



Семинар — практикум для родителей (законных представителей), а также граждан, желающих принять на воспитание в свои семьи детей: "Сущность конфликтов между взрослыми детьми. Пути формирования бесконфликтных взаимоотношений с подростками"
ФИО и должность педагога: специалисты службы: Сапожникова Н.З., Найко И.Н.
Цель:

- научиться понимать внутренние мотивы ребенка, помочь в построении нормальных отношений с ребенком;

- выявить условия, необходимые для воспитания у ребенка дисциплины;

Форма проведения: семинар-практикум.

Категория: замещающие родители.

Ход занятия

1. Приветствие участников. Знакомство с темой занятия.

Очень часто от родителей приходится слышать, что они не могут построить взаимоотношений со своими подрастающими детьми, дети их не слушают и не принимают во внимание их мнение. В школе и дома хотят, чтобы дети были «удобными», во всем слушались взрослых. И недоумевает взрослое поколение, почему сейчас дети стали такими непослушными «Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Подростковый возраст - это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась.

Сегодня нашу встречу мы проведем в виде семинара-практикума и для этого нам нужно сначала познакомиться.

1. Упражнение «Связующая нить»

Ведущий представляется и предлагает по кругу представиться участникам, назвав свое имя, стаж приемного родительства и количество приемных детей в семье.

- Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой - как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.

2. Принятие правил групповой работы.

3. Упражнение «Почувствуй себя подростком»

Сейчас я предлагаю Вам почувствовать себя в роли подростка.

Поставить рядом 2 стула – большой и маленький. Попросить кого-нибудь из участников одновременно усидеть на них. Один стул олицетворяет детство, другой - взрослую жизнь. Спросить об ощущениях.

Говорят, что подросток- это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково сидеть одновременно на двух стульях - одном большом, другом - маленьком, детском стульчике. Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями или возврат в легкомысленное и беззаботное детство.

Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать об особенностях подросткового возраста, о том, в чем нуждается подросток (знать его потребности) и как же себя вести с ним.

4. Упражнение “Светофор” (по теме “Особенности подросткового возраста”).

Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме “Особенности подросткового возраста”. Если участники считают, что утверждение справедливо - поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно - красные.

Спорные ответы обсуждаются.

Высказывания:

1. Ваш ребёнок запустил учёбу и где-то допоздна гуляет. Заставить его учиться, можно только, заперев его дома.
2. Крик - самый лучший и быстрый способ добиться своего.
3. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.
4. Многочасовые гулянки, болтовня с друзьями - пустое времяпрепровождение.
5. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
6. Подросток не склонен к самоанализу.
7. Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.
8. Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
9. Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.
10. Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.
11. Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
12. В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).
13. Если подросток стремится к уединению - значит у него депрессия.
14. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
15. Подростковый возраст - время, когда начинается половое созревание.
16. Подросток ещё не готов серьёзно думать о своём будущем.
17. Подросток уникален и непредсказуем.
18. Подростковый кризис непременно сопровождается протестом “против отцов”.

2. Мини – лекция «Особенности подросткового возраста. Подростковый кризис» **Границы возраста – от 11-12 до 15-16 лет.**

Основная особенность подросткового периода — резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Это время интенсивного, но очень неравномерного роста. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной.

Физиологическая революция.

Эндокринная система начинает активно вырабатывать огромное количество гормонов. Гормоны роста и половые гормоны поступают в кровь. Происходит резкое увеличение

роста и веса. В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек в 11-13. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлинняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.

Начинается половое созревание: появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.

Гормональная буря приводит к резким переменам в настроении - смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. *Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.*

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – интимно-личностное общение со сверстниками.

Психологические новообразования возраста – чувство взрослости, критичность мышления, потребность в самоутверждении.

Особенности двигательной сферы: снижение двигательной активности.

Особенности развития познавательной сферы: преобладание познавательной активности в межличностных отношениях; развитие критичного и совершенствование теоретического, абстрактно-логического мышления; активное развитие монологической, эгоцентрической и письменной речи; совершенствование логической и опосредованной памяти, замедление механической памяти; пик развития воображения.

Особенности развития личностной сферы:

- расширение самосознания: поиск «Я идеального» и постоянный анализ «Я реального», формирование образа «физического Я»;
- появление чувства взрослости и его проявление в одежде, манере поведения, в речи;
- развитие способности к самовоспитанию и саморазвитию;
- повышенная потребность в общении, самоутверждении, самостоятельности и независимости от взрослого;
- эмоциональная неустойчивость и аффективная окрашенность действий;
- развитие внутренних моральных ценностей, которые еще неустойчивы в поведении; обострение черт характера (акцентуации);
- наблюдается личностная нестабильность во взглядах, в эмоциях, в поступках подростка.

Особенности развития социальной сферы: вызывающее поведение в общественных местах; межличностные отношения строятся чаще всего по интересам, не связанным с учебной деятельностью, она отходит на второй план; появление различных увлечений, которые затягивают подростка, где он себя реализует; личностная нестабильность откладывает отпечаток на дружеских отношениях, которые становятся некрепкими и малодлительными; появляется референтная (значимая) группа; возникновение интереса и установление первых взаимоотношений с подростками другого пола.

- Что же такое кризис, на ваш взгляд?

