

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей—сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

**Программа повышения
психолого-педагогических компетентностей
замещающих родителей, воспитывающих детей
подросткового возраста**

**Тамбов
2020**

ББК 74.900.6 + 74.268.8 + 74.205 + 88.8
УДК 37.018.262 + 371.125.8 + 37.018.12 + 37.018.15

Рецензенты:

Барсукова Е.М. директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего».

Программа дополнительного образования замещающих родителей «Программа повышения психолого-педагогической компетентности замещающих родителей, воспитывающих детей подросткового возраста» / авт. - сост. Мареева Л.А., Вахрушева И.А.; ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего» – Тамбов, 2020. – 12 с.

Данная программа, объемом 32 часа, предназначена для специалистов Служб по сопровождению замещающих семей, осуществляющих деятельность по повышению родительской компетентности, в том числе родителей, воспитывающих подростков.

Данная программа может быть интегрирована **в проведении** занятий «Школы замещающих семей».

Программа дополнительного образования замещающих родителей предусматривает применение интерактивных форм обучения, которые направлены на формирование нового уровня родительских компетенций.

ББК 74.900.6 + 74.268.8 + 74.205 + 88.8
УДК 37.018.262 + 371.125.8 + 37.018.12 + 37.018.15

Управление образования и науки Тамбовской области, 2020г.
ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2020 г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для замещающих родителей, воспитывающих детей-подростков.

Подростковый возраст – это возраст гормональной бури (полового созревания), что накладывает особенности на поведение и сознание подростка. Здесь и озабоченность своим внешним видом, и нежелание соответствовать ожиданиям родителей в своем внешнем облике, а стремление больше походить на своих сверстников. Кроме этого, это возраст, когда подросток ищет авторитеты не внутри семьи и не среди взрослых, а в среде сверстников, которые становятся для него все более значимыми и важными. Это возраст, когда для подростка становится наиболее важным именно общение, а результаты обучения могут отходить на второй план. Все эти особенности несут определенные риски и заставляют сильно тревожиться родителей. Но подростковый возраст у приемного ребенка отягощен своей историей переживания кризисной ситуации, потерей близких людей, проживанием в детском доме. Многие замещающие родители забывают про историю ребенка, а некоторые даже не знают. Без учета особенностей развития ребенка невозможно выстраивать отношения. Нередко эта особенность может приводить к отказу от ребенка.

В связи с этим, на наш взгляд, крайне важна работа по психологическому сопровождению замещающих семей с подростками для минимизации кризисных проявлений. Для родителей, воспитывающих детей подросткового возраста сотрудничество со специалистами расширяет представление о собственной компетентности, придает уверенность в своих силах, способствует пониманию своих возможностей и возможностей ребенка, активному участию в процессе обучения и воспитания, помогает родителю и ребенку адекватно взаимодействовать друг с другом.

Систематическая работа по повышению компетенций замещающих родителей, осознание и описание собственного опыта (как позитивного, так и негативного) воспитания приемного подростка и опыта взаимодействия с выпускниками приемной семьи, трансляция наработанного опыта в сообществе приемных семей будет способствовать развитию профессионализации приемных родителей.

Подобные программы для замещающих родителей, воспитывающих в своих семьях приемных подростков старшего возраста, являются актуальными и востребованными в обществе в связи с наблюдаемыми проблемами, связанными с социализацией приемных детей и детей-сирот и встраиванием их во взрослую жизнь после достижения совершеннолетия.

Только запасаясь терпением, знаниями о сильных сторонах ребенка, возможно пережить этот период!

Цель программы: повышение воспитательных компетенций, а также родительских навыков в воспитании детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, подросткового возраста.

Задачи:

- повышение компетентности приемных родителей по актуальным проблемам подросткового и юношеского периодов развития приемного ребенка;
- создание условий для осознания собственного практического опыта при воспитании приемного подростка;
- создание условий для формирования навыков позитивного взаимодействия с приемным подростком и выпускником приемной семьи;
- создание условий для профилактики эмоционального выгорания, повышения устойчивости приемного родителя и формирования навыков совладания с негативными эмоциями.

Целевая группа: замещающие родители, воспитывающие детей подросткового возраста.

Формы и методы работы:

Мини-лекция

Беседа

Психологические игры

Работа в малых группах

Деловые и ролевые игры

Арт-терапевтические упражнения

Проигрывание ситуаций

Дискуссии

«Мозговой штурм»

Работа с метафорическими картами

Рефлексия опыта полученного занятия.

