**НА ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС СЦЕНАРИЕВ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВСЕОБУЧА**

**г. Красный Сулин**

**МБОУ СОШ № 3**

**Номинация**

**«Занятие по профилактике насилия и жестокого обращения в семье»**

**Занятие с элементами тренинга**

**«*Разреши себе быть подростком*»**

**Автор:**

**педагог-психолог**

**Тренева Ксения Валерьевна**

**2021г**

**Пояснительная записка**

**Актуальность темы**

Еще на протяжении всего ХХ века - и особенно начиная со второй его половины – «базовая», или традиционная концепция воспитания во многих странах, в том числе и в России, переживала серьезный кризис. Об этом свидетельствуют исследовательские работы и художественные произведения, обыденные наблюдения и замечания специалистов. Особенность нынешней атмосферы воспитания в семьях, отмечаемая многими учеными - возросшая отчужденность родителей и детей, дефицит душевности, ласки, эмоциональности, внимания к детям и их проблемам, нет души в воспитании ребенка, нет стабильности, много внешних раздражителей - все это отражается на отношении к ребенку. Воздействие общества на семью состоит в том, что находясь под гнетом страха не справиться с жизнью (обеднеть, потерять работу, заболеть), родители становятся неуверенными, уязвимыми. У них как будто не хватает сил на любовь к детям, они эмоционально опустошаются, становятся раздражительными и агрессивными. Родительский страх перед жизнью проецируется на детей и делает атмосферу в семье особенно напряженной. О насилии в семье читали, слышали, но назвать какие-то жестокие проявления отношения к детям со стороны родителей как насилие, «не поворачивается язык». Важно отметить, что родителям сложно признать то, что в их собственной практике были и есть факты родительской жестокости и даже насилия над детьми и подростками из вполне «благополучных» семей.

Данное занятие является профилактическим, т.к. направлено на раскрытие личностного потенциала родителей, на формирование и развитие их коммуникативных навыков, способствует развитию интереса родителей к познанию собственных ресурсов, ощущений, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия в семье, способствует профилактики проявления насилия в семье, учит умению распознавать свои чувства, желания и потребности. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для ненасильственного взаимодействия с подростком. Идеей создания занятия «Разреши себе быть подростком» послужила статья Марии Серебряковой «Опыт с моим собственным подростком»опубликованная в сети Инстаграмм. По средством статьи родителям дается возможность проанализировать свою жизненную ситуацию, представить себя подростком и увидеть пути решения сложных ситуаций в воспитании.

**Цели, задачи**

**Цель**: помочь родителям понять причины негативных поведенческих проявлений у ребенка (грубость, бесконтрольное поведение, агрессивность, нетерпимость к критике);

**Задачи:**

1. информировать о факторах, провоцирующих трудное поведение детей

2. показать возможности конструктивного решения конфликтных ситуаций между детьми и родителями, заинтересовать родителей в поиске контактов с ребенком, в готовности признать в нем личность и оценить его право быть самим собой, дать возможность проанализировать семейные ситуации, взглянуть на себя со стороны

3. формирование и развитие позитивного мышления

4. развитие навыков саморегуляции

5. осознание собственных внутренних и внешних ресурсов

6. формирование положительного самоотношения

**Целевая аудитория**

Родители обучающихся 7-8 классов, возраста 13 – 15 лет

**Материально-техническое обеспечение и специальное оборудование.**

Стулья 12 шт., столы 3 шт., бумага 18 шт., карандаши, ручки, раздаточный материал: памятки с рекомендациями по позитивному взаимодействию с детьми в период подросткового кризиса, шарфы, платок, веревка, ремень

**Информация о ведущих, требования к ведущим**

Занятие могут проводить совместно педагог – психолог школы и социальный педагог. К проведению занятия возможно привлечения специалистов гештальт – терапии. Образование педагога-психолога высшее.

**Ожидаемые результаты**

По завершению занятия родители начинают более позитивно воспринимать своего ребенка, охотнее преодолевают свои воспитательные стереотипы. Повышается эмоциональная открытость.

**Этапы подготовки и проведения занятия**

1 Подготовительный

Анализ проблемы насилия в семье, изучение интернет ресурсов, подбор упражнения на поиск ресурсов и осознания причин поведения, разработка сценария.

2 Основной

Проведение 2 занятий по сценарию

3 Заключительный

Рефлексия, опрос участников собрания, подведение итогов.

**Сценарий занятия**

**Продолжительность:** 60 минут

**Возраст, категория участников:** родители подростков

**Количество участников:** 10 – 12 человек

**Ход занятия**

Приветствие и правила тренинга

1. Отключить мобильный телефон

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

1. Правило активности

Все участник принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

1. Здесь и сейчас

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

1. Правило круга

Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Ведущий также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

1. Один микрофон

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

1. Я-высказывания

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

1. Принцип доброжелательности

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Упражнение «Кулачок»

Участники работают в парах. Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, использую любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания. Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?
2. Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?
3. Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?
4. Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?
5. Что ждет человек, когда он переживает горе, неприятность?
6. Как еще можно помочь человеку пережить неприятные ситуации?

