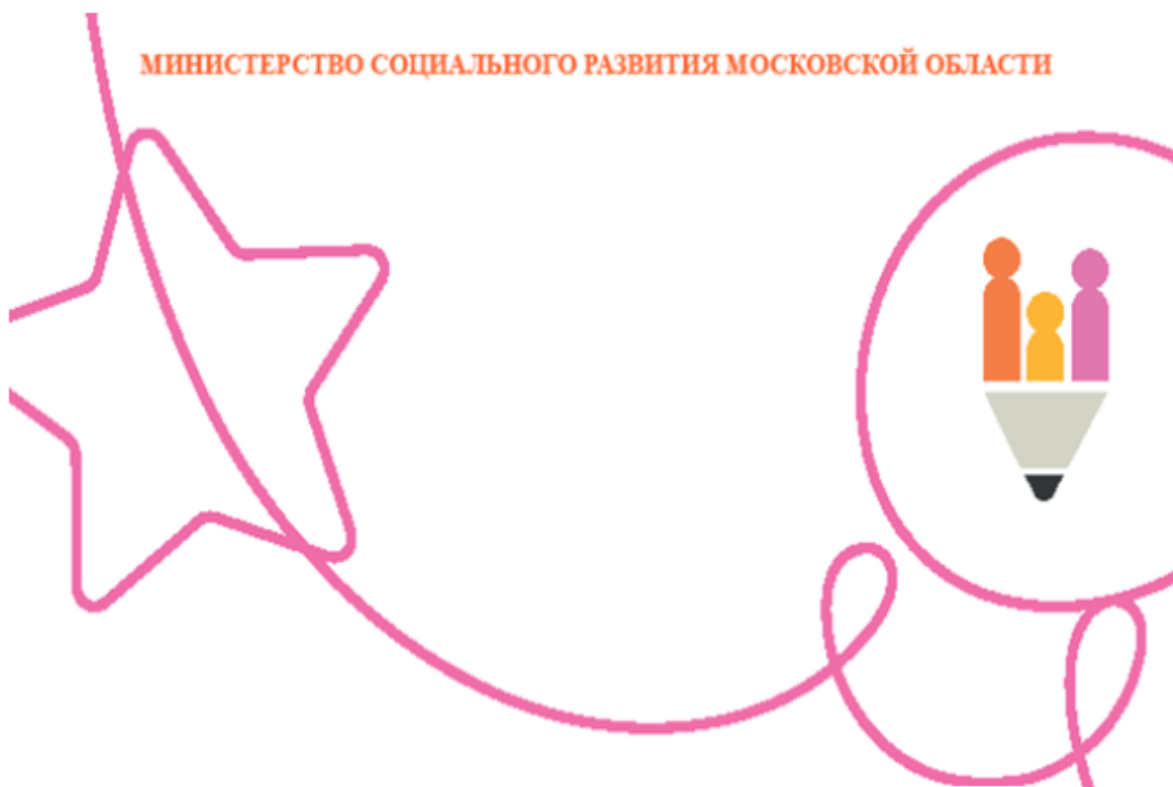
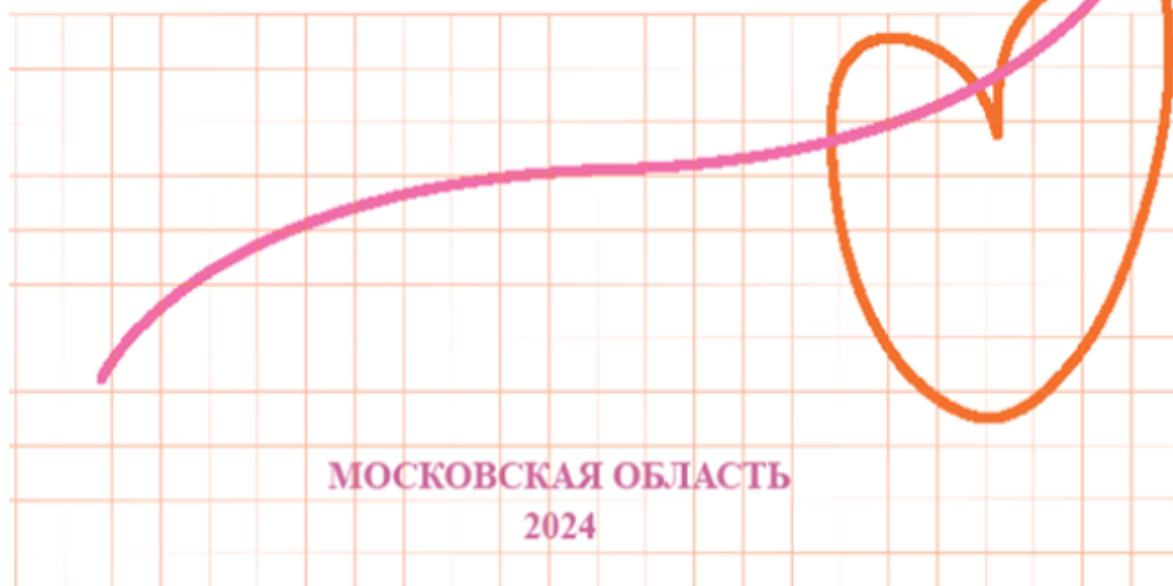


МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**Тренинги по работе с замещающими
семьями для специалистов служб
сопровождения замещающих семей**



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

2024

Тренинги составлены Советом руководителей служб сопровождения замещающих семей Московской области:

Нестерова Е.С. – председатель Совета руководителей служб сопровождения замещающих семей Московской области, заведующий Ступинским ОСЗС ГБУ МО «Центр инноваций социальной сферы»;

Комкова Е.Н. – руководитель службы сопровождения замещающих семей Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида».

Содержание

Раздел 1. Программа тренингов по профилактике жестокого обращения с детьми	4
Актуальность программы.....	4
Цели и задачи программы	4
Игры и упражнения по теме «жестокое обращение с ребенком и его последствия для развития ребенка»	5
1. «Как проявляются травмы прошлого»	5
2. «Разожми кулак»	6
3. «Пара ласковых»	6
4. «Рисунок»	6
5. «Запрещаем – разрешаем»	6
6. «Какие бывают наказания»	7
7. «Несохраненная тайна»	7
8. «Письмо любви»	8
9. «Ответный удар»	8
10. Ролевая игра «Мифы наказания»	9
11. Упражнение «Оберег»	9
12. Упражнение «Стаканчик»	9
13. Упражнение «Паутина»	10
14. Упражнение «Круг идей» - «Как избежать ситуации насилия»	11
15. Индикаторы жестокого обращения Упражнение «Что если...»	11
16. Упражнение «Отпечаток травмы»	11
Раздел 2. Программа тренингов для родителей, воспитывающих подростков (профилактика самовольных уходов, навыки конструктивного общения) ...	12
Пояснительная записка, цели и задачи	12
Задания для родителей.....	13
Задания для подростков.....	30

Раздел 1.

Программа тренингов по профилактике жестокого обращения с детьми.

Актуальность программы.

Тема жестокого обращения с детьми на сегодняшний день, к сожалению, является очень актуальной. Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их все объединяет одно – ущерб здоровью ребёнка не всегда физический, но всегда эмоциональный!

Дурные навыки и негативные модели поведения - и то и другое требует времени и исправления. Важно помнить, что дети жертвы, а не преступники, и помочь родителям создать атмосферу открытости и поддержки, где дети могут чувствовать себя в безопасности и обсуждать любые проблемы, касающиеся их благополучия.

Тренинги, направленные на профилактику жестокого обращения с детьми, являются важным инструментом, способствующим созданию безопасной среды. Обеспечение поддержки и обмена опытом между участниками таких программ поможет родителям осознавать последствия травмирующего опыта у детей. Таким образом, тренинги могут стать важным шагом на пути к созданию гармоничного и безопасного общества для детей.

Цели и задачи программы.

Цель программы по профилактике жестокого обращения в семьях — преобразовать понимание родителей относительно проблемы насилия над детьми. Расширить и детализировать знания родителей по проблеме насилия над детьми, внедрить методы активного слушания и эмпатии, которые помогут создать доверительную атмосферу. Важным аспектом программы является работа с родителями над их собственными эмоциями и восприятием стресса. Путём самоосознания и развития эмоционального интеллекта, участники программы смогут лучше управлять своими реакциями, создавая более гармоничную семейную обстановку.