Срок реализации программы: программа составляет 32 часа: из них 10 часов теоретическая, 22 практическая работа.

Предполагаемые результаты

- овладение родителями эффективными способами взаимодействия с подростками;
- использование родителями полученных знаний для создания домашней терапевтической среды.

Таким образом, реализация мероприятий программы поможет родителям в выработке стратегии эффективного взаимодействия с подростком и его дальнейшей успешной социализации.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Лекции	Практические занятия
1.	«Вводное занятие. Психологические особенности подросткового возраста. Особенности взросления в современном мире».	2	1	1
2.	«Психологические особенности приемных подростков. Влияние последствий травматических переживаний в раннем детстве на протекание взросления»	4	2	2
3.	«Работа с историей прошлого в подростковом возрасте»	4	1	3
4.	«Эффективные коммуникации с подростком: «активное слушание», «язык принятия», «Я- высказывание».	2	1	1
5.	«Зависимости в подростковом возрасте»	2	2	
6.	«Сексуальное развитие детей и подростков. Норма и отклонения».	2	1	1
7.	«Разрешение конфликтов с подростками».	4		4
8.	«Развивающая среда для подростка. Чувства родителей и мотивы поведения подростка»	4	1	3
9.	«Профилактика эмоционального выгорания родителей в период подросткового возраста»	4		4
10.	«Родительские послания в замещающей семье. Сохранение семейных отношений и поддержка выпускников замещающих семей».	4	1	3
	Итого:	32	10	22

Содержание программы

Занятие 1. «Вводное занятие. Психологические особенности подросткового возраста. Особенности взросления в современном мире»

План проведения занятия:

1. Знакомство с ведущим.
2. Правила работы в группе.
3. Знакомство с группой. Имя. Сколько детей.
4. Введение в тему. Определение понятий «подросток», «тинэйджер», «пубертат». Характеристика подросткового и юношеского периодов развития.
5. Обсуждение понятия «взрослости».
6. Упражнение «Когда я почувствовал себя взрослым». Подведение итогов, выделение объективных и субъективных признаков взрослости. Особенности взросления современных подростков.

Результат занятия: Участники знакомятся с ведущим и друг с другом, получают информацию о темах и расписании занятий, знакомятся с

правилами проведения групповых занятий. Участники актуализируют собственный опыт взросления и сепарации от родительской семьи, определяют критерии «взрослости», получают информацию о тенденциях взросления в современном обществе.

Занятие 2. «Психологические особенности приемных подростков. Влияние последствий травматических переживаний в раннем детстве на протекание взросления»

План проведения занятия:

1.Разминка. Упражнение: «Мне кажется, ты был(а), таким же....подростком, как и я».

2.Упражнение (по кругу): «Особенности подростков». Выявление общих тенденций в развитии подростков.

3.Мозговой штурм: «Особенности наших приемных подростков». Выявление и обсуждение влияния травматического опыта на протекание подросткового периода приемных детей.

4.Информирование об особенностях подростков, принятых в семьи, влиянии опыта прошлого на формирование идентичности подростка, влиянии сепарационной травмы и нарушения привязанности на процессы сепарации приемных подростков.

5.Введение понятия «временная перспектива». Построение линии времени Прошлое-Настоящее-Будущее. Информирование о необходимости опоры на «прошлое» для построения «будущего». Возможности переформулирования истории прошлого. Построение позитивного будущего выпускников приемных семей.

6.Введение понятия «жизнестойкость». Возможности влияния на жизнестойкость в подростковом возрасте.

Результат занятия: Участники выявляют особенности приемных подростков, связанные с травматическим опытом их жизни. Знакомятся с понятием «временная перспектива», «жизнестойкость», осознают необходимость работы с историей прошлого ребенка.

Занятие 3. «Работа с историей прошлого в подростковом возрасте»

План проведения занятия:

1.Обсуждение актуальности темы разговора с подростком о прошлом.

2.Выявление страхов и опасений родителей.

3.Негативный опыт общения с кровными родственниками приемных детей.

4.Истории приемных детей с опытом жестокого обращения в кровных семьях.

5.Упражнение «Инопланетяне».

Обсуждение чувств детей-инопланетян и замещающих родителей-землян: Дети испытывали страх, одиночество, безысходность, растерянность.

