. Это не так. Исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами».

Вопрос: почему мужчины «не эмоциональны» и не понимают женщин? Просто их в детстве не «контейнировали»: в ответ на их горе им говорили: «Не реви как девчонка!». Их никто не утешал — и они не научились утешать. И учатся потом, только читая книжки. Впрочем, как и многие молодые матери, которых в детстве тоже не очень-то баловали сочувствием.

1. ***Ролевая игра «Ёжик»***

*Цель:* отработка навыков «позитивного отзеркаливания», «контейнирования», установления контакта.

*Инструкция*. Один участник изображает испуганного ёжика, свернувшегося в клубок. Задача другого – пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ёжиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

Ведущий: «Кто из вас хотел бы быть ёжиком? Ёжик, свернись калачиком (выходит желающий участник).

Представьте себя очень маленьким ёжиком и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака ещё и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе придут на помощь, но ты недоверчив, потому что ты ещё не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать. Кто хочет успокоить ёжика? (выходит желающий участник)

- Подойди к ёжику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ёжик тебя не уколет. Попытайся показать ёжику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ёжиком становятся другие участники группы.

*Рефлексия.* «Что вы чувствовали, когда были ёжиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ёжика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ёжику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

1. ***Упражнение «Эксперимент»***

*Цель:*осознаиние причин ответной реакции детей на нравоучения взрослых через прочувствование своего актуального эмоционального состояния.

1 этап. Подумайте прямо сейчас о чём-то, что вам в себе не очень нравится. Например, лишний вес. Или излишняя обидчивость. А может быть, привычка все откладывать на последний момент. Опишите на бумаге эту свою особенность, объясните, почему это плохо и почему следовало бы что-то в себе изменить. Приведите убедительные доводы: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам ухудшают отношения с людьми и портят самочувствие, привычка к авралам не раз уже ставила вас в трудную ситуацию, и так далее.

*Обсуждение:* что вы чувствуете, когда говорите об этом? Очень ли вам неприятно думать о своих недостатках? Согласны ли вы, что изменить себя было бы очень неплохо?

*Резюме:* собственное понимание недостатков не особо расстраивает.

2 этап*. Работа в парах:* представьте себе, что тот же самый текст с доводами и призывами измениться произносит другой человек, обращаясь к вам.

Обменяйтесь тем, что вы написали. Предъявите эти же претензии друг другу. (Объясните, как вредно быть таким толстым или как глупо обижаться по пустякам, как необходимо, наконец, научиться делать все вовремя.)

*Обсуждение:* что вы чувствуете теперь? Как изменилось ваше настроение? Что произошло с желанием «начать новую жизнь»? Вы сейчас сами убедились, что те же самые слова, которые довольно мало расстраивают нас, когда речь обращена к самому себе, в устах другого звучат обидно и неприятно. Сразу хочется ответить воображаемому собеседнику, читающему нам мораль: «Отстань! А мне так нравится! Не учи меня жить!»

Естественно, мы не хотим меняться по первому требованию каждого встречного.

А теперь представьте себе на его месте, самого близкого и родного человека. Обсуждение: что вы чувствуете теперь?

Спектр чувств становится шире - протест сменяется обидой, а то и яростью. Мы так не договаривались! Самые близкие люди должны принимать нас такими, какие мы есть, иначе нам становится очень плохо и страшно. А если я не смогу изменить характер – ты меня что, бросишь? А если не похудею – разлюбишь? А если еще раз опоздаю – отвернёшься, не станешь ждать? Да какая же это любовь, если она все время висит на волоске, зависит от множества условий?!

Для ребёнка его отношения с родителем ещё более значимы. Попытка установить ребёнку «планку ожиданий» вызывает сильный протест. И вместо ожидаемого «педагогического эффекта» своих нотаций мы получаем парадоксальную реакцию: ребенок усиливает как раз то поведение или качество, которым мы часто бываем недовольны. Как это работает?

