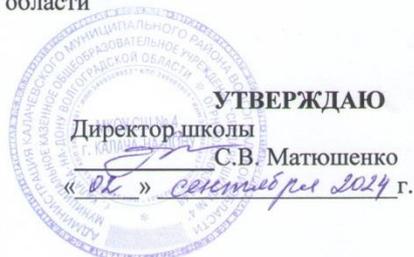


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 4» г. Калача-на-Дону  
Волгоградской области

**Принято**  
Педагогическим советом  
протокол № 01 от 30.08.2024



## **ПРОГРАММА** **«Теплый дом»**

группа взаимопомощи родителей детей-подростков

**Составитель программы:**  
педагог-психолог Смагина М.Г.

1. **Название программы:** «Теплый дом»
2. **Вид программы:** просветительская психолого-педагогическая
3. **Актуальность:**

Исследование взаимоотношений родителей и детей в современной семье показывает, что многим родителям трудно самостоятельно решать проблемы, возникающие в общении с собственным ребенком. Еще труднее родителям разобраться в причинах возникновения противоречий и трудностей. Особенности сложности вызывают взаимоотношения родителей с детьми-подростками. В семьях с серьезными нарушениями детско-родительских отношений, как правило, остро ощущается недостаток внимания, любви и уважения к личности ребенка со стороны взрослого. В школе учителя обычно негативно относятся к конфликтным, «неудобным» детям, что часто ведет к отвержению со стороны сверстников. Итогом такой ситуации становится социальная дезадаптация детей и подростков, проявляющаяся в непосещении школы, общении с асоциальными компаниями сверстников и других девиациях. Дети становятся «проблемными», попадают в поле зрения социальных служб, направляются в специальные учреждения. Работая с такими семьями с использованием традиционных методов, специалисты выявляют ряд проблем. Реабилитация осуществляется преимущественно в отношении ребенка, а родителей затрагивают лишь в незначительной степени. Но, ребенок чаще выступает лишь как идентифицированный пациент, как «выразитель» и носитель проблем и особенностей всей семейной системы. Поэтому работа, направленная лишь на одного члена семьи, тем более ребёнка, не может считаться эффективной, так как не вызывает изменений в семейной системе, которая и является источником, подпитывающим проблему ребенка.

Для успешного разрешения этих проблем и профилактики их возникновения в дальнейшем, семье нужна помощь не в смысле «спасения», «лечения», «кризисной интервенции», а скорее помощь – поддержка, передача новых знаний и навыков, формирование и развитие сети социальных контактов. Именно такая помощь позволит семье встать на позицию равноправного партнера специалистов, а не пассивного «объекта просветительской работы», заложить «социально-психологический капитал», который будет приносить свои плоды и после прекращения участия семьи в программе. В связи с этим возникла необходимость поиска методов, которые обеспечили бы более эффективную работу с семьями, в которых существуют серьезные проблемы поведенческого характера у детей.

Иногда родители настроены слишком критично по отношению к своему ребенку и категорически не замечают позитивного в нём самом и его поведении. Таким родителям необходима информация о том, какие стили общения являются функциональными, а какие дисфункциональными. Как метод групповая работа с родителями

является опосредованным подходом помощи подросткам с проблемами поведенческого характера и опирается на принципы системной терапии. Это означает, что работа с родителями может проходить без непосредственного присутствия детей.

4. **Целевая группа:** родители детей-подростков 11-15 лет, переживающие сложности во взаимоотношениях со своими детьми. Количество родителей в группе 7-10 человек.
5. **Цель:** повышение родительской компетентности в вопросах воспитания подростков, улучшение качества детско-родительских отношений.
6. **Задачи:**
  - Познакомить родителей с психологическими и возрастными особенностями подростков.
  - Отработать практические навыки по конструктивному общению между родителями и детьми.
  - Оказать помощь родителям в понимании причин трудностей во взаимоотношениях с подростками.
  - Способствовать налаживанию контактов между родителями для обмена их личным опытом воспитания и эмоциональной поддержки.
  - Поддержать родителей в их родительской роли.
7. **Структура и содержание программы:** программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 1,5 - 2 часа, периодичностью 1 раз в неделю, в вечернее время.

План занятий:

1. Знакомство.
2. Особенности подросткового возраста.
3. Причины «плохого» поведения.
4. Активное слушание.
5. Использование похвалы и награды.
6. Установление границ.
7. Ответственность.
8. Указания как метод воздействия.
9. Последствия поведения. Естественные и логические последствия.
10. Подведение итогов.

