

**Методическая разработка
для занятия в школе приемных родителей по подготовке граждан,
выразивших желание стать опекунами или попечителями детей
подросткового возраста**

Разработала: Левина Л.М., педагог-психолог ГАУ ЦППМиСП

Тема занятия: «Какой он подросток? Как общаться с ним?»

Цель занятия: формирование компетентности родителей в общении с подростками.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения, содействие повышению родительской уверенности;
- актуализация проблем при взаимодействии с подростками;
- знакомство с возрастными особенностями подросткового периода.

Данное занятие рассчитано на 3 академических часа, проводится в рамках обучения школы приемных родителей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Приветствие участников. Сообщение темы занятия, цели и задач.

2. Упражнение «Осенний букет».

По кругу каждый участник называет свое имя и любимый осенний цветок, который она дарит группе. Ведущий собирает символический «букет».

3. Упражнение – активизация «**Каким мы часто хотим видеть подростка?**».

Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Ведущий просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»:

- рот – чтобы не ругался и не кричал;
- глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;
- уши – чтобы не слышали лишнего;
- руки – чтобы не дрались;
- ноги – чтобы не ходили в плохие компании;
- душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Что может такой человек? Выразить свою мысль? - Рот скован!
- Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!
- Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!
- Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!
- Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скованна!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать участники.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Я хочу это делать».

Ведущий просит участников припомнить детские сказки. Особенно поискать в них злодеев и героев

Данное упражнение выполняется в парах. Ведущий говорит: «Каждый день на нашем пути встают преграды: какие-то люди, обстоятельства, наши собственные лень и неорганизованность. Герой хочет что-то делать, а злодей не дает ему это делать. Злодей бывает, к тому же, очень «ласковым», «заботливым». Например, он говорит: «Ну, зачем тебе делать эту утреннюю зарядку, одеяло такое тепленькое. Набегаешься еще за день. А потом, тебе уже вообще ничего не поможет!». Да, и такое он может сказать, он же злодей! В вы ему говорите: «Нет! Я хочу это делать! Я буду героем». Участники становятся лицом друг другу, упираются ладонями и выполняют инструкцию.

Обсуждение.

2. Упражнение «Кораблекрушение».

В начале упражнения ведущий просит вспомнить сказочных героев и записывает их имена черным и красным маркером на листе ватмана (например, такой список):

Злодеи	Герои
Карабас-Барабас	Буратино
Лиса	Заяц
Волк	Поросята
Мачеха	Золушка

Далее упражнение выполняется следующим образом: образуются две команды «Герои» и «Злодеи».

Ведущий. Представьте, что на одной лодке собрались все злодей – первая команда, и все герои – вторая команда. Давайте обсудим, что

объединяет все собравшихся персонажей, их достоинства и недостатки. Есть ли чему поучиться героям у злодеев. Что это за качества?

3. Упражнение «Кулак».

Один участник команды сжимает кулак, а остальные пытаются его разжать (1мин). Ведущий: «Как вы это делали? Как герои, как злодеи?».

Обсуждение.

4. Мини-лекция.

Гармонично воспитанный ребенок более защищен в жизни. Что значит: гармонично воспитанный? Это значит, он умеет **равномерно** распределять силу и энергию по четырем основным сферам жизни:

- ✓ физические потребности (питание, жилище...);
- ✓ контакты (семья, друзья, общество...);
- ✓ труд (учеба, работа...);
- ✓ вопросы смысла жизни (интуиция, мечты, духовные вопросы...).

Кто может научить подростка этой **равномерности**? Кто поведет его за собой?

У подростков (как и у умудренных жизнью стариков) есть способность к усвоению высших смыслов. Если эту способность не развить, её место займет что-нибудь другое. Место пусто не бывает.

Обсуждение.

5. Упражнение-разминка «Поменяйтесь местами те, кто...».

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, «меняются местами все, кто живет в собственных домах», «...все, кто любит заниматься огородом», «...все, кто имеет двух или больше детей» и т.д. Тот, кто стоит в центре круга, должен занять одно из освободившихся мест, а тот, кто остался без места, становится ведущим. В заключении можно спросить, как вы себя чувствуете: хорошо ли вам сейчас, комфортно, приятно?

