**Проект**

«**Как удержать баланс между**

**«надо» и «хочу»»**

Аудитория: 5-9 классы

Сроки:февраль

**Әрнәр сенің өлшемі бар...**

**Как удержать баланс между «надо» и «хочу»**

***Цель:****развитие способности родителей к достижению баланса между требованиями к подростку и его желаниями, навыков позитивного общения между родителями и детьми.*

***Задачи:***

1) развивать стремление к позитивному общению с ребенком, профилактике правонарушений в подростковой среде;

2) расширить представления об алгоритме работы с негативными эмоциями и способах саморегуляции поведения;

3) сформировать навыки позитивного общения с подростком.

***План***

I. *Организационная часть*

* Приветствие
* Цель и задачи

II. *Основная часть*

* Информационный блок
* Практическая часть.Интерактивная работа «Надо и хочу». Как привести к балансу требований взрослых и желаний ребенка
* Как удержать эмоциональный баланс (карта эмоций)
* Что делать, когда подросток эмоционально реагирует на просьбы
* Алгоритм работы с негативными эмоциями (чек-лист)
* Как родителю справится с негативными эмоциями и научить этому ребенка
* Видеоролик «Математиканыжеккөрем! | «МеніңатымАрман» 8 серия <https://www.youtube.com/watch?v=1H6EfBtob9o>
* Кейс «Подросток не хочет заниматься на каникулах» + обсуждение
* Сохранение контакта с ребенком – главное условие предотвращения подростковых правонарушений.
* Тест «Какой вы родитель?»
* Признаки аддиктивного поведения
* Упражнение «Комплимент», шеринг

III. *Заключительная часть*

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия слушатели:

научатся рассматривать эмоции как индикатор состояния ребенка, достигать баланса между «надо» и «хочу», смогут трансформировать негативные эмоции в позитивные;

смогут применить алгоритм работы с негативными эмоциями и способы саморегуляции поведения;

приобрели навыки продуктивного общения с ребенком, способны предотвратить правонарушения в подростковой среде.