*Резюме.* Каждый для себя смог понять причину ответной реакции ребёнка на нравоучения взрослых.

1. ***Упражнение «Всё равно ты молодец»***

*Цель:* дать поддержку и предоставить эффективные техники психологической защиты от разочарования, фрустрации, стресса.

1. ***Рефлексия.***
2. ***Подведение итога.***

*Что же нужно ребёнку, чтобы почувствовать «тайную опору»?*

Да ничего особенного, то же, что и любому, в общем-то, человеку, с поправкой на то, что ребёнок – «Очень Маленькое Существо» и потребность в защите и заботе у него намного выше.

*Доверяйте себе, своему опыту, интуиции, родительским чувствам. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы. Никто не может сделать для него больше, чем вы. И даже если в какой-то момент вам начинает казаться, что вы никуда не годная мать (отец), просто посмотрите в глаза своего ребёнка. Там вы увидите себя – самого любимого, самого нужного, самого важного. Самого лучшего Родителя на свете. Это вы и есть.*

Семинар – практикум

**«Выжить с подростком. Миссия ВЫПОЛНИМА…»**

***Цель:*** помощь родителям в осознании собственных переживаний, связанных с взрослением подростков и нахождение способов разрешения конфликтов с ними.

***Задачи:***

- способствовать актуализации проблемы взаимодействия с подростками;

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей через информирование об особенностях подросткового возраста;

- осознание родителями аспектов, из которых складывается доверие между родителем и ребёнком;

- осознание собственной ведущей роли и ответственности за выстраивание детско-родительских отношений, основанных на доверии.

- провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают конфликты с подростками;

- совместно с участниками разработать стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

***Ход мероприятия:***

1. ***Вступительные слова ведущего:***

Немного о герое нашего времени: подростке.

― А ты кто?

― Я и сама не знаю.

― Если ты не знаешь, то я тем более.

― Я знаю, кем я была сегодня утром, но с тех пор я уже несколько раз менялась...

Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»

*Подростки.*

Вредные, обидчивые, иногда абсолютно невыносимые. Сложно представить, что ваши подростки ещё недавно были послушными и ласковыми детьми, которые обращались к вам по любому вопросу, делились своими переживаниями и нуждались в заботе. И вот одним прекрасным днем вы обнаруживаете, что рядом живёт абсолютно чужой человек со своими мыслями, идеалами и «тараканами» в голове. Этот человек чрезмерно ранимый, агрессивный и совершенно не желающий налаживать с вами контакт.

1. ***Упражнение с применением метафорических карт «Роботы»***

*Цель*: выявление отношения участников к своим подросткам.

*Инструкция.* Составить из предложенных карт *«Портрет моего подростка»* и описать в 2-3 предложениях характеристики.

*Обсуждение.* Такие они разные, не только мы, взрослые не можем понять их реакции, зачастую подростки сами себя не понимают…

1. ***Мини-лекция «Мир подростка»***

*Цель:* информирование о противоречивости подросткового периода.

Это связано с тем кризисным периодом, который они переживают и с тем, чем он наполнен. Это период их трансформации, период очень важного «перехода». В этот период они одновременно являются и созидателями, и разрушителями. Это время, когда наш герой-подросток должен отправиться в путешествие, в поход за силой, которая поможет обрести идентичность, найти себе подобных и научится выстраивать с ними отношения, на мир посмотреть и себя показать, построить свою картину мира, и многое другое. Именно в этот период формируются основные ценностные и смысловые содержания жизни.

В этот период у подростков очень много вопросов: к миру, к окружающим людям, к себе. Как узнать про то, как жить? Что вообще есть жизнь? А смерть? А любовь? В чем сила?

Герой-подросток это просто «сгусток» противоречий: «Следовать правилам, а как же мое мнение?», «Быть как все, а индивидуальность?», «Главное учеба, а когда жить?», «Что важно, а что нет?».

В качестве примера приведем сказку одной девочки 13 лет.

