

Семинар-тренинг для родителей «Современный подросток: какой он?»

Цель: оказание помощи родителям в выстраивании конструктивных детско-родительских отношений с собственным ребенком подросткового возраста.

Задачи: расширить знания родителей об особенностях подросткового возраста; актуализировать процесс самоанализа собственного воспитательного воздействия; обучать психологическим приёмам налаживания взаимодействия родителей с подростком.

Участники: родители учащихся VIII классов.

Оборудование: мультимедийный экран, карточки с незаконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря» (см.приложение1), карточки «Портрет современного подростка» (см.приложение 2), карточки к упражнению «Я высказывания» (см.приложение 3), разноцветные ленты, фломастеры, коробка и карточки к рефлексии.

Ход мероприятия

I. Организационное начало.

Встреча начинается с серии упражнений, которые создают благоприятную эмоционально-психологическую обстановку, способствуют знакомству и налаживанию доброжелательных отношений. Участники сидят на стульях, образуют круг.

Упражнение «Приветствие»

Каждый участник встает, представляется и приветствует присутствующих. Приветствие может быть выражено фразой или жестом.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Участники выполняют действия в соответствии с инструкцией, которую озвучивает педагог:

- ... поменяйтесь местами те...
- ...у кого трое детей.
- ...кто любит свою работу.
- ...кто знаком с друзьями своих детей.
- ...у кого бывают конфликты со своими детьми.
- ...кто хочет, чтобы конфликтов с детьми не было.

Объявление темы

Подростковый возраст – период, который оказывает влияние на всю последующую жизнь человека.

<https://www.youtube.com/watch?v=IpVmfSpXLv4>

Это самый трудный период в жизни человека. К сожалению, родители в такое сложное для ребенка часто перестают его понимать. Прежние, привычные модели взаимодействия и влияния вдруг перестают работать. Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью сына или дочери, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления, они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей активностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты, следствием которых становятся опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких и доброжелательных отношений.

Подростка нельзя оставлять один на один со всеми жизненными сложностями. Ему необходима грамотная помощь взрослых людей, в первую очередь, родителей. Под словом «грамотная» понимается не только знание особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме. Как делать это? На данный вопрос мы попробуем найти ответ в ходе сегодняшней встречи.

II. Основная часть.

Упражнение «Откровенно говоря»

Проводится с целью вербализации родителями проблемы взаимодействия со своими детьми-подростками.

Педагог предлагает родителям вытянуть карточку с незаконченным предложением и завершить фразу, исходя из собственного опыта отношений с ребенком.

Затем педагог предлагает просмотреть и обсудить видеоролик о самой распространенной ошибке родителей в воспитании детей, которая, при откровенном разговоре с подростками, обижает их больше всего.

<http://www.nofollow.ru/video.php?c=BoYbhVtDLf0>

Завершается упражнение вопросом, обращенным сразу ко всем участникам:

Откровенно говоря, скажите, есть проблема?

Комментарий педагога:

- Откровенно говоря, проблемы у родителей с подростками всегда имеются. А с другой стороны, у подростков с родителями также проблемы. «Состояние души не требует объяснения, оно требует понимания». Чтобы понять подростка, нужно получше узнать его.

Упражнение «Портрет современного подростка»

Участники объединяются в две группы. Каждая получает комплект карточек «Портрет современного подростка», где перечислены особенности данного возраста. В ходе обсуждения участники групп выбирают черт, свойственные современному подростку. В данной деятельности родители опираются на образ своего ребенка и на его основе производят отбор.

Когда задание выполнено, каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

В результате родители приходят к пониманию психологических особенностей подросткового возраста.

Комментарий педагога:

- Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Эта связь внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой жизненный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен породить множество проблем.

Упражнение «Ленты»

Один из участников выступает в роли подростка. Остальные вспоминают, какие запреты устанавливают своим детям, и озвучивают их. Педагог с помощью цветных лент визуализирует их.

Запреты:

- ✓ Гулять допоздна или в «плохой» компании (педагог связывает ленточкой ноги «подростку»).
- ✓ Высказывать свою точку зрения (завязывает ленточкой рот).
- ✓ Смотреть «плохие» фильмы, «зависать» в YouTube или «Тик-токе» (завязывает глаза).
- ✓ Слушать «низкопробную» современную музыку (завязывает уши).
- ✓ Делать что-то без разрешения родителей (завязывает руки).

Далее педагог предлагает родителям посмотреть на «подростка».

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли так жить?
- Как вы думаете, чего ему хочется? (Вырваться из пут, что он в норме и делает.)
- Считаете ли вы нормальной такую реакцию подростка на запреты?
- Как реагировали, когда были подростками?
- Быть всегда послушным – это хорошо или плохо?

В ходе выполнения данного упражнения происходит осознание родителями состояния подростка в ситуации его реакции на запрет, осознание влияния запретов на формирование личности растущего человека.

Комментарий педагога:

- Уважаемые родители, помните, что авторитарный, подавляющий стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Взрослые люди умнее, опытнее ребенка, поэтому они должны облекать свои требования в приемлемую, неконфликтную форму, которая бы не вызывала отторжения у подростка, не подрывала его веру в себя.