Ошибка взаимодействия: насилие приводит к негативным взаимоотношениям.

Мини-лекция:Подростковый кризис и его факторы.

Кризис подросткового возраста характеризуется изменением отношений с окружающими через развитие самопознания. Дети предъявляют повышенные требования к себе и взрослым, однако не способны нести ответственность, самостоятельно справляться с неудачами. Течение кризисного периода определяется совокупностью внешних и внутренних факторов. В одних случаях проявления отсутствуют или слабовыраженные, в других – поведение кардинально меняется, ребенок становится конфликтным, эмоционально взрывчатым.

Внутренние факторы, обостряющие кризис – психологические особенности. К началу периода у ребенка сформированы определенные привычки, черты характера, препятствующие возникающим потребностям и стремлениям. Качества, мешающие самоутверждению, самовыражению, рассматриваются как недостатки. Подросток становится раздражительным, склонным винить себя в несостоятельности. Критически воспринимаются навыки общения, внешность, отдельные свойства личности (зависимость, застенчивость, скромность).

Внешними факторами, усиливающими симптомы кризиса, являются родительский контроль и гиперопека, зависимость в семейных отношениях. Ребенок стремится к свободе, считает себя способным принимать решения, действовать без помощи взрослых. Складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного и провоцируют насильственное поведение. Сопротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития. Подростки постоянно утверждают себя, а принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребенка, неуважении к нему

Часто мы невольно совершаем «ошибки» во взаимодействии с подростком, оказывая на него психологическое давление или прибегая к физическому наказанию. Для того, чтобы устранить их, необходимо не только разобрать механизм ее совершения, но и почувствовать себя на месте своего ребенка.

Упражнение «Я знаю, что тебе нужно»

Необходимо два участника. Один садится на стул, второй обхватывает его сзади (обнимает) и тем самым блокирует ему руки. Перед стулом, на котором сидит первый, находится стул с предметом (маркер). Задача первого – взять в руки предмет в течении одной минуты. Второй в течении этой минуты крепко обнимает первого, говорит следующее: тебе так будет лучше, я делаю это из любви к тебе и т.д.

Обсуждение:

1. Что чувствовали главные герои?
2. Почему первому было трудно достигнуть цели?
3. Хотелось бы первому уйти от контакта со вторым (чтобы достичь цели)?
4. 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.
5. Давно уже не является секретом тот факт, что полноценное общение с родителями имеет наиважнейшее значение для развития детей.
6. Многие современные родители лишь в теории знают, в чем заключается правильное воспитание детей. Практика же часто показывает совершенно иные результаты, нередко отрицательные, нежели положительные.

 Упражнение: «Идеальный подросток»

Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Тренер просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»:

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), тренер обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выражать свою мысль? — Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

Вывод: Родители, обремененные своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями — проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования - родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов».

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.

Причины насильственных действий:

1) Взрослые не умеют управлять своими эмоциями, справляться с раздражением, гневом, обидой, отчаянием, тем самым проявляют свою слабость и беспомощность, срываясь на ребенке.

2) Психолого-педагогическая некомпетентность в процессе успешного воспитания своих детей: во-первых, родители не знают других методов и приемов воздействия на ребенка, во-вторых, не всегда объясняют ребенку причинно-следственные связи того или иного поведения, в результате чего ребенок лишается возможности прогнозировать последствия своих действий для окружающих.

3)  Иногда наказанию ребенка предшествуют либо неприятности на работе, либо перенос грубости из общественных мест (магазин, транспорт и др.), и родитель эмоционально «срывается» на ребенке, образуя «цепную реакцию».

4) Иногда дети являются жертвой наказания из-за супружеских отношений: гнев на мужа или раздражение женой вымещается на ребенке.

5) Убеждение в том, что наказания (в том числе и физические) необходимы для правильного воспитания ребенка; тем самым родители погружаются в ложное представление о том, что наказание поддерживает их власть и авторитет.

6) Некоторых родителей пугает безнаказанность и ее последствия. Родители применяют авторитарные и силовые методы, воздействуя на ребенка, т.к. часто срабатывают стереотипы воспитания из собственного детства – «Меня наказывали, и я вырос хорошим человеком», «Меня били, и пошло только на пользу!».

7) Самые печальные причины неоправданных наказаний – отсутствие любви к ребенку. Возможно, что ребенок рожден от нежеланного человека (например, изнасилование) или от человека в ком пришло разочарование в течение совместной семейной жизни (алкоголизм, измена, «неудачник» и пр.). В этом случае родитель может вымещать собственные обиды и неудовлетворенность, проецируя их на ребенка, а сложный период взросления лишь усугубляет состояние родителя.

