

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»
Улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98, www.cent7ya.info**

**Сценарный план проведения семинара-интенсива для родителей
по подготовке к самостоятельной жизни подростков
«Секреты самостоятельности или рецепты успешного взросления»**

Составитель:

Кузовкова А.А., заведующая
Отделением психологической помощи
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»
Маслова Е.А.,
педагог-психолог
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

В рамках семинара будут затронуты актуальные темы, касающиеся подготовки детей из приемных семей к самостоятельной жизни:

- Основные цели и задачи подготовки выпускников из приемных семей к самостоятельной жизни. Роль приемных родителей по защите интересов детей подросткового возраста в вопросе достижения стабильности и постоянства при переходе в самостоятельную жизнь;
- Основные потребности детей, готовящихся к выходу в самостоятельную жизнь;
- Формирование навыков, которые необходимы ребятам старшего подросткового возраста для благополучного функционирования в современном обществе;
- Обмен опытом и родительскими секретами по поддержке приемных детей после их первых шагов «во взрослую жизнь».

Цель: оказание психолого-педагогической помощи замещающим родителям, опекунам в части подготовки к самостоятельной жизни детей из замещающих семей.

Задачи:

- повысить психолого-педагогическую компетентность замещающих родителей, опекунов, воспитывающих детей, готовящихся к выходу в самостоятельную жизнь;
- сформировать навыки взаимодействия замещающих родителей, опекунов с детьми подросткового возраста в вопросах достижения стабильности и постоянства при переходе в самостоятельную жизнь;
- обмен опытом среди замещающих родителей, опекунов по поддержке приемных детей, вышедших в самостоятельную жизнь.

Целевая группа: замещающие родители, опекуны.

Продолжительность: 2 занятия (7 часов) в течение одной недели.

Рекомендованные сроки проведения: накануне года выпуска несовершеннолетнего из замещающей семьи.

Формы работы: мини-лекции, анкетирование, тренинг, демонстрация видеоролика.

Сценарный план проведения

День 1. «Забота о себе»

1. Ритуал приветствия

Добрый день, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече, спасибо, что нашли время посетить занятие.

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками группы, активизация работы группы.

Время: 10 минут.

Материалы: бумага, маркеры, бейджи.

Участники пишут на листе бумаги имя, прикрепляют бейдж. Далее по кругу называют свое имя и прилагательное на первую букву имени, которое к ним больше подходит.

2. Разминка

Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Время: 5-7 минут.

Материалы: цветные карточки.

Участники выбирают цветную карточку, которая наиболее приятна им на данный момент, не связывая свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.). Выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент. По кругу каждый озвучивает свой выбор и почему именно этот цвет. *Можно использовать предмет-заменитель для проведения интервью с каждым из участников.*

Упражнение «Принятие правил работы в группе»

Цель: обсуждение, принятие и осознание участниками правил работы в группе.

Время: 7 минут.

Материалы: флип-чарт, маркеры.

В результате группового обсуждения принимаются общие правила группы.

1. Каждый участник имеет право чувствовать то, что он чувствует, и думать то, что он думает.
2. Каждый участник проявляет активность.
3. Все, что происходит в группе, является конфиденциальной информацией.
4. Каждый участник высказывается по очереди.
5. Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.
6. На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга!

3. Основное содержание занятия

С самого раннего детства все функции регулирования жизни человека возложены на мать или её заместителя: все эти бесконечные переодевания, прогулки, кормление и прочее. В норме основной задачей воспитания является как раз постепенное перекалывание заботы о себе на самого владельца. То есть, предполагается, что к трём годам ребёнок уже умеет чувствовать позывы сходить на горшок, в три года может понять, что он голоден, в 7 лет ребенок может приготовить себе простейшую еду, в школе сам следит, чтобы портфель был собран, уроки сделаны и хоть одна чистая рубашка была в наличии. В действительности, современное общество наблюдает сейчас уже второе поколение выросших детей, не имеющих ни малейшего представления о том, как устроена их жизнь. Поэтому в настоящее время на первый план выходит задача по подготовке к отъезду из родительского дома — обучение навыкам саморегуляции, самообслуживания и самоподдержки. Это три главных навыка «Само-...», которые необходимо привить детям до их отъезда из родного дома.

Сейчас о навыках самостоятельности, подробнее:

1. Саморегуляция

Для начала спросите себя: я различаю понятия «чувствую/ощущаю»? Что вы отвечаете на вопрос «Как ты?», а что — на вопрос «Как ты себя чувствуешь?». В нашем языке первый вопрос предполагает ответ о психическом состоянии, а второй — о физическом. Как ты сегодня? Мне хорошо, или грустно, или я озабочен, или в тревоге, или мне весело, я счастлив. Большинство подростков оперирует понятиями «норм» и «так себе».

И дальше, как принято, следуют различные советы, как выйти из состояния «так себе» и вернуться в состояние «норм». Хотя, согласитесь, «так себе» потому, что не сделал «домашку», а вспомнил об этом поздним вечером, и «так себе», потому что любимая девушка порезала себе вены и сейчас в больнице, — это разные «так себе».

Так что первейшая наша обязанность как родителей — научить ребёнка различать свои эмоциональные состояния, правильно их называть, отличать эмоции от физиологии. То есть,

грубо говоря, не соглашаться идти на каток, когда кашляешь, «чтобы развеяться, а то ты что-то грустная», не пытаться заливать тоску вином. «Она не грустная, она после болезни слабая...», девушки должны знать, что такое ПМС, чтобы не впадать в панику «ой, никто меня не любит, погибаю» каждый месяц. Все без исключения (и девушки, и юноши) обязаны знать для чего нужны средства контрацепции и как их используют, что такое безопасный секс, иными словами, половое воспитание — очень важный аспект на пути к самостоятельности.

