Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Рассмотрено на заседании

НМС гимназии «Утверждаю»

Протокол № 2 Директор МБОУ «Гимназия»

от « 04 » сентября 2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. И. Виноградова

# Тренинговая программа для родителей подростков «Счастье в семье»

Срок реализации – одно полугодие (12часов)

**Составитель**: О. В. Пантелеева,

педагог-психолог

высшей квалификационной категории,

МБОУ гимназия, городской округ г. Урюпинск

Урюпинск 2015

### Пояснительная записка

Семья и школа. От согласованности их действий, взаимо[понимания](http://www.persev.ru/ponimanie) между этими социальными институтами, во многом зависит эффективность процесса воспитания и взросления ребенка, становление социализированной, способной к самоопределению личности. Роль родителей в становлении личности ребенка можно определить, как ведущую и приоритетную. Семья – мощное средство воспитания, с кем не может конкурировать ни один другой институт общества. То, каким вырастет ребенок, во многом определяется его положением в системе семейных отношений. А это положение зависит от типа воспитания предпочитаемого в семье. Одной из проблем семейного воспитания является низкая психологическая компетентность родителей, неумение налаживать правильные отношения с детьми, справляться с ситуациями, когда у детей возникают трудности в учебе, в общении.

Подростковый период развития ребенка – последняя возможность повлиять на формирование его личности, характера. Именно в это время происходит формирование собственного образа «Я». Безусловно, семья является главным «барьером», преграждающим дорогу к формированию различных видов девиаций, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Реакцией на неудовлетворение основных потребностей со стороны самого подростка может быть как девиантное поведение, направленное против общества в целом, в том числе, как форма протеста, так и открытая [агрессия](http://www.persev.ru/agressiya) против определённых людей, в том числе и родителей, ауто[агрессия](http://www.persev.ru/agressiya). Родителям, в свою очередь, очень сложно принять и понять такого подростка. Поэтому в семьях нередки детско – родительские конфликты, [неудовлетворенность](http://www.persev.ru/neudovletvorennost) взаимоотношениями с родителями служит источником психологической травматизации подростков. Искреннее, открытое, уважительное общение – самое ценное, что может быть в отношениях родителей с подростком, но именно общение часто складывается не так, как нам бы хотелось.

**Задача настоящей программы** – помочь родителям сохранить контакт с ребенком, лучше понимать его и себя, вместе преодолевать трудности взросления, избежать ошибок, чтобы вырастить здоровых и счастливых детей.Достижение положительных результатов в исправлении поведения подростка оказывается возможным лишь в случае комплексной работы, направленной на коррекцию, как личности подростка, так и отношений в семье, в которой он воспитывается. Необходимо понимать причины возникновения девиаций и психологические особенности несовершеннолетних, а также особенности их окружения и, в первую очередь, семьи. Причины, побудившие к созданию данной программы – многочисленные обращения родителей по проблемам, связанные с недостаточным знанием психологии ребенка (возрастных особенностей, потребностей, типичных форм поведения). Консультация не дает нам возможности дать всю необходимую информацию родителю, повысить уровень принятия ребенка, обучить навыкам взаимодействия с ним.

**Цель программы «Слагаемые счастливой семьи»** оптимизация взаимодействия подростков и родителей, повышение родительской компетенции в вопросах по преодолению проблемного поведения ребенка в период взросления.

**Задачи программы:**

1. Повышение психологической культуры родителей;
2. Обучение умению изменять и преодолевать проблемные ситуации с подростками, а также поиск и апробация конструктивных выходов из конфликтных ситуаций;
3. Активизация процесса восприятия родителями личной семейной ситуации, своей роли в семье;
4. Создание условий для переосмысления своих стереотипов в воспитании ребенка;
5. Развитие интернальности – принятие отвественности за свои действия.

**Механизм реализации программы**:

Программа состоит из групповых тренинговых занятий, предназначенных для родителей учащихся 7-9 классов. Группа формируется на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы подросткового возраста.

**Реализация программы** рассчитана на 7 встреч.  
**Продолжительность занятий** 1,5-2 часа и периодичностью один раз в неделю. Состав группы 8-12 человек (родителей).

**Этапы реализации программы:**

1. **Первый этап**. Мотивационно-информационный (первоначальная диагностика: методика «Диагностика родительского отношения» А.Я. Варга, В.В. Столина) [Приложение 1]
2. **Второй этап**. Формирующий ([Осознание](http://www.persev.ru/osoznanie) и принятие родителями необходимости изменения собственных стереотипов поведения в отношениях с подростком)
3. **Третий этап**. Заключительный (заключительная диагностика: «Оценка родителями изменения характера взаимодействия с ребенком» И.А. Хоменко) [Приложение 2]. Рефлексия эффективности тренинговых занятий.

**Формы и методы работы:**

- персональная диагностика;  
- практические упражнения;  
- мозговой штурм;  
- групповая дискуссия;  
- ролевая игра;  
- упражнение-медитация;  
- диалогизация;  
- рефлексия.

**Прогнозируемый результат** Критериями эффективности проведённых занятий станут следующие изменения:

1. Повышение уровня родительской компетенции в вопросах воспитания подростков и построение взаимоотношений с ними.
2. Приобретение и использование родителями навыков конструктивного взаимодействия с подростками.
3. Формирование адекватной самооценки в родительской роли.
4. Оптимизация детско – родительских отношений.
5. Эффективное и равноправное взаимодействие подростков и родителей, основанное на взаимном уважении.

**Оборудование и материалы**: класс для проведения занятий, музыкальный центр, аудио диски, белая бумага, цветные карандаши, фломастеры, авторучка, бланки анкет, ватман, акварельные краски, кисти, мяч, стулья по количеству участников.

План занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Цель занятия | К-во  часов |
| 1 | «Давайте знакомиться» | Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Первоначальная диагностика родителей («Тест-опросник родительского отношения» А.Я. Варга, В.В. Столин). Выработка общих правил работы в группе. Диалогизация типичных проблем воспитания подростка. | 1,5 |
| 2 | «Назад или вперед в прошлое» | Создание условий для переосмысления поры взросления. [Осознание](http://www.persev.ru/osoznanie) эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта. | 2 ч |
| 3 | «Я и моя семья» | Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье. Самоанализ родителей (проективная методика («Перевоплощение»). | 1,5 |
| 4 | «Я родитель, а это значит…» | Определение личных приоритетов и ценностных ориентаций в воспитании подростка. | 1,5 |
| 5 | «Я и мой ребенок» | Самоанализ родительского отношения к ребенку. Формирование нового образа в восприятии подростка (анкета «Какими я вижу детей») | 1,5 |
| 6 | «Способы эффективного взаимодействия с окружающими и своим ребенком» | Поиск конструктивных выходов из конфликтов с детьми. Обмен опытом. Повышение самооценки участников, получение обратной связи (анкета «Поведение-мишень»). | 2 |
| 7 | Заключительное. «Семья в лучах солнца» | Закрепление положительной динамики в семье. Установка на реализацию приобретенных умений и навыков на занятии. Диагностика для родителей «Оценка характера изменений во взаимодействии с ребенком» И.А. Хоменко | 2 |
|  |  |  | 12ч |

Список литературы

1. Ляпина Е.Ю. Профилактика социально опасного поведения школьников: система работы образовательных учреждений. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб.Питер, 2003 (Серия эффективный тренинг).
3. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.: ил. (Серия «Практическая психология»).
4. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2003. – 319.
5. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого – педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт. – сост. Т.А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006. – 192с.