**Легко ли быть родителем подростка?**

*Шошин А.В. учитель физической культуры.*

Статья отнесена к разделу: Классное руководство, Работа с родителями

Занятие №1 “Знакомство”

Цель: знакомство с методом работы в группе и принятие кодекса группы, взаимное знакомство и установление доверительных отношений, раскрытие общего характера проблем, стоящих перед группой.

1. Вводная беседа. В произвольной форме, кратко (5 мин) объяснить цели и задачи. Провести беседу о методах, о ролевом участии каждого члена группы и о правилах поведения (принятие кодекса поведения в группе). В общих чертах рассказать о проблемах, которые должны быть разрешены в процессе проведения встреч.

У каждого из вас есть проблемы – в семье растет ребенок-подросток, поэтому мы и собрались "здесь и сейчас", чтобы помочь друг другу решить эти проблемы, большие или маленькие, от которых вы хотели бы избавиться. Может быть и так, что не все проблемы вами осознаны, и вы не способны сейчас их назвать, но во время занятий мы сообща и попытаемся найти у каждого из вас эти, пока неизвестные, "скрытые" проблемы, чтобы от них избавиться. Но даже если нет у кого-то из вас никаких проблем, все равно участие в группе будет для вас полезно. Почему? Потому что каждый из вас хочет быть умнее, сильнее, красивее, хочет, чтобы его уважали и любили, хочет научиться общаться с ребятами и научиться понимать себя и других, быть уверенным в своих силах, решительным и мужественным, добрым и справедливым, веселым и жизнерадостным – настоящим родителем... Принимая участие в занятиях группы, вы поймете и научитесь, как можно всего этого добиться.

Мы будем в группе рисовать, писать коротенькие рассказы, играть в интересные игры и разыгрывать различные сценки, много разговаривать на интересные для вас темы, открыто и откровенно обсуждать все интересующие вас проблемы. Но вас никто не будет принуждать делать то, что вам не нравиться. Можно уйти из группы, если не понравиться.

Занимаясь в группе, необходимо соблюдать правила поведения (смотри Приложение №1).

2. Взаимное знакомство. Вербальное общение. Предлагается назвать свое имя, фамилию и рассказать о себе в произвольной форме. Важно, чтобы участник группы побольше рассказал о себе: "Расскажите о своих увлечениях, хобби, что вас больше всего интересует, занимаетесь ли вы спортом, любите ли вы вообще спортивные игры, природу, любите ли читать и какие книги — художественную беллетристику, исторические романы, приключенческие и пр., любите ли смотреть фильмы и какие, есть ли у вас близкие друзья? На ваше усмотрение, можете рассказать о своей семье: кто ваши родители? Дети? В общем, чем больше о себе вы нам расскажите, тем быстрее мы начнем полностью доверять друг другу и подружимся." (О себе рассказывают 2-3 участника группы.)

3. Упражнение "Передача ритма по кругу". Группа становится в круг. Ведущий предлагает кому-то похлопать в ладоши. Необходимо поочерёдно по кругу повторить заданный ритм. Следующий участник группы задаёт ритм хлопка и т.д.

4. Продолжение взаимного знакомства. О себе рассказывают очередные 2-3 участника группы.

5. Упражнение "Сесть на занятый стул". В круг расставляют стулья количеством на один меньше, чем участников. Участники группы передвигаются вокруг стульев. Сигнал занять стул может выполнять остановившаяся музыка или ведущий хлопком. Из игры выбывает участник группы, которому не досталось стула. Затем один стул убирают и игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

6. Продолжение взаимного знакомства. О себе рассказывают оставшиеся участники группы.

7. Упражнения "Передача чувства по кругу" и "Выражение чувства прикосновением".

"Передача чувства по кругу". Участники группы рассажены по кругу близко друг от друга. Кисти рук положены на бедра. Глаза закрыты. Ведущий раздает карточки со словами, определяющими чувство: "нежность "радость", "гнев", "обида", "раздражение" и пр. Обращаясь к одному из участников группы, просит открыть глаза, про себя прочитать написанное и выразить это чувство прикосновением к руке соседа справа. Тот, к которому прикоснулись, открывает глаза и "понятое" им чувство прикосновением передает дальше по кругу. Последний участник игры называет вслух свои ощущения и пытается определить переданное ему чувство. В обратном порядке обсуждаются возникшие у участников группы ощущения и возможные варианты чувства, сопряженные с этими ощущениями. Круг обсуждения замыкается на первом участнике игры, который объявляет, какое чувство он хотел выразить своим прикосновением.