Также программа включает в себя обучение навыкам эффективного общения, что особенно важно в период подросткового возраста. Научившись говорить с детьми на их языке, родители смогут более чутко реагировать на изменения в их поведении и потребностях. Это не только предотвратит возникновение конфликтов, но и укрепит связи между поколениями, создавая атмосферу доверия и уважения. Практические упражнения, способствуют

активизации теоретических знаний и помогают их применить в реальных жизненных ситуациях. Участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются опытом и находят поддержку, что значительно усиливает эффект от программы.

Игры и упражнения по теме «жестокое обращение с ребенком и его последствия для развития ребенка».

1. «Как проявляются травмы прошлого».

Инструкция: приглашаются три пары добровольцев:

первый участник в паре – «ребенок», другой – «воспитатель».

«Дети» по очереди отводятся в сторону, и им дается установка, как себя вести. Первому: «У тебя в кулаках зажато нечто очень важное, очень ценное, а может, наоборот, постыдное, что ты никому и никогда не хочешь показывать. Что бы ни происходило, не разжимай кулаков. Для тебя это важнее всего остального».

Второму: «Когда-то в твоей жизни случилось что-то страшное, ужасное, что связано для тебя со словом «три». Если услышишь это слово, значит, тебе грозит опасность, нужно скорее сесть на пол и закрыть голову руками».

Третьему: «Не позволяй никому прикасаться к тебе и даже протягивать руки. Ты знаешь, что ничем хорошим это не кончится, поэтому при первой же попытке отбей охоту продолжать: оттолкни, обругай, пошли куда подальше».

Приглашаются в круг первый «воспитатель» и первый «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Попросите ребенка похлопать в ладоши, покажите ему, как это здорово, похлопайте вместе!».

Участникам дается некоторое время на развитие событий. Игра останавливается в тот момент, когда недоумение или раздражение «воспитателя» будет максимальным.

Приглашается в круг второй «воспитатель» и второй «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Научите ребенка считать до пяти».

Приглашается в круг третий «воспитатель» и третий «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Ваш ребенок собрался гулять, вы мирно с ним о чем-то болтаете и вдруг заметили, что он неаккуратно повязал шарф, все горло открыто. Поправьте шарф».

Вопросы для обсуждения.

Что воспитатели испытывали, когда пытались поиграть с ребенком, научить его чему-то, проявить заботу, а получили неадекватную реакцию? Что, по мнению участников, происходило? Почему дети так странно вели себя? «Детям» предлагается рассказать, какие установки ими были получены и какие чувства они испытывали, когда «воспитатели» проявляли непонимание

и настойчивость. Ведущий подчеркивает, что в действиях «воспитателей» не было ничего заведомо неверного. Любой бывает обескуражен, столкнувшись поведением, мотивы которого совершенно непонятны. Цель наших занятий: подготовить к подобным ситуациям, показать скрытую сторону происходящего.

2. «Разожми кулак».

Инструкция: группа делится на пары, рассчитывается на «первый-второй».

«Первые» сжимают кулак, «вторые» пытаются разжать его любыми способами, исключая болевые.

Вопросы для обсуждения.

Было ли легко выполнить задание? Какие способы использовали? Как восприняли их «первые»? Хотелось ли разжать кулак? Вывод: для достижения цели, сила и напор не всегда наилучшая стратегия.

3. «Пара ласковых».

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока «высказываний» человеку развязывают глаза. Он видит свою «жертву» и извиняется перед ней. Мол, был не сдержан, сорвался.

Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

4. «Рисунок».

Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

5. «Запрещаем – разрешаем».

Устанавливаются 3 мольберта, соответствующие зонам запрета. На мольберте прикрепляются бумажные цветы:

Зеленый символизирует зону «Полная свобода» – это все, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению.

Желтый – зону «Относительная свобода», действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Можно действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила. Именно в этой зоне ребенок приучается к внутренней дисциплине. Внешние ограничения со временем переходят в собственные самоограничения.

Красный – зону «Запрещено», действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах.

Участникам предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные результаты анализируются.

6. «Какие бывают наказания».

Доска делится на четыре поля, каждое имеет свое название: «Физическое наказание», «Изоляция», «Наказание словом», «Лишение приятного».

Участникам необходимо перечислить варианты наказаний. В конце обсуждаются наиболее действенные варианты. Выявляются преимущества и недостатки того или иного варианта.

7. «Несохраненная тайна».

Выдать каждому листок бумаги. Попросите участников группы написать на листке какую-нибудь важную личную информацию. Заверьте их, что посторонние не увидят написанного. Объясните, что должно быть написано нечто очень личное, о чем бы они не хотели, чтобы узнали другие. Попросите каждого сложить лист много раз. Затем участники должны написать на листах свои имена и положить их под свой стул. После того как все листочки будут положены под стулья, попросите участников передвинуться на один стул вправо по кругу. Когда все пересядут, попросите их посмотреть, цело ли его письмо. Далее попросите каждого поменяться местами с тем человеком, который сидит на противоположной от него стороне круга. Когда все сядут, попросите их опять проверить, все ли в порядке с их тайнами. Спросите, знает ли каждый, где теперь находится его конверт. (Возможно, некоторые участники будут немного дезориентированы и не будут уверены в том, где находится их тайна.) Попросите каждого достать лежащий под стулом конверт и обменяться конвертами с человеком, сидящим рядом. Можно повторить несколько вариантов перемены мест (передать соседу, передать по кругу через одного и т.д.)

Когда все это проделают, скажите, что вы передумали и считаете, что каждый должен открыть находящийся у него конверт. Сделайте небольшую паузу, чтобы участники успели отреагировать, но сразу не вмешивайтесь и остановите любого, кто начнет открывать конверт. Предложите членам группы прислушаться к своим чувствам. Объясните группе, что вы в действительности не собирались открывать конверты, и, пройдя по кругу, соберите все конверты вместе. Удостоверьтесь, что все конверты в самом деле были возвращены.

Обсуждение в группе. Попросите участников группы рассказать о своих чувствах, задав вопросы:

Что вы чувствовали по мере удаления от своих конвертов? Что вы чувствуете, когда вам нужно открыть чужой конверт? Что вы чувствовали, когда оказалось, что кто-нибудь может прочитать то, что вы написали?

Объясните, что чужая тайна всегда кажется нам менее важной, чем своя собственная, ведь чужая тайна – это интересная информация, а своя – сгусток

чувств, иногда очень болезненных. Подчеркните, что дети имеют такие же права на соблюдение конфиденциальности, как и взрослые. Недопустимо распространять информацию, касающуюся личной жизни ребенка и его прошлого. Объясните, что особую важность требование конфиденциальности приобретает в случае детей, переживших жестокое обращение.

8. «Письмо любви».

Задание участникам:

На листе бумаги начертить пять колонок.

Название первой колонки – «Гнев», в ней написать, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к ребенку.

Вторая колонка называется «Печаль», в ней написать, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к ребенку.

Третья колонка посвящена страху.

В четвертой под названием «Сожаление» высказать смущение, сожаление о чем-то, попросить прощения, извиниться перед ребенком.

В пятой колонке написать о любви, о том, как вы цените своего ребенка, о своих пожеланиях на будущее.

После этого попытаться ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

9. «Ответный удар».

Приглашаются два желающих принять участие в упражнении. Каждому дается свернутая газета.

Первому дается инструкция: «Представь, что этот человек доставил тебе какую-то неприятность – обиду, раздражение, неудобство и т.д. Ты очень злишься, собери эту злость и ударь этой газетой с той силой удара, которая тебе кажется приемлемой».

Инструкция второму: «Почувствуй силу удара, и ответь своему обидчику с этой же силой». После ударов предлагается проанализировать силу своих ударов: ответный удар оказался таким же или сила его была другой. Если участники готовы продолжить можно предложить им повторить и опять

постараться ответить с этой же силой. Можно повторить несколько раз, пока или сами участники не почувствуют, или ведущий не поймет, что их надо остановить.

Анализ: когда мы ударяем, нам кажется, что сила нашего удара не так велика, что нам ответили сильнее и больнее. Все по-разному чувствуют необходимость ответить на удар: кому-то хочется ответить так же, кому-то – больнее, кто-то может легко нанести удар, кому-то это сделать сложно, а кто-то может просто расплакаться и убежать. Участники упражнения и наблюдатели выражают свои мысли и чувства по поводу физического наказания.

10. Ролевая игра «Мифы наказания».

Разбиться на пары. Каждой паре дают ту или иную ситуацию. Один доказывает, что это так, а другой доказывает обратное.

Рефлексия в круг.

Ситуации:

– Если ребенок сам подвергнулся наказанию, насилию, то и сам будет делать то же самое.

– Для ребенка наказание даже полезно.