Очень важно, чтобы к моменту отъезда из дома подросток был ознакомлен с функционированием своего организма в медицинском смысле. Чтобы вопросы медсестры на первом осмотре в студенческой поликлинике не ставили его в тупик. «Мам! Я чем болел?» Посвящайте ребёнка в тонкости его жизни, например: «Когда ты заболеваешь, у тебя в первый день очень высокая температура, помогает ибупрофен/парацетамол в таком-то виде, потом тебя обычно рвёт, потом ты лежишь пластом сутки, потом всё в порядке». Казалось бы, всё это происходило с ним не раз и не два, но дети не фиксируют в памяти не всегда способны анализировать эти события. Есть мама — она позаботится.

2. Самообслуживание

Из чего будет состоять его учебный день? Проснулся, обнаружил, что опаздывает (потому что дома мама будила к уже накрытому завтраку), пулей вылетел, неумытый, нечёсанный, голодный. Погода могла поменяться, но кто же обращает внимание на погоду! Можно часто увидеть, что студенты носят кроссовки до серьёзного снега, а потом зимние ботинки — до летних каникул. Потому что, как мы все знаем, за одеждой следит мама. Мамы сами выращивают полностью непригодных к жизни молодых людей. Родители бывают так зациклены на учёбе и поступлении в вуз, что забывают научить заботиться о себе, не говоря уже о тех, кто рядом.

Поэтому необходимо последовательно и настойчиво приучать детей обоих полов к уходу за собой. Конечная цель — полное самообслуживание к моменту окончания школы. Стирка, покупка одежды, продуктов, косметики, готовка — всё это подросток может и должен делать сам. Берите его с собой за покупками в магазин, обсуждайте разные марки средств для мытья посуды, учите правильно расходовать деньги, не попадаться на всякие маркетинговые уловки.

На самом деле это один из главнейших страхов человека, стоящего на пороге родного дома: кто будет за мной ухаживать? Он не произносится, потому что засмеют, но вы не поверите, сколько юношей и девушек признаются в этом как в основном препятствии к самостоятельной жизни.

Кроме того, очень важно научить ребёнка выделять время на все эти упражнения. Ведь если вы обслуживали его целиком и полностью, чтобы «не отнимать время от уроков», он может даже не догадываться, что стирка вручную — это примерно час. Готовка — ещё час. И покупка продуктов на неделю — часа полтора. Соответственно, не будет резервировать время и силы под эти неинтересные дела.

3. Самоподдержка

Что вы делаете, когда у вас проблемы? Звоните друзьям/подругам? Ищете информацию в интернете? Утешаетесь тортиком или пивом? Знает ли ваш ребёнок, какими

способами взрослые люди справляются с разнообразными жизненными трудностями? Какой у него репертуар самоподдержки? Одному человеку, чтобы отдохнуть, надо выйти «в люди», сменить обстановку, посмотреть и походить среди огней и звуков (экстраверты), а другому — побыть одному в тишине и, например, навести порядок в шкафу (интроверты). Кто-то нуждается в объятиях, чае с печеньем и теплом пледы, а кому-то необходимо время от времени совершать небольшой подвиг, чтобы получить аплодисменты и восхищение.

Вы знаете это о своём ребёнке? А он знает? К сожалению, если девочек ещё как-то обучают искусству заботы о себе, мужчинам предписывается полностью отдать эту функцию матери или подруге/супруге. При этом о других заботиться можно и даже желательно. Но обращать внимание на своё самочувствие, настроение, желания — это не мужественно.

Главная задача родителей — подготовить ребёнка к самостоятельной жизни в современной среде. Он должен уметь обращаться с деньгами, заботиться о своём здоровье, внешнем виде, окружающем пространстве. Хорошо, если молодой человек имеет представление о психологии — как своей, так и вообще людей. Это все также важно, а может быть, и важнее, чем баллы по ЕГЭ. Этому не учат в школе. Это то, чему должен обучиться самостоятельно, следующий этап в социализации. Такой же, как просить у мамы кушать или пить, не умея разговаривать, как делиться совочком в песочнице. Каждый ребенок, подросток, юноша должен научиться такому взаимодействию, а родитель поддержать его в случае неудач.

Да, им будет непросто, а временами совсем грустно. Но они должны пройти это сами, чужой опыт присвоить невозможно. Зато как они гордятся своими достижениями! И как ощутимо прибывает у них сил, когда удаётся что-то преодолеть, справиться с трудностями, суметь. Не лишайте их этих побед, иначе им останется хвалиться только виртуальной жизнью.

Многие родители сейчас подумают, что самостоятельно прибирать за пределами своей комнаты, готовить, выбирать бытовую химию для дома — это точно не для моего ребенка и он просто не приспособлен делать что-то сам или на это «что-то» затрачивает гораздо больше времени, чем нужно. И это действительно так, потому что любая привычка вырабатывается минимум 21 день. За это время человек обучается новому навыку, бессознательно встраивает новую привычку в рутинную деятельность, реализует ее с наименьшими затратами. Нужно дать подростку на это время столько, сколько необходимо ему. Для того чтобы грамотно помочь ребенку стать самостоятельным, родитель должен адекватно оценивать свой вклад в социальное взросление ребенка, определить проблемные зоны его волевой готовности, наметить векторы развития подростка в этом направлении.

Предлагаем пройти сеанс самодиагностики.

Тест: развита ли сила воли у подростка?

Чтобы понять, есть ли у вашего ребёнка проблемы с волевой сферой, можно провести предварительную диагностику с помощью небольшого теста. Он основан на методике психолога Николая Николаевича Обозова. Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет» и посчитайте количество положительных ответов.