6. Упражнение «Групповая машина».

Ведущий. Сейчас вы все вместе на одном листе бумаги должны будете нарисовать какой-нибудь механизм (автомобиль, мотоцикл, стиральную машину и т.д.), в котором каждый из вас является отдельным элементом или составной частью. Пусть кто-нибудь начнёт рисовать, а остальные подключатся к процессу тогда, когда увидят подходящее для себя место.

Не надо заботиться о правдоподобии. Эта машина вполне может быть фантастической – у неё может быть очень много колёс, но зато не быть руля и т.д. Однако помните, что все составные части машины должны быть связаны друг с другом.

Вопросы для обсуждения: Почему именно такой механизм? Кто-то на себя брал роль лидера в этом задании? Довольны ли вы своим местом, ролью в этой машине? (Обсуждение упражнения).

Ведущий. Подростковый возраст сложен тем, что в этот период каждый ребёнок тоже ищет своё место в этом мире. Кто-то пытается быть лидером, а кому-то достаётся роль аутсайдера. У подростков происходит становление самооценки. Какой она будет, адекватной или нет, зависит от нас с вами, в том числе.

7. Игра «Найди и коснись».

Ведущий. Я предлагаю сейчас поиграть в игру, которая развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные, и аналитические способности, что, в принципе, должен уметь каждый родитель.

В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень лёгкими, а другие, возможно, заставят вас задуматься.

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- чего-либо холодного на ощупь;
- чего-либо шершавого.

Найдите и коснитесь:

- того, что весит примерно полкилограмма;
- чего-либо круглого;
- чего-либо железного;
- чего-либо голубого;
- того, что имеет толщину сто миллиметров;
- чего-нибудь прозрачного.

Найдите и коснитесь:

- вещи, длина которой примерно восемьдесят сантиметров;
- вещи весом около 65 килограмм;
- чего-либо зелёного;
- чего-нибудь из золота;
- чего-нибудь, что тяжелее тысячи килограмм;
- чего-нибудь, что легче воздуха;
- чего-либо из серебра.

Коснитесь:

- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;
- чего-нибудь, на ваш взгляд, безобразного;
- того, что двигается ритмично.

Найдите и коснитесь:

- числа 22;

- слова «Незабудка».

Обсуждение. Трудно было находить? Почему?

8. Упражнение «Без маски».

Ведущий раздает заранее приготовленные карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. После того, когда все ответят, эти карточки передаются по кругу по часовой стрелке до тех пор, пока все родители не продолжат каждое предложение. «Особенно мне нравится, когда...», «Мне бывает...», «Думаю, что самое важное для моего ребенка...», «Мой ребенок...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...», «Стыдно, когда я...», «Думаю, что самое важное для родителя...», «Мне особенно приятно...», ««Особенно меня...», «Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...», «Когда...», «Иногда ребенок может не понимать родителя...», «Раздражает то, что я...».

9. Упражнение «Прогноз».

Участникам необходимо действуя по следующему алгоритму «Проблема – Поиск - Вывод» предположить, как может развиваться определенное событие в отношениях «Родитель- Ребенок». Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг «Что? Кто? Как? Почему? Где? Когда?».

1 ситуация:

Проблема- упорство родителя в решении конфликтной ситуации.

Поиск - групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске).

Вывод: ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

2 ситуация:

Проблема- деспотизм родителя.

Поиск – групповое рассуждение.

Вывод: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, «отыграться» на других, на слабых.

3 ситуация:

Проблема - обилие запретов.

Поиск – групповое рассуждение.

Вывод: - подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

4 ситуация:

Проблема - подросток Вам мстит.

Поиск – групповое рассуждение.

Выводы: - ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

5 ситуация:

Проблема - родители видят в подростке ребенка.

Поиск – групповое рассуждение.

Вывод: «перестройка» отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

Анализ упражнения:

1. К каким выводам пришли в ходе работы?
2. Предложения, каких родителей по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

10. Упражнение «Шаг за шагом».

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

Первый этап «Прояснение».

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

Второй этап «Банк идей».