#### 8. Учебно-тематический план

| № занятия | Тема занятия | Цели и задачи                                                                                   | Содержание                                                                                 |
|-----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Знакомство   | Познакомить участников.<br>Принять правила работы в группе.<br>Способствовать созданию в группе | Знакомство.<br>Рассказать о себе в парах.<br>Презентация «соседа»группе.<br>Правила работы |

|   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                    | атмосферы доверия и комфорта.                                                                                                                                                                                                        | группы.<br>Мозговой штурм «Хотелось бы больше...Хотелось бы меньше...» (диагностика родительских установок и ожиданий). Проведение экспресс-диагностики «Я-родитель». Ритуал прощания. |
| 2 | Особенности подросткового возраста | Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста. Поддерживать в группе позитивный эмоциональный настрой и доброжелательные отношения. Помочь участникам с определением индивидуальных конкретных целей работы в группе. | Приветствие. Мозговой штурм «Подросток обыкновенный» с последующим обсуждением возрастных особенностей подростков. Беседа «Подростковый кризис». Домашнее задание. Ритуал прощания.    |
| 3 | Причины «плохого» поведения        | Учить родителей понимать свои чувства и чувства ребенка. Познакомить участников с техникой «Я-высказывания». Развивать рефлексивные способности и                                                                                    | Приветствие. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Чувства. Кувшин эмоций». Знакомство с техникой «Я-высказывания». Моделирование и обсуждение                                         |

|   |                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  | эмпатию.                                                                                                                                                                                                        | ситуаций.<br>Домашнее задание.<br>Ритуал прощания.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Активное слушание                | Развивать навыки невербального общения, рефлексивные способности и эмпатию.<br>Познакомить с техникой «Активное слушание».<br>Поддерживать родителей в их родительской роли.                                    | Приветствие.<br>Обсуждение домашнего задания.<br>Упражнение «И это хорошо, и это плохо...»<br>Знакомство с техникой «Активное слушание».<br>Практическое использование техники «Активное слушание», моделирование ситуаций. Беседа-дискуссия «Помехи в активном слушании».<br>Домашнее задание.<br>Ритуал прощания. |
| 5 | Использование похвалы и награды. | Познакомить с тактикой использования похвалы, выяснить принципиальные отличия похвалы от награды. Получить новый опыт применения похвалы через обучающие упражнения.<br>Формировать положительный эмоциональный | Приветствие.<br>Обсуждение домашнего задания.<br>Упражнение «Комплименты».<br>Беседа «Похвала и награда».<br>Дискуссия по теме. Обмен личным родительским опытом.<br>Упражнения в тройках                                                                                                                           |

|   |                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                 | настрой в группе, побуждать к завязыванию социальных контактов.                                                                                                                   | «Ситуации». Домашнее задание. Ритуал прощания.                                                                                                                                                                             |
| 6 | Установление границ.            | Актуализировать значимость умения устанавливать границы и правила семейного воспитания. Отработать новые навыки взаимодействия в рамках установления границ.                      | Приветствие. Разминка. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Правила и границы в семье». Дискуссия по теме. Упражнение «Зоны поведения» с обсуждением. Домашнее задание. Ритуал прощания.                                  |
| 7 | Ответственность.                | Обсудить с родителями тему ответственности и самостоятельности подростка. Способствовать укреплению уверенности в собственные силы. Поддерживать положительный эмоциональный фон. | Приветствие. Разминка. Обсуждение домашнего задания. Дискуссия «Ответственность родителей. Ответственность ребенка». Практическое задание-заполнение таблицы «Границы ответственности». Домашнее задание. Ритуал прощания. |
| 8 | Указания как метод воздействия. | Формировать умение                                                                                                                                                                | Приветствие. Разминка.                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                             | <p>продуктивно использовать указания в воспитательном процессе.</p> <p>Способствовать укреплению родительских ролей и уверенности в собственные силы.</p>                                                                                                                    | <p>Обсуждение домашнего задания. Беседа «Указания и как ими пользоваться».</p> <p>Дискуссия по теме. Ролевая игра по теме. Обсуждение. Домашнее задание.</p> <p>Ритуал прощания.</p>                                                                   |
| 9  | <p>Последствия поведения.</p> <p>Естественные и логические последствия.</p> | <p>Развивать умения прогнозировать естественные последствия поведения и правильно доносить их до подростка.</p> <p>Способствовать формированию навыков сотрудничества с ребенком.</p>                                                                                        | <p>Приветствие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Обсуждение домашнего задания. Беседа-дискуссия «Естественные и логические последствия».</p> <p>Упражнение на саморегуляцию.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Ритуал прощания.</p>                               |
| 10 | <p>Подведение итогов.</p>                                                   | <p>Закрепить приобретенные продуктивные воспитательные навыки. Подвести итоги проделанной работы и наметить перспективу применения полученных знаний, умений и навыков.</p> <p>Способствовать активизации собственных сил и родительского потенциала.</p> <p>Нацелить на</p> | <p>Приветствие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Обсуждение домашнего задания. Итоговая беседа «Узелки на память».</p> <p>Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Проведение повторной экспресс-диагностики «Я-родитель».</p> <p>Упражнение</p> |