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что родитель не замечает ничего вокруг себя, зацикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, выстраивая отношения с подростком человек нуждается в ресурсах, ведь только находясь в ресурсном состоянии можно услышать подростка.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень,н аши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы определить ваши ресурсы.

Упражнение по поиску ресурсов «Список моих ресурсов»

**Цель:**создание позитивного образа «Я»,активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

1.Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.

2.Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?

3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.

4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

5.Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.

 6.Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

7.Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня».

1.Какие позитивные функции это событие выполняет в твоей жизни? (Что в нем позитивного?)

2.Чем эта ситуация оказалась для меня полезной?

3.Какой важный и полезный урок я из нее извлек? От чего он тебя оберегает?

4.Какие твои способности развивает?

5.О каких возможностях, еще нереализованных тобой, ты задумываешься благодаря этой ситуации? В чем эта ситуация тебя усиливает?

А сейчас давайте попытаемся создать для себя ощущение покоя

Визуализация «Место покоя»

**Цель:**формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

**Инструкция**: «Сядьте удобно, закройте глаза.. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута)… А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа- язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.)Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами…

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно, когда тяжело сдержать себя в разговоре с ребенком.

И пока вы находитесь в этом состоянии, состоянии покоя давайте представим себя подростками. Подумайте чего вам действительно хочется, что вам нравиться, именно вам а не родителям. Открыв в себе подростка вы сделаете первый шаг к взаимодействию с подростком без насилия.

В заключение нашего занятия предлагаю вам познакомиться с историей психолога Марией Серебряковой воспитывающей ребенка подростка. Для этого вам необходимо разделиться на 3 группы по 4 человека, каждая группа получает отрывок письма, который озвучивает в группе и представляет на всеобщее внимание основную мысль отрывка.

1 отрывок

«…Сложные такие люди эти подростки.

Моя дочь, когда стала этим странным существом, я подумала: О Господи! Волосы бордовые, колючая, закрылась, дерзит, мрачная, апатичная, тату, в комнате бардак, питание – отстой и т.д. Где моя девочка? Лёгкая, хохотушка, игрунья, бежит ко мне и я ее кружу, кружева, ромашки, туфельки, а не эти вот ботинки по три килограмма.

И я ещё же вроде как детский психолог, а она мне: “Мама! Как меня достали твои психологические штучки! Бесят! “Я тебя понимаю”, “ты сейчас в сопротивлении” и всякая другая хрень! Достало это уже!”

Всё! Мой прекрасный розовый мир тогда рухнул.

Построение нового мира, где я снова обретаю связь со своей дочерью, и не просто связь – мне хотелось близости эмоциональной и душевной – был очень непростым и долгим трудом. Пришлось трансформироваться из мамы курицы, хлопотушки, у которой всегда наготове 4 пункта советов Джона Грея “Как поддерживать сотрудничество с ребенком”: просьба, я понимаю, отвлечение, позитивная мотивация…Так вот, все, что работало, работать перестало, и пришлось дальше идти по целине.

Передо мной был Новый человек, новые отношения, новая Я.

Если обобщить мой опыт жития с подростком, то это можно представить как построение ступенек к моей дочери. Я их строила, они рушились и я строила новые, они тоже ломались, тогда я принималась плести веревочную лестницу или строить лодку, чтобы поплыть к ней на тот далёкий берег, но встречалась с ураганом и теряла лодку. А иногда просто не делала ничего, потому что опускались руки и я только надеялась, что все рассосётся как-то само. Могу сказать, что я очень хотела стать ей другом.

Я очень хотела, чтобы она доверяла мне, а я ей. Чтобы она могла придти ко мне со всеми своими печалями и мы не потеряли бы друг друга.Что бы не просто хоть как то общались и сотрудничали, а остались близкими людьми.

Я очень боялась, что этот разрыв навсегда. Я думала, что я никудышная мама, никудышный психолог, раз ребенок у меня такой, раз все рухнуло в тартарары.

Ещё я не знала, что с ней происходит. Ведь я не была такой в этом возрасте. Потому, пришлось признать, что не хватило смелости быть такой, какой хочется. А мой дочери хватило!

Я не была такой дерзкой, чтобы протестовать и явно сепарироваться от родителей. А как ты ещё поймёшь, кто ты и какой ты, если оставаться в слиянии?

Я не была яркой. И хотя мне очень хотелось быть необычной, индивидуальной, все же мне легче было быть как все.