"Выражение чувства прикосновением". Разделить группу на пары. Необходимо понять, какое чувство хотел выразить твой товарищ. В игре поочередно участвуют все пары группы. Обсуждение — по ходу игры.

8. Упражнение "Доверяющее падение". Построение группы в круг на близком расстоянии друг от друга. По команде ведущего медленное движение по кругу и остановка, при этом один из участников группы, стоящий в центре круга с закрытыми глазами, падает назад, будучи уверенным, что его поймают.

9. Пантомимическая миниатюра "Хождение над пропастью". Необходимо пройти по узкой горной тропе, петляющей над глубокой пропастью, и не упасть в пропасть. Группа аплодисментами награждает участника лучшей миниатюры.

10. Отдых под музыку и фиточай.

11. Рефлексия.

Ответить на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Почему это важно? Для чего это делали? Чему научились?

Зафиксировать на плакате “Памятка родителям подростка” совет, находку, идею или открытие возникшие по ходу занятия.

Домашнее задание. По усмотрению участника группы, короткий рассказ или проективный рисунок на тему: "Какой я есть? Каким я хочу быть?".

Занятие №2 “Конфликты”

Цель: определение основных причин межличностных конфликтов и их профилактика.

1. Разминка “Провокации”. Участники группы встают в круг и получают задание – “Мяч должен побывать в руках у каждого один раз и вернуться к ведущему по проложенному нами маршруту”. Прокладывают маршрут мяча. За какое количество времени вы сможете выполнить это задание? Проверяем. А уменьшить время можете? Как? Проверяем? А ещё варианты? В очередной раз ведущий подбрасывает в круг и мягкие игрушки и бросает мяч и игрушки не по тому маршруту, который был намечен вначале. Помнят ли игроки о задании, полученном в начале упражнения?

2. Проблемная дискуссия: "Предупреждение и разрешение конфликтных ситуаций". Смотри Приложение №2. Теория.

Разберём ситуацию, когда двум детям дали одно яблоко? Каждый хочет получить целое яблоко. Конфликтная ситуация. Ваши предложения.

Способы урегулирования конфликтов: Доминирование, подавление. Капитуляция. Уход. Переговоры. Компромисс. Медиаторство. Арбитраж. Интеграция.

3. Упражнение на невербальную коммуникацию: "кис-мяу". Группа выбирает ведущего №1, который поворачивается спиной к остальным участникам игры. Ведущий №2 поочередно указывает на участника группы, показывая всем цветную полоску в руке и спрашивая ведущего №1: “Кис?”. Он отвечает: “Брысь!” либо “Мяу!”. Последнее говорит о том, что тот на кого указали должен исполнить задание на цветной полоске (смотри Приложение №2).

4. Упражнение “Инструкция”. Одному из участников группы предлагается быть ведущим, задача которого только при помощи слов передать точное описание рисунка. Говорит только ведущий, остальные молча выполняют его инструкции. После завершения этого этапа, сравните, что получилось? Почему не точная копия? Что для этого надо сделать? О чём надо заранее договориться? Можно повторить ситуацию с другим рисунком и учётом замечаний и пожеланий (смотри Приложение №2).

5. Упражнение "Разговор через стекло". Разделить группу на пары. Необходимо с помощью жестов договориться о чём-либо друг с другом. В игре поочередно участвуют все пары.

6. Упражнение “Телевизор”. Для выполнения этого упражнения необходим телевизор с видеомагнитофоном и видеокассету с фильмом. Во время демонстрации фрагмента фильма убирается звук, а изображение остается на экране. Задача группы – определить, о чем говорят люди, какие у них цели и мотивы, кто из них атакует, а кто – защищается, кто – лидирует, а кто – подчиняется, составить предполагаемый текст разговора.

7. Упражнение “Внутренний конфликт”. Участникам семинара-тренинга предлагается разобрать карточки с ролями и инструкциями. К работнику архитектурного отдела города поочерёдно приходят на приём люди с одной целью и разным способом воздействия. Всем нужна территория детской площадки в центре города. Правом подписи под проектом обладает только этот работник. А вечером дома ещё и семья, которая не видит деловую маму… А когда все уснут, просыпается совесть… (смотри Приложение №2).

8. Пантомимическая миниатюра "Моя семья". Необходимо расставить в пространстве членов своей семьи так, чтобы степень эмоциональной близости с членами семьи соответствовала физической дистанции. Ведущий участник миниатюры членов своей семьи выбирает среди участников группы.