***Ресурсы:***презентация, видеоролики, колонки, маркеры, листы формата А3 и А4, ручки.

***Формат работы:*** занятие с элементами тренинга.

***Методы:*** дискуссия, мозговой штурм, тренинговые упражнения.

***Продолжительность занятия*** – 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 7 мин. | *Приветствие*  Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на нашем занятии!  Сегодня я хотела бы поговорить с вами о потребностях и желаниях подростка, признаках проблемности в его поведении, алгоритме работы с негативными эмоциями, способах саморегуляции и путях предотвращения правонарушений в подростковой среде.  *Постановка цели занятия.* Сегодня мы с вами рассмотрим вопрос о том, как помогать подросткам определять баланс между «надо» и «хочу», т. е. между потребностями и желаниями. | Проектор  На доске цитата:  *«Ауру кетсе де, мінезкетпейді».* |
| 5 мин. | ***Информационный блок***  *Знакомство родителей с проявлениями подросткового кризиса*  Подростковый кризис – этап психического развития, переход от младшего школьного возраста к подростковому. Проявляется стремлением к самовыражению, самоутверждению.  Наряду с разными формами непривычного поведения, демонстрацией независимости, снижением мотивации к учебной деятельности возникают конфликты с родителями, педагогами. Подростковый кризис завершается формированием нового уровня самосознания, появлением способности познавать собственную личность при помощи рефлексии. | Слайд |
|  | ***Основная часть*** | Слайд |
| 20 мин.  10 мин. | 1.Основные недопонимания между родителями и подростками возникают из-за того, что требования старших не соответствуют желаниям детей. Главная задача в этой ситуации – найти решение, которое устраивает обе стороны. Предлагаем вместе подумать, как договориться с ребенком и найти баланс между «надо» и «хочу».  *Интерактивная работа* ***«Надо и хочу».*** Как привести к балансу требований взрослых и желаний ребенка.  2 Кризис подросткового возраста характеризуется изменением отношений с окружающими через саморазвитие. Дети предъявляют повышенные требования к себе и взрослым, однако не способны нести ответственность, самостоятельно справляться с неудачами. Течение кризисного периода определяется совокупностью внешних и внутренних факторов. В одних случаях проявления отсутствуют или слабовыраженные, в других – поведение кардинально меняется, ребенок становится конфликтным, эмоционально взрывчатым.  *Инструкция к работе со слайдом 4*  Сравните требования родителей и жедания ребенка. Найдите возможнй баланс на примере слайда. Предложите свои варианты.  ***Как удержать эмоциональный баланс (карта эмоций)*** Что делать, когда подросток эмоционально реагирует на просьбы?  3.Конфликт между «надо» и «хочу» выражается через негативные эмоции.  Факторами, усиливающими симптомы кризиса, являются родительский контроль и гиперопека, зависимость в семейных отношениях. Ребенок стремится к свободе, считает себя способным принимать решения, действовать без помощи взрослых. Складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Сопротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития.  *Инструкция для работы со слайдом 6*  Определите, в чем польза разных эмоций.  Какую защитную функцию они выполняют?  Назовите, в чем негативное проявление эмоции, если ее становится много в нашей жизни.  *Алгоритм работы с негативными эмоциями(чек-лист)* Как родителю справиться с негативными эмоциями и научить этому ребенка  Определите эмоцию, которая создает для вас трудность (страх, раздражение, усталость, агрессия и т. д.)?  Следуйте пошагово алгоритму. Найдите пути решения с помощью слайда 8.  ***Конструктивные способы проживания негативных эмоций***  Выберите подходящие способы справиться с негативом из списка предложенных. Предложите свой способ.Расскажите, что вы делаете, если нарушен ваш эмоциональный баланс.  4.Оптимальный способ решения конфликта между «надо» и «хочу» – умение договариваться. В конечном итоге нужно найти возможность эффективного сочетания желаний ребенка и требований взрослых.  *Просмотр видеоролика****«Математиканы жеккөрем! | МеніңатымАрман»*, 8 серия** <https://www.youtube.com/watch?v=1H6EfBtob9o>  *Обсуждение*  *Вопросы*  1. Какие требования выдвигали ученики?  2. Какая задача важна для школы?  3. Каково универсальное решение, удовлетворяющее обе стороны?  *Краткое содержание ролика*  Арман не любит урок математики, потому что плохо понимает предмет. Он подговаривает одноклассников и собирает митинг против математики. Требование учеников «Долой математику!»  Но в указанных требованиях есть орфографические ошибки, поэтому в качестве альтернативного решения директор школы предлагает на замену урок казахского языка, чтобы впредь требования были выдвинуты без ошибок. | Слайды, раздаточный материал, тест  Слайд 4  Слайд 6  Слайд 7  Слайд 8  Слайд 9 |