– Наказывают ребенка только бездушные черствые люди.

– Дети сами виноваты в том, что их наказывают.

11. Упражнение «Оберег».

Предлагается всем сделать себе оберег — нарисовать и раскрасить, либо слепить фигурку, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях.

Обсуждение: детям предлагают обсудить свои работы, возможные затруднения.

12. Упражнение «Стаканчик».

Цель: вызвать эмоциональную реакцию у всех присутствующих. Позволить каждому высказаться. Важно обсудить, что почувствовали родители.

- Обратите внимание, у меня в руках стаканчик. Представьте, что это стаканчик, в который вы можете поместить ваши самые сокровенные чувства, желания, мысли (пустить его по кругу). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно, это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите.

На протяжении нескольких минут царит молчание, затем неожиданно стакан сжимается на глазах всех участников. Что вы почувствовали?

- Как вы считаете, можно ли сказать, что в отношении вас я применила эмоциональное насилие?

Так и наши дети испытывают такие чувства.

13. Упражнение «Паутина».

Цель: способствовать развитию хороших отношений между родителями.

Жестокое обращение с ребенком – это симптом нарушения детско-родительских отношений. И в этих отношениях мы вязнем, как в паутине. Выпутаться из этого очень сложно.

- Давайте попробуем прочувствовать это. Нам нужен один доброволец. Вы будете играть роль ребенка. Остальных я попрошу встать в круг.

Как часто мы произносим фразы:

- «Сейчас же иди сюда!»
- «Чтобы я не видел, что ты это делаешь!»
- «Ты что дурак? Я тебе миллион раз говорила!»
- «Уйди, мне надоело на тебя смотреть!»

Сейчас мы будем произносить ребенку обвинительные фразы. Ребенок будет принимать клубок, а затем возвращать на выбор любому участнику, стоящему в кругу (образование паутины).

Давайте выслушаем ребенка:

- Что вы чувствуете?

Выслушаем участников:

- Легко ли вам было бросать в ребенка обвинительные фразы?

Нелегко! Мы с вами понимаем, что это плохо, но ведь очень часто произносим их по отношению к детям. Как вы думаете можем ли мы помочь ребенку выпутаться из этой паутины? Как? Давайте поможем ребенку выпутаться из нашей паутины.

Как вы себя чувствовали? (обращаемся к ребенку)

Какие чувства возникали у вас, когда вы произносили положительные фразы? (обращаемся к родителям)

Для положительных отношений с ребенком необходимо, безусловно, принимать ребенка, таким, какой он есть. Причем необходимо помнить: проступки ребенка – не он сам. Он сам – это только его чувства и переживания. Мы можем не любить, отрицать, осуждать только поступки ребенка, но не его самого.

14. Упражнение «Круг идей» - «Как избежать ситуации насилия».

Цель: снятие эмоциональной напряженности, заявление о себе как о потенциальном участнике контакта.

Давайте подумаем и продолжим фразу «Избежать ситуацию насилия над детьми можно...», предлагая свое продолжение по кругу. (Ответы можно фиксировать на флипчарте или на листе А4)

Примеры:

- уменьшить стресс в своей жизни;
- любить своих детей;
- менять свое поведение;
- быть защитником для своих детей;
- никогда не сравнивать своего ребенка с другими;
- не быть слишком требовательным к своим детям;
- помогать ребенку быть самостоятельным;
- помнить, что ребенок такой же человек, как и вы;
- быть оптимистом по жизни.

15. Индикаторы жестокого обращения Упражнение «Что если...»

Ведущий семинара:

Предотвратить травмирующие события и насилие над детьми возможно. Давайте остановимся на разных способах предотвращения различных видов насилия. Для профилактики возникновения опасных ситуаций и сексуального насилия можно использовать игру «что, если» — это игра, в которую можно играть с детьми, чтобы помочь им провести "мозговой штурм" по тому, что им делать в опасной ситуации. Если у ребёнка есть опережающий план, это важно для того, чтобы уменьшить его незащищенность перед насилием. Время за едой, перед сном, или поездка — подходящее время для такой игры.

Создайте ситуацию, в которой игру можно начать спонтанно, вроде той, когда ваш ребёнок задает вам вопрос или рассказывает о своем знакомом.

Игра проводится с помощью вопроса "А что, если?..", который вы задаете ребёнку, а потом даете ему ответить. Ключ в том, чтобы дать самому ребёнку высказать идею, а потом похвалить и одобрить ее. Можно задать примерно такие вопросы:

- Что, если у тебя сломался велосипед, а незнакомец предлагает отвезти тебя домой?
- Что, если нас нет дома, а в дверь звонит монтер и говорит, что пришел наладить телефон?
- Что, если приходящая няня делает с тобой какие-то вещи и просит тебя никому об этом не говорить?
- Что, если кто-нибудь трогает тебя так, как тебе это не нравится или смущает?

16. Упражнение «Отпечаток травмы»

Перед вами чистый лист бумаги. Вспомните, когда вы ругали своих детей злобно, не выдержанно. На каждое слово загибайте часть листка. А теперь

начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, доброе, что вы говорили детям.

Вывод:

Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка на всю жизнь остаются травмы от непонимания, обид, несправедливости к ним.

Раздел 2.

Программа тренингов для родителей, воспитывающих подростков (профилактика самовольных уходов, навыки конструктивного общения).

Пояснительная записка.

Ни один родитель не стремится воспитать своего ребенка «забитым», агрессивным, безответственным, агрессивным, упрямым. Однако бывает, что дети с возрастом приобретают те или иные отрицательные качества. На разных этапах у родителей возникают трудности во взаимоотношениях с подростком, отсутствие взаимопонимания.

Давно уже не является секретом тот факт, что полноценное общение с родителями имеет наиважнейшее значение для развития детей.

Многие современные родители лишь в теории знают, в чем заключается правильное воспитание детей. Практика же часто показывает совершенно иные результаты, нередко отрицательные, нежели положительные.

В детско-родительских отношениях родители являются ведущим звеном, от них во многом зависит характер взаимоотношений с детьми. Атмосфера тренинга создает условия для безопасного взаимодействия. Задания и упражнения предлагаются в игровой форме, что делает тренинг интересным и увлекательным для взрослых и детей. Все это способствует созданию в семье атмосферы взаимного уважения и сотрудничества.

Цели тренинга:

- формирования бесконфликтных взаимоотношений родителей с подростками;
- способствовать установлению и развитию отношений партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

Задачи тренинга:

- осознать основные причины, по которым подростки уходят из дома.
- изучить способы улучшения семейного климата.
- освоить практики активного слушания и ненасильственного общения.

- применять на практике навыки конструктивного разрешения конфликтов.
- улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком.
- активизация коммуникаций в семье.

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

Задания для родителей.

Задание 1.

Время идёт, мир развивается вместе с ним и ребёнок, он взрослеет, а принятая в семье практика общения зачастую основана на постоянных запретах, подавлении личности ребёнка, неуважении к нему. Подростки, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, внутренним противоречиям, страхам, комплексам. Они начинают протестовать против требований взрослых, хотя ранее их выполняли. Активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав. Родители, также обременённые своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребёнка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями — проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования - родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов». Возникает конфликт.

У каждого из вас на столах — анкеты. Для более эффективного прохождения тренинга, я прошу вас ответить на вопросы анкеты.

Анкета для родителей

1. Считаете ли Вы способность к общению необходимым качеством каждого человека?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Находите ли Вы время для общения со своими детьми?

Да

Стараюсь, но не всегда получается

Нет, не хватает времени

3. Каким тоном Вы общаетесь со своим ребёнком?

Спокойным доверительным тоном

Стараюсь общаться спокойным тоном, но не всегда получается

Ребёнок воспринимает только общение на повышенных тонах

4. Какой стиль общения у Вас и у вашего ребёнка?

Общаемся на равных

Каждый считает своё мнение выше другого

5. Всегда ли Вы выслушиваете своих детей?

Да

По возможности стараюсь, но не хватает времени

Не обращаю внимание на детскую болтовню

9. Считаете ли Вы проблему общения с детьми достаточно важной?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

Задание 2.

Любой кризис в семье несёт конфликтную ситуацию. Сколько боли, разочарования приносит он самым близким, самым родным людям! Даже если все это скрывать под маской: ничего, мол, не случилось, внутри семьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, у членов семьи возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В таких семьях более всего страдают дети. Давайте попытаемся понять, что же такое конфликт (групповая работа).

Пусть каждый из вас закончит предложение словами:

«Конфликт — это...».