9. Упражнение "Телеграф". Группа делится на две подгруппы. Условие игры: требуется написать друг другу “зашифрованную телеграмму”, в которой было бы всего лишь одно слово. Подгруппы обмениваются 2-3 телеграммами. Каждую полученную телеграмму следует расшифровать, используя слово в телеграмме, как ключевое, составив 1-3 фразы.

10. Чтение и рассмотрение рисунков из домашнего задания.

11. Отдых и фиточай.

12. Рефлексия.

Ответить на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Почему это важно? Для чего это делали? Чему научились?

Зафиксировать на плакате “Памятка родителям подростка” совет, находку, идею или открытие, возникшие по ходу занятия.

Домашнее задание. Короткий рассказ-описание на тему "Неотреагированные эмоции".

Занятие №3 “Эмоции и эмоциональность”

Цель: "отреагирование" подавленных эмоций, моделирование адекватных форм эмоционального реагирования.

1. Разминка “Море волнуется раз…” Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – фигура (называем эмоцию или чувство) на месте замри.

2. Дискуссия "Эмоции и эмоциональность”. На этом занятии, для дискуссионного обсуждения предлагается такая тема, как “Эмоции и эмоциональность”(смотри Приложение №3. Теория.)

3. Упражнение “Угадай эмоцию”. Из “волшебного ящика” каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т.д. Листок с заданием никому не показывается. Каждый поочередно должен выразить своё чувство. А остальные угадать (смотри Приложение №3).

4. Упражнение “Положительные и отрицательные чувства”. Все мы в жизни испытываем различные чувства – положительные и отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные. После этого подчеркните самое приятное и самое неприятное. Сколько вспомнили положительных и отрицательных?

5. Игра-шутка "турпоход". Группа в полном составе идёт в турпоход. Лидера в игре определяет ведущий тренинга. Лидер – главное импровизирующее лицо в игре, но допускается импровизация со стороны и других участников игры. Цель турпохода – хорошо провести время (смотри Приложение №3).

6. Игра-тренинг “Диалог”. Группа разбивается на пары. В парах требуется провести диалог: “Чижик-пыжик, где ты был?”. Ведущий тренинга определяет для каждой пары участников игры парность эмоционального реагирования в диалоге (смотри Приложение №3).

7. Ситуации из домашнего задания. Разыгрываются 1-2 импровизации по сюжету домашнего задания “Неотреагированные эмоции”. Зачитываются 1-2 рассказа. Ведущий предлагает группе сюжет импровизации и ведущих в ней исполнителей, обязательно задействовав автора рассказа. Игровая импровизация подлежит дальнейшему дискуссионному обсуждению с рекомендациями разрешения разыгрываемой ситуации и с акцентом на эмоциональное реагирование. Для данного упражнения подбираются варианты домашнего задания с возможностью максимального проявления в разыгрываемой сцене положительных эмоций.

8. Упражнение “Закончи предложение”. Предлагаются для концовки предложения: “Раньше я...” и “Раньше я был(а)...”, “На самом деле я…”, “Скоро я…”.

9. Отдых и фиточай.

10. Рефлексия.

Ответить на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Почему это важно? Для чего это делали? Чему научились?

Зафиксировать на плакате “Памятка родителям подростка” совет, находку, идею или открытие, возникшие по ходу занятия.

Занятие №4 “Стресс”

Цель: моделирование адекватного реагирования в стрессе.

1. Разминка “Пиктограммы”. Участникам тренинга предлагается в виде символов, знаков и рисунков зашифровать перечисленные понятия (без цифр и букв). Какие рисунки получились? Есть ли общее обозначение, ассоциации? Смогут ли восстановить под рисунками озвученные понятия?

2. Дискуссия “Стресс – это…” — один им наиболее распространенных видов аффекта, состояние чрезмерного сильного и длительного психологического напряжения, сочетающееся нередко с нарушениями в поведении и неспособностью человека разумно поступать в окружающей среде. Любые эмоции сопряжены с физическими изменениями в организме, а при стрессе, которому, как правило, сопутствуют длительные неприятные эмоциональные переживания, эти изменения в организме могут стать необратимыми. Можно привести много примеров стрессовых ситуаций. В течение своей жизни человек неоднократно подвергается влиянию стресса. Типичный банальный пример стрессовой ситуации у вас, сопровождающейся гаммой длительных неприятных эмоциональных ощущений, — затянувшийся конфликт с родителями или детьми, когда вы не находите взаимопонимания, недовольны друг другом, бываете грубыми, несдержанными.