**Спор.** Мороз Елена

*У одного крестьянина жили лошадь и собака. Однажды они заспорили, кто нужнее своему хозяину. Лошадь начала говорить, что нужнее она, так как без нее хозяин не сможет работать в поле, ездить на рынок.*

*Собака утверждала, что нужнее она. Она сторожит дом, хозяйство и саму лошадь. Если бы в доме не было собаки, ворвались бы воры и украли все ценное. Собака гораздо важнее, чем лошадь.*

*Услыхал хозяин их спор, вышел и сказал: - Зачем спорить? Мне нужна и лошадь, и собака. Без лошади я не могу работать и ездить на рынок. Без собаки я не сохраню свое хозяйство. Она уберегает меня от воров и всяких незваных гостей.*

*Лошадь и собака с интересом слушали своего хозяина. Им были очень важны его слова. Они помирились, и каждый выполнял такую важную, свою неповторимую обязанность.*

Это достаточно распространенный сюжет для подростковой сказки. Он иллюстрирует внутренние противоречия. Лошадь и собака – это разные образы «Я» девочки, реализующие разные функции. Интегрируя их через эту историю, она укрепляет свою идентичность.

Как внешние, так и внутренние противоречия необходимо разрешить, привести представления о себе и мире в систему. В подростковом возрасте у ребенка появляется и усиливается стремление быть взрослым, что создает совершенно новую внешнюю и внутреннюю ситуацию личностного и психологического развития. Она требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой.

1. ***Упражнение «Волшебный мешочек»***

*Цель:* осознание различий восприятия одних и тех же установок.

*Материалы*. мешочек, наполненный игрушками: матрёшка, машинка, солдатик, чайник (из детской посудки).

*Инструкция.* Потрогать игрушку в мешке и описать её характеристики, не доставая. Остальные участники зарисовывают по описанию. Затем просматриваем получившиеся рисунки, сравниваем с оригиналом из мешка.

*Резюме:* хотим вырастить хорошего человека, настоящего мужчину, прекрасную хозяйку, и т.п. Но у всех своё представление об этом.

1. ***Упражнение «Шапка ответов»***

*Цель:* осознание естественности своих внутренних переживаний.

*Инструкция****.*** Каждый участник на отдельном листочке записывает то, чего боится в воспитании подростка (свой страх).

Затем ведущий достаёт из шапки ответы, зачитывает. Идёт обсуждение.

*Резюме.* Страхи есть у всех. Это нормально, что вы чего-то боитесь. И страхи могут быть похожими. Но нам кажется, что это только нам так страшно… Что только мы не справляемся со своим подростком, что только у нас возникают трудности. Все страхи можно нейтрализовать действием, например, повысить компетентность.

1. ***История***

*Цель:* подведение к мысли о необходимости сепарации на основе доверия.

Мама и папа часто возили сына на лето к бабушке. Когда он подрос, то сказал родителям:

- Я уже большой, что вы со мной как с маленьким? Я и сам могу к бабушке доехать!

После недолгих споров родители согласились. Вот стоят они на перроне, провожают, дают последние советы, а сын все твердит:

- Да знаю, знаю, 100 раз уже говорили…!

Тогда отец говорит:

- Сынок, если вдруг тебе станет плохо или страшно, то вот тебе это – и сунул что-то ребенку в карман.

И вот мальчик сидит в вагоне, едет, разглядывает, что-то в окне. А вокруг люди чужие толкаются, шумят, заходят, выходят, проводник недовольно сделал ему замечание, кто-то тоже недовольно сделал ему замечание, кто-то тоже недовольно на него посмотрел и вдруг парню становится не по себе и с каждым разом все неприятнее и тяжелее.