Родители хотели давать творческие оригинальные ответы, были сконцентрированы на истории, давали сложные ответы, формально отнеслись к чувствам детей. Дети не усваивали сложную информацию (из-за шока и ступора), хотели простых понятных ответов на свои вопросы, теплых эмоций, принятия, сочувствия, доверия, телесного контакта, уверенности в будущем, позитивной информации о кровных родителях.

6. Обсуждение в группе возможности говорить о кровных родителях. Рекомендация разговаривать о кровных родителях не давая личностных характеристик и не наклеивая ярлыков («алкоголик», «преступник», «проститутка»). Возможно говорить, используя следующие основания: способность/неспособность родителей воспитывать детей, меняться; поведение (действия/бездействия) родителей по отношению к детям, в целях изменения или преодоления сложившейся ситуации; окружение (место, время, близкие), которое влияло на поведение родителей.

7. Обсуждение актуальных историй в приемных семьях.

Результат занятия: В процессе выполнения упражнения, находясь в роли подростка, участники могут испытать чувства и осознать потребности подростка в разговоре о его истории и кровных родителях. Участники могут проанализировать истории своих приемных подростков и найти слова для разговора об их кровных семьях.

Занятие 4. «Эффективные коммуникации с подростком: «активное слушание», «язык принятия», «Я-высказывание»

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. «Что меня огорчило и что порадовало в отношениях с моими старшими приемными детьми в последний период».
3. Введение в тему «Коммуникация». Разыгрывание ситуации взаимодействия с подростком.
4. Групповая дискуссия на тему «Из чего складывается коммуникация». Выявление основных элементов коммуникации: слушание и слышание, вербальные послания (речь), невербальные послания (мимика, жесты, поза, интонация), внутренние сигналы (собственные эмоциональные и физические состояния, воспоминания, опыт).
5. Ознакомление с техникой «активное слушание». Упражнение в парах: рассказать партнеру о своих трудностях в воспитании детей. Партнер должен применить технику «активного слушания», затем поменяться в паре. Обсуждение в группе, что получилось, какие чувства испытали.
6. Мозговой штурм «Язык принятия и язык непринятия». Группа перечисляет невербальные проявления принятия и непринятия при общении.
7. Ознакомление с техникой «Я-высказывание». Упражнение в парах: проиграть заданную конфликтную ситуацию с использованием данной техники. Поменяться ролями и проиграть другую ситуацию. Обсуждение в группе, что получилось, что не получилось, что было трудно.

8. Вопросы, дискуссия.

9. Подведение итогов.

Результат занятия: Участники знакомятся с эффективными коммуникациями и осознают сложность их применения на практике.

Занятие 5. «Зависимости в подростковом возрасте»

Результат занятия: Специалист рассказывает родителям о различных видах зависимостей и объясняет причины их появления. На занятии родители знакомятся с признаками, указывающими на зависимость. Специалист настраивает родителей на необходимость обращения за помощью. Возможно применение видеосюжетов на занятии и их обсуждение. В процессе дискуссии родители могут задать вопросы и обсудить собственные трудности.

Занятие 6. «Сексуальное развитие детей и подростков. Норма и отклонения»

План проведения занятия:

1. Разминка. Упражнение: «Активизация ресурса».
2. Выявление актуальности темы о сексуализированном поведении подростков.
3. Нормативное сексуальное развитие детей. Особенности сексуального поведения подростков.
4. Просмотр презентации «Сексуализированное поведение». Введение нового понятия, определение понятия, отличие сексуализированного поведения от сексуального. Обсуждение в группе, примеры.
5. Информирование родителей о развитии материнской сферы у девочек и девушек и особенностях развития этой сферы у девочек в приемных семьях. Обозначены риски вторичного сиротства, и возможности их профилактики.
6. Обсуждение проблемы раннего родительства и задач родителей, которые воспитывают подростков, рано ставших матерями и отцами.
7. Вопросы, дискуссия.

Занятие 7. «Разрешение конфликтов с подростками»

План проведения занятия:

1. Упражнение «Мое актуальное состояние». Работа с метафорическими картами.
2. Дискуссия на тему «Какие конфликтные ситуации обычно беспокоят родителей подростков?»
3. Работа в двух мини-группах по описанию конфликтной ситуации. Презентация двух ситуаций в группе.
4. Обмен ситуациями и обсуждение в мини-группах возможные пути разрешения конфликтной ситуации. Проигрывание каждой ситуации.

Взаимодействие Взрослый-Подросток. На роль подростка выбирается участник мини-группы, которая придумывала ситуацию. На роль взрослого выбираются все желающие, которые хотят попробовать разрешить конфликт.