Задание: задумайтесь и вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Нужно за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создаётся единый банк данных (устно или на доске/флипчарте).

ИТОГ: «Итак, конфликт — это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей.

Самое страшное в конфликте — чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть.

Задание 3

Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (**ведущий потирает ладони**);
- начинает капать дождь (**хлопки ладонями по груди**);
- начинается настоящий ливень (**хлопки по бёдрам**);
- а вот и град, настоящая буря (**топот ногами**);
- капли падают на землю (**щелчок пальцами**);
- тихий шелест ветра (**потирание ладоней**);
- солнце (**руки вверх**).

В какой момент можно сгладить конфликт?

Чаще всего, мы родители выступаем в роли нападающего, предлагаю выполнить упражнение, чтобы понять чувства в каждой роли.

Задание 4

Упражнение «Достойный ответ».

Цель: Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточке фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: Тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь
Ты совсем не умеешь быть аккуратным.
Тебе нельзя ничего доверить
Ты как не от мира сего
У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Пока ты зависишь от меня. Будет, по-моему.
Ты слишком плохо воспитана.

Задание 5.

«Родственные связи и обязанности»

Цель: осознание родственных связей и обязанностей, понимание того, что чтобы не случилось, есть люди, которые поймут и поддержат, также осознание того, что бывают ситуации, в которых одному человеку справиться сложно, и если у него есть семья, то с ее помощью можно преодолеть многое. В целом упражнение нацелено на выстраивание системы семейной помощи подростку в кризисной ситуации.

Ведущий: «Каждому из нас важно знать: что бы не случилось, есть люди, которые поймут, простят, поддержат, не дадут «пропасть»».

Прочитать сказку «Репка»

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытащили репку!»

Разделить участников на команду «родители» и команду «дети».

Дать задание обоим командам: «Представьте себе, что репка - это ребенок, который, попал в конфликтную ситуацию. На листочках каждая группа напишите, чем могут помочь в этой ситуации бабушка с дедушкой, родители. сестра (брат), кошка, собака, мышь (хомяк)».

(Обсуждение ответов обеих команд, обмен мнениями).

Ведущий: «Как вы думаете, кем для вас может в жизни являться мышка, в конфликтной ситуации?», «Кто (или что) может быть этой мышкой?»

(Обмен мнениями)

Задание 6.

Предлагаем 100 вопросов ребенку, на которые ему будет интересно отвечать, которые дадут родителю кучу новой информации о детях и займут вас всех достаточно надолго. Давайте вместе изучим и обсудим этот список:

1. Нескучные вопросы вместо «Как прошел твой день?»

- Какое событие сегодня было самым интересным?
- Что нового ты узнал за день?
- Что заставило тебя улыбнуться сегодня?
- Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?
- Что удивило тебя сегодня?
- Помог ли ты кому-нибудь?
- Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?
- Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?
- Тебе было грустно?
- Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?
- Во что ты играл сегодня со своими друзьями?
- С кем ты сидел сегодня за обедом?
- С кем из одноклассников ты хочешь дружить, но пока не дружишь?
- Кто из твоих одноклассников твоя полная противоположность?
- Кто из воспитателей или учителей тебе нравится больше всех? А кто не очень?
- Если бы ты на один день стал учителем, чему бы ты научил своих одноклассников?
- Что-нибудь привело тебя в раздражение?
- Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?
- Было ли что-то, что тебя смутило?
- С чем ты был не согласен сегодня?
- Если бы сегодняшней день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?
- Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

2. Вопросы, которые развивают фантазию

- Если бы с неба шел дождь из еды, что бы ты хотел, чтобы это было?
- На каком животном ты хотел бы прокатиться: на слоне или на жирафе?
- Если бы ты мог переименовать цвета, как бы ты их назвал?
- Если бы наша кошка умела разговаривать, что бы она сказала?
- Если бы ты мог задать вопрос любому дикому животному, что бы ты спросил?
- Если бы у тебя была своя пещера, что было бы внутри?
- Из чего можно построить стену, которую невозможно разрушить?
- Какое животное могло бы хорошо водить машину?
- Каких изобретений не хватает миру?
- Что было бы, если бы машина времени существовала?
- Как был бы устроен мир, если бы люди не придумали деньги?
- Если бы у тебя была волшебная палочка, какие три желания ты бы загадал?

3. Вопросы о ребенке

- Какие 5 слов описывают тебя лучше всего?
- Что тебе нравится в себе? А что нет?
- Если бы ты мог что-то изменить в себе, что бы это было?
- Если бы на один день можно было стать кем-то другим, кем бы ты стал?
- Если бы ты был супергероем, какой силой ты бы обладал?
- Если бы ты мог поехать куда угодно, куда бы ты поехал?
- Какие звуки тебе нравятся?
- Чего взрослые про тебя не понимают?
- Каким был лучший комплимент, который тебе когда-либо говорили?
- Какое занятие делает тебя счастливым?
- Какой праздник ты любишь больше всего?
- Как ты заботишься о других людях?
- Что вызывает в тебе нежность?
- Что ты чувствуешь, когда я обнимаю тебя?
- От чего ты можешь заплакать?
- Что заставляет тебя злиться?
- Что тебя пугает?
- Что бы ты больше хотел уметь: летать, как птица, или плавать, как рыба?
- Если бы у тебя был миллион долларов, на что бы ты его потратил?
- Если бы у тебя было достаточно денег, чтобы не работать, ты бы работал или нет?
- Если бы ты открыл собственный магазин, что бы там продавалось?
- Если бы ты писал книгу, о чем бы она была?
- Тебе нравится что-нибудь дарить другим людям?

- Каким был бы твой идеальный день?
- Что ты умеешь делать такого, чему мог бы научить других?
- Чему бы еще ты хотел научиться?
- Каким был самый счастливый/несчастливый момент в твоей жизни?
- Из всех вещей, которые ты знаешь, что будет самым нужным во взрослой жизни?
- Если бы ты мог путешествовать во времени и увидел себя три года назад, какой бы совет ты себе дал?
- Чем ты больше всего гордишься в жизни?
- Кто из твоих друзей тебе нравится больше всего? Почему?
- Что ты будешь делать, если кто-то обзовет тебя?
- Если бы ты сейчас вырос и стал знаменитым, в чем бы ты прославился?
- Чем ты можешь помочь кому-то уже сегодня?
- Если бы ты мог провести один день с каким-либо человеком, кто бы это был и что бы вы делали?

4. Вопросы о жизни и устройстве мира

- Что делает человека умным?
- Как ты думаешь, что чувствуют другие люди?
- Зачем ходить в школу?
- Какой будет жизнь в будущем?
- Что бы ты поменял в этом мире, если бы мог?
- Легко ли быть ребенком? А взрослым?
- Как узнать, что ты уже повзрослел?
- Ребенок обязан уважать всех взрослых?
- Нужно ли всегда слушаться родителей?
- Как можно наказывать детей и за что?
- Имеет ли человек право украсть еду, если умирает от голода?
- Можно ли всегда делать то, что хочется?
- Зачем люди врут?
- Можно ли всегда говорить все, что думаешь?
- Почему люди разводятся?
- Почему люди ссорятся, разве нельзя обсудить все спокойно?
- Почему взрослые мало улыбаются?
- Почему люди курят, если это вредно?
- Что такое плохое и хорошее настроение?
- Что надо делать в старости?
- Что такое душа и где она находится?
- Что такое любовь?
- Как понять, что кто-то тебя любит?

- Может ли любовь длиться вечно?
- Что такое счастье?
- Можно ли всегда быть счастливым и никогда не грустить?
- Можно ли быть счастливым без денег?
- Почему богатые люди не делятся деньгами с бедными?
- Все люди равны?
- Можно ли считать мир прекрасным, если в нем есть войны и голод?
- Можно ли обойтись без войн?
- Есть ли польза от проблем и трудностей?
- Можно ли ответить грубостью человеку, который груб с тобой, или нужно оставаться вежливым?
- Можно ли завидовать?
- Для чего нужно искусство?
- Кто определяет, что красиво, а что нет?
- Нужно ли принимать свою внешность такой, какая она есть?
- Если бы можно было издать закон, которому все в мире должны были подчиняться, каким бы он был?
- Можем ли мы менять свою судьбу или она уже предопределена?
- Для чего мы живем?

(Можно разбить родителей на 4 группы, чтобы каждая группа проработала вопросы по своему модулю, а на общее мнение выдало свое «резюме»)

Ведущий: Мы рассмотрели с вами эффективные вопросы, с которых можно начать диалог с ребенком. Но давайте задумаемся, почему часто этот диалог оказывается неэффективным?