Кризис подросткового возраста. Начало кризиса для каждого подростка индивидуально и зависит от темпа созревания организма и характера социальной ситуации развития. *Основой подросткового кризиса становятся противоречия между возникшими внутренними изменениями и внешними не меняющимися*

обстоятельствами, которые не удовлетворяют желания повзрослевшего ребенка. Подросток и его родители находятся, словно в разных системах координат: он стремительно меняется – они стараются сохранить стабильность; они хотят, чтобы он сначала поумнел и стал ответственным, а потом проявлял своеволие – у него получается только наоборот. Растерянные происходящими в любимом ребёнке изменениями, родители срочно «берутся за воспитание», что окончательно портит отношения. Подросток приходит к выводу, что «с ними не о чем разговаривать». И вместе с тем ему остро не хватает близости с родителями, он страдает от одиночества, хочет возобновить контакт – и не знает как. Он отдаляется от семьи, подчёркивает своё равнодушие. Возможно, этот характерный для подростков способ психологической защиты и лег в основу распространённого убеждения, что семья в этом возрасте не важна.

Проявления подросткового кризиса:

- агрессивность в общении со взрослыми, частая смена настроения, усиленное внимание к своей внешности, снижение учебной мотивации (поверхностное выполнение или невыполнение домашнего задания, пропуски уроков, равнодушие на уроках и др.), невыполнение просьб взрослых, негативизм, отказ от помощи в быту, конфликтность, нарушение общественного порядка.

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста: ***кризис независимости и кризис зависимости.***

Основными проявлениями кризиса по пути независимости являются: негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам, ревностное отношение к личному пространству.

Неуважение к подростку, покушение на его самостоятельность, «ты еще слишком мал, чтобы высказывать свое мнение», порождает у подростка готовность отрицательно реагировать на подобные воздействия.

Другим вариантом протекания кризиса подросткового возраста является ***«кризис зависимости»***. Основными его проявлениями являются: чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все».

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, обычно больше устраивает родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Как вы считаете, какой путь протекания кризиса является наилучшим?

В результате кризиса неминуемо возникают конфликты между подростком и родителями. Сейчас мы рассмотрим как же можно разрешать их.

Теоретическая часть.

- Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правила.

(вывешиваются поочередно на доске)

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

2. Взрослые должны согласовать правила между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

4. Дайте свободу.

Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание- это стремление выйти из-под вашей опеки.

5. Никаких нотаций

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. Уступает тот, кто умнее.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижать.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).

2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)

3. Ограничение должно быть выполнимым.

Упражнение. “Красный карандаш” (выполняется в кругу).

Инструкция: “Сейчас вам представится возможность почувствовать что чувствует подросток, когда вы его оцениваете, критикуете. Сейчас мы предложим Вам карточки, на которых будут написаны типичные высказывания подростков. Вытащив ту или иную карточку, Вам будет необходимо произнести написанную на ней фразу от лица подростка, обращаясь к сидящему слева от Вас. В ответ тот должен отреагировать с позиции “красного карандаша” (раскритиковать, можно даже накричать). Затем критикующий, уже в образе подростка, произносит свою фразу, обращаясь к сидящему от него слева участнику. Каждый последующий должен сделать тоже самое”.

Цель. Дать участникам почувствовать не себе эффект оценочного отношения со стороны партнёров.

Упражнение. “Поддержка” (выполняется сразу после “Красного карандаша”).

Инструкция: “Упражнение выполняется аналогично “Красному карандашу”. Однако в ответ на высказывание участника, сидящий слева должен сказать что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего её”.
Цель. Дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнёра.

После этих двух упражнений - обсуждение.

Предлагаемые высказывания.

1. “Сегодня я хочу погулять до 24.00”.
2. “Я хочу побыть один. Не заходить ко мне в комнату!”.
3. “Я сам(а) решу, с кем мне общаться, а с кем - нет”.
4. “Этот Новый год я хочу отпраздновать с друзьями!!!!”
5. “Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!!!!”
6. “Мы с друзьями идём в клуб на всю ночь”.
7. “Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!”
8. “Когда ты наконец поймёшь, что я уже не маленький (ая)!”
9. “Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!!!!”
10. “Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться”
11. “Я хочу получать 1000 рублей в неделю на карманные расходы”
12. “Я не курю” (При этом от ребёнка жутко несёт табаком).
13. “Я не хочу одевать то, что вы мне купили”
14. “Это модно! Ты ничего не понимаешь” (о супервызывающей одежде)
15. “Я ничего тебе не скажу”
16. “Я влюбился(лась)” (объект влюблённости заведомо вам не нравится)
17. “Да отстаньте вы от меня”
18. “А вот мама Васи (Маши) всегда разрешает гулять ему до утра”
19. “Я не красивая”, “Я слабый”, “Я толстая”, “Я глупый” и т.п.

Цель. Снять напряжение.

Практическая часть.

Обсуждение ситуаций в группах (родителям раздаются листки с описанием ситуаций.).

Инструкция: «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

1. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(**Ответ:** «Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(**Ответ:** «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(**Ответ:** «Разумно тратить деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

(**Ответ:** «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать»)

После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:

1. любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;
2. дети, слушая, что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.
3. высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Причины отклонения в поведении детей.

(наглядно вывешивается поочередно на доске)

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (бабушка опекун), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех.

Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»

Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

- Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга(подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?.

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

Упражнение «Чаша чувств»

(каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочки с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

1. принятие
2. внимание
3. признание(уважение)
4. одобрение
5. теплые чувства.
6. понимание
7. любовь
8. доверие
9. поддержка
10. юмор

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Неэффективные стратегии

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции.

Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен или хочу?» Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Передача ответственности ребенку

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
9. Следить за реакцией ребенка.
10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Вывод.

Памятки-рекомендации (раздаются всем родителям)

1. Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Успехов Вам!

***Вот они, главные истины эти:
Поздно заметили, поздно учили...
Нет, не рождаются «ТРУДНЫМИ» дети,
Просто им вовремя не помогли.***