1. В состоянии ли подросток завершить начатую работу, которая ему неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от неё и потом снова вернуться к ней?
2. Способен ли он без особых усилий преодолеть внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Может ли он преодолеть кулинарные соблазны, если есть ограничения по здоровью?

4. Может ли он найти в себе силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
5. Способен ли он преодолеть страх перед посещением врача или другим неприятным делом и не изменить своих планов в последний момент?
6. Будет ли подросток пить очень неприятное лекарство, которое рекомендовал врач, самостоятельно?
7. Может ли он следовать распорядку дня, намеченному заранее плану?
8. Способен ли подросток сдержать данное обещание, является ли он человеком слова?
9. Может ли интересная телепередача оторвать его от срочной и важной задачи?
10. Может ли подросток прервать ссору и замолчать первым, даже если оппонент продолжает говорить обидные слова?

Если на большинство вопросов вы ответили отрицательно, возможно, у подростка не развита сила воли и стоит поработать над ее формированием. Во взрослом возрасте изменить привычную модель поведения будет намного сложнее, поэтому чем раньше начнете работу, тем лучше.

Как развивать волю у подростка:

В силу возраста у подростков недостаточно развита волевая регуляция, самостоятельно им может быть сложно справляться с соблазнами и принимать решения. Поэтому важно осознать, что это просто такой период, постараться принять ситуацию и помочь ребёнку развить ответственность и силу воли.

Что же рекомендуют делать психологи для воспитания силы воли?

Показывайте личный пример

Для подростков, как и для детей более младшего возраста, по-прежнему важен пример родителей. И хоть в переходном возрасте он может бунтовать против образа жизни взрослых и делать всё, чтобы не быть похожим на родителей, позже семейные установки, скорее всего, выйдут на первый план и будут определять образ жизни вашего выросшего ребёнка. Поэтому лучший способ воспитать ребенка — изменить собственные привычки.

Определите цель

По мнению советского психолога Л. С. Выготского, для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели». Если дети младшего возраста легко делают что-то, не значимое для них лично, чтобы порадовать родителей, получить поощрение или избежать наказания, то подростки в этом смысле больше похожи на взрослых людей. Для них важна личная значимость цели, эмоциональная привязанность к ней. Ради цели, которую подросток поставил себе самостоятельно, он способен проявлять удивительную силу воли. Проблема в том, что он не всегда может увидеть смысл в повседневной деятельности: например, зачем учить скучную математику, если он собирается стать мастером спорта по плаванию. Задача родителей — помочь своему ребёнку найти этот смысл, связать каждодневные обязанности с его целью или вместе найти новые цели.

Назначьте систему поощрений

Увы, не все дела в нашей жизни работают на достижение грандиозных целей. Всем нам приходится выполнять скучную работу, порой кажущуюся бесполезной — и подростки не исключение. Однако взрослым людям легче найти внутреннюю мотивацию для выполнения таких дел, а детям и подросткам чаще всего нужна внешняя. Но пусть это будет не страх наказания, а напротив, позитивная мотивация. Обговорите вместе с ребёнком систему поощрений. Например, это может быть небольшая прибавка к карманным деньгам за то, что подросток сделал какую-то работу по дому «сверхурочно». Или приятный подарок за успешную сдачу экзамена по непрофильному предмету. Ведь взрослым тоже дают премии за хорошую работу — почему бы не оценить усилия подростка подобным способом? Это научит и его самого ценить собственные достижения.

Разрешите ребёнку ничего не делать

Для подростка очень важно иметь свободное время, которое он может провести по своему усмотрению, один на один с самим собой. Даже если в это время он просто будет сидеть за компьютером или лежать на диване — ничего страшного не произойдёт. Так организм перезагружается, мозг отвлекается от важных дел и накапливает энергию для будущих достижений. Кроме того, подростковый возраст — это время активной внутренней работы, исследования самого себя, и на это тоже нужно время. Пока ребёнок занимается ничегонеделанием, внутри у него происходят процессы, которые помогают ему сформироваться как личность, обрести уверенность в себе, ответить на важные вопросы и принять решения. Так происходит развитие воли у подростков.

Упражнения для развития силы воли у подростков

Чаще всего, если подросток растёт в благополучной семье и в целом не имеет отклонений в развитии, он сам стремится воспитать в себе волевые качества, ведь так он может доказать родителям свою зрелость.

В помощь ему вы можете предложить несколько упражнений:

1. «Я не буду»: нужно выбрать любую вредную привычку и воздерживаться от неё в течение двух месяцев — именно столько времени нужно, чтобы закрепились новые установки. Например, можно попытаться не употреблять слова-паразиты, не класть ногу на ногу или перестать «зависать» в соцсетях перед сном.
2. «Я буду»: здесь нужно выбрать полезную привычку и выработать её так же в течение двух месяцев. Ходить два раза в неделю на тренировки, вставать на полчаса раньше или делать зарядку каждый день — пусть подросток выберет цель, которая его увлечёт.
3. Укрепление самоконтроля: подростку нужно каждый день следить за тем, на что обычно он не обращает внимания. Например, записывать, сколько времени он проводит в Интернете или что ест на завтрак в школе. Это не только поможет в развитии силы воли, но и повысит осознанность в жизни.

Для отслеживания успехов предложите подростку сделать специальный трекер и каждый день отмечать в нём выполненные задания — это очень мотивирует. Для начала лучше выбрать только одно упражнение на тренировку силы воли и сфокусироваться на нём. Так будет больше шансов, что ребёнок не сойдёт с намеченного пути.