Я была послушной девочкой, потому что мне было страшно, что мир не примет меня реальной, такой как я есть. Я была не Собой. А дочке хватило смелости рискнуть, пойти против стереотипов, застарелых программ и приличий, которые начинают в какой-то момент душить подростка. И ему нужно от всего отказаться, чтобы найти там во всей этой непонятной (и ему самому) трансформации себя реального, истинного, а не ложного, ожидаемого обществом, родителями…».

2 отрывок

«…Моей дочери сейчас 19. Между нами сейчас уже есть эта связь, этот канал, по которому течет тепло от меня к ней и обратно, и мне не надо для этого плести канаты, это выходит естественно. Стены рухнули и иголки дикобраза убрались, потому что ещё и этот период подростковый миновал.

Отношения у нас разные, но живые. По-прежнему бардак в комнате, но это ее личное дело.

По-прежнему Диана часто ест всякую ерунду, но иногда учит меня, как приготовить вкусный овощной салат.

Иногда мы ссоримся, но потом можем обсудить и понять друг друга, и снова быть близкими. Даже на расстоянии, когда не вижу ее неделями, связь сохраняется.

Она учится в колледже и хочет быть психологом. Подрабатывает няней и ведёт в школе замечательные развивающие занятия для детей начальной школы. Есть молодой человек, друзья, потихоньку учится быть взрослой.

Ещё много надо пройти и много чего я вижу ей не хватает для того, чтобы стоять на своих ногах. Но дело это наживное.

Дальше начинается новый этап: как выросшего птенца вытолкнуть из гнезда. Для нас он не будет сложным. Дочь и сама уже хочет снимать квартиру и жить самостоятельно. Надеюсь это все реализуется. А моя главная задача сохранять близость, поддерживать ее, чем смогу, но так, чтобы поддержка была не основной опорой по жизни, а человек научился, прежде всего опираться на себя самого…»

«…Ещё я поняла, что этот кризис, который в любом случае пройдет, и подросток возвратится, так как нет уже тех гормональных перепадов, внутренние конфликты потихоньку урегулируются и ему не надо больше отделяться. Если на него не давят, то и не надо убегать. Подростку тоже нужна наша поддержка, поэтому он идет к нам тоже потихоньку, хотя мы порой, этого не замечаем.

Я очень благодарна своему личному подростку. Тому, что я сама стала другой! Я стала более настоящей и более взрослой. Я сама проживала своего подростка внутри и давала себе этому процессу наконец свершиться. Смотрела, как это должно быть и тоже училась быть более смелой и настоящей.

Я научилась строить отношения, когда есть не ребенок и родитель, а личность и личность, уважая границы и чувства друг друга. Я знаю, это было непросто, но я все равно бы прошла этот путь снова, зная, что он приведет к этой точке, к которой мы пришли. И ещё много впереди, я надеюсь. Женитьба, внуки, поддержка в разные периоды мои и Дианы, и я снова буду учиться быть гибкой, быть Собой и с Дианой в этой нашей изменяющейся жизни.

И более конкретно поняла, как родителю подростка усидеть на двух стульях: стуле менеджера и стуле друга, и как и когда с них перепрыгивать.

Как более “экологично” слушать подростка и давать понять, что его понимают и принимают. Как переждать кризис этого возраста бережно для себя…»

3 отрывок

«…Что было самое сложное для меня и как я с этим обходилась?

Самое сложное было – научиться переваривать и выдерживать гнев и раздражение и негатив подростка. Именно не срываться в критику, в защитный гнев, а чувствовать: я могу не разрушаться и выносить гнев и обиды своего ребенка.

Например. Когда мне дочь обиженно говорила: Вот! В детстве, когда ты мне купила куклу и вторую подруге на день рождения и я раскрыла куклу, которую мы собирались подарить, а мне так хотелось играть двумя, и я думала смогу упаковать ее, но не получилось, ты так меня ругала! Я отвечала не как обычно: “Диана! Нечего себе! Ты открыла ПОДАРОК! Что я должна была делать, радоваться, да?”

А я научилась слышать ее, а не защищаться от погружения в собственные чувства, что я плохая мама. Я научилась делать паузу и дышатьперед тем, как хочется сорваться на недовольного подростка, замедляться и чувствовать, что это горечь моей той девочки с ромашками, и я, понимая ее, ее инфантильные обиды, снова потихонечку, по сантиметру, соединяюсь с моим подростком.

Я выдыхала и говорила: “Мне так жаль!” Мне действительно жаль, что она плакала и чувствовала себя плохой из за какой-то ерунды и чувствовала тогда, что мама ее не понимает. И это была правда! И я признавала ее правду!

И важно не то, что я была не права, я не виню себя. Я не идеальный родитель. Идеальных не бывает. (Ведь мы развиваемся и взрослеем одновременно со своими детьми.)

Вот это важно: принимая тот факт, что у подростка такие чувства, как есть, и он имеет на них право, родителю не надо оправдываться или скатываться в самобичевание.