1. Начать с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?».
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

Третий этап «Важный выбор».

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

Четвертый этап «Контроль».

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

Анализ упражнения:

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

11. Упражнение «Ассоциации».

Ведущий. Назовите слова-ассоциации, которые у вас возникают на слово «подросток».

12. Лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст сам по себе является кризисным, протекает сложно как для самого подростка, так и для всей семьи. Это связано, прежде всего, со значительными изменениями, которые происходят с ребенком по мере взросления. Часто характер этих изменений становится неожиданностью даже для тех, кто знаком с особенностями этого возраста.

Некоторые важные характеристики подросткового возраста:

- Физиологические изменения, прежде всего на гормональном уровне. «Гормональный взрыв». Бурный физический рост, в том числе, внутренних органов, развитие вторичных половых признаков. Подросток в связи с этим не всегда может контролировать свое состояние. Он становится непредсказуемым. У подростка случаются перепады от бодрого и активного состояния к вялому и заторможенному. У него также могут быть резкие и не всегда объяснимые окружающим и самому подростку перепады настроения. Подростку бывает сложно привыкнуть к «новому» телу – к ощущениям и способностью управлять своими движениями, к своему внешнему виду.

- Развитие рефлексии. Подросток активно начинает осмысливать окружающий мир, часто подвергая его критическому (и не всегда логическому) анализу.

- Самоидентификация, необходимость составить о себе представление (кто я, какой я, что я могу, как ко мне относятся другие), часто заикленность на себе.

- Процесс сепарации от взрослых. Потребность в самостоятельности, снижении родительского контроля, принятии собственных решений. Потребность в личном пространстве (своя комната, вещи, возможность слушать любимую музыку, потребность в уединении).

- Ведущим становится общение со сверстниками, подросток ищет референтную группу, с которой стремится слиться. Часто подросток бывает некритичен и слепо копирует модели поведения и отношений, принятых в данной группе, необходимость быть частью общности преобладает.

Это важно знать будущему приемному родителю:

Когда семья принимает на воспитание подростка, у него накладываются друг на друга две сложные и противоречивые задачи: с одной стороны, возрастная задача – сепарация от взрослых, прежде всего от значимого взрослого; с другой – адаптация в семье и выстраивание привязанности со значимым взрослым. Адаптация включает, в том числе, возрастной регресс и необходимость пройти, в том или ином виде, более ранние этапы развития. Из-за этого поведение подростка настолько противоречиво и нелогично, настолько изменчиво, что и он сам, и взрослый находятся в состоянии постоянного стресса.

Подростковый возраст характеризуется двойным посылом по отношению к значимому взрослому: «отстань от меня, перестань контролировать, я уже взрослый», но при этом – «я нуждаюсь в твоей любви, заботе и защите». Поэтому подростка бывает очень сложно понять, и он сам не понимает себя.

Также подростки часто живут сиюминутными решениями, с трудом выстраивают причинно-следственные связи и не могут просчитать последствия своих поступков.

При этом приемный подросток может довольно легко нащупать «болевые» точки родителя и своими проявлениями провоцировать его.

Сложные аспекты взаимодействия родителя и приемного подростка:

Важно отметить, что все нижеперечисленное может происходить и в семьях с кровными детьми по мере их взросления, но в приемных семьях добавляется своя специфика, связанная с особенностями приемных детей.

✓ **Ожидание благодарности** за то, что взял подростка в семью на воспитание. А в ответ – «неблагодарность», «наплевательское» отношение подростка. Часто это становится просто невыносимым для родителя, нарочитое хамство подростка серьезно оскорбляет и глубоко ранит.

Встречаются случаи, когда подросток заявляет о том, что он не хочет жить в этой семье, что ему здесь плохо, лучше б его не брали. Это может принимать и более радикальные формы – поход подростка в опеку. И здесь, если родитель попадет в травматические переживания, где сложно дистанцироваться и удерживать позицию взрослого, велика вероятность, что он сдаст рубежи, объясняя зачастую это тем, что подросток «сам так решил», что заставить его невозможно и т.п. Здесь может произойти **перекладывание ответственности** на того, кто психологически еще просто не в состоянии ее нести. Подросток не может в силу ограниченного жизненного опыта и неумения простраивать долгосрочные последствия своих действий оценить серьезность своего шага.