Каждый по-разному реагирует на стрессовую ситуацию, т.е. формы личностного реагирования на стресс — многообразны. Кто-то вообще не обращает никакого внимания на стрессовую ситуацию. О таком человеке говорят, что у него "крепкая нервная система". Другие люди свои неприятные ощущения, возникающие у них вследствие стрессовой ситуации, пытаются как бы "перебросить" "с больной головы на здоровую": без внешней на то причины конфликтуют с окружающими, ругаются, плачут, "срывают" свое плохое настроение на невинном человеке, чаще всего на близком человеке — ребенке, супруге, друге (подруге), родителях. Как ведете себя вы в стрессовой ситуации? А ваши дети?

3. Упражнение “Построение”. Участникам предлагается построиться по росту, по размеру обуви, по алфавиту имени, по дате рождения, по удаленности от школы. Задания выполняются молча. А теперь повторить задания с закрытыми глазами.

4. Упражнение “Диалог на бумаге”. Группа делится на пары. Только при помощи бумаги и ручки провести диалог. Без букв и цифр, только рисунки. В обсуждении результатов диалога удостовериться, что речь шла об одном и том же.

5. Упражнение “Фестиваль способов”.

Ведущий предлагает назвать и зафиксировать как можно больше способов профилактики стресса и выхода из стресса.

6. Упражнение “Необитаемый остров”. Наша группа по воле случая оказалась на острове, не котором больше нет людей. Необходимо выжить, сделать орудия труда, добывать пищу построить жильё, принять законы, распределить обязанности.

7. Упражнение “Театр Кабуки”. Группа делится пополам и выстраивается в две линейки друг напротив друга. Договорившись заранее о том, какого героя театра “Кабуки” они будут изображать, по команде ведущего начинается действо. Счёт идет на количество побед (оговаривается заранее). Красавица побеждает (так как он в неё влюбляется) Самурая, Самурай побеждает Дракона, Дракон уносит Красавицу (смотри Приложение №4).

8. Упражнение “Закончи фразу”. Для концовки предлагаются следующие предложения: “Я никогда не…”, “Я хочу, но наверно, не смогу…”, “Если я действительно захочу…”, “Я боялся, но сейчас не боюсь…”. Дать пояснения. Импровизированная игра– антипод, сказанной фразе.

9. Отдых и фиточай.

10. Рефлексия.

Ответить на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Почему это важно? Для чего это делали? Чему научились?

Зафиксировать на плакате “Памятка родителям подростка” совет, находку, идею или открытие, возникшие по ходу занятия.

Домашнее задание. Предложить участникам группы в произвольной форме написать короткий рассказ на тему "Мое здоровье", в котором отразить проблемы собственного здоровья, если они, по мнению участника группы, имеют место.

Занятие №5 “Здоровье”

Цель: осознание психофизических потребностей и возможностей, имеющихся проблем в сфере психического, психосоматического здоровья.

1. Разминка “Музыкальное ассорти”. Произвольные танцы или движения под музыку.

2. Дискуссия на тему: "Здоровье и нездоровье". На этом занятии, для дискуссионного обсуждения предлагается такая тема, как “Здоровье и нездоровье” (смотри Приложение №5. Теория А).

3. Упражнение "Страшная история". Фабула "истории" — боязнь посещения врача, потому что тот обязательно "найдет" у посетителя какую-то болезнь. В игре участвует врач, медсестра и два пациента (смотри Приложение №5).

4. Продолжение проблемной дискуссии (смотри Приложение №5. Теория Б).

5. Упражнение “осада крепости”. Группа делится на “обороняющих крепость” и “осаждающих крепость”. В первой подгруппе участники робкие, не смелые, застенчивые, мнительные, во второй – с агрессивной направленностью, с повышенной эмоциональной и двигательной активностью. По команде ведущего: “Начать наступление!”, “Отступить!”, “Отбой!”. Игра проводится в 2 этапа. Во втором этапе “осаждающие крепость” получают задание: “Наступать так, чтобы победили другие”. Поэтому боевой напор “осаждающих крепость” должен быть незначительным.

6. Продолжение проблемной дискуссии(смотри Приложение №5. Теория С).

7. Упражнение “Концерт”. Участвует вся группа. “Артист” не должен стесняться, зная заранее, что любое его выступление будет принято на “бис”.