И вот ему становится страшно. Он понурился, забился в угол, подкатились слёзы. Он вспоминает про то, что у него что-то в кармане от отца. Дрожащей рукой нащупывает какую-то бумажку, разворачивает её:

***«Сынок, я в соседнем вагоне!»***

*Резюме*. Мы должны отпускать детей, доверяя им, но мы должны быть всегда в соседнем вагоне, чтобы дети чувствовали опору и поддержку.

1. ***Упражнение «Попробуй повтори»***

*Цель:* осознание необходимости полного принятия и реальной оценки потенциальных возможностей своего ребёнка без оценивания.

*Инструкция*. Ладошки складываются друг с другом, средние пальцы согнуты, а все остальные подняты вверх и соприкасаются друг к другу.

Пошевелите большим пальцем, указательным, мизинцем, большим указательным, **безымянным**… Трудно? Невозможно. Если добавляется крик, то это отягощает ситуации.

1. ***Притча о путнике и проводнике (презентация)***

*Цель:* подведение к принципу сотрудничества и взаимного уважения во взаимодействии с ребёнком.

«Один путник оказался в незнакомой стране перед высокой горой. Ему надо было перейти через неё, но он понимал, что ему нужен проводник. Проводник пришёл, и перед тем, как начать путь, он сказал:

- Прежде всего, мы должны договориться с тобой о взаимном уважении: я уважаю тебя и твой путь, а ты уважаешь меня и мой опыт.

 Я много лет вожу людей, но каждый раз мы взбираемся на разные горы. Я знаю, как ходить по горам, но именно эту гору я вижу впервые. Поэтому не теряй бдительности, будь так же внимателен, как и я. Я могу только идти рядом с тобой, но ноги за тебя я передвигать не могу. Если ты не захочешь пойти по пути, предложенному мной – это будет твой выбор.

 В горах холодно, поэтому я не стану затягивать наш путь.  Я с тобой временно. Я покину тебя, как только пойму, что дальше ты сможешь идти сам к той цели, которую себе наметил.

И последнее. Я никому не расскажу, что я покорял с тобой эту гору.

И они отправились в путь. Это было нелегко, были и отчаяние, и новая надежда. А незадолго от вершины проводник покинул путника. И он дошёл, и увидел восход Солнца. А с другой стороны горы оказался цветущий сад.»

1. ***Информирование «Особенности подросткового кризиса»***

*Цель:* повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

*Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Наша задача – разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать своему ребёнку*

Подросток подходит к периоду кризиса в его развитии. Да, на этих этапах дети становятся раздражительными, агрессивными, непослушными, грубыми и т.д. Но в то же время происходит обогащение психики ребенка, его эмоций, приобретается жизненный опыт, расширяются возможности.

* Более значимой становится оценка сверстников;
* Ведущей деятельностью стала не учёба, а общение со сверстниками;
* Происходит осознание своей индивидуальности, неповторимости;
* Дети начинают критически оценивать поведение взрослых и рассматривают мир с точки зрения того, как его можно изменить;
* У подростков оформляются взгляды на смысл жизни, на отношения между людьми.

Нарастанию тревожности подростка способствуют, кроме того, физиологические изменения в его организме, изменение потребностей: социальных, материальных, духовных.

Во многом психолого-педагогические особенности определяются кардинальными изменениями в организме ребенка, бурным процессом полового созревания. Особая роль принадлежит акселерации, т. е. ускорению физических и физиологических процессов.

У подростка всё больше проявляется потребность во «взрослом» обращении. Возникновение чувства взрослости - одно из главных достижений этого возраста.

1. Меняется манера ходить, одеваться, разговаривать. Подростки овладевают в общении со взрослыми многими полезными навыками и умениями. Отсюда желание казаться старше.
2. Девочки начинают одеваться как молодые женщины, пользоваться косметикой. Мальчики могут пробовать курить, чтобы быть, как им кажется, настоящими мужчинами.
3. Одна из самых главных, основополагающих потребностей **раннего подросткового возраста** - потребность самоутвердиться, занять достойное место в коллективе. Они очень болезненно реагируют на каждый факт, который вредит их престижу в глазах товарищей.

