

## Семинар-практикум для родителей

«Без стука не входить, или Границы»

Разработала: Латыпова Фагима Дамировна,  
педагог-психолог МБОУ «СОШ № 9»

### **Пояснительная записка**

Одна из основных проблем, возникающая у подростков, это проблема взаимоотношений с родителями, ведь подростковый возраст — время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу. Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста. Предлагаемое мероприятие направлено на родителей учащихся 5-7 класса ориентировано на расширение психологических знаний о подростковом возрасте, осознание проблемных зон взаимоотношений с собственным ребёнком подростком и коррекции выстраивании индивидуально-ориентированного развития взаимоотношений со своим ребенком-подростком. Состоит из трех этапов, организационной, деятельности и заключительной. Каждый этап позволяет глубже изучить проблему, осознанию собственных проблемных зон в детско-родительских отношениях и поиску решений.

**Форма проведения:** групповая

**Участники:** родители, классный руководитель, психолог

**Время проведения:** 40-50мин.

**Необходимый материал:** проектор, ручки, чистые листы 10x15 см по количеству участников встречи

**Ожидаемый результат:** Родитель *лучше понимающий себя и потребности (психологические) своего подростка*. Снижение уровня конфликтности в детско-родительских отношениях.

**Перцептивные методы:**

- ✓ словесные - беседа (разговор психолога с родителями, организуемый с помощью вопросов, приводящий к решению проблемной ситуации);
- ✓ наглядные - мультимедийная презентация, таблица;

- ✓ практические упражнения, направленные на чувствительность к чужим границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.
- ✓ **Технологии:**
- ✓ Игровые технологии;
- ✓ ИКТ;
- ✓ Личностно-ориентированный подход (самостоятельный выбор);
- ✓ Технология критического мышления;
- ✓ Коуч-технологии.

### **Принципы**

- ✓ Принцип игровой стратегии и введение родителя в проблемную ситуацию—позволяет эффективно решать поставленные задачи и реализовывать на практике полученный опыт;
- ✓ Принцип когнитивности коммуникации—организации диалога между родителем и ребенком;
- ✓ Принцип сотрудничества—умение договариваться;
- ✓ Принцип информированности— расширить знания родителей и помочь воспитывать в ребенке самостоятельность и уважение к границам других людей, способствующее бесконфликтному общению, родителя ребенка, окружающих;
- ✓ Принцип коррекции (выстраивание индивидуально-ориентированной траектории развития взаимоотношений со своим ребенком подростком);
- ✓ Принцип эмоционального благополучия и комфорта.

**Цель:** помочь родителям осознать изменения, происходящие с подростками, и снизить эмоциональное напряжение в детско-родительских отношениях

### **Задачи:**

1. Создать условия для формирования у родителей уважительного отношения к границам подростков.
2. Помочь родителям осознать проблемные зоны взаимоотношений с подростком.
3. Внести коррективы в индивидуально ориентированную траекторию развития взаимоотношений со своим ребенком подростком.

### **Технологическая карта проведения мероприятия**

| Основные этапы организации мероприятия | Форма взаимодействия |                   |  | Время   |
|--|----------------------|-------------------|--|---------|
| Мотивационный                          | 1 Мотивационная      | Работа в группах. |  | 1,5 мин |

|                              |   |  |  |  |
|------------------------------|---|--|--|--|
| 1 этап                       | беседа<br>1.2.Составление словесного портрета подростка.<br>1.3.Подведение итогов   | Информационно-просветительский материал  |  | 3мин.<br><br>5-7 мин                                   |
| Деятельностный<br><br>2 этап | 2.1.Составить список обязанностей в школе, дома, на досуге<br>2.2 Что такое границы?<br><br>2.3.Упражнение «граница».<br>2.4.Проблемы возникающие при не соблюдении границ<br>2.5.Оцените себя по шкале от 0-10<br>2.6.Представлен ие позитивного опыта родителей с высоким показателем | Работа в группах<br><br>Мозговой штурм.<br>Слайдовая презентация<br><br>Работа в парах<br><br>Работа в группах<br><br>Индивидуальная работа.<br><br>Индивидуальное выступление |  | 4-5мин<br><br>1-2мин<br><br>2-3мин<br>5мин<br><br>1мин |
| Завершающий этап             | 1.информационн о-просветительски й материал   | Выступление психолога  |  | 10мин  |
| Итого                        |   |  |  | 40-45мин   |

### **Ход мероприятия.**

**1этап.** Организационный.

Здравствуйтесь уважаемые родители!