| 20мин.  10 мин | 5. На основе имеющихся знаний предлагаем обсудить проблему с подростком и предложить варианты решений.  *Кейс* ***«Подросток не хочет заниматься на каникулах»***  *Обсуждение*  ***Тест «Какой вы родитель»***  Внутренние факторы, обостряющие кризис, – психологические особенности. К началу подросткового периода у ребенка сформированы определенные привычки, черты характера, препятствующие возникающим потребностям и стремлениям. Качества, мешающие самоутверждению, самовыражению, рассматриваются как недостатки. Подросток становится раздражительным, склонным винить себя в несостоятельности. Критически воспринимаются навыки общения, внешность, отдельные свойства личности (зависимость, застенчивость, скромность и др.). | Слайды 10–11  Листы бумаги, ручки или фломастеры |
| 10 мин. | ***Заключительная часть***  ***Признаки проблемного поведения и предотвращение правонарушений***  Подростковый возраст особенно усложняется тем, что в этот период требования взрослых (надо) встречают активное сопротивление со стороны ребенка (хочу) во всех сферах жизни.  *Подростковые «не хочу»:*   * носить эту одежду; * учить уроки; * слушать, что говорят старшие; * подчиняться чужой воле и т. д.   встречают *взрослые настоятельные требования «надо»:*   * учиться; * быть прилежным; * наводить порядок в комнате; * быть ответственным и пр.   Устойчивое сопротивление обеих сторон требует специального подхода в решении вопросов. Но если баланс между сторонами не найден, возможны крайние проявления в поведении ребенка, выраженные в проблемном поведении.  По статистике, 85% подростков имеют опыт пробы алкоголя, табака и др. Негативное воздействие оказывается как на самого ребенка, так и на окружающих. В этом случае ответственность за правонарушения возлагается на родителей.  Родителям следует понимать, что наблюдение за поведением ребенка и своевременно принятые меры могут предотвратить серьезные проблемы в будущем.  Склонный к протестному поведению ребенок, не нашедший поддержки у близких ему людей, стремится уйти от реальности, находит выход своим эмоциям в виртуальном мире, создает ситуации с измененным сознанием, имеет проблемы с пищевым поведением и др.  *Информация к сведению*  ***Аддиктивноеповедение***обычно воспринимается как некоторое пограничное состояние между нормой и зависимостью. В ситуации с подростками эта грань особенно тонка. В более общем смысле под ***аддикцией****понимают различные способы ухода от реальности: с помощью игр, психоактивных веществ, навязчивых действий, других видов активности, которые вызывают яркие эмоции.*  Естественная способность к адаптации и преодолению тяжелых жизненных обстоятельств у таких подростков снижена.  *Виды аддикции:*  нарушение пищевого поведения (булимия, анорексия, голодание);  химические зависимости (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение);  лудомания (зависимость от игр, азартные игры, компьютерная зависимость);  религиозный фанатизм, сектантство.  Важным и единственным способом поддержки ребенка в этот период является *сохранение контакта с ним.*  Главное условие предотвращения подростковых правонарушений – знать,*где находится ребенок, с кем он общается, куда ходит, чем увлекается, с кем проводит свободное время и т. д.*  Ответьте по шкале от 1 до 10.  *Вопросы*  Всегда ли вы знаете, где находится ребенок?  Знаете ли вы его друзей?  Есть ли у вас контакты родителей друзей ребенка?  Делится ли ребенок с вами своими тайнами?  Есть у вашего ребенка надежный человек (посредник), которому он доверяет свои секреты?  С учетом сегодняшнего занятия как вы оцениваете свои возможности как родителя?  *Тест* ***«Какой вы родитель?»*** | Слайд 15  Слайд 12 |
| 8 мин. | *Игра* ***«Комплимент»***  *Цель:*  сглаживание эмоционально несдержанного поведения подростка и родителя;  формирование у слушателей умения устанавливать эмоциональный контакт с ребенком, эмпатии;  развитие эмоциональной гибкости, навыков позитивного отношения к людям, умения вести диалог, находить баланс в сложных отношениях;  стремление поддерживать позитивный настрой во взаимоотношениях с ребенком.  1.Участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу.  2.Устанавливают зрительный контакт с партнером в течение 3 секунд.  3. Делают комплимент партнеру.  4.По команде ведущего те, кто стоят во внешнем круге, делают шаг вправо к следующему партнеру.  5.Выполняют упражнение по кругу.  *Обсуждение*  Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?  Какие комплименты было легко говорить?  Как вы справились с нежеланием говорить комплимент?  Каким своим комплиментом вы гордитесь?  Что понравилось больше: говорить комплименты или получать их?  Трудно ли было сделать выбор между надо и хочу?  Где можно использовать это умение?  Какой комплимент вам понравился больше всего?  ***Итоговые выводы занятия***  Предлагается подумать над вопросами.  Какие требования есть у родителей?  Какие желания есть у подростков?  Как найти баланс между ними?  Что происходит, если контакт между ребенком и родителем не найден?  Какие крайние негативные проявления в поведении ребенка возможны?  Кто несет ответственность за поведение подростка?  Что должен знать родитель о своем ребенке?  Как справиться с раздражением, возникающим при общении с трудным ребенком? | Слайд 13 |