|  |
| --- |
|  |
| **Тренинг по теме «Родители и подростки»**  **Цели:**   * объединить усилия семьи и школы в формировании у родителей старших подростков ответственного отношения к воспитанию своих детей; * научить родителей умению бесконфликтного общения со своими детьми.   **Участники:**   * классный руководитель, родители, школьный педагог социальный.   **Подготовительный этап:**   * классный руководитель предварительно изучает  литературу по проблеме, готовит тексты заданий для родителей.   **Оборудование, оформление:**   * выставка литературы по проблеме заседания клуба; * наглядные материалы по обучению родителей различным способам бесконфликтного общения; * задания для родителей.   **Ход тренинга**  **1. Метод «Выбор» (интерактивная игра)** **Цель:**  развитие ценностных ориентаций в семейном воспитании, ответственности через организацию мыследеятельности, смыслотворчества, рефлексивной деятельности.  **Необходимое оборудование:** три таблички со словами: «да», «нет», «может быть». **Вопросы для выбора:**   * Занимаетесь ли вы ответственно семейным воспитанием? * Знаете ли вы, какова цель семейного воспитания? * Семейное воспитание – это для вас важно? * Семейное воспитание – это для вас трудно? * Знаете ли вы, из каких компонентов состоит семейное воспитание? * Общение с детьми – это для вас радость?   **Беседа 2. Вспомним своих родителей**  Ваш подросток стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу. **Упражнение.** Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.   * Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными? * Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза? * Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом? * Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры? * Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль? * Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты? * Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения? * Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам? * Соревновались ли они с вами или друг с другом? * Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне? * Что вам особенно не нравилось в них? Почему? * Что вам особенно нравилось в них? Почему?   Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них. Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?». Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.  **Беседа 3. Анализируйте свои действия и поступки**  Как родители мы оказываем огромное влияние на развитие и становление личности своих детей — такое же, какое оказали на нас наши родители. Ваша уверенность в себе является наиболее важным источником надежности для вашего подростка. В свою очередь эта уверенность во многом обусловлена опытом вашего собственного детства. Корни сегодняшних проблем практически всегда находится к прошлом. Личность вашего подростка сформировалась в результате опыта, который он успел получить к настоящему времени. С младенчества ваш ребенок пытался внести ясность в окружающий его мир и постепенно составил мнение о том, что он за человек. Наряду с осознанием становления и развития нашего сценария детские воспоминания могут оказать нам неоценимую помощь в понимании наших детей. Представим следующий случай и проанализируем его. Девочка-подросток и ее мать о чем-то горячо поспорили. Спор закончился тем, что девочка обругала мать. Это могло бы расстроить любого, но в данном случае женщина обнаружила, что и по истечении нескольких дней не может избавиться от чувства горькой обиды. Ей хотелось понять, что могло столь сильно задеть ее, ведь они с дочерью часто ссорились, но никогда раньше слова не причиняли ей такую острую и продолжительную боль. Затем она поняла, что эта конкретная ссора очень напоминала ее собственную ссору с родителями, когда она была подростком. Она обругала родителей, когда они сделали ей суровый выговор за проступок. Она вспомнила, что в то время очень сильно хотела ранить чувства родителей, но думала, что ей это не удалось. Она была убеждена в том, что она мало значит для них, а следовательно, что бы она ни делала, ее поступки не могут глубоко задеть их. Лишь после нескольких мучительных дней после ссоры с дочерью она осознала, насколько сильно, должно быть, она обидела своих родителей. В приведенном случае мать использовала свое воспоминание, чтобы лучше понять случившееся между ней и ее дочерью. Она осознала, что девочка сама сильно страдает от своей отчужденности, и ее собственное огорчение показалось ей незначительным по сравнению со страданием дочери. Именно разочарование в ней, в своей матери, заставило девочку разразиться криком и грубостью; при этом она, должно быть, испытывала чувства, очень близкие к чувствам матери, когда-то глубоко разочаровавшейся в собственных родителях. Воспоминания могут помочь нам сострадать нашим детям и более терпимо относиться к ним. Но для этого нам нужно проявить желание оживить давние переживания, вспомнить забытые чувства. Другая проблема, касающаяся отношений между подростком и родителями, заключается в том, насколько мы видим себя в своих детях. Многие эксперты по детскому поведению советуют родителям: лучшее, что можно сделать во время тяжелого разговора, — это оставаться спокойными и здравомыслящими. Конечно, это мудрый совет, но, как и многие другие советы, он оказывается практически бесполезным в пылу ссоры. Наши дети очень близки и во многом подобны нам. Они несут в себе наши гены. Они реагируют на наше воспитание. Многие из нас очень упорно трудились, чтобы предоставить своим детям широкие возможности — то, чего нам могло не хватать, когда мы сами были подростками. Мы вносим огромный вклад в своих детей; следовательно, мы обычно восхищаемся, если видим в них те черты, которые нам нравятся, и расстраиваемся, обнаружив в них те проявления своей личности, которые нам не нравятся. Если нам в свое время пришлось упорно работать над искоренением этих проявлений, то мы расстраиваемся еще больше. Мы парим в небесах, когда наш ребенок хватается за возможность, подготовленную нами для него, но сердимся или приходим в замешательство, если эта возможность отвергается или игнорируется. Трудно оставаться спокойным, если испытываешь очень глубокие чувства. Когда мы видим в своем ребенке нечто, расстраивающее нас, то, с чем мы боремся (или боролись) в самих себе, или наблюдаем, как он упускает ценную возможность, нужно понимать, что наше чувство обиды, разочарования или гнева обращено в большей мере на самих себя, чем на него. **Упражнение.** Подумайте о том, когда вы в последний раз сердились на своего восьмиклассника (девятиклассника). Опишите его поведение несколькими фразами. Будьте по возможности объективны. Теперь спросите себя, не напоминает ли вам поведение подростка ваше собственное поведение в прошлом или представление о том, как следует себя вести по отношению к родителям. Мы уже пришли к выводу, что практически невозможно сразу изменить к лучшему личность вашего подростка. С другой стороны, вы можете измениться сами, но для этого нужно сначала хорошо узнать себя и понять, что нужно изменить.  **4. Рефлексия.** **Метод «Заверши фразы»**   * Общение с детьми для меня – это … . * Среди этапов сегодняшнего заседания мне особенно понравился … . * По отношению родителей к детям можно судить … . * Ведущим условием успешного семейного воспитания является … .   <http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/148-treningi-dlya-roditelej/2026-praktikum-dlya-roditelej-qroditeli-i-podrostkiq> |