Практикум для старших подростков и их родителей "Общение в семье"

***Иванова О.Ю.***

педагог-психолог

НРМОБУ "Усть-Юганская СОШ"

Россия

628325, ХМАО-Югра,

Нефтеюганский район,

 с.п. Усть-Юган

улица Квартал 2-1, дом 40

Семья играет определяющую роль в формировании личности человека. Подростки ищут в семье удовлетворение двух потребностей, связанных с формированием личности: потребность в автономии, уважении и потребность в психологической поддержке.

По моему опыту, запросы подростков на консультации у педагогов-психологов часто связаны с трудностями в общении с родителями. А именно: отсутствие взаимного интереса и контактов между членами семьи, непонимание взаимных требований, неразрешенные конфликты, накопленные непроговоренные эмоции.

Для профилактики трудностей общения подростков и родителей мною разработано и опробованно мероприятие - практикум для старших подростков и их родителей "Общение в семье", которое проводится ежегодно в НРМОБУ "Усть-Юганская СОШ" на детско-родительских собраниях в рамках реализации программы "Профилактики суицидального поведения обучающихся".

**Направление работы:** коррекционно-развивающее детско-родительское занятие.

**Тема практикума:** Общение в семье

**Цель:** создание условий для сплочения подростков и их родителей в рамках семьи.

**Задачи:** - повышение уровня интереса подростков и родителей друг к другу;

- осознание участниками практикума необходимости поддержания положительных связей между членами семьи;

- развитие навыков эффективного общения между подростками и родителями.

**Принципы работы:** развивающее обучение, наглядность, доступность, научность, последовательность, активность, связь теории с практикой.

**Приемы организации познавательной деятельности:** побуждающий диалог, тренинговые упражнения, мотивация на решение поставленных задач.

**Формы работы:** фронтальная, в парах.

**Количество участников:** 16 человек

**Категория участников:** старшие подростки и их родители

**Время:** 1час

**Оборудование и материалы:** распечатанные таблицы в два раза больше, чем количество участников, ручки/карандаши по количеству участников, чистые небольшие листочки бумаги для записей, маски для мафии вдвое меньше количества участников, распечатанные результаты проективного теста, памятки для родителей, журнал учёта посещаемости.

**Подготовка к практикуму:**

Участники практикума рассаживаются в круг в парах: подросток и родитель. Материалы располагаются в зоне доступности участников за пределами круга.

**Структура практикума:**

1. Организационный этап (приветствие, разминка, установление правил взаимодействия в группе).

2. Постановка цели, задач практикума (иллюстрация важности изучения темы для участников с помощью упражнения на сплочение и экспрес- диагностики).

3. Актуализация, получение и закрепление знаний, умении, навыков по теме (теоретическая справка, тренинговые упражнения "Интуиция", "Слепой и поводырь", "Я-сообщение")

4. Рефлексия (повторная экспресс-диагностика, подведение итогов)

**Ход занятия:**

**1. Организационный этап** (приветствие, разминка, установление правил взаимодействия в группе)

Здравствуйте! Рада вас видеть на детско-родительском практикуме!

Прежде, чем мы начнем, предлагаю немного размяться и приподнять друг другу настроение светлыми добрыми пожеланиями. Перекидывая имитируемый мяч за счет обмена взглядами и соответствующиго движения - хлопка по ладони в сторону принимающего пас, будем говорить добрые слова друг другу. Тот кому перекинули имитируемый мяч, говорит доброе слово и перекидывает мяч дальше.

Сохраним хорошее настроение, чтоб всем участникам было комфортно, примем несколько правил, которых будем придерживаться на занятии:

Взаимоуважение.

Правило "здесь и сейчас".

В любой момент вы можете задать уточняющий вопрос, подняв руку.

**2. Постановка цели, задач практикума** (иллюстрация важности изучения темы для участников)

Для иллюстрации актуальности темы практикума мне нужно шесть добровольцев. Попрошу каждого отодвинуть свой стул назад, чтобы увеличить пространство внутри круга. Добровольцы (готовые к чуть ли не акробатическим трюкам) вместе со своими стульями выходят в центр круга и создают свой маленький круг из стульев, присаживаются на стулья боком, откидывают туловище назад так, чтобы туловище лежало у соседа на коленях. Стулья один за другим убираются и люди держаться с опорой на ноги и друг на друга.

Что иллюстрирует это упражнение, например, для этой группы людей? А если перенести на семью? Это упражнение иллюстрация важности взаимной поддержки при выполнении общего дела.

Возвращаем стулья добровольцам. Они занимают свои прежние места.

