**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Я и мой ребёнок: поиск взаимопонимания**

*Семинар-практикум*

**Цель и задачи:** создание эмоционального настроя на работу по изменению стереотипов во взаимоотношения с детьми, научить родителей некоторым правилам и приёмам, облегчающим общение с подростками: выбор поддержки как стратегии поведения, формирующей у ребёнка уважение к себе.

**Участники:** родители «трудных» подростков.

**Оборудование и оснащение:** магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой.

**Ведущий:**

Голос детства из дальней дали до отрочества долетает.

Подросток его презирает и слышать его не хочет.

«нет, нет, - он бормочет, - это вовсе не я,

Это просто ребёнок, который не знает, что говорит…»

Но ребёнок всегда говорит только то, что знает,

Даже если молчит, и особенно если молчит.

А подросток растёт, вырастает, но покуда ещё не подрос.

Он не может в себе подавить ни смятенья, ни смеха, ни слёз.

Воспитателям хочется,

Чтобы из него получилось подобие прочих,

Которых они уже вывели на дорогу, -

Но подростку не хочется думать в ногу

И не хочется по приказу мечтать.

Ему бы в детство опять…

(Жак Превер)

Подростковый возраст – сложный и во многом противоречивый период жизни ребёнка. Недаром его называют периодом «бури и натиска», «проб и ошибок». Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать как стремление к самостоятельности. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают там, где родители не хотят или не умеют разговаривать со своими повзрослевшими детьми по-другому. Подростковый возраст – в высшей степени сложный и противоречивый период становления личности – требует от родителе2 умелой поддержки.

Психологический смысл поддержки другого человека состоит в том, чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нём позитивные стороны его личности, на которые он может опереться при ошибках и неудач. Овладеть навыком поддержки – это научиться видеть сильные стороны ребёнка и говорить ему об этом.

Чтобы освоить навыки поддержки, необходимо помнить о принципе безусловного принятия ребёнка. Это значит, любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

**Упражнение «Желанный гость»** *(на фоне музыки)*

Закройте на минутку глаза, и представьте, что вы дома. Звонок в дверь – и на пороге ваша подруга или друг. Как вы показываете, что этот человек вам дорог, что вы ему рады?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребёнок, вот он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? В чём разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства? Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

* Принятие;
* Внимание;
* Признание (уважение);
* Одобрение;
* Тёплые чувства.

Моделируя своё отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с родственниками и другими людьми. Однако родителям очень непросто в общении со своими детьми-подростками учитывать психологически особенности возраста. Упражнение, которое вам сейчас предстоит выполнить, поможет учитывать эти способности.

*Каждой группе предлагается один-два аспекта психологических особенностей подросткового возраста и описания его проявления в поведении и предлагается найти оптимальный способ их учёта в процессе общения с подростком. После 2-3 минут обсуждения в группах идёт презентация и общее обсуждение.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологические особенности подростка** | **Как они проявляются в поведении подростков** | **Как я это учитываю (возможные варианты)** |
| Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей. | Подростки становятся обидчивыми. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить впечатление. | - Я избегаю оценок.  - Даю возможность высказаться.  - Поощряю инициативу. |
| Реакция эмансипации - стремление высвободиться из под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность. | Проявляется как сопротивление правилам, громкое обсуждение слов или поступков взрослых. | *-* Даю право высказывать свои мысли.  -Отказываюсь от менторского тона, необоснованных запретов, нотаций. |
| Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым. | Часто избегают общения из страха. Поэтому многие не могут сформатировать глубокие межличностные отношения. | -Поддерживаю.  -Подбадриваю. |
| Стремление быть принятым в своей социальной роли статусе. | Может быть ярко выражено стремление к эпатажности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приёмлемых, так и наоборот. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе. | -Не даю резких оценок «подвигам».  -Спрашиваю, есть ли другие мнения. |
| Склонность к риску, острым ощущениям. | Неумение адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности. | -Демонстрирую уверенное, спокойное поведение. |
| Подверженность влиянию со стороны сверстников. | Боязнь твёрдо выразить своё мнение и оказаться «белой вороной». Не обладают навыками самостоятельного принятия решений. | -Обучение навыками своего мнения.  -Демонстрация уверенного отстаивания своей позиции. |
| Низкая устойчивость к стрессам. | Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно. | -Провожу беседу о способах реагирования в стрессовых ситуациях, демонстрирую на собственном опыте. |

**Ведущий:** признание и уважение очень нужно каждому человеку, а ребёнку особенно. Покажите своему ребёнку, что вы уважаете его. Здесь важны только высказывание вслух комплименты, а не то, что вы имеете виду, но не говорите. Используйте принцип «здесь и теперь». Признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Предлагаю потренироваться. Каждый из вас сейчас постарается сказать комплимент своему соседу справа. Итак, комплименты по кругу!