Сегодня мы с вами разберем не простую тему «Границы, что такое границы и где проходя они, как выстраивать отношения с подростком, и как учитывать эти границы». У меня есть хорошая новость для вас- ваш ребенок вырос, он подросток, почему я об этом говорю. В глазах родителей подросток выглядит маленьким, вы вспоминаете как вы гуляли с ним, он приносил вам много радости, был милым, послушным, им можно было руководить и направлять.

*Психолог:* (работа в группах).

- А какой ребенок ваш сегодня? Составьте словесный портрет вашего ребенка подростка?

### **Вывод:**

Подростковый возраст — это период развития детей от 11—12 до 15 лет (что соответствует приблизительно, среднему школьному возрасту, учащимся V—VII классов), отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст называется иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому, от незрелости к зрелости. Подросток — уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Это развитие завершается примерно к 16 годам превращением подростка в юношу или девушку.

Когда мы слышим слово «подросток», у нас возникает, пожалуй, один и тот же определенный и довольно яркий образ любознательного, активного, деятельного и шумливого мальчика или девочки. Наряду с этим это возраст «тяжелого кризиса», вызванного половым созреванием. Подросток становится зрелым в половом отношении, но его физическое и духовное развитие еще далеко не завершено, физическая и духовная зрелость наступает примерно на 3—4 года позже. По мнению многих психологов, половое созревание настолько «потрясает» весь организм и психику подростка, является столь непосильной нагрузкой на сознание, что неизбежно вызывает различного рода обострения, «взрывы», брожения, бунтарство, трагические коллизии. Отсюда «неизбежными» особенностями подросткового возраста, утверждают Штерн, Бюлер и их последователи, являются анархизм, упрямство, эгоизм, индивидуализм, уход в мир собственных переживаний, стремление к одиночеству, замкнутость, а также лень, грубость, раздражительность.

Некоторые психологи идут дальше и объявляют подростковый возраст периодом тяжелых «катастроф», говорят об атмосфере отчаяния и безнадежности, об истеризме, агрессивности, жестокости подростков, даже о «характерной» для этого возраста мании разрушения, о предрасположении к преступности, дегенерации, о возрастании числа самоубийств и тому подобное.

*Психолог:* Что хочется сделать Вам, когда наш подросток ведет себя таким образом (агрессивно, грубо, эгоистично, раздражительно)?

(Ответы родителей).

*Психолог:* В какие же ловушки попадают родители в период подросткового возраста ребенка?

1. Вы видите своего ребенка еще маленьким;
2. Видите, его взрослым, при этом наделяете его взрослыми качествами.

Подростковый возраст - это определенная часть жизни вашего ребенка, где ваш ребенок уже не малыш, но еще и не взрослый.

## **II этап. Деятельностный (10мин).**

Вопрос общий:

- Где же обитают наши подростки?

Есть три острова где обитают наши подростки: школа (наибольшее время пребывания), комната, компании (досуг). Все эти три зоны имеют собственные границы отношений. Основная задача родителей помочь ребенку осваивать новые навыки, которые мы можем передать, научить. Взрослея, подросток может справиться с большим сектором обязанностей.

**Практическое задание ( работа по группам):**

Инструкция:

Составьте список обязанностей вашего подростка

- дома
- в школе
- на досуге

2. Какие способы поощрения и наказания вы используете если эти обязанности не выполняются: например, вовремя не вернулся домой?

3. Эффективны ли ваши методы (ответы родителей).

Сейчас ваше спокойствие и комфортная жизнь зависит от границ, которые вы выстраиваете, чем яснее и четче будут озвучены ваши границы, тем понятнее они будут для всех членов семьи.