Не стоит говорить: а сколько я хорошего тебе сделала, ты не помнишь? Только плохое!

Неблагодарный, вредный подросток, вот ты кто!

После того, как я слушала, и не отрицала, мы стали потихоньку сближаться, иногда пить чай. Порой были немногословны лишь пара фраз: “Все норм, ма!” А порой над чем-то смеялись.

Не помню того конкретного дня, когда я поняла, что лестница к моему подростку построена. Но у меня лично ушло на это года четыре или пять.

Я поняла за это время:

Что подростковый период – это такой важный этап развития и трансформации человека, и он движется как то коряво, угловато, как превращение в бабочку некрасивой куколки.

Эти сложности – то, что происходит, не потому что ты плохой родитель, а потому что это нормально, это естественный кризис человеческого развития, кризис необходимый для взросления

Что очень тяжело смотреть, когда ребенок застревает в куколке, смотрит в одну точку, лежит и не хочет жить. Это невыносимо. Но потом, когда ты понимаешь, что это такие волны, и видишь, что это временное выпадение, чтобы пожалеть себя, чтобы спрятаться в кокон, чтобы убежать от проблем и сложных задач жизни, перезагрузиться, может быть, становится легче. Естественный процесс, когда надо дать себе побыть несчастной, чтобы затем снова быть радостной.

Иногда просто есть необходимость в днях покоя, чтобы переварить много событий и информации.

И когда я весь этот паззл сложила, стала понимать лучше, что это не критично.

Постепенно я стала отказываться от напряжённой, панической реакции:

“Боже! Ну сколько можно лежать! Встала бы, побегала!

А ты сделала домашку?

Конечно хочется спать! Режим то у тебя какой! Никакой!”

И даже: “Диана, я понимаю, что ты устала, но на повестке дня то-то и то-то.”

Я искала каждый раз новый подход, новый выход. И он проходил через понимание, что я не могу сейчас сделать себе вновь счастливого ребенка, быстро и немедленно! Иногда я просто ложилась рядом, обнимала её и мы так лежали, она начинала плакать и я плакала вместе с ней. Мы ничего не говорили друг другу, но в этот момент, происходило что то целительное, что то важное, что-то нужное для нас обоих и как-то становилось на время всем легче.

Затем она вставала, делала домашку, убиралась, шла в школу, шла к друзьям.

Или иногда я просто “переводила ей ее же саму”, не спрашивая: “Что опять происходит? Что случилось” (подростки ещё не очень рефлексируют, просто “выпали в осадок”, а что, почему – они сами не понимают, не осознают и пугаются, что с ними что-то не так.)

И поэтому иногда работало такое: “Я вижу, что тебе сейчас плохо, у тебя была тяжёлая неделя. Психике надо это все переварить. Ничего страшного. Все в порядке. Иногда все “выпадают в осадок” и ничего не хотят, потому что для борьбы нужны силы. А силы сейчас ты все отдала зачетам. Давай сегодня не ходи в школу. Полежи, поплачь, если получится. Позвони психологу. Ты поссорилась с подругой же ещё две недели назад и это тоже выбивает из колеи. Но я считаю, что ты была права и вот с этим и этим справилась отлично. “Тебе обычно нужен день-два, и потом снова ты очухаешься и уже завтра будет все легче восприниматься. Сейчас мы сделаем чай, надо перекусить. Что тебе бы хотелось? Ничего, хочется просто в ванную? Ну хорошо.”

И так обычно получается, если мы не паникуем и не вытягиваем за волосы из болота подростка, как вытаскивал себя Мюнхгаузен. День, два, и подросток другой снова….

….Мне пришлось стать более деликатной и молчаливой. Когда я из раза в раз говорила, как мне казалось святую правду: “Дочур, ты же худеешь! Три дня клетчатку ела, а сейчас мороженое. От него же толстеют. Может не стоит?” После чего Диана молча вставала и уходила в комнату. Ее это ранило, так как она и сама чувствовала и знала это, а я ещё раз давила ей на больную мозоль.

Я стала больше молчать. Или могла сказать: “Я поем капусту сегодня! Держалась три дня, подержусь и четвертый! Хотя, эх тяжело! Если завтра съем, как ты мороженое, все равно не буду себя винить. Лето же! Как же без этого то!”…»

Вывод

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

Хочу озвучить вам несколько рекомендаций.

1. Дайте свободу. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Никаких нотаций. Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.
3. Идите на компромисс. Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.
4. Уступает тот, кто умнее. Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.
5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
6. Будьте тверды и последовательны. Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

Правила этики общения с подростком в семье

* Не высмеивать;
* Не подозревать дурного;
* Не выслеживать;
* Не выспрашивать;
* Не подшучивать;
* Не принуждать к ответственности;
* Не контролировать интимный опыт общения;
* Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
* Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
* Давать право на собственный опыт.