(Родители высказывают предположения)

Ведущий: может все дело в том, как именно мы выстраиваем этот диалог. Подумайте, как часто вы в диалоге используете слова: «должен», «неправильно», «проступок», «совесть» и т.п.? Я предлагаю вам сейчас самим окунуться в детство, в те времена, когда вы сами были подростком.

Задание 7.

Игра «Красная черта»

Цели:

Помочь взрослым, родителям вспомнить себя в детском возрасте, чтобы лучше понимать особенности развития, характер и поступки приемных детей;

Организовать дискуссию по поводу родительских ожиданий и требований, по поводу использования слов «должен», «неправильно», «проступок» по отношению к приемным детям-подросткам.

Ресурсы: красный маркер или клейкая лента красного цвета.

Время: около 35-40 минут.

Ход игры:

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов. После этого он приглашает группу совершить путешествие на машине времени в прошлое. Каждый из участников в своем темпе пытается «отмотать ленту времени» назад в тот возраст, когда был подростком. Пытается вспомнить свои игры, свои вопросы к себе и другим, свое ощущение времени и пространства.

...Затем приглашаем всех участников встать в одну шеренгу. Перед шеренгой приклеиваем на пол красную клейкую ленту как черту, границу. Если ленты нет, можно провести черту красным маркером.

- Правила игры, в которую мы сейчас сыграем очень просты. Я задаю вопрос, на который прошу вас искренне ответить. Отвечать вслух не нужно. Просто если ваш ответ положительный, то вместо слова «да» -перешагните через линию перед вами. А затем, через несколько секунд возвращайтесь обратно.

ОБЩИМ зачином для всех будет такой вопрос: СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВАМ...

Готовы?

- ... убегать из дома?
- ...Быть временно отстраненным, удаленным с урока?
- ...намеренно ломать что-то из школьного оборудования? Писать на партах?
- ...курить, пробовать алкогольные напитки, когда вы были подростком?
- ...оказываться в «неблагополучных компаниях» сверстников?
- ... быть задержанным полицейским, стоять на учете в КДН?
- ... мучить собак и кошек?
- ...осуществлять мелкие кражи в собственном доме (брать без спроса что-то у родителей, не принадлежащее вам?)
- ...ссориться с родителями «навечно»?
- ... терять веру в собственные силы?
- ... считать, что вы никчемный человек?
- ... подделывать подписи родителей?
- ...чувствовать, что вас предали?
- ...прогуливать занятия в школе?
- ...драться?
- ...нарушать данное обещание родителям?
- ...возвращаться домой гораздо позднее крайнего назначенного родителями срока?
- ... ссориться с учителями, пренебрегать их требованиями?
- ...быть уверенным, что домашних не интересуют ни вы сами, ни ваши проблемы?
- ... проявлять безрассудство, участвовать в опасных играх?

Обсуждение

После окончания игры ведущий организует обсуждение.

- Какое впечатление осталось у вас после участия в этой игре?

- О чем она заставляет задуматься?

- Повлияло ли участие в игре на ваше отношение к собственным детям-подросткам? Как и чем?

- Каков смысл «красной черты», которую вы переходили, для вас в вашем подростковом возрасте? Для вас сегодняшних?

- Существует ли в вашем нынешнем родительском представлении понятие «красная черта» по отношению к поведению, поступкам ваших детей? Как бы вы сформулировали его значение? С чем связано для вас существование или отсутствие «красной черты»?

Очень часто наши ожидания о том, как сложатся наши отношения с ребенком-подростком не совпадают с реальностью. Я предлагаю задуматься на эту тему.

Задание 8.

Практика "ОЖИДАНИЕ-РЕАЛЬНОСТЬ"

Цель: проанализировать свои ожидания и реальное положение вещей в роли приемного родителя

Наметить шаги к достижению цели

Оборудование: листы бумаги, ручка, каждому участнику группы.

Время: 15-20 минут.

Ход упражнения

1. Разделите лист бумаги на две колонки и согните лист по линии

2. Напишите в левом столбце:

- Какими я хочу видеть свои отношения с ребенком-подростком?

- Каким я хочу видеть себя родителем в своей идеальной жизни?

- Какие у меня, как у родителя подростка цели и мечты?

3. А теперь согните лист и спрячьте левую колонку. И начните писать в правой колонке про свое НАСТОЯЩЕЕ:

- Как я в течение дня взаимодействую со своим ребенком-подростком?

- Какие дела/действия я выполняю в течение дня для своей семьи?

- Как я провожу свободное время со своим ребенком-подростком?

4. Разогните листок и сравните два этих списка:

- Соответствуют ли текущие отношения с ребенком-подростком тому, что написано в первом списке?

- Совершаю ли я какие-то действия, которые приближают меня к ситуации, которой я хочу?

- Что мне нужно изменить, чтобы стать ближе к своему "идеальному родительству"?

Ведущий: В исполнении задуманного очень страшно сделать первый шаг. Людей переполняют иррациональные, необъяснимые страхи, что они ошибутся, не туда пойдут, не то сделают. И все это приводит к бездействию. Можно очень долго выяснять причины такого поведения и состояния, а можно попытаться исправить ситуацию при помощи упражнения — рискнуть, пойти на страх...и выяснить, что бояться было нечего.

Задание 9.

Притча "О двух горшках"

У одного человека было два больших глиняных горшка. Каждый из них висел на концах длинного шеста, который человек носил на плечах. Один горшок был целым и всегда приносил домой полную порцию воды, а другой горшок имел трещину и потому наполнялся водой лишь наполовину.

Каждый день человек спускался к реке, набирал воду в оба горшка и возвращался домой. За это время вода из треснувшего горшка постепенно выливалась, так что, когда человек доходил до дома, горшок был заполнен лишь наполовину.

Целый горшок гордился своей целостностью и тем, что всегда приносил полную порцию воды. Треснувший горшок же испытывал стыд и смущение из-за своей неполноценности. Однажды он обратился к человеку и сказал:

— Я стыжусь себя. Из-за моей трещины ты теряешь половину воды по пути домой. Я не могу выполнять свою работу, как положено.

Человек улыбнулся и ответил:

— Ты не замечал, но вдоль той стороны дороги, по которой ты висишь, растут цветы. Я специально посадил их там, потому что знал о твоей трещине. Каждый день, когда мы идём от реки, ты поливаешь эти цветы. Уже много лет я собираю их, чтобы украшать свой дом. Без тебя и твоей трещины этого бы не было.

Как притча соотносится с отношениями между родителями и детьми?

1. Принятие несовершенства:

- Притча показывает, что даже в недостатках можно найти особую ценность. В контексте отношений между родителями и детьми это означает, что несовершенства подростков, их «трещины» (ошибки, сложности в поведении, непонимание), могут нести в себе важные уроки и возможности для роста. Родителям важно научиться принимать особенности своих детей, даже если они не соответствуют ожиданиям.

2. Каждый человек уникален:

- Как и два горшка в притче, каждый ребёнок уникален. Важно не сравнивать детей друг с другом или с идеалами, а понимать, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Родителям нужно осознать, что дети могут принести в семью

и в свою жизнь нечто ценное, даже если их поведение или интересы кажутся непривычными или сложными.

3. Поддержка вместо критики:

- Треснувший горшок чувствовал себя неполноценным из-за своей трещины, но человек увидел в этом положительную сторону и поддержал горшок. Подростки часто переживают внутренние конфликты, связанные с неуверенностью и ощущением, что они недостаточно хороши в глазах родителей. Важно, чтобы родители не фокусировались исключительно на недостатках детей, а поддерживали их, помогали увидеть их сильные стороны и возможности.

4. Создание благоприятной среды:

- Человек в притче использовал трещину горшка для создания красивого сада. Также и родители могут создать для своих детей среду, в которой те смогут развивать свои таланты и способности, несмотря на свои «трещины». Это требует от родителей понимания, что каждый подросток нуждается в поддержке и времени для своего роста и развития.

5. Смирение перед процессом воспитания:

- Родители часто стремятся воспитать идеальных детей, соответствующих определённым нормам или ожиданиям. Однако процесс воспитания — это не создание совершенства, а, как в притче, осознание, что все дети несовершенны, и именно в этом несовершенстве можно найти истинную ценность. Родители могут извлечь урок из этой притчи: иногда нужно отпустить ожидания и сосредоточиться на том, чтобы помочь детям раскрыть свою уникальность.

Применение в тренинге:

После прочтения притчи, можно предложить родителям обсудить:

- Как они воспринимают «трещины» в своих детях?
- Как можно найти позитивные моменты в тех аспектах личности подростка, которые кажутся сложными?
- Какие «цветы» (достижения, таланты) могут «расти» у их детей благодаря их особенностям?