*Психолог:* Что такое границы? (Мозговой штурм).

Границы это - влияние, ограничивающее пределы чьей-либо собственности показывающая, где кончается частная собственность одного

человека и начинается частная жизнь другого человека (тело, территория, вещи, переписки, гаджеты). Любая система имеет свои границы, которые определяют ее структуру, задают правила функционирования и влияют на динамику ее развития. Границы семьи являются более или менее четкими и устойчивыми структурами, задающими условия ее становления как системы.

Выделяют *внешние и внутренние границы* — это те правила, которые предписывают кто и как именно может взаимодействовать с другими членами семьи и обществом в целом. Внешние границы задают условия взаимодействия между семьей, каждым ее членом в отдельности и социумом, т.е. окружающими людьми, не входящими в семью. Внутренние же границы определяют формы взаимодействия внутри семьи, между детьми и родителями, между женщинами и мужчинами, между представителями разных поколений. Как влияют эти границы на становление подростка и какой характер последствий имеют эти границы мы и рассмотрим на нашем занятии.

На сегодняшний день есть вероятность что ваши границы могут выглядеть так слайд («заснеженная стена»,) вас не допускают в свой мир (одежда, друзья, отношения). Еще недавно ваш ребенок, слушал вас, обнимал вас, сегодня превратился в стену непонимания и это вызывает различные чувства

### **Психолог (мозговой штурм).**

- Какие чувства вы испытываете, когда натываетесь на стену непонимания?
- На что похожи ваши отношения?

Действительно, эти отношения чаще всего похожи на военные действия, которые отнимают много сил, энергии, как с одной стороны, так и с другой.

### **Упражнение «Границы».**

**Цель:** стать более чувствительными к границам другого человека, защищающий свою индивидуальность.

#### *Инструкция.*

Приглашаются двое родителей. Каждый из них находит для себя комфортное место в комнате. Задача других войти в их пространство и останавливаться по сигналу «стоп», если приближение вызывает дискомфорт.

По окончании упражнения - вывод.

*Психолог.* Действительно, собственные границы защищать очень сложно, контролируя собственное состояние и состояние партнера. Дети не рождаются с границами, они усваивают эти границы от нас.

**Психолог:** (работа в группах) Какие проблемы возникают если нет этих границ и что будет если не будут соблюдаться эти границы?

**Психолог:** Учитываете ли вы границы вашего ребенка, оцените себя по шкале от 0-10 баллов.

Выслушиваются родители, у которых высокий показатель (как позитивный опыт).

Если вы не будете соблюдать границы ребенка (заходить без стука в комнату, не слышать подростка «не хочу, не поеду» игнорировать его, заходить и убирать у него(ей) в комнате). Если все время нарушаются границы человека, тогда подросток:

- не понимает границы другого человека;
- не способен сказать людям, которым ничего не стоит причинить обиду другому, и положить конец их оскорбительному поведению;
- не умеет принимать отказы от других и уважать установленные ими рамки;
- стремиться иметь дело с безответственными или способными обидеть другого человека, при этом пытаюсь повлиять на них (подобное притягивает подобное);
- возникают альтруистическое желание взять на себя ответственность за жизнь других;
- способны легко оказаться объектом манипулирования или «игрушкой» в чужих руках;
- не умеют сближаться и налаживать отношения с людьми «человек в футляре»;
- не способны отстаивать свое мнение и конструктивно решать возникшие конфликтные ситуации (жертва);
- склонны играть в «жертву» вместо того, чтобы ставить перед собой конкретные задачи и ощутить себя хозяином своей жизни;
- не организованны и не умеют доводить начатое до конца.

*Психолог (мозговой штурм):* Что происходит, если в семье нет границ или их недостаточно? (Правильно, он уходит на улицу, а там ожидают различные события, вплоть до приводов в полицию).

Кто управлял жизнью ребенка раньше? – Вы.

Кто являлся единственным звеном между ребенком и обществом? - Это его родители, т.е. Вы (создавали безопасное пространство).

