

Примерный план проведения тренинга по теме «Родители и подростки»

Цели:

- объединить усилия семьи и организаций социального обслуживания в формировании у родителей подростков ответственного отношения к воспитанию своих детей;
- научить родителей умению бесконфликтного общения со своими детьми.

Ход тренинга

1. Метод «Выбор» (интерактивная игра)

Цель:

развитие ценностных ориентаций в семейном воспитании, ответственности через организацию мыследеятельности, смыслотворчества, рефлексивной деятельности.

Необходимое оборудование: три таблички со словами: «да», «нет», «может быть».

Вопросы для выбора:

- Занимаетесь ли вы ответственно семейным воспитанием?
- Знаете ли вы, какова цель семейного воспитания?
- Семейное воспитание – это для вас важно?
- Семейное воспитание – это для вас трудно?
- Знаете ли вы, из каких компонентов состоит семейное воспитание?
- Общение с детьми – это для вас радость?

2. Беседа на тему «Вспомним своих родителей»

Ваш подросток стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу.

Упражнение.

Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.

- Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?

- Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?
- Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом?
- Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?
- Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?
- Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?
- Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или скрывающими оказались для вас эти изречения?
- Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?
- Соревновались ли они с вами или друг с другом?
- Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне?
- Что вам особенно не нравилось в них? Почему?
- Что вам особенно нравилось в них? Почему?

Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них. Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?».

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

3. Беседа на тему «Анализируйте свои действия и поступки»

Как родители мы оказываем огромное влияние на развитие и становление личности своих детей — такое же, какое оказали на нас наши родители.

Ваша уверенность в себе является наиболее важным источником надежности для вашего подростка. В свою очередь эта уверенность во многом обусловлена опытом вашего собственного детства.

Корни сегодняшних проблем практически всегда находятся к прошлом. Личность вашего подростка сформировалась в результате опыта, который он успел получить к настоящему времени. С младенчества ваш ребенок пытался внести ясность в окружающий его мир и постепенно составил мнение о том, что он за человек.

Наряду с осознанием становления и развития нашего сценария детские воспоминания могут оказать нам неоценимую помощь в понимании наших

детей.

Представим следующий случай и проанализируем его. Девочка-подросток и ее мать о чем-то горячо поспорили. Спор закончился тем, что девочка обругала мать. Это могло бы расстроить любого, но в данном случае женщина обнаружила, что и по истечении нескольких дней не может избавиться от чувства горькой обиды. Ей хотелось понять, что могло столь сильно задеть ее, ведь они с дочерью часто ссорились, но никогда раньше слова не причиняли ей такую острую и продолжительную боль.

Затем она поняла, что эта конкретная ссора очень напоминала ее собственную ссору с родителями, когда она была подростком. Она обругала родителей, когда они сделали ей суровый выговор за проступок. Она вспомнила, что в то время очень сильно хотела ранить чувства родителей, но думала, что ей это не удалось. Она была убеждена в том, что она мало значит для них, а следовательно, что бы она ни делала, ее поступки не могут глубоко задеть их. Лишь после нескольких мучительных дней после ссоры с дочерью она осознала, насколько сильно, должно быть, она обидела своих родителей. В приведенном случае мать использовала свое воспоминание, чтобы лучше понять случившееся между ней и ее дочерью. Она осознала, что девочка сама сильно страдает от своей отчужденности, и ее собственное огорчение показалось ей незначительным по сравнению со страданием дочери. Именно разочарование в ней, в своей матери, заставило девочку разразиться криком и грубостью; при этом она, должно быть, испытывала чувства, очень близкие к чувствам матери, когда-то глубоко разочаровавшейся в собственных родителях.

Воспоминания могут помочь нам сострадать нашим детям и более терпимо относиться к ним. Но для этого нам нужно проявить желание оживить давние переживания, вспомнить забытые чувства. Другая проблема, касающаяся отношений между подростком и родителями, заключается в том, насколько мы видим себя в своих детях. Многие эксперты по детскому поведению советуют родителям: лучшее, что можно сделать во время тяжелого разговора, — это оставаться спокойными и здравомыслящими. Конечно, это мудрый совет, но, как и многие другие советы, он оказывается практически бесполезным в пылу ссоры. Наши дети очень близки и во многом подобны нам. Они несут в себе наши гены. Они реагируют на наше воспитание. Многие из нас очень упорно трудились, чтобы предоставить своим детям широкие возможности — то, чего нам могло не хватать, когда мы сами были подростками. Мы вносим огромный вклад в своих детей; следовательно, мы обычно восхищаемся, если видим в них те черты, которые нам нравятся, и расстраиваемся, обнаружив в них те проявления своей личности, которые нам не нравятся. Если нам в свое время пришлось упорно работать над искоренением этих проявлений, то мы расстраиваемся еще больше. Мы парим в небесах, когда наш ребенок хватается за возможность, подготовленную нами для него, но сердимся или приходим в замешательство, если эта возможность отвергается или

игнорируется.

Трудно оставаться спокойным, если испытываешь очень глубокие чувства. Когда мы видим в своем ребенке нечто, расстраивающее нас, то, с чем мы боремся (или боролись) в самих себе, или наблюдаем, как он упускает ценную возможность, нужно понимать, что наше чувство обиды, разочарования или гнева обращено в большей мере на самих себя, чем на него.

Упражнение.

Подумайте о том, когда вы в последний раз сердились на своего ребенка. Опишите его поведение несколькими фразами. Будьте по возможности объективны. Теперь спросите себя, не напоминает ли вам поведение подростка ваше собственное поведение в прошлом или представление о том, как следует себя вести по отношению к родителям. Мы уже пришли к выводу, что практически невозможно сразу изменить к лучшему личность вашего подростка. С другой стороны, вы можете измениться сами, но для этого нужно сначала хорошо узнать себя и понять, что нужно изменить.

4. Рефлексия. Метод «Заверши фразы»

Общение с детьми для меня – это

Среди этапов сегодняшнего заседания мне особенно понравился

По отношению родителей к детям можно судить

Ведущим условием успешного семейного воспитания является