Для самоутверждения подросток может выбрать одну из следующих «ролей»:

* **«Умные»**- дети, претендующие на признание своих интеллектуальных способностей;
* **«Сильные, смелые, волевые»** - ребята, утвердившие себя спортивными достижениями;
* **«Активисты»**- учащиеся, нашедшие себя в общественной деятельности;
* **«Талантливые»**- подростки, самоутверждение которых идёт по пути развития каких-то творческих способностей;
* **«Увлеченные»**- дети, которым свойственна тяга к хобби типа коллекционирования (монет, марок, этикеток и т. д.), меломании (коллекционирование дисков, тяготение к современным модным увлечениям и ритмам и т. п.);
* **«Надежный друг, верный товарищ**» - сверстники, главное достоинство которых заключается в умении дружить;
* Однако возможны и сомнительные роли. Например, **роль классного «шута»,**местного острослова. С одной стороны, быть душой общества, остроумным человеком, уметь вызывать смех, поднять настроение окружающих - большой дар природы. Но не каждому человеку он дан.

В процессе самоутверждения возможно и сочетание ролей.

Ещё одна особенность этого возраста заключается в том, что, когда начинаются бурные процессы полового созревания, мальчики и девочки чрезвычайно внимательно относятся к тем внешним и внутренним изменениям, которые с ними происходят. Этот процесс не может быть пущен на самотек, требует вдумчивого участия.

Какие проблемы при этом возникают? Подростку необходимы образцы, стандарты поведения взрослых мужчин и женщин. Девочки имеют модели женского поведения в избытке. У мальчиков положение намного сложнее. С раннего детства они окружены женским влиянием в детском саду, школе, подчас растут в неполных семьях, где отсутствуют отцы. Женщин большинство в среде тех, кто их лечит, учит, воспитывает. Поэтому особенно важна роль отца, а если его нет или, к сожалению, он не очень-то достоин подражания, пусть в жизни мальчика принимает больше участия какой-то другой мужчина – дедушка, дядя, старший брат, тренер спортивной секции.

1. ***Мозговой штурм «Из чего складывается доверие между родителем и ребёнком?»***

*Цель:*определить, каким должен быть родитель, которому ребёнок будет доверять независимо от возраста.

Рисуется схема: Круг, внутри которого большие буквы Р=Р, а под ними заглавная буква Д. Означает Родитель = Ребенок – Доверие. Лучами обозначаются названные участниками «показатели доверия», одновременно идёт обсуждение этих показателей.

*Например*, «последовательность, честность»

Все помнят, когда ваши родители вас обманывали? Что хотелось сделать в этот момент?  - Отомстить!

Самые большие сложности с детьми возникают тогда, когда они хотят сказать вам, что вы не правы!

*Пример 2.* Бывает, что у родителя включается чувство «абсолютной собственной правоты»: «Я лучше знаю, с какой девочкой тебе дружить… Я лучше знаю, где тебе учиться».

Как только у вас включается это чувство, срочно пристегивайте ремни безопасности.

Кем мы становимся в этот момент? – Тираном, насильником и т.п.

Вы похожи на того папу или маму, которые могут привести вашего ребёнка к счастью?

Это чувство абсолютно отбрасывает вас из состояния, которое может привести вашего ребенка к счастью.

Как понять, что человек находиться в состоянии «чувства собственной правоты»?

(Кровь приливает, мышцы напрягаются, мимика меняется, не готов услышать информацию («в ушах в этот момент большие пробки»).

Вспомните самые болезненные моменты в общении с вашими родителями, часто это моменты, когда вас не слышали.

Вспоминайте, когда ваша мама или папа доказывали вам, что они правы, как вы смотрели на них в этот момент, что чувствовали? (Я его боюсь...)

А вы знаете, что состояние страха блокирует обучение. Поэтому, если ваш ребенок не знает какой-то предмет, то он, скорее всего, по какой-то причине боится преподавателя.