|  |  |                                                  |                      |
|--|--|--------------------------------------------------|----------------------|
|  |  | сохранение и развитие сети социальных контактов. | «Последняя встреча». |
|--|--|--------------------------------------------------|----------------------|

9. **Методы и технологии:** экспресс-диагностика «Я-родитель», анкеты обратной связи, групповые дискуссии, беседы, техники «Активное слушание», «Я-высказывания», упражнения-разминки, метод мозгового штурма, ролевая игра, релаксация, информирование, домашние задания и их обсуждение.

**10. Ресурсное обеспечение:**

- Кадровые ресурсы:  
Педагог-психолог, социальный педагог
- Материально-техническая база:
  1. Комната для проведения групповых форм занятий,
  2. ноутбук,
  3. флипчарт,
  4. бумага для флипчарта,
  5. канцтовары (ватман, маркеры, писчая бумага, планшеты, шариковые ручки, карандаши).

**11. Сроки и этапы реализации программы:**

Подготовительный этап (сентябрь 2025г):

- Набор участников и формирование группы,
- подготовка помещения для занятий,
- подготовка оборудования и методического материала.

Основной этап (октябрь –декабрь 2025г):

- Проведение первичной экспресс-диагностики в группе,
- проведение занятий,
- повторная диагностика,
- подведение итогов, завершение работы.

Заключительный этап (январь 2026г):

- Обработка диагностик,
- оценка результативности программы.

**12. Ожидаемые результаты:**

- Повышение уровня информированности родителей по вопросам воспитания подростков, детско-родительским отношениям и коммуникациям.
- Формирование установок на изменение собственного поведения и приобретение нового опыта взаимодействия.

- Достижение родителями эффективного уровня психологической и личной компетенции, позволяющего конструктивно взаимодействовать с детьми-подростками, учитывая и уважая их и свои чувства, таким образом сохраняя положительный эмоциональный климат в семье.

### **13. Критерии оценки программы:**

- У 80% родителей подростков повысится уровень информированности по вопросам развития и воспитания детей, детско-родительским отношениям и коммуникациям,
- у 90% родителей сформируются установки на изменение восприятия сложившейся ситуации;
- у 80% подростков, воспитывающихся в семьях, посещающих группу, появятся позитивные изменения в поведении.

### **14. Конспекты занятий**

#### Занятие № 1 Тема: «**Знакомство**»

Цели и задачи:

- познакомить участников группы друг с другом;
- принять правила работы в группе;
- способствовать созданию в группе атмосферы доверия и комфорта.

Ход занятия:

#### **1. Упражнение «Знакомство».**

Группа делится на пары, можно использовать для этого различные упражнения («Молекулы», «Роза-ромашка» и пр.), затем в течение 2-3х минут в парах происходит знакомство участников друг с другом. Важно рассказать о себе коротко, самое важное, обязательно рассказать о ребенке, существующих трудностях в родительно-детских отношениях. Затем происходит презентация участниками каждой пары своего партнера. Группа может задавать уточняющие вопросы.

#### **2. Мозговой штурм «Хотелось бы больше...Хотелось бы меньше...»** (диагностика родительских установок и ожиданий).

Участники озвучивают свои ожидания от занятий в форме мозгового штурма. Ожидания должны отвечать на вопрос: «Какие изменения в отношениях с вашими детьми вы хотите получить, пройдя курс занятий?» Ведущий записывает ожидания на флипчарте, разделив лист на две части - «Хотелось бы больше...» и «Хотелось бы меньше...». Далее группа, с помощью ведущего, обсуждает и корректирует ожидания.

