

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2022 г.



Утверждаю  
Директор MAOU «Гимназия»  
И.А.Воронина

**Тренинговая программа для родителей подростков  
«Счастье в семье»**

Срок реализации – одно полугодие (12 часов)

**Составитель: О. В. Пантелева,**  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории,  
MAOU «Гимназия» городского округа г. Урюпинск

## Пояснительная записка

Семья и школа. От согласованности их действий, взаимопонимания 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 против определённых людей, в том числе и родителей, аутоагрессия. Родителям, в свою очередь, очень сложно принять и понять такого подростка. Поэтому в семьях нередки детско – родительские конфликты, неудовлетворенность 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 ответственности 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 (родители обучающихся).

**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 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. <u>Осознание</u> эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта.	2
3.	«Я и моя семья»	Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье.	1,5

		Самоанализ родителей (проективная методика («Перевоплощение»)).	
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
	ИТОГО:		12

### 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.