Важность социальной самостоятельности обусловлена не только необходимостью вступления во «взрослую» жизнь, но исходя из возрастных особенностей юношеского периода. Шестнадцатилетний возраст характерен равновесием, жизнерадостностью и увеличением внутренней самостоятельности. Эти черты характера приходят на смену прошлой мятежности подросткового возраста. Юношество — это период, когда молодой человек устремлен в будущее и уравновешен. Однако это начальная стадия нового этапа. На ней проявляется психология подросткового и юношеского возраста одновременно. Молодой человек еще долго не может уйти от присущей ему ранее односторонности оценок, категоричности и нетерпимости. У него часто проявляется максимализм (завышение нереального идеала), когда действительность кажется мрачной. Такое видение жизни порождает пессимизм, отчаяние и подавляет деятельность. Именно поэтому юношеский возраст отличается проявлением социальной критики и негативизма. Молодой человек рассматривает общественные отношения словно со стороны. При этом он забывает о том, что сам является продуктом критикуемого им социума.

Два этапа развития юношеского возраста: 16 - 18 лет — ранняя юность, 18 - 25 лет — поздняя юность. Главная особенность всего периода — это осознание человеком своей индивидуальности, неповторимости и непохожести на остальных. Личность юношеского возраста открывает свой внутренний мир и испытывает необходимость в духовной близости с окружающими людьми. Если проанализировать поведение учащихся старших классов, то можно обратить внимание, что для них большую значимость имеет способность учителя наладить эмоциональный контакт с учениками. Уровень знаний педагога при этом они ставят на второе место. Дружеские отношения в юношеском возрасте выходят на первый план. Одним из главных факторов этого периода является многочасовое общение в значимой группе (например, по телефону), взрослые часто считают такое общение бессмысленным и бессодержательным. Однако развитие личности в юношеском возрасте невозможно без таких контактов. Разговоры способствуют самоутверждению личности. Возраст поддерживаемых контактов может характеризовать, какие именно потребности удовлетворяет подросток, избирая того или иного человека:

- если дружеские отношения строятся с ровесниками, то они указывают на стремление к равноправию;
- наличие друзей старшего возраста свидетельствует об имеющейся потребности в руководстве и опеке;
- отсутствие контактов со сверстниками и более старшими людьми будет свидетельствовать о наличии определенных коммуникативных трудностей, таких как застенчивость, а также несоответствие уровней возможностей и притязаний.

Подростковый и юношеский возраст являются непростыми этапами в жизни, это связано со становлением личности. В данный период возникает необходимость в самоопределении, которое невозможно без самостоятельности. Молодой человек встает перед выбором профессии. Это вынуждает его отказаться от многого другого в своей жизни. Самоопределение в юношеском возрасте — ответственный и весьма сложный этап, так как он

связан с самоограничением, ответственностью за свои действия и поступки. В такой период у подростков возникает внутренняя напряженность, так как они испытывают стремление доказать всем окружающим, что готовы ко взрослой жизни и принятию самостоятельных решений. Родители должны своевременно и активно поддерживать такие порывы. Постоянная опека взрослых вредит детям. Она не дает им возможности приобретения собственного жизненного опыта, что приводит к несамостоятельности в принятии решений. Часто настоящая жизнь кажется как родителям, так и подросткам лишь подготовкой ко взрослости. Это обстоятельство позволяет легче переносить неприятности, воспринимая их недостаточно серьезно, вследствие чего чувство ответственности за свои поступки формируется достаточно поздно. Зрелость у человека наступит тогда, когда он осознает, что в жизни нет черновиков. Все поступки взрослого человека «пишутся на чистовик». Такое понимание заставляет молодого человека прилагать определенные усилия для осуществления намеченных планов.

Сейчас предлагаю Вам немного расслабиться, мы выполним упражнения, которые помогут расслабить мышцы, снять напряжение, таким упражнениям вы можете научить и своих детей.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Время: 2 – 3 минуты.

Участникам предлагается максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Повторить несколько раз.

Упражнение «Прокачай лицо»

Цель: мышечная релаксация отдельных групп мышц, снижение уровня напряжения.

Время: 5 минут.

Участникам предлагается максимально высоко поднять брови, расслабив остальные мышцы лица, удерживать лоб в таком положении столько, сколько это возможно. Далее нужно сильно зажмурить глаза, удерживать в течение 10 секунд, открыть, повторить 5 раз. Далее натянуть «улыбку до ушей», удерживать максимально долго, расслабить.

На следующем этапе сегодняшнего интенсива мы обсудим самые распространенные ошибки, совершаемые родителями на пути к самостоятельности подростка. Предлагаю выполнить следующее задание. Работа проводится в парах.

Упражнение «Положительное видение ситуации»

Цель: развивать умение находить положительные стороны ситуации, умение позитивно воспринимать ситуацию.

Время: 15-20 минут

Один из участников «жалуется» соседу справа на поступок ребенка, начиная со слов «Меня тревожит, что мой ребенок...». Второй участник старается найти положительные моменты в поступке ребенка и озвучивает их, начиная со слов «Это же хорошо, потому что он...».

По окончании упражнения важно спросить у участников, что они вынесли из этого задания. Всегда ли можем взглянуть на проблемную ситуацию, очень сильно беспокоящую нас, с положительной стороны? Легко ли было выполнять это упражнение?

4. Работа с памяткой

Цель: повышение родительской компетенции.

Ведущий раздает каждому участнику памятку «Шесть ошибок родителей при воспитании самостоятельности подростка», кратко комментирует каждый пункт. Участники могут задавать вопросы и делиться своим опытом и чувствами.

Памятка «Шесть ошибок родителей при воспитании самостоятельности подростка»

1. Нарушение личных границ.

Порой из самых благих побуждений родители начинают проверять карманы, сумку, переписку подростка. Делая так, родитель не только проявляет неуважение к ребенку, но и обесценивает его личное пространство, показывает ему, что он не значим, а значит, не любим.