#### **3. Правила работы группы.**

Группа вырабатывает правила работы, отвечающие принципам безопасности, конфиденциальности, эмоционального комфорта, активной включенности в работу каждого участника. Правила записываются на листе и вывешиваются для всеобщего обозрения на каждом занятии.

#### **4. Проведение экспресс-диагностики «Я-родитель».**

Каждый участник получает бланк экспресс-диагностики «Я-родитель» и самостоятельно заполняет его. Бланк остается у ведущего.

### **5. Ритуал прощания.**

Для ритуала прощания можно использовать различные упражнения, направленные на групповую рефлексивную, сплочение, расслабление («Доброе животное», «Колокол», «Спасибо за приятное занятие» и пр.)

## Занятие № 2 Тема: «**Особенности подросткового возраста**»

Цели и задачи:

- познакомить родителей с особенностями подросткового возраста;
- поддерживать в группе позитивный эмоциональный настрой и доброжелательные отношения;
- помочь участникам с определением индивидуальных конкретных целей работы в группе.

Ход занятия:

### **1. Приветствие.**

Участников просят поздороваться необычным способом (невербально, с помощью жестов, мимики, движений).

### **2. Мозговой штурм «Подросток обыкновенный».**

Все присутствующие в течение 5-7 мин, по очереди, коротко озвучивают свои ассоциации, образы, наблюдения, умозаключения, связанные с особенностями подростков. Высказывания не обсуждаются, записываются ведущим на флипчарте. Далее идет обсуждение возрастных особенностей подростков.

### **3. Беседа «Подростковый кризис».**

В рамках беседы ведущий затрагивает тему безусловного принятия ребенка. В доступной для родителей форме дается информация о подростковом кризисе, особенностях его протекания, понятиях «сепарация», «кризис ответственности», «референтная группа», «протестное поведение», «эмансипация», «значимый взрослый», «ведущая деятельность» и пр.

### **4. Домашнее задание.**

Родителям дается задание в течении недели отследить, насколько им удастся безусловно принимать своего ребенка. Для этого они должны приблизительно подсчитать количество положительных эмоциональных посылов в адрес ребенка и оценок его действий (похвала, одобрение, эмоциональная поддержка, выслушивание и пр.) и количество отрицательных эмоциональных посылов (критика, оскорбления, игнорирование, ругань, и пр.). Результаты фиксируются родителями письменно, в свободной форме.

### **5. Рефлексия. Ритуал прощания.**

## Занятие № 3 Тема: «**Причины «плохого» поведения**»

Цели и задачи:

- учить родителей понимать свои чувства и чувства ребенка;
- познакомить участников с техникой «Я-высказывания»;
- развивать рефлексивные способности и эмпатию.

Ход занятия:

**1. Приветствие. Разминка:упражнение «Я ..., мне сейчас вот так!»**

Каждый из присутствующих должен продолжить фразу, при этом изобразив свое настоящее эмоциональное состояние при помощи жестов, мимики: «Я (имя), мне сейчас вот так!» Вся группа хором повторяет фразу и старается повторить движения и жесты изображающего.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

Выслушивается каждый участник, ведущий следит за регламентом времени, демонстрирует эмоциональное принятие и поддержку, акцентирует внимание на позитиве.

**3. Беседа «Чувства. Кувшин эмоций».**

Группа знакомится со схемой «Кувшин эмоций» из книги Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», объясняющей эмоциональные потребности человека, механизм возникновения страдательных и разрушительных эмоций и, как следствие, деструктивного, «плохого» поведения.

**4. Знакомство с техникой «Я-высказывания».**

Родителям дается алгоритм коммуникативной техники «Я-высказывания», рассматриваются преимущества использования данной техники в коммуникативном взаимодействии с подростком.

**5. Моделирование и обсуждение ситуаций.**

Ведущий предлагает несколько ситуаций из жизни и просит родителей разрешить их, используя технику «Я-высказывания». Поощряется активность участников, ошибки не критикуются, подчеркиваются даже небольшие успехи, оказывается эмоциональная поддержка.

**6. Домашнее задание.**

Домашнее задание для участников – отработать технику «Я-высказывания» на практике в повседневной жизни.