**Список источников**

1. Адлер A. Наука жить. -Киев: Роrt-Аоуа11, 1997.

2. Байярд Р. Т„ Байярд д. Ваш беспокойный подросток. -М.: Семья и школа, 1995.

З. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. -Мн.: Попурри, 1998.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться c ребенком. Как? -М.: ЧеРо, 1998.

8. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, -М.: Класс, 1998.

9. Оклендер B. Окна в мир ребенка. -М.: Класс, 1997.

10. Лезешкиан H. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. -М.: Культура, 1994.

11. Мария Серебрякова статья «Опыт с моим собственным подростком» 12.07.2021

13. Шерман Р., Фредман H. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. -М.: Класс, 1997.

**Результативность проведенного занятия**

Экспертная оценка ведущего

Постоянный стресс и раздражение, которые испытывают родители, легко переходят в жестокость и откровенное подавление личности подростка, а это не только деформирует внутрисемейные отношения, но и делает ребенка неспособным в будущем нормально стравляться с трудностями взрослой жизни. Дискуссия родителями показали, что проблема нарушений прав подростка, подавление его личности и различные формы насилия над детьми происходят из-за отсутствия ресурсного состояния родителей, страха осознать и разрешить себе настоящие желания и потребности, позволить себе быть в душе подростком для понимания поведения своего ребенка. Поставленные цели и задачи достигнуты.

Результаты опроса

80% положительных отзывов

«Спасибо. Все понравилось»

«Буду применять в своей семье»

«Хотелось бы записаться на индивидуальную консультацию»

20 % воздержались от коментариев

**Кол-во проведенных занятий -2 занятия (7 класс, 8 класс)**

**Кол-во человек принявших участие в занятии - 20 человек**

Фото : по просьбам родителей фото и видео съемка не проводилась

Приложение 1.

Отрывки статьи

1 отрывок

«…Сложные такие люди эти подростки.

Моя дочь, когда стала этим странным существом, я подумала: О Господи! Волосы бордовые, колючая, закрылась, дерзит, мрачная, апатичная, тату, в комнате бардак, питание – отстой и т.д. Где моя девочка? Лёгкая, хохотушка, игрунья, бежит ко мне и я ее кружу, кружева, ромашки, туфельки, а не эти вот ботинки по три килограмма.

И я ещё же вроде как детский психолог, а она мне: “Мама! Как меня достали твои психологические штучки! Бесят! “Я тебя понимаю”, “ты сейчас в сопротивлении” и всякая другая хрень! Достало это уже!”

Всё! Мой прекрасный розовый мир тогда рухнул.

Построение нового мира, где я снова обретаю связь со своей дочерью, и не просто связь – мне хотелось близости эмоциональной и душевной – был очень непростым и долгим трудом. Пришлось трансформироваться из мамы курицы, хлопотушки, у которой всегда наготове 4 пункта советов Джона Грея “Как поддерживать сотрудничество с ребенком”: просьба, я понимаю, отвлечение, позитивная мотивация…Так вот, все, что работало, работать перестало, и пришлось дальше идти по целине.

Передо мной был Новый человек, новые отношения, новая Я.

Если обобщить мой опыт жития с подростком, то это можно представить как построение ступенек к моей дочери. Я их строила, они рушились и я строила новые, они тоже ломались, тогда я принималась плести веревочную лестницу или строить лодку, чтобы поплыть к ней на тот далёкий берег, но встречалась с ураганом и теряла лодку. А иногда просто не делала ничего, потому что опускались руки и я только надеялась, что все рассосётся как-то само. Могу сказать, что я очень хотела стать ей другом.

Я очень хотела, чтобы она доверяла мне, а я ей. Чтобы она могла придти ко мне со всеми своими печалями и мы не потеряли бы друг друга.Что бы не просто хоть как то общались и сотрудничали, а остались близкими людьми.

Я очень боялась, что этот разрыв навсегда. Я думала, что я никудышная мама, никудышный психолог, раз ребенок у меня такой, раз все рухнуло в тартарары.

Ещё я не знала, что с ней происходит. Ведь я не была такой в этом возрасте. Потому, пришлось признать, что не хватило смелости быть такой, какой хочется. А мой дочери хватило!

Я не была такой дерзкой, чтобы протестовать и явно сепарироваться от родителей. А как ты ещё поймёшь, кто ты и какой ты, если оставаться в слиянии?

Я не была яркой. И хотя мне очень хотелось быть необычной, индивидуальной, все же мне легче было быть как все.