Эта притча может стать мощным инструментом для родительской рефлексии, помогая осознать, что несовершенства — это часть процесса взросления, и они могут приносить положительные результаты в отношениях и развитии подростков.

Задание 10.

Разбор кейсов.

Кейс 1. "Запрет на встречи с друзьями"

Ситуация:

Подросток часто встречается с друзьями, которые, по мнению родителей, оказывают на него плохое влияние (например, прогуливают школу или грубо ведут себя). Родители запрещают встречаться с этими друзьями, что вызывает бурный протест у подростка. Подросток начинает скрывать свои встречи или говорить о том, что родители «ничего не понимают» и «мешают ему жить».

Анализ ситуации:

1. Причина конфликта: Родители стараются защитить подростка от негативного влияния, но подросток воспринимает запрет как вмешательство в его личную жизнь и попытку контролировать его круг общения. Это усиливает его протест и желание сохранить независимость.
2. Реакции подростка: Подросток, сталкиваясь с резким запретом, может начать врать, скрывать свои действия или даже упрямо продолжать делать то, что запрещено. Это часто приводит к недоверию и усилению конфликта с родителями.
3. Разрешение конфликта: Вместо резких запретов родителям стоит обсудить с подростком причины их беспокойства. Полезно узнать больше о его друзьях и задать открытые вопросы: «Почему тебе важно с ними общаться?», «Что вы делаете вместе?». Родители могут предложить альтернативы: встречаться с друзьями в более контролируемой среде (например, дома) или найти общие интересы, чтобы родители могли лучше понять компанию подростка.

Кейс 2. "Конфликт из-за времени за компьютером"

Ситуация:

Подросток проводит много времени за компьютером, играя в игры или в социальных сетях. Родители обеспокоены тем, что это мешает учёбе, здоровью и социализации. Они начинают вводить строгие ограничения на время использования компьютера, но подросток реагирует с агрессией и пренебрегает правилами.

Анализ ситуации:

1. Причина конфликта: Для подростка игры и социальные сети могут быть не только способом развлечения, но и важным элементом общения и самовыражения. Родители же видят в этом угрозу его будущему, поскольку это отвлекает от учёбы и развития.
2. Реакции подростка: Если родители вводят строгие ограничения без обсуждения, подросток может начать воспринимать это как лишение свободы и попытку контролировать его жизнь. Это приводит к бунту, нежеланию соблюдать правила или попыткам скрыть время, проведённое за компьютером.
3. Разрешение конфликта: Родителям важно обсуждать причины их беспокойства, а не просто вводить запреты. Можно договориться о компромиссе, например, выделить время на игры или социальные сети после

выполнения школьных заданий. Полезно также предложить подростку альтернативные занятия (спорт, творческие кружки), которые могли бы его заинтересовать.

Кейс 3. "Несправедливое сравнение с другими детьми"

Ситуация:

Родители часто сравнивают подростка с другими детьми — друзьями или родственниками, которые якобы успешнее или лучше учатся. Подросток чувствует, что родители его не ценят и не уважают его усилия. Это вызывает у него раздражение, чувство неполноценности и отстранённость.

Анализ ситуации:

1. Причина конфликта: Родители могут считать, что сравнение поможет мотивировать подростка стремиться к большему. Однако подросток воспринимает это как обесценивание его личности, что ведёт к снижению самооценки и обидам на родителей.
2. Реакции подростка: Часто в таких ситуациях подросток начинает игнорировать замечания родителей, упрямо избегать сравнения и дистанцироваться. Он может также перестать рассказывать о своих успехах и делах, чтобы не слышать постоянных сравнений.
3. Разрешение конфликта: Родителям следует избегать сравнений и акцентировать внимание на сильных сторонах самого подростка. Важно признать его усилия и достижения, даже если они не столь очевидны. Вместо сравнения лучше задавать вопросы: «Чем ты гордишься?», «Что тебе нравится в том, что ты делаешь?». Это поможет развить мотивацию и уверенность в себе у подростка.

Кейс 4. "Неудачи в школе и давление со стороны родителей"

Ситуация:

Подросток получает плохие оценки в школе, и родители начинают оказывать на него давление с требованием исправить ситуацию. Постоянные разговоры на эту тему, угрозы наказаний или лишения привилегий (например, гаджетов) только усугубляют напряжение. Подросток становится замкнутым, у него пропадает мотивация к учёбе.

Анализ ситуации:

1. Причина конфликта: Родители часто считают, что давление мотивирует подростка исправить оценки, но это создаёт дополнительный стресс. Подросток может воспринимать это как критику его способностей или как обвинение в лени, что приводит к снижению самооценки и мотивации.
2. Реакции подростка: Подросток может начать избегать разговоров о школе, уклоняться от выполнения домашних заданий или вообще терять интерес к

учёбе. Это усугубляет конфликт с родителями и усиливает его чувство неуспешности.

3. Разрешение конфликта: Родителям важно выяснить причины плохих оценок — это могут быть не только лень, но и сложности с восприятием материала, перегрузка, страх неудачи. Вместо давления лучше предложить помощь: вместе разобраться в трудных темах, пригласить репетитора или организовать поддержку. Важно хвалить подростка за любые достижения, даже маленькие шаги вперёд.

Кейс 5. "Конфликт из-за внешнего вида и самовыражения"

Ситуация:

Подросток резко изменил внешний вид: покрасил волосы в яркий цвет, стал носить одежду, которую родители считают неподходящей. Родители воспринимают это как протест или признак дурного влияния, выражают недовольство и пытаются заставить его вернуться к "нормальному" внешнему виду. Подросток воспринимает это как вмешательство в его личную жизнь и отстаивает своё право на самовыражение.

Анализ ситуации:

1. Причина конфликта: для подростков самовыражение через внешний вид — важный этап формирования личности. Родители, опасаясь общественного осуждения или не понимая причины таких изменений, могут воспринимать это как бунт или вызов.

2. Реакции подростка: Подросток может начать ярче демонстрировать свою независимость, проявляя ещё больше стремления отличаться. В ответ на критику он может закрыться или, наоборот, усиливать своё самовыражение, чтобы показать свою самостоятельность.

3. Разрешение конфликта: Родителям важно понять, что внешние изменения — это часто временный этап экспериментов с образом. Вместо того чтобы запрещать или критиковать, можно попробовать поинтересоваться выбором подростка: «Почему тебе это нравится?», «Как ты решил покрасить волосы в этот цвет?». Это даст подростку понять, что его мнение уважают, и, возможно, приведёт к компромиссу. Важно помнить, что самовыражение — это часть взросления, и вмешательство в него может лишь усилить напряжение.

Итог:

Все эти кейсы иллюстрируют ситуации, где конфликты возникают на фоне различий в восприятии и потребностях родителей и подростков. Для успешного разрешения таких конфликтов важно избегать давления, критики и обвинений. Конструктивное общение, уважение мнения подростка и готовность выслушать его позицию — ключевые факторы, которые помогают наладить доверительные отношения и предотвратить серьёзные конфликты.

Задание 11.

ИГРА "МИННОЕ ПОЛЕ"

ЦЕЛЬ: способствовать развитию смелости в принятии решения и достижении своей цели.

ОРГАНИЗАЦИЯ:

В помещении освобождается свободное пространство. На полу раскладываются листы цветной бумаги — беспорядочно, на расстоянии 40—50 см. Важно, чтобы листов было много, и они покрывали все пространство до стены. Вдоль стены расставляются в ряд стулья.

Если участников на тренинге много, то упражнение выполняют не все: 5—6 чел. Остальные остаются наблюдателями. От этого упражнение только выигрывает — наблюдатели невольно заражаются переживаниями участвующих и болеют за них.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 15—20 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ:

1. Предложите каждому участнику задумать ту цель, которая для него очень актуальна, но он не может никак приступить к её реализации.

2. Каждый участник кладет на стул какой-либо предмет, символизирующий эту цель: это может быть личная вещь, или что-то из предметов, которые есть в помещении, записка или рисунок.

3. Все участники выстраиваются в линейку — каждый напротив своего стула. Перед ними пространство, «усеянное» бумажными листами.

4. Очень часто мы боимся двигаться к нашей цели, боимся ошибок и промахов. Есть страх сделать первый шаг. Вот сейчас перед вами расположена ваша желанная цель. Но до неё надо дойти — передвигаться вы будете по «Минному полю». Пройти к стулу можно только наступая на листы бумаги. Но имейте ввиду: здесь есть мины. Только я знаю, где они расположены. Если кто-то из вас наступит на мину, раздастся хлопок. Действуйте!