**7. Рефлексия. Ритуал прощания.**

Занятие № 4 Тема: «Активное слушание»

Цели и задачи:

- развивать навыки невербального общения, рефлексивные способности и эмпатию;
- познакомить с техникой «Активное слушание»;
- поддерживать родителей в их родительской роли.

Ход занятия:

**1. Приветствие. Разминка: упражнение «Угадай эмоцию»**

Каждый участник по очереди изображает невербально эмоцию, остальные угадывают.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

**3. Упражнение «И это хорошо, и это плохо...»**

Ведущий, передавая небольшой предмет (мяч, мягкую игрушку) по кругу, начинает любую фразу, к примеру: «Сегодня теплый солнечный день, и это

хорошо, потому, что можно пойти на прогулку». Следующий участник, приняв мяч, повторяет последние слова предыдущего участника и продолжает: «Можно пойти на прогулку, и это плохо, потому что...». Третий участник, повторяя последнюю часть фразы второго, вновь переводит тему своего высказывания на позитив. Заканчивать на позитивном высказывании.

#### **4. Знакомство с техникой «Активное слушание».**

Родители знакомятся с алгоритмом коммуникативной техники «Активное слушание», рассматриваются преимущества использования данной техники в коммуникативном взаимодействии с подростком.

#### **5. Практическое использование техники «Активное слушание», моделирование ситуаций.**

Ведущий предлагает несколько ситуаций из жизни и просит родителей разрешить их, применяя технику «Активное слушание». Поощряется активность участников, ошибки не критикуются, подчеркиваются даже небольшие успехи, оказывается эмоциональная поддержка.

#### **6. Беседа-дискуссия «Помехи в активном слушании».**

Ведущий рассказывает о том, какие коммуникативные и поведенческие стереотипы мешают родителям активно слушать ребенка.

#### **7. Домашнее задание.**

Домашнее задание для участников – отработать технику «Активное слушание» на практике в повседневной жизни.

#### **8. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### **Занятие № 5 Тема: «Использование похвалы и награды»**

Цели и задачи:

- познакомить с тактикой использования похвалы, выяснить принципиальные отличия похвалы от награды;
- получить новый опыт применения похвалы через обучающие упражнения;
- формировать положительный эмоциональный настрой в группе, побуждать к завязыванию социальных контактов.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Разминка: упражнение «Австралийский дождь»**

Участники встают в круг. Инструкция: «Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернуться ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

- В Австралии поднялся ветер (ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь (клацание пальцами).
- Дождь усиливается (поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря (топот ногами).
- Но что это? Буря стихает (хлопки по бедрам).
- Дождь утихает (хлопки ладонями по груди).

- Редкие капли падают на землю (клатание пальцами).
- Тихий шелест ветра (потирание ладоней).
- Солнце! (руки вверх).

## **2. Обсуждение домашнего задания.**

Участники делятся успехами и сложностями, возникавшими при выполнении домашнего задания. Ведущий доброжелателен, оказывает эмоциональную поддержку.

## **3. Упражнение «Комплименты».**

Участники по кругу говорят комплименты, получивший комплимент усиливает его, говоря «Спасибо, а еще я...»

## **4. Беседа «Похвала и награда».**

Дискуссия по теме. Обмен личным родительским опытом. Отличие похвалы от награды, правила похвалы.

## **5. Упражнения в тройках «Ситуации».**

Участники работают в «тройках», один играет роль ребенка, второй – родителя, третий – наблюдатель. Задача «родителя» - похвалить «ребенка», используя правила похвалы. Участники в «тройке» меняются ролями.

## **6. Домашнее задание.**

Использовать на практике в жизни правила похвалы.

## **7. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### Занятие № 6 Тема: «Установление границ»

Цели и задачи:

- актуализировать значимость умения устанавливать границы и правила семейного воспитания;
- отработать новые навыки взаимодействия в рамках установления границ.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Разминка: упражнение «Меняются местами те, кто...»**

Все сидят на стульях, поставленных кругом, водящий стоит посередине круга. Водящий говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого ...» и называет любые признаки, на свое усмотрение. Все меняются местами. Кто остался без стула, тот – водящий.

#### **2. Обсуждение домашнего задания.**

Участники делятся успехами и сложностями, возникавшими при выполнении домашнего задания. Ведущий доброжелателен, оказывает эмоциональную поддержку.