Результат занятия:

В ходе работы с метафорическими картами участники могут отреагировать свое актуальное эмоциональное состояние. В процессе ролевого упражнения удастся отследить чувства ребенка (злость, раздражение, досада, желание защитить свое «Я», протест) и чувства родителя (бессилие, беспомощность, стыд за себя как отца\мать, разочарование, неуверенность в себе, как родителе), найти разные способы реагирования в данной ситуации.

Занятие 8. «Развивающая среда для подростка. Чувства родителей и мотивы поведения подростка»

План проведения занятия:

1. Введение в тему занятия. Мини-лекция о необходимости создавать спокойную и развивающую обстановку дома.

2. Использование арттерапевтической техники: рисование собственных чувств на схематическом изображении человека. Обсуждение рисунков, нахождение связи между расположением негативных чувств на рисунке человека и состоянием здоровья. Рекомендации о способах выражения негативных чувств.

3. Интерактивная лекция о связи негативных чувств родителей (раздражения, гнева, обиды, отчаяния) с определенными мотивами поведения подростка и возможностях переориентации поведения подростка. Создание таблицы, помогающей осознавать собственные чувства, ориентирующей в потребностях подростка и дающей понимание в особенностях построения коммуникации с подростком.

Результат занятия: На этой встрече родители получают представление о четырех составляющих эмоционального интеллекта и имеют возможность осознать и выразить собственные чувства. Родители узнают о том, как научиться понимать мотивы поведения подростка, опираясь на собственные эмоциональные реакции, получают конкретные рекомендации по переориентации поведения подростка.

Занятие 9. «Профилактика эмоционального выгорания родителей в период подросткового возраста»

План проведения занятия:

1. Погружение в тему занятия: «На что похоже эмоциональное выгорание?»

2. Мини-лекция «Проявления эмоционального выгорания»;

3. Работа с метафорическими картами (ресурсная колода «Источник»): «Найдите карту, где изображено то, что для Вас является ресурсом».

Обсуждение в группе ресурсов каждого участника, создание «копилки ресурсов»;

4. Работа со смыслами в выборе быть замещающим родителем. Каждый участник индивидуально письменно отвечает на вопросы:

Для чего я это делаю; Что мне это дает;

Нравится ли мне то, что я делаю;

Что больше нравится процесс или результат? Хочу ли я посвятить этому всю жизнь?

Это то, ради чего я живу?

Обсуждение сначала в паре, а потом в группе результатов своей работы.

5. Упражнение «Комплимент»;

6. Упражнение «Опора».

7. Подведение итогов тренинговой работы: Я узнал, что... Меня удивило... Для меня было важно...

Результат занятия: Участники занятия актуализируют свое ресурсное состояние, осознают смысл своей деятельности в качестве приемного родителя. Тренинг способствует групповой сплоченности сообщества.

Занятие 10 «Родительские послания в замещающей семье. Сохранение семейных отношений и поддержка выпускников замещающих семей»

План проведения занятия:

1. Упражнение: «Какими качествами должен обладать выпускник приемной семьи» (каждый участник пишет три качества на трех стикерах и приклеивает на флипчарт). Ранжирование. Дискуссия.

2. Работа в минигруппах: «Послания, которые я получил в своей родительской семье». Презентация результатов. Обсуждение.

3. Упражнение: «Собираем чемодан в дорогу». Какие послания мы хотим дать выпускникам наших приемных семей. Разыгрывание конкретной ролевой ситуации. Получение обратной связи от участников упражнения. Обсуждение.

4. «Разговор с выпускником о его возможностях после достижения 18-ти лет». Упражнение в парах.

5. Как оказывать поддержку выпускнику приемной семьи. Мозговой штурм.

6. Подведение итогов.

Результат занятия: участники осознают те послания, которые передают выпускникам своих семей и получают обратную связь о чувствах, которые вызывают эти послания.

Использованная литература:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Просвещение, 1991. 224 с.
2. Гордон Т. Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности. М.: Ломоносовъ, 2010. 510 с.
3. Кволс К. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. СПб.: ИГ “Весь”, 2006.
4. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2004. 464 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
6. Махнач А.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2015. 668 с.
7. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2018. 406 с.
8. Толстых Н.Н. Современное взросление // Консультативная психология и психотерапия, 2015, №4.
9. Фабер А., Мазлиш Е. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. М.: Эксмо, 2018. 240 с.