5. Все участники по очереди продвигаются к своим стульям — к своей цели. При этом они используют различные стратегии: пытаются сделать как можно меньше шагов, запоминают «безопасные» листы, идут не думая...

6. Когда все дойдут до своих стульев, ведущий объявляет, что мин здесь не было — путь был абсолютно безопасен.

ВОПРОСЫ К ОБСУЖДЕНИЮ:

- Какие чувства вы пережили во время выполнения упражнения?
- Как вы действовали и почему?
- Что заставило вас все-таки рискнуть и ступить на «Минное поле»?
- Какую ситуацию из вашей жизни вам напоминает это упражнение?
- Как вы думаете, почему «Минное поле» оказалось безопасным?

Заключительное слово ведущего. Сегодня мы с вами рассмотрели эффективные фразы для того, чтобы начать диалог с детьми-подростками. Сравнили свои ожидания и реальность по поводу отношений с ребенком. Наметили пути их развития. И наконец побороли страх начинать это движение к новому, к принятию приемного-ребенка подростка, к эффективному общению с ним, а значит к дееспособной дружной приемной семье.

Стихотворение Эдуарда Асадова «Не бейте детей!»

Семья — это мощная эмоциональная защита для ребёнка. Ему нужна ласковая, внимательная и заботливая мама, к которой он может прижаться в трудную минуту, рассказать о своих переживаниях, поделиться своими секретами. Но часто в детско-родительских взаимоотношениях возникают проблемы, которые необходимо решать.

Послушайте, пожалуйста, стихотворение Эдуарда Асадова «Не бейте детей!», которое прочитает школьник, Руслан Марзоев. Стихотворение обращено ко всем взрослым. (видеопросмотр).

Сколько тревоги в детской душе! Ведь дети совсем незащитны. Поэтому нам, взрослым, необходимо слышать своего ребёнка и помогать ему в трудную ситуацию.

Стихотворения «Родителям...»

-Чем проповедь выслушивать,

Мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня,

Чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха,

Поймут всё без труда.

Слова порой запутаны,

Пример же- никогда.

Тот лучший проповедник-

Кто веру в жизнь провёл.

Добро увидеть в действии-

Вот лучшая из школ.

И если всё мне показать-

Я выучу урок.

Понятней мне движенье рук,

Чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить

И мыслям, и словам,

Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму

Твой правильный совет.
Зато пойму, как ты живешь,
По правде или нет.

Упражнение «С этого тренинга я забираю с собой».

Задания для подростков.

Задание 1.

Незаконченные предложения.

Цель: рефлексия подростком своих отношений с родителями.

Ход упражнения. Начала предложений написаны на листках, лежат на полу.

Придумать конец предложений:

- Мне хорошо, когда мои родители...
- Мне грустно, ...
- Я чувствую себя неуверенно с родителями, когда...
- Я горжусь собой, когда я с родителями...
- Мне трудно (легко) заканчивать предложения, потому что...

Ведущий: «Нас многое объединяет. Это показали предложения, которые вы закончили. Но много у нас и разного. Мы будем говорить на нашем занятии об отношениях, которые складываются у вас с родителями».

Задание 2.

Я думаю, что я...

Цель: рефлексия подростком своих отношений с родителями.

Ход упражнения. Перед детьми плакат, где перечислены 25 качеств человека.

1. Добрый			
2. Весёлый			
3. Вежливый			
4. Послушный			
5. Озорной			
6. Вспыльчивый			
7. Воспитанный			
8. Тактичный			
9. Резкий			
10. Понимающий			
11. Непримируемый			
12. Злой			
13. Аккуратный			
14. Собранный			
15. Рассеянный			
16. Необязательный			

17. Настойчивый			
18. Настырный			
19. Задиристый			
20. Скрытный			
21. Агрессивный			
22. Упрямый			
23. Мягкий			
24. Нежный			
25. Правдивый			

1. Оцените себя по баллам от 1 до 5 по каждому из перечисленных качеств и поставьте соответствующий балл у каждого качества.

2. Представьте кого-то из родителей и оцените его по тому же списку качеств. Проставьте оценки рядом со своими баллами во второй колонке.

3. Представьте, что у вас есть возможность провести диалог с вашими родителями так, как будто они ваши друзья. Попробуйте оценить себя их глазами и проставьте баллы в третью колонку.

Обсуждение. По кругу можно обмениваться мнениями, чувствами.

Задание 3.

Этюд.

Цель: осознание роли любви в детско-родительских отношениях.

Ход упражнения.

1. *«Объясни инопланетянам, что такое любовь родителей к детям».*

Представьте, что вы перенеслись во времени на 25-30 лет вперед. Вы - родители, у вас есть дети вашего теперешнего возраста. Прилетает НЛО. Инопланетянам нужно объяснить, что значит любовь родителей к детям. Придумайте и запишите как можно больше способов выражения любви родителей к детям. Время выполнения - 5-7 минут. (По кругу, не повторяясь, говорят о выражении любви).

2. *Смена ролей: «Любовь детей к родителям».*

Напишите от своего имени, что значит любить родителей. Время выполнения задания 5-7 минут. (По кругу зачитывают записи).

Обсуждение:

- Когда я буду родителем, я
- Я испытал чувства...
- Я понял(а)...

Задание 4.

Пёстрые зонтики.

Цель: осознание своих переживаний в отношениях с родителями.

Оборудование: зонты разных цветов.

Ход упражнения. Вспомните события из жизни, где присутствуют родители, и расскажите его нам, выбрав какой-нибудь зонтик в зависимости от чувства, каким было окрашено это событие:

- Чёрный зонтик - печальное воспоминание;
- Красный зонтик - тревожные воспоминания;
- Пёстрый зонтик - яркие, радостные события.

Если затрудняетесь определить чувство, то берите белый зонтик.

Обсуждение. Выполняя это упражнение, я...

Задание 5.

Воображаемое интервью.

Цель: помочь детям наладить отношения со своими сверстниками, найти адекватные способы взаимодействия со взрослыми, лучше оценить и учесть реакции взрослых, увидеть их сильные и слабые стороны.

Материалы: бумага и карандаши для каждой группы.

Инструкция. Объединитесь в группы по четыре человека. Представьте себе, что вам надо взять интервью у взрослого человека. Какие вопросы вы ему зададите, чтобы узнать о нем как можно больше интересного? Составьте список вопросов (10 минут). Теперь представьте себе, что вы берёте интервью у меня. Записывайте вопрос, а рядом с ним ответ, который, по вашему мнению, дала бы я. Если вы не можете предположить моего ответа, тогда попытайтесь просто угадать его. Если хотите, ваше интервью может быть серьёзным, а если хотите - шуточным. (20 минут) Затем дайте возможность четвёркам зачитать своё интервью и доброжелательно выскажите своё мнение о них. Исправьте заведомо не подходящие воображаемые ответы и похвалите те ответы, которые «попали в точку».

Обсуждение:

- Какие из адресованных взрослым вопросов кажутся тебе особенно интересными?
- О чём тебе не хочется спрашивать взрослого?
- Какое интервью тебе особенно понравилось?
- Как тебе работалось в своей группе?
- Какие ответы оказались правильными, хотя вы не могли знать этого заранее?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удастся понять взрослых?
- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими - плохо?

- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми.

Задание 6.

Сделай родителей счастливыми.

Цель: помочь детям осознать желания своих родителей, показать им, что в их силах сделать другого человека счастливее.

Материалы: бумага и карандаши каждому ребёнку.

Инструкция. Вы все, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали всё для того, чтобы вы были весёлыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее. Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли почаще улыбаться... (10 минут) Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того. Напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали ещё счастливее... (5 минут) А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты твоего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать сегодня или завтра...(3 минуты) Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает партнёр по поводу твоих идей. (5 минут) Дайте каждому ребёнку возможность рассказать о чём-нибудь, что он действительно хочет рассказать. Позднее при случае вернитесь к этой теме и попросите детей рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Обсуждение.

- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?
- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены.
- За что ты больше всего благодарен своим родителям?
- Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?
- Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

Задание 7.

Чай вдвоем.

Цели: Выполняя это увлекательное упражнение, подростки смогут подумать о том, какие люди им интересны, на какие темы они любят разговаривать, чему

бы хотели научиться у значимых для них людей и в конце концов - что они могут дать другим.

Возраст детей: с 14 лет.

Продолжительность: примерно 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Чай вдвоем».