*Пример 3*. Какое ещё чувство возникало, когда ваша мама доказывала вам свою правоту? – Это несправедливо!

-   Что хочется сделать в этот момент? -  Восстановить справедливость.

Кто делал маме назло, а потом плакал? Поднимите руку те, кто хотя бы раз попадался на эту уловку. Вы понимаете теперь, на что мы провоцируем детей, когда позволяем себе пребывать в чувстве собственной правоты?!

Получается, что когда вы давите на ребёнка «чувством собственной правоты», то вы не можете самого главного – вы не можете его ничему научить.

*Что ещё может стать основой для доверия к вам*? -  Искренность, надежность (в смысле, пообещал – сделал).

Как вы думаете, а внешний вид мамы или папы влияет на отношения? Есть мамы и папы, которые выглядят ужасно, а есть те, которые выглядят красиво. Может ли человека, ребёнка тянуть к красивым людям? Да! Мы ведь понимаем, что дети выбирают нас и таким образом тоже (обозначается луч «внешний вид»).

Общение между мамой и папой может быть основой для доверия к вам?

А отношения с другими людьми?

Ожидания родителей.

*Вывод:* чтобы ни сделал наш ребенок: придавил дверью кота, разрисовал обои, подрался с соседским мальчиком, но мы осознаём, что перед нами стоит Будда с драгоценностью – будем вести себя иначе.

1. ***Упражнение «Разорванные нити****»*

*Материал:* бейджики с названиями «Доверие», «Внимание, интерес», «Любовь, ласка», «Хорошее настроение», «Свобода», «Принятие».

 6 веревочек, длиной 1 -1,5 метра.

*Цель:*дать прочувствовать эмоции ребенка, теряющего эмоциональные связи с родителями; показать, как конфликты отражаются на детско-родительских отношениях, научить конструктивным способам восстановления доверительных отношений с ребёнком.

*Инструкция*: выбирается 1 участник-доброволец, который играет роль ребёнка. Остальным участникам выдаются карточки с названиями чувств, которые родители испытывают к своему ребенку: любовь, доверие, интерес и т.д.

«Ребёнок» становится в центре помещения. Предлагается для размышления и разыгрывания ситуации: «Вы ребёнок, которому 13-14 лет и который прогулял школу, из дома ушёл, но на уроках не появлялся».

Мы начнем разыгрывать ситуацию, когда еще не знаем, что наш ребенок прогулял школу. Представим себе, что у этого ребенка, когда он жил у родителей, была СВОБОДА (участнику вручается карточка-бейджик со словом «свобода» и ниточкой, он привязывается к руке ребенка). У этого ребенка было ХОРОШЕЕ НАСТРЕНИЕ (вручается бейджик второму участнику и привязывается ниточка к руке ребенка). Была ЛАСКА, ЛЮБОВЬ, ПРИНЯТИЕ, ВНИМАНИЕ, ИНТЕРЕС к жизни, ДОВЕРИЕ...

- Мы взяли ситуацию обмана, прогула, а где мы еще можем потерять доверие к ребенку? (воровство, трудное поведение, сломал что-то, пообещал – не сделал и т.п.)

- Какие есть ожидания у родителей от этого 13-летнего ребенка? Каким он должен быть? (послушным, веселым, честным, способным, любознательным и т.п.)

- Как только у нас возникают ожидания от ребенка, он становится объектом, от которого мы зависим.  Если он соответствует этим ожиданиям – мы счастливы, нет – мы обрекаем себя на несчастья. Вам это надо?

*Помните: «Никто не пришел в этот мир, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям».*

Что должно быть вместо ожидания?  (Вера, принятие)

*Вопрос к ребёнку* – Как вы себя чувствуете, когда у вас есть свобода, хорошее настроение, любовь, принятие, интерес, доверие?

**Ребёнок прогулял школу, обманул.** Что происходит с доверием родителей? (ведущий перерезает ниточку).

А со свободой? – Накажем (ниточки по очереди перерезаются).