Это сильно подрывает доверие подростка как к родителям, так и к самому себе. Стоит приложить усилия, чтобы контроль стал результатом открытой и честной договоренности между вами и ребенком.

2. Игнорирование мнения подростка.

Когда родители не интересуются мнением ребенка, не принимают его в расчет — он чувствует, что оно для родителей не важно, и делает выводы, что его не любят и не уважают. Такое поведение может спровоцировать в ребенке агрессию. Возможен и второй вариант: ребенок сдастся в ответ на вашу настойчивость и однажды может просто потерять способность принимать решения самостоятельно. Очень важно интересоваться мнением ребёнка по любому бытовому поводу.

3. Постоянная критика.

Часто родители считают, что хвалить нужно только за отличные оценки. Однако подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах. Ребенку это придает силы двигаться дальше, помогает легче переживать неудачи.

Здоровую критику при этом никто не отменяет. Но всегда стоит контролировать свои эмоции и помнить, какую цель вы при этом ставите: наказать ребенка? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?

4. Тотальный контроль.

Ты поел? Ты сделал уроки? Ты прибрал вещи? И много других вопросов, которые родители могут задавать по 10 раз в день. Беспокойство родителя понятно. Но подросток вполне может осуществлять контроль за своими действиями самостоятельно: поесть, когда проголодается, выполнить домашние обязанности, если точно знает, какие санкции последуют при их невыполнении.

5. Обесценивание переживаний.

Родителям часто кажется, что дети излишне драматизируют события. Но если ребенок регулярно не получает поддержку со стороны близких, он чувствует себя отвергнутым и закрывается еще сильнее. Либо начинает протестовать против родителей и вести себя агрессивно.

Старайтесь воспринимать всерьез все то, что происходит с ребенком, уважайте его чувства, цените его доверие. Дайте ему знать, что он понят и принят, что его чувства для вас важны. Ваш ребёнок, уходя из родительского дома, должен знать, что он всегда может туда вернуться.

6. Размытые требования.

Конечно, на уровне здравого смысла ребенок поймет вас, но реализовать требование ему бывает очень сложно, поскольку критерии довольно размыты (например, «учись хорошо» вместо «учись на четыре и пять»).

Со временем это может привести к большому расхождению во мнениях между вами: ребенок будет считать, что уже соответствует предъявленным требованиям в полной мере, а вы — что всегда есть к чему стремиться. Чтобы избежать этого, стоит точно представлять, чего вы хотите, и научиться так же точно говорить об этом детям. Постановка чётких целей помогает развитию самостоятельности.

5. Подведение итогов и рефлексия занятия

Цель: обобщить знания и навыки, приобретенные на занятии.

Каждый участник и ведущий обсуждают, что важного они узнали на данном занятии, какая информация показалась им наиболее полезной, что они могут применить в своем общении с ребенком. Также родители говорят о чувствах, которые они испытали во время занятия и о своем состоянии на данный момент.

Домашнее задание для участников группы

Несмотря на то, что ответственность крайне важна для успешной самореализации, картина мира подростка неполна, а опыт скуден, он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и его последствиями. Но есть и хорошая новость: **ответственность не является частью характера, это ценностный ориентир, который подросток может и должен приобрести с помощью взрослых.**

Предлагаем к просмотру ролик из мотивационного документального проекта «Успешные сироты: на ринге жизни» (И.Ю. Голень, Е. В. Негода), который адресован будущим и состоявшимся приемным родителям; подросткам, воспитываемым в замещающих семьях и прошел успешную апробацию в 5 регионах России. Истории героев, представленные в фильмах – это уникальный инструмент для создания благоприятных условий становления личности детей, имеющих опыт ребёнка-сироты.

На сайте нашего учреждения (<http://centr7ya.info/semeynyj-kinoteatr/>) представлена подборка документальных фильмов, посвященных людям, воспитывавшимся в детских домах и замещающих семьях, которые смогли преодолеть жизненные трудности и стать успешными, состоявшимися в выбранной сфере деятельности. Фильмы позволяют услышать личное восприятие самих героев о своей жизни и событиях, которые в ней происходили, а также мнение их окружения о том, что же помогло этим людям справиться с трудными ситуациями. Так же там размещены пошаговые рекомендации для организации просмотров и рекомендуемые вопросы по обсуждению фильмов.

Просмотр фильма-ролика «Путь к Олимпу».

Обсуждение:

- Как бы ты описал героиню фильма?
- Как она воспринимала самостоятельную жизнь? Согласен ли ты с такой точкой зрения?
- Как Светлана воспринимает трудности на своем пути, какие качества помогают ей справляться?
- Какой ее видят близкие люди?
- Что ты вынес полезного для себя из просмотра данного фильма?

Предложите подростку вместе или самостоятельно посмотреть другие фильмы из этой подборки. В случае возникновения вопросов обратитесь к курирующему вас специалисту по социальной работе либо в службу Детского телефона Доверия (8-800-2000-122).

На следующей встрече мы с вами продолжим разговор об ответственности и ее воспитании, а также обсудим, какие меры поддержки, в том числе и от государства можно реализовать, помогая молодым людям адаптироваться и состояться во взрослой жизни.

День 2. «Ответственное поведение подростков, меры поддержки»

1. Ритуал приветствия

Добрый день, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече, спасибо, что нашли время посетить занятие.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель: активизация работы в группе.

Время: 10 минут.

Материалы: бумага, маркеры, бейджи.

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж (или называют свое имя).

Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, которые помогают им в жизни.

2. Разминка

Упражнение «Комплименты»

Цель: вербальное выражение своего отношения к собеседнику.

Время: 10 минут.

Все участники делятся поровну. Одна часть садится на стульях в круг и закрывает глаза, другая часть медленно проходит за их спинами и шепотом говорит каждому по очереди комплимент. Затем группа меняется местами.