Ребенок вырос - он пробует нарушить эти правила. Что происходит, если ...

| Родитель уступает  | Родитель не уступает   |
|--|--|
| Читает послание «Родитель слабый, ненадежный, можно продавить, на сколько? Что будет происходить если...»<br>Авторитет падает. | Злится. Протестует. Читает послание «У меня сильные и надежные родители». Авторитет родителей растет, чувство безопасности возрастает. |

-Что делать?

С рождения мы обучаем ребенка чему-то, одеваться, правильно держать приборы, вести себя в обществе и т.д. Соблюдать границы - это то, чему мы обязаны их обучить. Прежде всего собственным примером.

### **Завершающий этап.**

Создайте полигон для тренировок.

Комната. Не кричать, а сказать: «Я вижу, что тебе сложно с этим справляться, давай покажу».

### ***Если продолжает сорить, не убираться...***

Акцентировать внимание «это твоя комната». Дайте пожить ему в этом хаосе, пока он не верит, что это его территория, делать ничего не будет. Показательна история, когда вы заходите в магазин, за вами начинает ходить продавщица и раскладывает плечики. Как вы себя ощущаете? Вы чувствуете, что зашли на чужую территорию, ревностная продавщица смотрит на вас как на чужака, бросает взгляды, а потом за вами убирает. Есть вероятность, что вы ведете себя именно так дома. Заходите в комнату к подростку без разрешения, за ним убираете, перебираете и/или раскладывает вещи по своему усмотрению.

**- Если проживают двое детей в комнате разного возраста.**

Разделить комнату на 2 части. Провести границу принадлежности каждого, договориться об условиях дозволенного и запрещенного.

**- Правило без стука не входить.**

**- Время, расписание и т.д.**



Это тоже полигон для тренировок. Ваша задача научить, как можно распоряжаться своим временем. Поддерживаем, если не получается.

### **Выбор друзей - выбор ребенка.**

Воздержитесь от комментариев о том, что вы думаете о каждом из друзей ребенка. Интересуйтесь, какие качества уважает ваш ребенок в своем друге, как проводят время. Если есть сильное влияние на ребенка, вы можете вмешаться. В остальном оставьте этот полигон для ребенка.

### **Карманные деньги.**

Еще один полигон для развития. Выделяете сумму и обучаете ребенка тому, как взаимодействовать с деньгами, предоставляете возможность распоряжаться ими. Если выделенная сумма заканчивается, вы вместе анализируете.

### **Одежда, внешний вид.**

Чем старше становится подросток, тем более независимым становится в выборе одежды. Вступают в группы «неформальных» и ярко выражаются в этих группах. Ваша задача научить, как ухаживать за одеждой, показать различные стили одежды, помочь определиться с выбором, а затем перестать вмешиваться.

Самое главное, что нужно знать родителям - не бойтесь использовать с детьми слово «границы». Заботясь о собственных границах, уважайте границы подростка. Желание ребенка принадлежать миру взрослых, сильнее, чем желание быть хорошим. И чем старше становится ваш ребенок, тем больше хочется становиться взрослым.

Вам предстоит переживать непростой период жизни. Если вы не можете отказать своему ребенку, может, вы боитесь потерять любовь ребенка к вам? Чаще всего родители идут на поводу, т.к. принимают чувства ребенка близко к сердцу. Дети нуждаются в этих границах, будьте настойчивы в своих правилах. Дети нуждаются в этих тренировках. Последствия при нарушениях должны быть обязательно. Если есть границы, то у ребенка есть представление, кто он и за что отвечает, способен отвечать за свой выбор, имеет возможность познать истинную любовь, основанную на свободе.

### **Литература:**

1. Е. А. Леванова, С. И. Шевченко, М. В. Ковалевская. Родители и подростки. Навстречу друг другу. М.: Педагогическая литература, 2010-240с

2. Westud.ru Выдержка из работы Проблемы взаимоотношение родителей и подростков
3. Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Шаповальянц И.М..www.all.psy.com. Что такое границы в детско-родительских отношениях и для чего они нужны.