Что происходит с настроением? – Портиться.

С любовью? – Трудно любить.

Принятием? – Оно другое - как ты мог это сделать?

 Осталась одна ниточка.

- Как вы думаете, что всегда остается у родителей, чтобы ни сотворил ребенок? (Интерес к тому – ПОЧЕМУ?)

Есть два варианта интереса:

* ***Плохой***. Хотим докопаться почему, чтобы наказать.
* ***Хороший***. Когда мы должны осознать: все, что делает наш ребенок, он работает как лампочка-индикатор наших отношений, которая указывает родителям самый быстрый путь к счастью.

*Вопрос ребенку*: что сейчас в ваших чувствах, когда остался один интерес? – Пустота.

- Что хотят дети в этот момент больше всего? – Ласки, т.е. это то, чего мы, как родители, лишаем их в этот момент.

Что чувствует СВОБОДА в этот момент? -  Ненужность.

Настроение, что чувствуете вы? - Меня нет.

Вы согласны с тем, что бывают мудрые родители. Вы понимаете, что есть способ восстановить доверие.

Мы можем себе представить, что есть мама, которая пришла и сказала, давай посидим с тобой рядом (ниточка доверия привязывается).

Потом пришел папа и сказал, я тоже с тобой рядом посижу, но давай сначала сходим на футбол (привязывается ниточка настроение).

Дедушка сказал, что родители, конечно, против, но я разрешу тебе посидеть за компьютером полчаса (получается, что есть какая-то свобода).

Потом снова пришла мама и сказала я с тобой, конечно, посижу. Но еще я тебя обниму (любовь, ласка).

Потом пришло принятие и мысль родителя, что это мне принёс ребёнок, что это за «драгоценность», что мне говорит ребёнок своим поведением?

Все эти нити, кроме одной, кое-что объединяет. Что? (узлы – обиды). Вопрос только в том, какое количество узлов, когда вы рядом с ребёнком, вы успеете завязать, и какое количество раз ножницы будут резать вашу нитку (связи).

*Вывод*: это образ детско-родительских отношений. Когда в следующий раз решите лишить своего ребёнка свободы, ласки или доверия для начала возьмите паузу, задумайтесь. Что поможет вам? Интерес! Интерес к вашему ребёнку.

Своим поведением ребенок против чего-то восстает, чему-то сопротивляется, пытается обратить внимание. Это то, что не позволяет нам быть дома хорошей мамой. *Например*, ребёнок балуется, не следует правилам. Проанализируйте, значит, каким-то правилам не следует мама – не слушает своих родителей?

Давайте спросим сейчас у главного участника как ему сейчас? Что хочется в таком состоянии, когда у него есть всё: доверие, интерес, хорошее настроение, любовь, принятие?  - Играть, бегать, прыгать… А если бы была возможность обмануть, то, как хотелось бы?

Что было бы для вас сейчас важно услышать от родителей? Что для вас стало бы проявлением поддержки?  Что показало бы вам, что родители не сердятся. Как бы вы показали это своему ребенку?

Давайте вместе выстроим эту модель. Что может сказать родитель ребёнку в данной ситуации:

* Я тебя понимаю…у меня тоже такое было…
* Ты такой не один, другие тоже хотят (хотеть это нормально) …
* Что нужно делать, когда тебе чего-то хочется…
* А как ты думаешь, этот поступок правильный или не очень, или можно найти другой вариант? Давай поговорим об этом. Если ты думаешь, что я тебя буду ругать, нет, сейчас мы с тобой будем искать решение. Что можно сделать, если ты хотел игрушку? Варианты предлагать могут все участники: попросить, накопить, заказать деду Морозу или на день рождение, выменять, заявить о своих потребностях, продать что-то и т.п.

- Как бы вы себя чувствовали, если бы все это с вами проделали родители?