Обсуждение: что было приятнее — говорить комплимент или получать его?

Упражнение «Принятие правил работы в группе»

Цель: обсуждение, принятие и осознание участниками правил работы в группе.

Время: 7 минут.

Материалы: флип-чарт, маркеры.

В результате группового обсуждения принимаются общие правила группы.

1. Каждый участник имеет право чувствовать то, что он чувствует, и думать то, что он думает.
2. Каждый участник проявляет активность.
3. Все, что происходит в группе, является конфиденциальной информацией.
4. Каждый участник высказывается по очереди.
5. Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.
6. на занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга!

3. Основное содержание занятия

На прошлой встрече мы с вами обсуждали, каким образом можно научить ребенка заботиться о себе при вступлении во взрослую жизнь и начали говорить об ответственности.

Шеринг. Что запомнилось? Посмотрели ли фильм для домашнего задания?

Сегодня предлагаю поговорить об ответственности подробнее.

Говоря простым доступным языком, ответственность — это готовность принимать все возможные последствия своих действий и строить свою жизнь, учитывая их.

Выделяются три вида ответственности.

1. Диссоциированная (все и вся вокруг виноваты в том, что происходит в моей жизни)

2. Частично ассоциированная (всё как-то само так получилось)

3. Ассоциированная (все, что я делаю, имеет последствия, то есть все мои действия нужны мне для чего-то).

В подростковом возрасте человеку нормально быть инфантильным. Кому-то в большей, кому-то в меньшей степени. Но в любом случае подсознательно ребёнок знает, что за него отвечают родители.

Правила воспитания ответственности

С помощью этих рекомендаций можно помочь ребёнку преодолеть подростковый инфантилизм и стать более зрелым.

1. Не навязывайте ребёнку свои цели

«Вот исполнится тебе 18-ть, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу можно часто услышать от отцов и матерей. И это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто. Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали?

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте её в штыки. Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что ему как минимум нужен великолепный английский. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

2. Не путайте ответственность с послушанием

Если подросток под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность. Послушный ребёнок прекрасно, с большим таким энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях.

Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня «пятерка»!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

3. Не сравнивайте ни с кем подростка

Сравнения — это несправедливый упрёк. Сравнения причиняют боль. У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием условий содержания, воспитания и взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать подростка и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — нет.

4. Поощряйте самостоятельность

Без самостоятельности не может быть ответственности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание уроков, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается. Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт. Чем раньше, тем лучше.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в Сети? Пусть найдёт для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а просьбой купить продукты для ужина. Пусть возьмёт то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить. И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! В психологии это называется положительным подкреплением. Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Мама с папой довольны, можно заняться с ними чем-то интересным, а сам подросток удовлетворён, так как получил новый опыт.

Внимание — не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

5. Подкрепляйте права обязанностями

С подростками отлично работает конструкция «Если..., то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти. Соответственно, за невыполнение обязанностей, которые входят в зону ответственности подростка можно назначить санкции.

6. Готовьте подростка к трудностям

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем — потребность взрослого человека. Но, из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с сыном или дочкой тем, что вам не нравится ваша работа, но вы не можете её сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст тинейджеру представление о семейной ответственности и он вполне в силах её «переварить». Но не стоит излишне перегружать подростка подробностями. Пусть он поймёт всю неидеальность мира чуть позже.

7. Демонстрируйте путь решения проблемы

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснять/показать, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позвольте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

8. Разграничивайте зоны ответственности

Мозговой штурм «Проведи границы»

Цель: расширить представления о возможных зонах ответственности подростка.

Время: 20 минут.

Материалы: планшетки, бумага, ручки.

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Это может быть что угодно. Например, не моет за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов. Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести. *Например: из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если подросток не самостоятелен в этом вопросе, вам придётся заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства. Но можно этого избежать, если он ответственно будет относиться к своим обязанностям.*

9. Вводите санкции за безответственное поведение

В юриспруденции ответственность предполагает меры принуждения к нарушителям. И с этой гранью ответственности подросток тоже должен быть знаком.

Мозговой штурм «Санкции»

Цель: расширение представления о возможных способах поддержания дисциплины.

Время: 5-7 минут.

Рассмотрим пример. Родители дали школьнику сто рублей и попросили по пути домой купить хлеб, а он прогулял эти деньги с друзьями. Ваши действия? Давайте обсудим варианты поведения родителей (идёт обсуждение).

Если родители просто отругают его, то велика вероятность, что ситуация повторится. Должны последовать санкции. Не наказание, а именно санкции! Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители потеряют доверие, та сама конструкция «Если..., то...», сломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

10. Будьте примером

Дети считают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её продемонстрировать.

Но все же дети, вышедшие во взрослую жизнь, не остаются один на один со всеми трудностями самостоятельной жизни.

Сейчас предлагаю обсудить различные меры поддержки для детей: и моральные, и материальные. К сожалению, мало кто знает о том, какие меры поддержки могут быть предоставлены государством. Давайте обсудим.

Образование

Образование необходимо, чтобы устроиться во взрослой жизни: найти хорошую работу, интересы, которые позволят качественно проводить свободное время, а также новых друзей и знакомых. Государство, понимая уязвимое положение детей, оставшихся без попечения родителей, дает им привилегии. Если сирота получил полное среднее образование, то он имеет право на бесплатное образование в любом учебном заведении: и в среднем специальном, и в высшем. Даже если сирота набрал минимальное количество баллов по ЕГЭ, он имеет право на зачисление в вуз на дневную очную форму обучения вне основного конкурса. Сироты участвуют в особом конкурсе по квоте; обычно не более 10 % бюджетных мест в институтах зарезервированы для социально незащищенных групп населения. Благодаря квоте сиротам значительно проще поступить в хороший вуз.