Даже если действие не импульсивно, а решение вынашивалось какое-то время, подросток зачастую просто не в состоянии оценить последствия в контексте своей жизни.

✓ **Ожидание результатов** (например, в учебе, в занятиях), чтобы окупилась вложенная в ребенка энергия (кружки, студии, репетиторы и т.п.).

Вместо этого подросток может, напротив, бросить все, чем он занимался, даже если достиг в этом определенных успехов, отказаться от того, что раньше составляло большую часть его жизни и залечь на диване/засесть в интернете/часами пропадать на улице/болтать «ни о чем» по телефону.

✓ **Неготовность к определенным проявлениям** – курение, пробы алкоголя, наркотиков, бурное сексуальное развитие или раннее начало половой жизни.

Если родитель не проходил это в собственном опыте или с другими детьми (и даже если проходил) подобные события именно в случае с этим ребенком становятся шокирующими.

Здесь опасными становятся ярлыки и штампы, которые очень быстро приклеиваются – типа «наркоман», «проститутка». Может возникнуть мнение, что это «гены», неискоренимое влияние дурной наследственности.

✓ **Неготовность обсуждать тему происхождения подростка**, страх, неприятие кровных родителей. Может возникать ревность, если подросток проявляет любовь к кровным родственникам, страх, что он «выберет», захочет уйти к кровной матери. Самоидентификация - одна из важных возрастных задач подростка. В связи с этим актуализируется потребность в информации о кровных родителях, или чувства, связанные с ними (это может проявляться и как стремление найти их, и как негативизм, отказ что-либо слышать, явная или скрытая агрессия к ним). Часто эта тема болезненна для приемных родителей. Если тема в семье замалчивается, избегается, это создает дополнительное напряжение и для родителей, и для подростка, поле для домыслов. Много внутренних ресурсов уходит на подавление связанных с темой эмоций. Бывает, что приемные родители отзываются о кровных негативно, и важно понимать, что в этом содержится скрытое послание подростку – «ты плохой» (потому что те, кто тебя родил, плохие). Подросток может бессознательно «пойти по кривой дорожке» - начать пить, употреблять наркотики и т.п., поскольку неосознанная потребность в идентификации с кровными родителями на самом деле есть. Здесь добавляется еще такая тема, как **агрессия подростка по отношению к кровным родителям** (прежде всего, к матери). Это может быть глубинный, бессознательный процесс – гнев за то, что бросила, не защитила, оставила в одиночестве и т.д. Как правило, количество и истинный «адресат» этой агрессии не осознаются, но эта составляющая всегда есть. Приемная мама получает все эти эмоции, направленные на себя, как наиболее значимая для подростка фигура.

Родители во взаимодействии с подростком:

Часто за поведением родителей стоит **неготовность изменения своей родительской позиции**, перехода от отношений с маленьким ребенком, который зависим от взрослого, к отношениям, больше основанным на диалоге и взаимном уважении, учитывающим возрастные потребности и

задачи подростка, а так же его индивидуальность. Это может проявляться как:

- жесткие рамки (либо так, либо никак);
- гиперконтроль, требование отчитываться за каждый шаг;
- отказ предоставлять личное пространство подростку (начиная от своей комнаты или угла в доме, продолжая свободным временем, собственными деньгами и т.п.);
- отказ предоставлять выбор подростку даже там, где он вполне посилен и не представляет угрозы для жизни и здоровья.

Также за действиями родителей подростка может стоять **страх**, что подросток будет неуспешен в жизни (не будет учиться – выгонят из школы – не устроится на работу – не сможет жить самостоятельно; бросил секцию – ничего в жизни не добьется – скатится на социальное дно).

В приемной семье этот страх усиливается, т.к. присутствует мнимый или действительный социальный контроль, опасность внешней оценки успешности родителя в выполнении своих родительских функций. Именно этот страх часто заставляет родителей ужесточать требования.

Многое зависит от того, какие **установки** есть у родителя на тему успешности. Например: «Хорошие оценки – залог успеха в будущем».