Иногда хорошо срабатывает, когда мы ребенку показываем эквивалент стоимости этой игрушки – что можно сделать на эти деньги, куда сходить…

Какая главная задача родителей – обучать в любом состоянии. Ни наказать, ни унизить, а научить. А научить вы можете, если вы в правильном состоянии, если у вас не обрезано ничего.

Сначала надо научить, а если надо, то потом и наказывать, но только в правильном состоянии, когда вы спокойны. Если вы наказываете в состоянии гнева – «накажите» в первую очередь себя. Это самое правильное решение (например, присядьте 30 раз).

Чтобы научить – нужно вложить душу.

*Подведение итогов:*

* Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
* Что для Вас показалось самым важным?
* Что открыло для Вас это упражнение?
* Что вы, как родители, можете сделать для сохранения доверия с ребёнком?
* Какой практический опыт Вы сегодня взяли для себя?

1. ***Просмотр видеоролика «10 советов по выживанию с подростком»***
2. ***Подведение итога***

Отношения родителей с подростками напрямую зависят от наличия контакта между ними. К сожалению, многие из нас сами отталкивают детей, даже не осознавая происходящего, и начинается это задолго до подросткового возраста. Проблемы пубертата — всего лишь лакмусовая бумажка отношений внутри семьи.

1. ***Пожелание родителям с применением метафорических карт «Все грани гармонии»*** *(начинайте с малого – и добьётесь многого)*

*Цель:* дать поддержку и помочь обрести уверенность в своих возможностях и силы для воплощения всех самых смелых надежд и планов.

«Жизнь состоит из мелочей: начинайте с малого – и добьётесь многого. Но обязательно начинайте!»

***Список используемой литературы***

* 1. Вологодская, О.П. Воспитание самостоятельности у детей. Мама, можно я сам?! / О.П. Вологодская. - М.: Центрполиграф, 2012. - 191 c.
  2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.
  3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия/ Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 378, ил.
  4. Гринберг, С. Н., Савельева, Е. В., Вараева, Н. В., Лобанова, М. Ю. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги / С. Н. Гринберг, Е. В. Савельева, Н. В. Вараева, М. Ю. Лобанова // СПб.: Речь, 2007. – 352с.
  5. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2006. - 176 с. – с.120
  6. Имж, А. Воспитание – это не только контроль. Книга о любви детей и родителей / А. Имж. - СПб.: Питер, 2018. - 256 c.
  7. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребёнка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.
  8. Карабанова, О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка / О. А. Карабанова. – М., 1997.
  9. Клюева, Н. В., Касаткина, Ю. В. Учим детей общению / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1996.
  10. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
  11. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ М. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.
  12. Лэндрет, Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: 1998.
  13. Лютова, Е. К., Монина, Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 136 с.
  14. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2010. – 928с.
  15. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
  16. Ослон, В. Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. – М.: Генезис, 2006. – 368 с.
  17. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. – 160с.
  18. Петрановская, Л. В. Тайная опора / Л. В. Петрановская. – «АСТ», 2015.
  19. Россова Ю.И. Влияние неблагополучного семейного воспитания на развитие детского невроза // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 5. Ч. 1 [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/2015/05/10700 (дата обращения: 09.09.2020)
  20. Сигел, Д. Вне зоны доступа: как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте/ Д. Сигел. – Москва: Издательство «Э», 2016. – 272 с.
  21. Суркова, Л. Ребёнок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст/ Л. Суркова. – Москва: Издательство АСТ, 2015. – 192.
  22. Хоменаускас, Т. Г. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989.
  23. Чистякова, М. И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
  24. Шнейдер Л. Семейная консультация №2 «Педагог-психолог и семья школьника» // Школьный психолог 2006, №10.
  25. Электронный ресурс [<http://soscentrpk.ru/biblioteka/metodicheskie-razrabotki-pedagogov-centra-dlja-specialistov/uprazhnenie-razorvannye-niti.html>] (дата обращения: 28.09.2020)