Несмотря на такую возможность, многие сироты отказываются продолжать учебу после школы или поступают в техникумы и колледжи. Зачастую это связано с тяжелым материальным положением: совмещать работу и учебу в вузе сложно. Многие сирот отправляют в профучилище из детского дома.

Принимая решение об образовании, нужно помнить, что его получение выгодно. Необходимо учитывать следующие факторы. Во-первых, без высшего образования сложно найти достойно оплачиваемую работу. Во-вторых, материальное положение можно облегчить с помощью программ государственной помощи, о которых сироты часто не знают.

Давайте поговорим об этих специальных программах.

1. До 23 лет — пенсия по потере кормильца.

Выплачивается только в том случае, если сирота получает первое высшее образование.

2. Регулярная материальная помощь, которая предоставляется самим учебным заведением. Для ее получения нужно обратиться в учебный офис вуза.

3. Помощь в натуральном виде. Это бесплатное питание

4. Оплата транспорта.

5. Бесплатное медицинское обслуживание, санаторно-курортное лечение с оплатой проезда.

6. Общежитие. Оно предоставляется всем студентам, однако сироты, во-первых, имеют право на приоритетное заселение в него, а во-вторых, не должны платить за общежитие.

Для тех, кто решил учиться в техникуме, все несколько иначе. Кроме описанных выше льгот учащийся получает заработную плату, которую ему платят за выполненную в рамках практики работу.

Также по закону дети-сироты после выхода из детдома или по окончании пребывания под опекой имеют право на получение жилья вне очереди.

Исключением являются те, кто получает высшее образование и живет в общежитии, служит в армии или находится в местах лишения свободы, — они имеют право на получение

жилья уже после выхода из учебного заведения, казармы или МЛС. При этом подать заявление на получение жилья вне очереди они имеют право только до 23 лет (жилье они получают уже позже). Запомните: если сирота до достижения 23-летнего возраста не обратился в органы опеки и попечительства, то право на квартиру он теряет и получить ее сможет только через суд!

Финансы

Более половины жителей России не ведут письменного учета доходов и расходов семейного бюджета, почти каждому десятому точно неизвестно, сколько денег поступило и будет потрачено в течение месяца.

Личный финансовый план семьи — это просто и доступно каждому. Важны лишь последовательность, аккуратность и внимание к деталям.

Что для этого нужно?

1. СЛЕДУЙТЕ ПЛАНУ

Залог успешного планирования — регулярность. Сверяйтесь с планом, следите, чтобы ваши цели и приоритеты были актуальны. Помните, что финансовый план — живой документ, его можно обновлять и корректировать.

2. ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Экономия не значит ограничения
- Составлять список покупок — предусмотрительно
- Покупать нужную вещь дешевле, чем ожидалось, — приятно
- Не тратить спонтанно деньги — разумно

План можно корректировать. Мир вокруг нас меняется, меняются наши приоритеты и возможности, цели могут терять актуальность. Не забывайте постоянно обращаться к нему и вовремя вносить изменения.

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ В ПЛАНЕ?

Интересы членов семьи

Дети растут, им нужно часто покупать новую одежду, обувь, а родителям необходим отдых.

Сбережения

Сбережения обеспечат финансовую подушку безопасности в случае потери работы, проблем со здоровьем, внезапных срочных покупок.

Инфляция

Чтобы видеть реальную картину, закладывайте возможные потери бюджета от инфляции в план.

Страховка

Если один из кормильцев не сможет обеспечивать семью, страховка сгладит последствия утраты трудоспособности.

Пенсия

Пенсионные отчисления, которые за нас делает работодатель, не гарантируют, что к старости мы будем хорошо обеспечены.

Активы и пассивы

Пустая квартира — пассив. Квартира, которую вы сдаете и получаете доход, — актив. Переводите вещи в активы.

ЗАЧЕМ СЕМЬЕ ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН?

С финансовым планом семьи вы будете знать точно, на что уходят деньги, сможете спланировать крупные покупки, поймете, как можно сэкономить и приумножить деньги, а также защитите себя и свою семью от финансовых рисков.

С планом проще:

- контролировать расходы и доходы
- быть в курсе обязательных и ежегодных трат

Распространенное мнение: финансовый план нужен, чтобы тратить меньше. На самом деле он нужен, чтобы за те же деньги получать больше.

ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН ПОМОЖЕТ:

- спланировать покупку чего-то крупного, например, дачи или квартиры;
- накопить на отпуск, откладывая часть дохода;
- достичь долгосрочных целей, например, накопить на обучение детей;
- начать вовремя копить на старость.

С ЧЕГО НАЧАТЬ: ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА

Шаг № 1: учитывайте доходы и расходы.

Фиксируйте все доходы и расходы. Двух-трех месяцев достаточно, чтобы понять, сколько денег ваша семья зарабатывает в месяц и как вы их расходуете. Учет нужно вести ежедневно и записывать даже самые мелкие расходы — из них и складываются ежемесячные траты. Лучше распределять расходы по категориям (квартплата, продукты питания, развлечения, медицина, покупки), чтобы было проще их анализировать.

Шаг № 2: анализируйте доходы и расходы.

Сколько вы тратите ежемесячно на продукты, транспорт, медицину, одежду и мобильную связь? Какие из трат обязательные, а какие нет? Можно ли увеличить доходы или оптимизировать расходы?

Шаг № 3: ставьте цели.

Планирование может быть долгосрочным (на 5, 10 или даже 20 лет) или краткосрочным — на несколько месяцев.

Шаг № 4: составьте план.

Учтите в нем ежемесячные траты. Просчитайте, как проще достичь цели (накопить, взять кредит). Рассчитайте, сколько денег и времени нужно для достижения цели.