**Цель практикума:** создание условий для сплочения (взаимной поддержки) подростков и их родителей (семьи)

А как обстоят дела с взаимной поддержкой в вашей семье? Давайте вместе с вами узнаем ваше самочувствие в вашей семье каждый для себя (результатом можете поделиться с напарником по желанию). Для этого каждому участнику предлагается заполнить таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Согласие и взаимопонимание |  |
| Увлеченность жизнью семьи |  |
| Теплота взаимоотношений |  |

И отметить напротив каждого пункта уровень: "хорошо проявляется", "проявляется, но слабо", "не проявляется, этого нет в нашей семье".

Таблицу можете отложить до конца занятия, например, убрать в карман.

Пункты таблицы будут служить **задачами практикума:**

- повышение уровня интереса подростков и родителей друг к другу;

- осознание участниками собрания необходимости поддержания положительных связей между членами семьи;

- развитие навыков эффективного общения между подростками и родителями

**3. Актуализация, получение и закрепление знаний, умении, навыков по теме практикума** (информация по теме, иллюстрация важности информации с помощью упражнений)

Сегодня мы с вами поговорим о человеческих взаимоотношениях. Например, между взрослыми людьми, когда один человек взрослый, и другой взрослый, но намного младше и ещё учится в школе. Как вы могли догадаться, речь пойдет о вас (подростках) и о вас (родителях).

Сначала о вас (подростках)

Границы подросткового возраста достаточно неопределенны (от 9-11 до 14-15 лет). Одни люди вступают и выходят из подросткового возраста раньше, другие позже. Дорогие подростки, давайте посмотрим, какие черты типичного представителя вашей возрастной категории у вас есть и какие в вас видят ваши родители, а заодно определим, насколько мы знаем друг друга.

Инструкция для взрослых постарше:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение относится к вашему здесь присутствующему родственнику.

Инструкция для взрослых помладше:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение про вас.

- склонен к самоанализу;

- не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого;

- конфликтует со сверстниками;

- слишком чувствителен к оценке посторонних;

- самонадеян и категоричен, упрям;

- резкие колебания настроения.

Спасибо! Мы примерно определили, насколько мы знаем друг друга.

Выяснилось, что средне или достаточно хорошо.

I. А как вы думаете, люди, которые достаточно хорошо знают друг друга, могут предсказывать поступки друг друга? Как будто читают мысли? Для решения задачи повышения уровня интереса подростков и родителей друг к другу, предлагаю проверить насколько вы можете предугадывать выбор своего партнёра по практикуму.

Инструкция для всех:

Я называю утверждение и варианты ответа. Вам нужно выбрать любой вариант, который, по вашему мнению, выберет ваш хорошо знакомый человек (прочесть его мысли, как бы предсказать что он выберет). Выигрывает тот, у кого окажется больше совпадающих с хорошо знакомым человеком выборов. Всего их будет 7.

**1.** Театр начинается с вешалки, а с чего начинается школа?

|  |
| --- |
| - с раздевалки  |
| - с учеников  |
| - с 1 сентября  |
| - с беготни  |

**2.** Вид спорта?

|  |
| --- |
| - лыжные гонки |
| - футбол |
| - волейбол |
| - легкая атлетика |

**3.** Ребенок получил двойку. Как его встретят дома?

|  |
| --- |
| - отругают  |
| - нормально  |
| - с ремнем  |
| - безразлично  |

**4.** Как семьи проводят свои выходные?

|  |
| --- |
| - на природе  |
| - в городе  |
| - в гостях  |
| - вкусно кушают |

**5.** Как поощрить за достижения в учебе?

|  |
| --- |
| - Похвала  |
| - Деньги на карманные расходы  |
| - Поцелуй  |
| - Вкусная еда  |

**6.** На что дети тратят карманные деньги

|  |
| --- |
| - Вкусняшки  |
| - Школьные принадлежности  |
| - Развлечения  |
| - Копят  |

**7.** Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

|  |
| --- |
| - Белая заснеженная равнина |
| - Голубой морской простор |
| - Покрытые зеленью горы |
| - Поле, поросшее желтыми цветами |

Считаем. Если ваши ответы совпадают, то вы получаете 2 балла. Если ваши ответы не совпадают, то 0 баллов.

Поднимите руки те, кто ответом на первый вопрос выбрал…

(Если ваш напарник одинакового с вами мнения вы себе записываете баллы.) Баллы суммируются. У кого больше – у того очень хорошо развита интуиция или он хорошо знает своего партнёра.

Оказывается, мы с вами все в разной степени умеем читать мысли других людей. А какой способ чтения мыслей самый эффективный и популярный среди людей?