Инструкция: сегодня я хочу предоставить вам возможность мысленно пообщаться с самыми разными людьми.

Я подготовил для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас на это есть полчаса.

Пожалуйста, вернитесь в круг. Решите для себя, с кем из выбранных вами семерых людей вам хотелось бы поужинать больше всего, и расскажите нам об этом. Кто хотел бы начать?

Обсуждение:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли мне было выбрать семерых человек?
- Кто мне пришел на ум первым, а кто - последним?
- Сложно ли мне было выделить то, что может быть привлекательным для моих гостей?
- Чем я руководствовался при составлении меню?
- Какие люди вызывают у меня любопытство, и как я его удовлетворяю? Кто в моей семье самый любознательный?
- Чему меня научили мои родители в этом плане?
- Хотел бы я когда-нибудь стать знаменитым? В какой области?
- Какие преимущества и недостатки есть в том, чтобы быть знаменитым?
- Научился ли я чему-либо новому в ходе этого упражнения?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий: это очень увлекательное упражнение. Вы можете обогатить его, если предоставите подросткам возможность сыграть того или иного из своих гостей. Другой подросток должен в таком случае исполнить роль принимающей стороны. Это позволит участникам не только лучше понять и почувствовать других, но и пообщаться с известной личностью и, может быть, позаимствовать некоторые из ее черт.

Рабочий листок «Чай вдвоем»

Представь себе, что у тебя есть семь талонов, по которым ты сможешь оплатить ужин на двоих в любом ресторане мира. У тебя есть возможность

на каждый день недели пригласить любого человека — он может быть знаменитостью, а может быть просто твоим знакомым. Кого ты выберешь? Начни с воскресенья и напиши, кого бы ты пригласил и почему ты хотел бы поужинать с этим человеком. Что тебя привлекает в твоём госте? Что бы ты хотел узнать о нём?

Чему бы хотел у него научиться? Чему бы он мог научиться у тебя? О чём бы ты хотел с ним поговорить? Где бы ты хотел поужинать и что бы заказал?

Потом подумай о понедельнике, вторник и т.д.

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Суббота _____

Воскресенье _____

Задание 8.

Поиграем в семью.

Цель: осознание собственного положения и взаимоотношений в семье.

Ход упражнения: Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников - определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т.д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения фиксируются на бумаге в виде записей и

рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» - подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети.

Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются. После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

Задание 9.

Родительское давление.

Цель: развить у подростков навыки взаимодействия на равных, осознание права на собственное мнение, коррекция поведения в детско-родительских отношениях, нацеленного на достижение превосходства.

Ход упражнения: Выберите себе партнера в этом упражнении, один из вас будет родителем, а другой - подростком.

Вы оба сможете побывать в обеих ролях, договоритесь, кто первым будет в роли родителя, а кто останется самим собой.

Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровень груди, слегка соприкоснитесь ладонями.

Задача «родителя» — слегка надавить на ладони партнера. Побудьте в этом состоянии. Пусть «родитель» попробует нажимать то сильнее, то слабее.

Затем поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

Поделитесь ощущениями и эмоциями.

Попробуйте не давить друг на друга, а реализовать совместное движение обращенными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла.

Обсуждение:

В какой ситуации вам было эмоционально комфортнее: когда вы давили на родителей или когда ваш партнер в роли родителя давил на ваши ладони? Что заставляет вас занимать такую позицию?

Готовы ли вы принять равноправные отношения, даже если ваши родители пытаются оказывать давление на вас, отвечать им не ответным давлением, а пытаться оставаться самими собой, объясняя родителям, что вы хотите или не хотите по тем или иным внутренним причинам?

Принимаете ли вы свое право на собственное мнение по касающимся вас вопросам?

Задание 10.

«Я» реальное, «я» идеальное, своими глазами и глазами родителей.

Цель: исследование подростками оценки себя и оценки, которую они получают от родителей. Сопоставление желаний относительно своей личности и желаний родителей.

Материалы: бумага, ручка или карандаш.

Содержание упражнения.

1. «Перед вами расположены листы бумаги и карандаши.

Сейчас я зачитаю вам список из восьми качеств, запишите его, пожалуйста, на одном из листов (ум, внешняя привлекательность, общительность, внимательность, аккуратность, самостоятельность, уверенность в себе, популярность). Теперь я прошу вас изобразить на листе бумаги восемь одинаковых по длине линий и подписать их следующим образом.

Представим себе такую условность: на верхнем полюсе этих линий будет находиться человек, у которого одно из перечисленных мною качеств выражено сильнее всего — самый умный, например, или, самый внимательный. Внизу — человек с наименее выраженными качествами, а между ними — все остальные люди, в том числе и мы с вами. Подпишите каждую линию одним из качеств, также вы можете добавить свои линии, которые отображают те качества, которые именно вы считаете важными. На каждой шкале отметьте черточкой, как вы себя оцениваете в данный момент по каждому из параметров.

На каждой шкале отметьте кружком, на каком уровне вы бы мечтали находиться в идеале по каждому из этих параметров».

2. «Возьмите другой лист бумаги и изобразите снова линии, и так же подпишите их.

Отметьте черточкой, как вы думаете, вас оценивают родители по каждому из параметров?

Отметьте кружком, на каком уровне шкалы, каким, как вы думаете, вас хотели бы видеть родители?»

Обсуждение:

Насколько совпадает самооценка в реальном и идеальном планах? Какие чувства у вас это вызывает?

Насколько совпадает то, какими родители видят вас, и какими вы сами видите себя?

Каким вы хотите быть и каким родители хотели бы вас видеть?

Какие чувства вы испытываете по отношению к ожиданиям взрослых на ваш счет?

Насколько стремитесь/ не стремитесь таким/ такой быть?

Как это отражается на вашей жизни?

Что бы вы хотели сказать родителям?

Задание 11.

Бунтарь.

Цель: рефлексия конфликтных ситуаций в семье, их причин, осознание подростками неосознаваемых ранее желаний по отношению к родителям, которые заставляют их бунтовать.

Содержание упражнения. В семейных отношениях нередко случаются конфликты, ссоры между родителями и детьми. Иногда конфликтная ситуация провоцируется стечением обстоятельств, иногда родителями, иногда же скандал провоцируют сами подростки. В этом упражнении у нас есть возможность понять, как и в каких случаях вы сами своим поведением и нарушением семейных устоев стремитесь вывести из равновесия всю семью.

Для этого прошу вас на отдельных листах бумаги описать какую-нибудь ситуацию (или несколько), когда вы приводите в ужас или замешательство своих родителей. Опишите, что именно вы делаете, как ваши родители на это реагируют и чем эта история заканчивается. На это вам дается 15 минут.

Пронумеруйте описанные вами истории и на другом листе (либо на оборотной стороне этого) под номером той истории, к которой это относится, напишите, чего вам на самом деле хотелось добиться данной ссорой, что, возможно, было истинной причиной, побудившей вас вступить в конфронтацию с родителями на этот раз? Каковы ваши желания по отношению к родителям, в этом контексте? На этот шаг вам дается 15 минут.

Объединитесь в подгруппы по 2 человека и поделитесь вашими историями (15 минут). Вернитесь в общий круг для обсуждения.

Обсуждение:

Понравилось ли мне это упражнение?

Каким образом я возмущаю спокойствие в своей семье?

Какие чувства испытываю, когда говорю об этом?

Принимаю ли я правила, установленные в моей семье, или же ставлю их под сомнение?

Получилось ли у меня отделить видимую причину ссоры от моих внутренних, неявных желаний по отношению к родителям, семье?

Комментарий. В качестве подведения итогов ведущий может поделиться с подростками следующими теоретическими выводами. Семья развивается нормально, когда все — и взрослые, и дети - проживают все то, что несет с собой тот или иной жизненный цикл и возрастной период. Это и новые возможности, и новые успехи, и проблемы, и кризисы. Развитие затруднено, если родители искусственно тормозят его, жестко контролируя свои поступки, чувства и мысли. В таком случае их жизнь превращается в череду заученных, стереотипных действий, вызванных страхом спонтанности и непредсказуемости. В подобной системе подросток, нарушающий семейные правила (часто нарочито и утрированно), тем самым оживляет догматичную и мертвую жизнь своей семьи.

Поведение подростка в этой ситуации часто бывает обусловлено желанием быть услышанным родителями, сообщить им о своем взрослении, и о связанных с ним изменившихся потребностях по отношению к старшим. Фактически это означает, что нередко подростка к подобному поведению косвенно подталкивают сами родители (один или оба). В этом упражнении подростки получают возможность осознать эту взаимосвязь.