Есть специальные приложения для телефона, помогающие контролировать расходы.

Упражнение «План трат на неделю».

Цель: актуализация знаний об эффективном планировании бюджета.

Время: 15 минут.

Участникам предлагается написать список своих расходов на неделю. Просмотреть список, вычеркнуть те статьи расходов, которые не являются крайне необходимыми в ситуации ограниченных финансов. Обсуждение списков в кругу.

Упражнение. «10 комплиментов»

Цель: развитие навыка поощрения.

Время: 10 – 15 минут.

Участникам предлагается разбиться на пары и сказать друг другу по очереди по 10 комплиментов.

Шеринг. Что проще – говорить комплименты или принимать их? В норме и говорить приятные слова, и принимать их должно быть одинаково приятно.

Хвалить детей – безусловно очень важно и полезно. Но иногда родитель живёт словно бы в розовых очках, не замечая того, какой его ребёнок на самом деле. Не потому, что он видит в нём только достоинства, а потому, что образ ребёнка в его голове затмевает настоящее положение вещей. Что нужно знать о своём ребёнке?

Многие родители считают, что своего ребенка они знают досконально. Чем меньше наш ребенок, тем мы действительно лучше его знаем. Но, уже общаясь с воспитательницей в детском саду, замечаем, что наши суждения становятся все более приблизительными, и довольно часто обнаруживаем в собственной семье, в лице собственного ребенка прекрасного (а бывает и совсем наоборот) незнакомца.

Знаете ли вы своего ребенка и что надо знать о нем? Сейчас мы и поговорим на эту тему.

Шеринг:

Так что же надо знать о своем ребенке?

И для чего это надо знать?

Вы все абсолютно правы. Однозначный ответ на данный вопрос: о ребенке надо знать все! А поскольку это практически невозможно, надо стараться быть ближе к нему. Знать, чем он живет, кого и за что любит. Отчего у него мгновенно портится настроение, и что ему по плечу. С чем ему никогда не справиться, во что он верит и в чем сомневается и т. д.

Мини-лекция на тему "Что надо знать о своем ребенке?"

Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны педагоги, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: учителя несправедливы, а дети – глупые, невоспитанные. И совершаем роковую ошибку. Чтобы избежать этого, а также чтобы научно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности ваших детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, предполагать их, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода.

Не раз приходилось слышать от родителей такую фразу: «Я знаю, что нужно моему ребенку!». Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко угнездился в сознании. Родители считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они программируют систему взглядов, даже профессию своих детей, тем самым, подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А почему? Многие родители видят свою задачу в другом: «Я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!». Но кто сказал, что счастье вашего ребёнка такое, каким его видите вы?

Потребность в деятельности – вечный двигатель развития человека. Мудрость развития состоит в том, что для каждого возраста характерен не только определенный состав видов деятельности, но существует и самая главная, как говорят психологи, ведущая. Именно в ней развиваются те процессы, которые подготавливают переход ребенка к новой, высшей ступени его развития.

Прежде всего, нужно устранить наши, взрослые ошибки. Добрым, разумным, щадящим отношением вывести ребенка из состояния дискомфорта (чувства ненужности, незащищенности, заброшенности, неполноценности, безрадостности, безысходности) и затем (или одновременно с этим) помочь ему добиться успеха в самом трудном для него деле, вызвать желание стать лучше, сформировать веру в себя, свои силы и возможности.

Знаете ли вы достоинства и недостатки своего ребенка?

Упражнение «Мой ребёнок. Какой он?»

Цель: осознание родительского отношения и особенностей восприятия своего ребёнка.

Время: 20 – 30 минут.

Для размышления предлагается таблица:

Достоинства моего ребенка	Недостатки моего ребенка	Каким бы я хотела видеть своего ребенка

Сейчас я предлагаю вам заполнить таблицу на бланках, опишите достоинства и недостатки своих детей.

Шеринг. Какая колонка таблицы оказалась больше заполненной? Почему?

В жизни нет ни одного человека, у которого были бы только одни достоинства или недостатки, как нет и человека без достоинств и недостатков. Мудрость родителей заключается в том, что, видя то и другое, они соотносят их с эффективностью семейного воспитания.

Родители должны хорошо знать достоинства и недостатки своего ребенка, чтобы уравновешивать их, опираясь на положительное, чтобы помочь ему избавиться от отрицательного. Попробуйте взглянуть на своего ребенка такими глазами.

Мы приготовили для вас небольшую памятку о том, какие выражения не рекомендуется употреблять в общении со своими детьми и какие для ребёнка важно слышать как можно чаще.

Выражения, которые не рекомендуется употреблять в общении с детьми:

Я тысячу раз говорила тебе

Сколько раз надо повторять

Я в твоё время

О чем ты только думаешь

Неужели трудно запомнить

Ты становишься
У всех дети как дети, а ты
Отстань, некогда мне
Почему Лена (Катя, Вася и т.д.) такая, а ты – нет.

Употребляйте чаще выражения:

Ты умный
Как хорошо, что ты есть
Спасибо тебе
Без тебя я бы не справилась
Ты моя опора и помощник (ца)!

Помните, что дети учатся жить у жизни.

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.
Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благородными.
Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.
Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребёнок живёт в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

Наш семинар-интенсив подошёл к концу. Хотелось бы знать, что каждый из вас возьмёт с собой.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: обобщение полученных знаний и навыков, полученных на предыдущих встречах.

Время: 20 минут.

Материалы: Листы формата А4 со схематично изображенным на них чемоданом.

Участникам предлагается вспомнить то, что они узнали на встречах и могли бы взять с собой: это могут быть новые знания, новые навыки, инсайты и т.п.

Потом участники по кругу обсуждают наполненность своих чемоданов.