II. Правильно, разговор.

С собой я принесла замечательный сундук, который поможет нам с помощью ассоциаций вспомнить основные правила ведения конструктивного диалога и соответственно поддержания положительных связей между членами семьи

- Знак «Водитель-новичок» (Будьте внимательны к собеседнику)

- Сердце (Выражайте свою любовь и заботу)

- Микрофон и наушники (умейте слушать и четко говорить)

- Шапка выпускника университета (предлагайте конструктивные подходы к решению)

Проверим эти правила упражнением "Слепой и поводырь".

По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники работают в парах. Одному из пары ограничивается видимость с помощью маски для игры "Мафия". Поводырь должен провести слепого на другие места в круге, подсказывая ему только голосовыми инструкциями.

Следует обсудить с какими инструкциями было проще пройти маршрут с четкими и последовательными или хаотичными и размытыми? Приятней было получать инструкции "с любовью и заботой" или формальные?

III. Для решения следующей задачи практикума - развитие навыков эффективного общения между подростками и родителями, предлагаю упражнение "Я-сообщение".

«Я – сообщение» - когда говорим о себе, о своих чувствах, ключевое слово – я. Например. Я недовольна, я рада, я чувствую себя обманутой.

«Ты – сообщение» - ключевое слово – ты. Например. Ты обманул, ты рассердил, ты вызвал мое недовольство.

Сравните, можно одну и ту же мысль сказать по-разному: Ты обманул меня; Я чувствую себя обманутой. Ты вызвал мое недовольство; Я недовольна.

Для иллюстрации у меня есть такое стихотворение:

Папа вазу опрокинул

Кто его накажет?

Это к счастью, это к счастью,

Все семейство скажет.

Ну, а если бы, к несчастью,

Это сделал я?

Ты – разиня, ты – растяпа,

Скажут про меня.

Если для выполнения задания участникам нужны лист и ручка, то они могут их взять.

Задача участников придумать "Ты-сообщение", которое их бы ранило, если бы прозвучало от напарника. Попытаться понять, какая потребность двигала произнести это "Ты-сообщение". Заменить "Ты-сообщение" на "Я-сообщение". Сравнить свою реакцию на "Я-сообщение" и на "Ты-сообщение". Можно попросить партнёра произнести эти сообщения в разных вариантах, чтобы понять какими чувствами они отзываются у вас.

Кому из участников было проще принять "Я-сообщение" по сравнению с "Ты-сообщением" поднимите руку. А кого одинаково ранили оба вида сообщения?

**4. Рефлексия**

Давайте вспомним, какие правила ведения конструктивного диалога и соответственно поддержания положительных связей между членами семьи мы сегодня рассмотрели.

Участники перечисляют правила, о которых они узнали на занятии. (важность поддержки близких людей, проявления внимания, выражение любви и заботы, слушание, предложение конструктивных подходов к решениям, четкое и последовательное предъявление требований, использование "Я-сообщений")

Для оценки результата работы, вернёмся к таблице. Заполним её, отметив напротив каждого пункта уровень, на который вы можете претендовать с полученными на занятии знаниями: "может лучше проявляться", "может проявляться также хорошо/слабо", "этого нет и не будет в нашей семье".

| Согласие и взаимопонимание |  |
| --- | --- |
| Увлеченность жизнью семьи |  |
| Теплота взаимоотношений |  |

Предлагаю участникам сравнить свои ответы, данные в начале практикума и после прохождения основной части практикума.

Пожмите руку своему напарнику те, у кто по результатам сравнения ответов в таблице с помощью полученных на практикуме знаний, умений планирует повысить уровень сплочения в своей семье.

Поднимите правую руку вверх те, для кого практикум был интересным и познавательным. Поднимите левую руку вверх те, для кого практикум оказался трудным, не интересным. А теперь оставьте поднятыми руки те, кто хочет дополнительно поделиться впечатлениями об участии в практикуме.

Итак, мы с вами обозначили общие правила, однако, при ведении диалога следует учитывать возрастные особенности партнера. Ознакомиться с возрастными особенностями вы можете, изучив памятки (приложение 1. Распечатывается на одном листе А4 двусторонней печатью и складывается в книжку-гармошку), за получение которых следует расписаться в журнале.

Желаю участникам успешно применять полученные знания в жизни на благо своей семьи!

И напоследок, результат проективного теста 7 вопрос задания № 2. Поднимите руки те, кто выбрал равнину, море, горы, поле.

Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего сознания. Интерпретация проективного теста распечатывается и выдаётся на руки респонденту (приложение 2).

Литература и ресурсы:

1. Кипнис М.Ш Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М.: АСТ, 2021 г. – 640с.

2. Психология подростка. Полное руководство. Под общей редакцией А.А. Реана. – Спб.: "Прайм-еврознак", 2008 г. – 432с.