Я была послушной девочкой, потому что мне было страшно, что мир не примет меня реальной, такой как я есть. Я была не Собой. А дочке хватило смелости рискнуть, пойти против стереотипов, застарелых программ и приличий, которые начинают в какой-то момент душить подростка. И ему нужно от всего отказаться, чтобы найти там во всей этой непонятной (и ему самому) трансформации себя реального, истинного, а не ложного, ожидаемого обществом, родителями…».

2 отрывок

«…Моей дочери сейчас 19. Между нами сейчас уже есть эта связь, этот канал, по которому течет тепло от меня к ней и обратно, и мне не надо для этого плести канаты, это выходит естественно. Стены рухнули и иголки дикобраза убрались, потому что ещё и этот период подростковый миновал.

Отношения у нас разные, но живые. По-прежнему бардак в комнате, но это ее личное дело.

По-прежнему Диана часто ест всякую ерунду, но иногда учит меня, как приготовить вкусный овощной салат.

Иногда мы ссоримся, но потом можем обсудить и понять друг друга, и снова быть близкими. Даже на расстоянии, когда не вижу ее неделями, связь сохраняется.

Она учится в колледже и хочет быть психологом. Подрабатывает няней и ведёт в школе замечательные развивающие занятия для детей начальной школы. Есть молодой человек, друзья, потихоньку учится быть взрослой.

Ещё много надо пройти и много чего я вижу ей не хватает для того, чтобы стоять на своих ногах. Но дело это наживное.

Дальше начинается новый этап: как выросшего птенца вытолкнуть из гнезда. Для нас он не будет сложным. Дочь и сама уже хочет снимать квартиру и жить самостоятельно. Надеюсь это все реализуется. А моя главная задача сохранять близость, поддерживать ее, чем смогу, но так, чтобы поддержка была не основной опорой по жизни, а человек научился, прежде всего опираться на себя самого…»

«…Ещё я поняла, что этот кризис, который в любом случае пройдет, и подросток возвратится, так как нет уже тех гормональных перепадов, внутренние конфликты потихоньку урегулируются и ему не надо больше отделяться. Если на него не давят, то и не надо убегать. Подростку тоже нужна наша поддержка, поэтому он идет к нам тоже потихоньку, хотя мы порой, этого не замечаем.

Я очень благодарна своему личному подростку. Тому, что я сама стала другой! Я стала более настоящей и более взрослой. Я сама проживала своего подростка внутри и давала себе этому процессу наконец свершиться. Смотрела, как это должно быть и тоже училась быть более смелой и настоящей.

Я научилась строить отношения, когда есть не ребенок и родитель, а личность и личность, уважая границы и чувства друг друга. Я знаю, это было непросто, но я все равно бы прошла этот путь снова, зная, что он приведет к этой точке, к которой мы пришли. И ещё много впереди, я надеюсь. Женитьба, внуки, поддержка в разные периоды мои и Дианы, и я снова буду учиться быть гибкой, быть Собой и с Дианой в этой нашей изменяющейся жизни.

И более конкретно поняла, как родителю подростка усидеть на двух стульях: стуле менеджера и стуле друга, и как и когда с них перепрыгивать.

Как более “экологично” слушать подростка и давать понять, что его понимают и принимают. Как переждать кризис этого возраста бережно для себя…»

3 отрывок

«…Что было самое сложное для меня и как я с этим обходилась?

Самое сложное было – научиться переваривать и выдерживать гнев и раздражение и негатив подростка. Именно не срываться в критику, в защитный гнев, а чувствовать: я могу не разрушаться и выносить гнев и обиды своего ребенка.

Например. Когда мне дочь обиженно говорила: Вот! В детстве, когда ты мне купила куклу и вторую подруге на день рождения и я раскрыла куклу, которую мы собирались подарить, а мне так хотелось играть двумя, и я думала смогу упаковать ее, но не получилось, ты так меня ругала! Я отвечала не как обычно: “Диана! Нечего себе! Ты открыла ПОДАРОК! Что я должна была делать, радоваться, да?”

А я научилась слышать ее, а не защищаться от погружения в собственные чувства, что я плохая мама. Я научилась делать паузу и дышатьперед тем, как хочется сорваться на недовольного подростка, замедляться и чувствовать, что это горечь моей той девочки с ромашками, и я, понимая ее, ее инфантильные обиды, снова потихонечку, по сантиметру, соединяюсь с моим подростком.

Я выдыхала и говорила: “Мне так жаль!” Мне действительно жаль, что она плакала и чувствовала себя плохой из за какой-то ерунды и чувствовала тогда, что мама ее не понимает. И это была правда! И я признавала ее правду!

И важно не то, что я была не права, я не виню себя. Я не идеальный родитель. Идеальных не бывает. (Ведь мы развиваемся и взрослеем одновременно со своими детьми.)

Вот это важно: принимая тот факт, что у подростка такие чувства, как есть, и он имеет на них право, родителю не надо оправдываться или скатываться в самобичевание.