#### **3. Беседа «Правила и границы в семье». Дискуссия по теме.**

Обсуждается важность правил и границ в жизни ребенка подросткового возраста. Ведущим инициируется и поощряется групповая дискуссия, обмен личным опытом.

#### **4. Упражнение «Зоны поведения» с обсуждением.**

Родителям предлагается условно разделить поведение, действия ребенка на 4 зоны: зеленую (ребенок самостоятельно принимает решения, касающиеся разных сторон его жизни), желтую (ребенок сам принимает решения, но в определенных границах, обозначенных взрослыми), оранжевую (то, что ребенку, как правило, запрещено, но в исключительных, редких случаях, разрешается взрослыми), красную (то, что ребенку запрещено категорически). Взрослые должны увидеть границы ответственности их детей, сопоставить их с возрастом и потребностями подростков и сделать выводы об адекватности требований, ответственности и самостоятельности детей.

#### **5. Домашнее задание.**

Продолжить работу, начатую в группе, дополнить каждую зону.

#### **6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### Занятие № 7 Тема: «**Ответственность**»

Цели и задачи:

- обсудить с родителями тему ответственности и самостоятельности подростка;
- способствовать укреплению уверенности в собственные силы;
- поддерживать положительный эмоциональный фон.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Разминка: упражнение «Посылка»**

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников "отправляет посылку", легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

#### **2. Обсуждение домашнего задания.**

#### **3. Дискуссия «Ответственность родителей. Ответственность ребенка».**

Ведущий организует групповую дискуссию на тему ответственности родителей и подростка. Обращает внимание на характерный для подросткового возраста «кризис ответственности», подчеркивает важность постепенной передачи ответственности ребенку.

#### **4. Практическое задание- заполнение таблицы «Границы ответственности».**

Участники заполняют таблицу, состоящую из граф «Ответственность родителей» и «Ответственность ребенка».

#### **5. Домашнее задание.**

Продолжить заполнение таблицы. Проанализировать, что родители могут перенести из графы своей ответственности в графу ответственности ребенка уже сейчас, что в ближайшем будущем, что пока не готовы передать ребенку.

#### **6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### Занятие № 8 Тема: «**Указания как метод воздействия**»

Цели и задачи:

- формировать умение продуктивно использовать указания в воспитательном процессе;
- способствовать укреплению родительских ролей и уверенности в собственных силах.

Ход занятия:

**1. Приветствие. Разминка: упражнение «Я хочу больше всего...»**

Участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка "крутости" - коллективная.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

**3. Беседа «Указания и как ими пользоваться». Дискуссия по теме.**

Ведущий рассказывает об указаниях и правилах, позволяющих эффективно их использовать в воспитательном процессе. Организует групповую дискуссию, родители делятся личным воспитательным опытом, поддерживается доброжелательная атмосфера в группе.

**4. Ролевая игра по теме. Обсуждение.**

**5. Домашнее задание.**

Использовать полученные на занятии теоретические знания и практические навыки в жизни.

**6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

Занятие № 9 Тема: «**Последствия поведения. Естественные и логические последствия**»

Цели и задачи:

- развивать умения прогнозировать естественные последствия поведения и правильно доносить их до подростка;
- способствовать формированию навыков сотрудничества с ребенком.

Ход занятия:

**1. Приветствие. Разминка: упражнение «Приветствие на сегодняшний день».**

Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

**2. Обсуждение домашнего задания.**

**3. Беседа-дискуссия «Естественные и логические последствия».**

Ведущий организует групповую дискуссию о естественных и логических последствиях любого поступка в жизни человека, переводя фокус внимания с общих рассуждений на тему воспитания и подводя участников к мысли о необходимости формирования у детей осознанности их поступков, предвидения последствий того или иного поведения.

#### **4. Упражнение на саморегуляцию «Синие вещи».**

Ведущий: «Примите удобную позу. Для этого можно сесть на стуле в "позу кучера", расставив ноги, опустив подбородок на грудь. Можно занять положение полулёжа в мягком кресле. Можно лечь на пол на спину. Закройте глаза и попробуйте по очереди вспомнить разные синие вещи, с которыми вам приходилось иметь дело в жизни: синяя обложка у тетради, синий автомобиль, синее небо, синее платье... Старайтесь не представлять "синюю обложку вообще", "синий автомобиль вообще", "синее небо вообще", "синее платье вообще"... Всё должно быть конкретным: "вот такая тетрадь была у меня в десятом классе", "вот такой автомобиль у моего приятеля", "вот такое небо было на той неделе, ближе к вечеру", "вот в таком платье я была три дня назад"...