8. Разбор домашнего задания. Сейчас я предлагаю вам ознакомиться с некоторыми рассказами из домашнего задания на тему "Мое здоровье". Если возможно обсуждение какого рассказа, мы его проведем. От вас требуется внести коррективы: что нужно предпринять для решения изложенной в рассказе проблемы. При чтении автор не называется.

9. Игры-тренинги психических функций.

“Импровизация образов”. Участники группы с закрытыми глазами в спокойной обстановке (можно под музыку) визуально представляют себе приятные образы: я свободный, я сильный, я добрый, я здоровый, я счастливый, я влюблен(а), я умный.

“Импровизация предмета”. Поочерёдно все участники группы изображают перед группой воображаемый предмет (палка, ружьё, швабра).

10. “Зеркало”. Разделиться на пары произвольно. Необходимо по очереди зеркально в паре повторять движения другого. Потом меняются ролями.

11.Отдых и фиточай.

12. Рефлексия.

Ответить на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Почему это важно? Для чего это делали? Чему научились?

Зафиксировать на плакате “Памятка родителям подростка” совет, находку, идею или открытие, возникшие по ходу занятия.

Домашнее задание. Короткое письменное пожелание участникам группы: “Мое пожелание участникам группы”. Следующее занятие у нас будет последнее. Мы привыкли друг к другу, и нам будет жалко расставаться. Я хотела бы, чтобы каждый из вас в письменной форме изложил свои пожелания участникам группы. Вы можете пожелать все, что считаете нужным. Пожелания анонимны.

Занятие №6 “Потребности и притязания”

Цель: коллективное моделирование форм борьбы с имеющимися проблемами и форм психологической защиты.

1. Разминка “Кто самый…?” Коснитесь руками того, кто в группе самый добрый, смелый, оригинальный, находчивый, умный, обаятельный.

2. Дискуссия на тему “О потребностях и притязаниях, о возможностях и их реализации” (смотри Приложение №6. Теория).

3. Упражнение “Комплимент”. Участники тренинга по кругу говорят комплименты друг другу. А затем себе. Легче давать комплименты или получать? Что при этом каждый чувствует?

4. Проблемная дискуссия с разбором задания на тему “Мои мечты”.

Мы уже составили общее представление о потребностях и притязаниях группы в целом. Но группа — это совокупность ее участников. Поэтому в некоторой степени общие потребности и притязания группы отражают потребности и притязания ее участников, т.е. ваши личные потребности и притязания. Попытаемся конкретизировать наличие тех или иных потребностей и притязаний у каждого из вас. Нам в этом поможет разбор вашего задания на тему “Мои мечты”.

Задание выполняется тут же (под музыку): можно писать, а еще можно рисовать. Зачтение и дискуссионное обсуждение рассказов участников группы.

5. Упражнение “Внезапные вопросы”. Необходимо адекватно отвечать на самые неожиданные вопросы ведущего и группы.

6. Упражнение “Доказательство”. Убедить другого человека в своей правоте, приведя неоспоримые доказательства.

7. Упражнения “Испуг”. Выразить испуг при встрече с неприятным для тебя человеком, которого ты боишься и который ранее тебя обижал.

8. Упражнение “Примирение”. Необходимо примириться с человеком, перед которым испытываешь вину.

9. Упражнение “Неудовольствие”. Выразить своё недовольство поведением близкого человека, уверенного в свое правоте.

10. Упражнение “Обвинение”. Обвинить невиновного человека и осознав свою ошибку, попросить у него прощения.

11. Игра “Приготовление уроков”. 1 этап игры, когда под контролем родителей (отца и матери) домашнее задание выполняет тот, кто не отличается усердием в учёбе, плохо учится, не послушен, конфликтен в школьной среде. Во 2 этапе игры разыгрывается схожая сцена, но “уроки готовит” ученик с хорошей успеваемостью и отличным поведением в школе.

12. Пантомимическая миниатюра “Путаница”. Построение группы в круг, взявшись за руки. Ведущий нарушает целостность круга, беспорядочно “путает”, манипулирует участниками группы. При этом участники группы не должны выпускать руки соседей. Группа должна сама себя распутать.

13. Коллективное обсуждение итогов работы в группе. В свободной беседе проводится подведение итогов работы в группе. Ведущий — сторонний наблюдатель.

14. Коллективное пожелание участнику группы. Фактически пожелание для каждого из вас — это коллективная установка, установка группы на вашу “жизнь вне группы”.

15. Прощание ведущего. Произвольная форма, насыщенная словами благодарности в адрес группы, самых наилучших пожеланий и т.д.

16. Отдых и фиточай.