Практикум «Виды отказа»

Педагог озвучивает, какими могут быть виды отказа, родители предлагают ситуации из своего опыта по их применению.

1. «Нет – значит нет!»

Проще всего говорить «нет», когда исполнить желание ребенка невозможно в принципе. Как правило, это вопросы, касающиеся здоровья, безопасности ребенка. Если никаких вариантов, кроме отказа нет, нужно просто сказать об этом и перевести разговор на другую тему.

2. «Нет, но...»

Используется, когда желание ребенка в целом нормально, но его нельзя выполнить по объективным причинам. В этом случае родители не просто отказывают ребенку, а предлагают ему компромисс: «Нет, я не смогу купить тебе новый телефон, но зато смогу отложить немного денег. И мы купим его потом! А пока купим что-нибудь вкусненькое». В этом случае подросток не чувствует себя ущемленным, у него не формируется комплекс обделенного человека. Он учится тому, что хорошее настроение зависит не от конкретной вещи, а от созданных обстоятельств. Однако использовать этот прием бесконечно тоже нельзя.

3. Ситуация ложного компромисса.

Зачастую родители пытаются придать ситуации вид компромисса, хотя на самом деле настроены на однозначный ответ и не допускают возможности

выбора для ребенка. «Ты сможешь вскопать огород?» - спрашивает мама. «Нет, мне некогда», - отвечает подросток. «Нет, ты сможешь!» - настаивает мама. В итоге – конфликт. В чем здесь ошибка? Мать предложила подростку подростку выбор, и не его вина, что он выбрал то, что не входило в ее планы. Поэтому не стоит предлагать выбор, если его фактически нет. Если родители решили дать ребенку возможность сделать выбор, пусть этот выбор будет реальным: «Когда ты сможешь помочь мне вскопать огород – сейчас или вечером?»»

Упражнение «Я - высказывания»

Педагог отмечает, что потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают как «я – мысли» (я хочу есть, я люблю музыку и т.д). Однако в силу определенных традиций часто люди не решаются прямо высказывать свои желания, опасаясь, что их сочтут эгоистами. Поэтому «я – высказывания» превращаются в «ты – высказывания». Вместо выражения «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим: «Ты – плохой». С помощью «ты – высказывания» ответственность перекладывается на собеседника.

Использование «я – сообщений» помогает в обращении с детьми. Участникам предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я высказывания». Записанные на карточках «ты – высказывания» нужно переформулировать так, чтобы получились «я – высказывания».

После проведения упражнения участники высказываются, трудно ли им было строить свое общение, применяя «я – высказывания».

III. Заключительная часть.

Педагог отмечает, что встреча подошла к концу, благодарит родителей за сотрудничество и предлагает закончить предложения:

- Теперь я знаю...
- В вопросах общения с ребенком я буду...
- Мне больше всего запомнилось...

Педагог предлагает посмотреть видеоролик «Заповедь для родителей»

https://www.youtube.com/watch?v=2Afg_xcRTHU

Рефлексия «Ваше мнение мне интересно!»

Родители представляют свое отношение к собранию в виде знаков:

«+» узнал многое нового;

«!» важная и полезная для меня информация;

«- » я не узнал ничего нового.

Знаки заранее распечатаны. Родители выбирают один или два знака и складывают в коробку.

Приложение 1

Карточки к упражнению «Откровенно говоря»

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ДУМАЮ О СЫНЕ (ДОЧЕРИ)...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я РАЗГОВАРИВАЮ С СЫНОМ (ДОЧЕРЬЮ)...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА НАСТУПАЕТ ПОРА КАНИКУЛ...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ПРИХОЖУ НА РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, МОЯ СЕМЬЯ...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, ЕГО (ЕЁ) ДРУЗЬЯ...
ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, МЕНЯ БЕСПОКОИТ...

Приложение 2

Карточки к упражнению «Портрет современного подростка»

Слишком говорив	Очень раним
Чрезмерно подвижен	Задумывается о будущем
Не понимает чувств и переживаний других людей	Суеблив
Ощущает себя отверженным	Стремится во всем разобраться

Имеет низкую самооценку	Агрессивно реагирует на замечания
Стремиться проявить себя	Требует, чтобы с ним считались
Создает конфликтные ситуации	Нуждается в общении со сверстниками
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий	Боится неуспеха
Сваливает вину на других	Тяготится опекой взрослых
Часто теряет контроль над собой	Неряшлив
Отказывается выполнять просьбы	Стеснителен
Импульсивен	Живет одним днем
Кажется безразличным, отрешенным	Не заботится о безопасности
Самокритичен	Испытывает себя
Не может адекватно оценить свое поведение	Стремиться к чему-то новому, неизвестному
Подвержен влиянию	Хочет постоянно развлекаться

Приложение 3

Карточки к упражнению «Я - высказывания»

Ты - высказывание	Я - высказывание
Ты подготовился к контрольной?	
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?	
Где ты была?	
Тебе все равно, что я думаю!	