Синий цвет расслабляет, приводит в состояние уравновешенности, настраивает на размышления. Вспомнив 20-30 разных синих вещей, вы заметите изменение своего состояния».

#### **5. Домашнее задание.**

Использовать полученные на занятии теоретические знания и практические навыки в жизни.

#### **6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

Занятие № 10 Тема: «Подведение итогов»

Цели и задачи:

- закрепить приобретенные продуктивные воспитательные навыки;
- подвести итоги проделанной работы и наметить перспективу применения полученных знаний, умений и навыков;
- способствовать активизации собственных сил и родительского потенциала;
- нацелить на сохранение и развитие сети социальных контактов.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Разминка: упражнение «Эпитет к счастью».**

Для поднятия настроения участников группы и для того, чтобы их подготовить к серьезным разговорам можно попросить их в начале тренингового дня придумать разные эпитеты к слову "счастье". Счастье – какое оно может быть. Если участники не очень поняли, что от них требуется, ведущий приводит свои примеры:

- тихое счастье,
- маленькое счастье,
- большое счастье,
- грустное счастье...

Если участники высказывают какие-то слишком неожиданные эпитеты (например "музыкальное счастье" или "таинственное счастье"), то ведущий просит их прокомментировать, что они понимают под этим.

На протяжении всего упражнения ведущий задает тон доброжелательности и взаимопонимания.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

**3. Итоговая беседа «Узелки на память».**

**4. Упражнение «Чемодан в дорогу».**

Группа садится по кругу. Ведущий говорит:

«Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя». Упражнение повторяется и т.д. Обсуждение.

**5. Проведение повторной экспресс-диагностики «Я-родитель».**

Участники заполняют бланк экспресс-диагностики. Затем ведущий раздает всем бланк первой диагностики, родители могут наглядно увидеть, как изменились их знания в вопросах воспитания, какими новыми навыками они теперь владеют. Обсуждение, рефлексия участников.

**6. Упражнение «Последняя встреча».**

Ведущий дает задание:

«Наши занятия закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь"!

**7. Ритуал прощания.**

## 15. Список литературы:

- Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?», Москва, ООО «Издательство «Астрель», 2006.
- Май Бритт Другли, Вилли Личтварк. «Работа с родителями – ребёнок в центре внимания»-Архангельск, Поморский университет, 2005.
- «Основы подготовки и проведения тренинга» – составитель Дегтярёва О.И., Волгоград, Издательский дом Концерта «ЛЪЗЯ!», 2004.
- «Помощь родителям в воспитании детей» – Под ред. Пилипповского В.Я., Москва, «Прогресс», 1992.
- «Программы и методики социальной реабилитации семей групп «риска». – Научно - методич. пособие, Санкт-Петербург, 2002.
- «Превентивные программы по проблеме насилия в семье» Методическое пособие, Москва, 2002.
- Сатир В. «Как строить себя и свою семью» Москва, «Педагогика-пресс», 1992.
- Целуйко В.М. «Семья и дети: психологические особенности детско-родительских отношений»
- На стороне подростка. Ф.Дольто–Москва, Рама Паблишинг, 2019.
- Роберт и Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток», «Академический проект», 2018.

## 16. Приложения

### Приложение 1

Анкета участника.

Встреча № \_\_\_\_\_ Мужчина \_\_\_\_\_ Женщина \_\_\_\_\_

1. Самое важное, что я сегодня узнал (а) и не хочу забыть: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Информация (упражнение, игра), которая показалась мне наиболее интересной: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. В сегодняшней встрече мне не понравилось следующее: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Я считаю, что встречи могут быть улучшены следующим образом: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Дополнительные комментарии: \_\_\_\_\_

- о работе ведущего \_\_\_\_\_

- о работе группы \_\_\_\_\_

6. Насколько комфортно (некомфортно) мне было сегодня:

|       |                   |        |              |
|-------|-------------------|--------|--------------|
| плохо | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо |
|-------|-------------------|--------|--------------|

Спасибо за помощь!

\_\_\_\_\_

*Карта экспресс - диагностика  
"Я - родитель"*