Не стоит говорить: а сколько я хорошего тебе сделала, ты не помнишь? Только плохое!

Неблагодарный, вредный подросток, вот ты кто!

После того, как я слушала, и не отрицала, мы стали потихоньку сближаться, иногда пить чай. Порой были немногословны лишь пара фраз: “Все норм, ма!” А порой над чем-то смеялись.

Не помню того конкретного дня, когда я поняла, что лестница к моему подростку построена. Но у меня лично ушло на это года четыре или пять.

Я поняла за это время:

Что подростковый период – это такой важный этап развития и трансформации человека, и он движется как то коряво, угловато, как превращение в бабочку некрасивой куколки.

Эти сложности – то, что происходит, не потому что ты плохой родитель, а потому что это нормально, это естественный кризис человеческого развития, кризис необходимый для взросления

Что очень тяжело смотреть, когда ребенок застревает в куколке, смотрит в одну точку, лежит и не хочет жить. Это невыносимо. Но потом, когда ты понимаешь, что это такие волны, и видишь, что это временное выпадение, чтобы пожалеть себя, чтобы спрятаться в кокон, чтобы убежать от проблем и сложных задач жизни, перезагрузиться, может быть, становится легче. Естественный процесс, когда надо дать себе побыть несчастной, чтобы затем снова быть радостной.

Иногда просто есть необходимость в днях покоя, чтобы переварить много событий и информации.

И когда я весь этот паззл сложила, стала понимать лучше, что это не критично.

Постепенно я стала отказываться от напряжённой, панической реакции:

“Боже! Ну сколько можно лежать! Встала бы, побегала!

А ты сделала домашку?

Конечно хочется спать! Режим то у тебя какой! Никакой!”

И даже: “Диана, я понимаю, что ты устала, но на повестке дня то-то и то-то.”

Я искала каждый раз новый подход, новый выход. И он проходил через понимание, что я не могу сейчас сделать себе вновь счастливого ребенка, быстро и немедленно! Иногда я просто ложилась рядом, обнимала её и мы так лежали, она начинала плакать и я плакала вместе с ней. Мы ничего не говорили друг другу, но в этот момент, происходило что то целительное, что то важное, что-то нужное для нас обоих и как-то становилось на время всем легче.

Затем она вставала, делала домашку, убиралась, шла в школу, шла к друзьям.

Или иногда я просто “переводила ей ее же саму”, не спрашивая: “Что опять происходит? Что случилось” (подростки ещё не очень рефлексируют, просто “выпали в осадок”, а что, почему – они сами не понимают, не осознают и пугаются, что с ними что-то не так.)

И поэтому иногда работало такое: “Я вижу, что тебе сейчас плохо, у тебя была тяжёлая неделя. Психике надо это все переварить. Ничего страшного. Все в порядке. Иногда все “выпадают в осадок” и ничего не хотят, потому что для борьбы нужны силы. А силы сейчас ты все отдала зачетам. Давай сегодня не ходи в школу. Полежи, поплачь, если получится. Позвони психологу. Ты поссорилась с подругой же ещё две недели назад и это тоже выбивает из колеи. Но я считаю, что ты была права и вот с этим и этим справилась отлично. “Тебе обычно нужен день-два, и потом снова ты очухаешься и уже завтра будет все легче восприниматься. Сейчас мы сделаем чай, надо перекусить. Что тебе бы хотелось? Ничего, хочется просто в ванную? Ну хорошо.”

И так обычно получается, если мы не паникуем и не вытягиваем за волосы из болота подростка, как вытаскивал себя Мюнхгаузен. День, два, и подросток другой снова….

….Мне пришлось стать более деликатной и молчаливой. Когда я из раза в раз говорила, как мне казалось святую правду: “Дочур, ты же худеешь! Три дня клетчатку ела, а сейчас мороженое. От него же толстеют. Может не стоит?” После чего Диана молча вставала и уходила в комнату. Ее это ранило, так как она и сама чувствовала и знала это, а я ещё раз давила ей на больную мозоль.

Я стала больше молчать. Или могла сказать: “Я поем капусту сегодня! Держалась три дня, подержусь и четвертый! Хотя, эх тяжело! Если завтра съем, как ты мороженое, все равно не буду себя винить. Лето же! Как же без этого то!”…»

Приложение 2

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

1. Дайте свободу. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Никаких нотаций. Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.
3. Идите на компромисс. Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.
4. Уступает тот, кто умнее. Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.
5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
6. Будьте тверды и последовательны. Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

Правила этики общения с подростком в семье

• Не высмеивать;

• Не подозревать дурного;

• Не выслеживать;

• Не выспрашивать;

• Не подшучивать;

• Не принуждать к ответственности;

• Не контролировать интимный опыт общения;

• Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;

• Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;

• Давать право на собственный опыт.