3. https://infourok.ru/material.html?mid=97597

4. https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/monitoring-splochenosti-klasnogo-kolektiva.html

5. https://vzglyad.az/mobile/news.php?id=9100&lang=ru

| **Особенности подросткового возраста.** Подростковый возраст – непростой этап перехода от детства к взрослости. В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых асоциальных форм поведения. | **Реакции подростка на жизненные трудности:**- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности инепонимания;- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводомили уходом родителей из семьи;- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения; - боязнь позора, насмешек или унижения; | **НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ»**  **C:\Users\психолог\Desktop\03.jpg****2018 год** |
| --- | --- | --- |
| **Реакции подростка на жизненные трудности:**- страх наказания;- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие; - нереализованные потребности в самоутверждении**Возможные причины**: - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувствовлюбленности, ревность;- нереализованные потребности в самоутверждении | **Что Вы можете сделать?**- будьте внимательны к своему ребенку;- умейте показывать свою любовь к нему;- откровенно разговаривайте с ним;- умейте слушать ребенка;- не оставляйте ребенка один на один с проблемой; предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы; C:\Users\психолог\Desktop\exclamation-mark-png-5a36961f377518.7614709215135268152272.jpg | **Что Вы можете сделать?**- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;- обратитесь за помощью к специалистам.C:\Users\психолог\Desktop\exclamation-mark-png-5a36961f377518.7614709215135268152272.jpg |
| **Чего нельзя делать?**- не читайте нотации- не игнорируйте человека, его желание получить внимание- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.- не спорьте - не предлагайте неоправданных утешений- не смейтесь над подросткомC:\Users\психолог\Desktop\prohibition-sign-clipart-11.jpg | **Советы внимательным и любящим родителям:**- показывайте ребенку, что вы его любите- чаще обнимайте и целуйте- поддерживайте в сложных ситуациях- учите его способам разрешения жизненных ситуаций- вселяйте в него уверенность в себе- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлеченияC:\Users\психолог\Desktop\rose_red_heart_shaped_sticker-re916bbd914c848e08b375c8a385628b1_v9w0n_8byvr_630.jpg | **Эти слова ласкают душу ребенка…**- Ты самый любимый!- Ты очень много можешь!- Спасибо!- Что бы мы без тебя делали!- Иди ко мне!- Садись с нами!- Расскажи мне, что с тобой?- Я помогу тебе…- Я радуюсь твоим успехам!- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!- Как хорошо, что ты у нас есть!C:\Users\психолог\Desktop\56f78e23066db153b70338d2.png |
| I. **Подбирайте ключи к разгадке ситуации, причин её появления.**Например, «у меня нет друзей» - ситуация, а ощущение своей ненужности, бесперспективности – причина. Ситуацию надо выслушать, а причину проанализировать вместе с подростком и рассмотреть варианты действий. Не выполняйте действия за подростка, но и контролируйте в меру. C:\Users\психолог\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\musigsig3 (3).png | **2.** **Примите подростка как личность.** Допустите возможность, что у подростка действительно серьезные проблемы. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.C:\Users\психолог\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\musigsig3 (2) - копия.png | **3.** **Установите заботливые взаимоотношения.** Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальными средствами; в некоторых обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.C:\Users\психолог\Desktop\155557169-612x612.jpg |
| **4.** **Будьте внимательным слушателем.** Дезадаптированные подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. C:\Users\психолог\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\восклицательный_знак-4.jpgГораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. | Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. C:\Users\психолог\Desktop\depositphotos_147569109-stock-illustration-suspecting-female-emoticon.jpg | **5.** **Не спорьте.** Сталкиваясь с проблемами подростков, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.C:\Users\психолог\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\musigsig3 (1).png |
| **6.** **Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос о тревожащей ситуации. Когда подросток думает о проблеме и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства.C:\Users\психолог\Desktop\musigsig3.png | **7.** **Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о серьезной проблеме, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги. C:\Users\психолог\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\musigsig3 (2).png | ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ **C:\Users\психолог\Desktop\03 - копия.jpg**ПОДРОСТКУ В СЛОЖНОЙ ДЛЯ НЕГО СИТУАЦИИ |

Приложение 2

**Белая заснеженная равнина**

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

Комментарий: человек-созерцатель

**Голубой морской простор**

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хорошая работа. Продолжайте в том же духе» — люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

Комментарий: человек-организатор

**Покрытые зеленью горы**

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

Комментарий: человек-психотерапевт

**Поле, поросшее желтыми цветами**

Вы кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Комментарий: человек — генератор идей, который иногда пытается объять необъятное.