**Вопросы для рефлексии.**

1. Легко ли было подобрать комплимент?
2. Что Вы чувствовали, когда говорили комплименты?
3. Какие чувства Вы испытывали, когда Вам говорили комплимент?

**Вывод** (может сделать один из родителей): Особенно следует помнить о тёплой эмоциональной атмосфере в вашем доме. Её главное условие – дружелюбный тон общения. Кроме того нужно иметь запас больших и маленьких праздников, семейных традиций, которые будут создавать атмосферу радости. Зона радости – это «золотой фонд» жизни с ребёнком.

**Ведущий:** Сейчас по кругу нужно продолжить фразу: «Зона радости в моей семье - это…»

*После этого происходит обмен мнениями (родители знакомятся с ритуалами, которые нравятся детям и которые могут создать «зону радости» в семье). Ведущий подводит участников к выводу, что зона радости – это залог бесконфликтной дисциплины в семье.*

*Далее родителям предлагается высказать своё мнение на тему «Новые гуманистические принципы взаимоотношения взрослых и детей».*

**Принцип равенства:** мир детства и взрослости – совершенно равноправные части мира человека, их достоинства и недостатки дополняют друг друга.

**Принцип диалогизма:** мир детства представляет собой особую ценность для взрослых – целостный диалог двух миров означает учебно-воспитательный процесс, в котором обучение представляет собой движение содержания мира взрослости в мире детства, в воспитании, напротив, движение содержания мира взрослости.

**Принцип сосуществования:** мир детства и мир взрослых должны поддерживать обоюдный суверенитет, исходить из идеи невмешательства, ненавязывания друг другу своих ценностей и законов, любая акция взрослых или детей не должна наносить ущерба другим.

**Принцип свободы:** предоставление миру детей полной свободы в выборе собственного пути. Взрослые обязаны сохранять жизнь и здоровье людей.

**Принцип соразвития:** процесс развития мира детей идёт параллельно развитию мира взрослых, аномалией процесса развития является остановка самоактуализации как ребёнка, так и взрослых.

**Принцип единства:** мир детства и взрослых не образует двух разграниченных миров, но составляет единый мир людей.

**Принцип принятия:** особенности любого человека должны приниматься другими людьми такими, каковы они есть. Отношения могут складываться только на безоговорочной любви. Ненависть может проявиться лишь в отношении поступка, но не человека, ибо человек больше, чем его негативный поступок.

**Упражнение «Диалог»** *(звучит спокойная музыка).*

Сядьте удобно. Закройте глаза. Мысленно посадите вашего ребёнка. Представьте его позу, одежду, выражение лица. Поговорите с ним, расскажите, как вы его любите, как он вам дорого. Не ограничивайтесь одной-двумя фразами, постарайтесь наиболее полно выразить своё отношение, мысли и чувства к ребёнку. Затем расскажите ему, за что на него обижены, почему не довольны им.

Мысленно или реально пересядьте на стул, где и сидел ваш ребёнок. Почувствуйте, что вам теперь хочется ответить. Скажите это, не ограничиваясь одной фразой. Этот диалог можно продолжить сколь угодно долго, но завершить его нужно словами любви и принятия.

**Ведущий:** «Мыслей у детей не меньше, и они не беднее не хуже, чем у взрослых, только они другие… Поэтому нам так трудно найти с детьми общий язык, поэтому нет более сложного искусства, чем умение говорить с ними». Этими словами замечательного педагога Януша Корчака мы завершаем нашу сегодняшнюю встречу, но надеюсь, она поможет вам вести диалог со своими детьми на одном языке – языке понимания и любви.

**Рефлексия** *(участники по мере готовности отвечают на вопросы).*

* Что именно для Вас было полезно на сегодняшней встрече?
* Что является самым важным из того, чему Вы научились в группе?
* Ваши пожелания к следующему занятию.

В конце встречи каждый родитель получает памятку «Правила эффективного взаимодействия с подростком».