«У подростка не должно быть свободного времени, оно все должно быть занято учебной и дополнительными занятиями». Это может быть повторение собственного опыта, не всегда удачного. Или родитель стремится в воспитании избежать ошибок, которые, как он считает, были в его жизни.

Еще одна тема – **психологические травмы приемных родителей**. Многие травмы, последствия нарушенных детско-родительских отношений или каких-то событий в личной истории, продолжают влиять на жизнь взрослого человека. Определенные проявления подростка могут становиться для родителя не просто неприятными, а именно травмирующими. Запускаются бессознательные механизмы, и родитель попадает в острые переживания или с трудом контролируемую агрессию. В этом состоянии взрослый может регрессировать и из взрослой позиции перейти в детскую. Также бывает, что подросток и родитель «совпадают» по травме (например, опыт сексуального насилия в прошлом), и тогда в их контакте происходит ретравматизация. В подобных ситуациях сложность в том, что их трудно предугадать и подготовиться к ним. Очень важно, насколько родитель осознает проблему и готов работать со своим состоянием.

О ресурсах в отношениях родителей и подростка:

Противоречия и конфликты между подростком и его родителями могут привести к **потере контакта** и нежеланию или невозможности его восстанавливать. Это один из основных рисков данного этапа, т.к. подросток в этом случае теряет близкого взрослого, который может позаботиться о его физической и психологической безопасности, к которому можно обратиться за помощью.

Сохранение отношений, возможность разговаривать о чувствах и переживаниях, выражать эмоции – то, что помогает пройти через этот непростой период. Важно помнить, что тяжело как родителю, так и подростку, каждому по-своему. И то, какой ресурс для самоподдержки есть у каждого из них, влияет на их взаимодействие.

Что может помочь родителю:

- Взрослому очень важно быть внимательным к себе, знать и использовать свои собственные способы, которые помогают восстановить физическое и эмоциональное состояние.
- Кроме того, это возможность и готовность обратиться за помощью к друзьям, родственникам, в сообщества приемных родителей.
- Возможность брать паузу - начиная от 15 минут в течение дня, посвященных только себе / час-два прогулки или занятий вне дома / вечер, когда подросток ночует у знакомых/ или неделя, месяц, несколько месяцев, когда подросток в лагере.
- Часто такая пауза становится глотком свежего воздуха для семьи, возможностью «остыть», переосмыслить происходящее, да и просто физически отдохнуть друг от друга.
- Отдельно выделим готовность обращаться за помощью к специалистам.

Дополнительным ресурсом становятся:

- Знание возрастных особенностей (физиология, психология, возрастные потребности и задачи).
- Информированность об особенностях приемных детей и подростков, о том, как проходит адаптация.
- Готовность к диалогу с подростком (интерес к его мыслям, чувствам, мнению).
- Воспоминания о своем подростковом возрасте.

Общие рекомендации родителям подростков:

- Предоставить личное пространство. У подростка обязательно должны быть личные вещи, неприкосновенные для остальных членов семьи. Если нет своей комнаты, то по-другому организованное место.
- Зона ответственности (это могут быть какие-то обязанности по дому, закрепленные за подростком).
- Зона свободы – например, возможность выбора и принятия решений. Это могут быть какие-то небольшие моменты (начиная от того, что надеть или что есть на завтрак), в которых выбор подростка принимается взрослым.
- Небольшая сумма карманных денег, которую подросток может тратить по своему усмотрению. (Это предполагает дополнительную работу родителя – познакомить подростка с семейным бюджетом, статьями расходов, из каких соображений распределяются деньги в семье.)
- Совместные обсуждения некоторых общесемейных вопросов, планов.

- Желательно найти приятные и родителю, и подростку способы совместного времяпрепровождения (не связанные со школой и выполнением домашних заданий).

III. Заключительная часть.

1. Упражнение «Аплодисменты».

Ведущий: «Мы с вами хорошо поработали. И в завершение, я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А для того, чтобы они встретились, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты».

2. Рефлексия.

Продолжить предложение:

- Я поняла...
- Мне очень понравилось...
- Мне хотелось бы...