

Программа развития профессионализации приемных родителей, воспитывающих подростков и молодых людей

*Составитель программы
ведущий психолог БДФ «Виктория»
Двуреченская Лада Игоревна*

Пояснительная записка:

Даная программа была разработана для приемных родителей, имеющих в семье приемных подростков, находящихся на пороге взрослой жизни и выпускников, которые недавно начали самостоятельную жизнь. Целью данной программы является развитие профессионализации приемных родителей, направленное на позитивное взаимодействие с подростками и молодыми людьми, создание условий для безопасной адаптации выпускников к повседневной жизни в обществе, активной трудовой деятельности и социализации.

Подобные программы для приемных родителей, воспитывающих в своих семьях приемных подростков старшего возраста, особенно подростков, недавно попавших в семью из детских учреждений, 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.

Дети, воспитывающиеся в детских учреждениях и затем принятые в семьи, имеют ряд специфических особенностей, которые касаются их развития и влияют на способности к обучению и адаптации в социуме. Данные особенности обусловлены специфическим социальным опытом сиротства, включающим в себя травму привязанности, опыт депривации основных потребностей, опыт жизни в асоциальном окружении и дисфункциональной семье, опыт жестокого обращения. Особенно остро эти проблемы проявляются во время пубертатного развития подростка, осложняют протекание этого возрастного периода в жизни ребенка.

Семьи, имеющие на воспитании таких детей, нуждаются как в поддержке со стороны специалистов, так и в усилении собственных ресурсов: осознании проблем в развитии детей, понимании причин их возникновения, умении справляться с собственными эмоциональными состояниями и способности к позитивному взаимодействию с приемным подростком.

Систематическая работа по повышению компетенций приемных 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.

Цель:

Благотворительный проект «Попутный ветер»

- Развитие профессионализации приемных родителей, проводящих воспитательную работу с приемными подростками, находящимися на пороге совершеннолетия и молодыми людьми в начале взрослой жизни (выпускниками приемных семей)

Задачи программы:

- 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.
- Формирование профессиональной экспертной позиции приемного родителя.

Методы работы, используемые в программе:

- анализ научной литературы при подготовке программы Родительского университета, практикумов приемного родителя, психологических тренингов, индивидуальных и семейных консультаций, супервизий;
- сбор и обработка методических материалов, описаний, дневников наблюдений;
- психологическое консультирование: индивидуальные и семейные консультации;
- методы социально-психологической работы: тренинг, деловая игра, ролевое проигрывание, супервизия;
- методы дистанционного сопровождения: skype-консультирование, вебинары, онлайн конференции, онлайн консультации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час			
			Лекции	Практически е занятия	Самостояте льная работа
1	Родительский университет 1. «Вводное занятие. Психологические особенности подросткового возраста. Особенности взросления в современном мире».	4	1	3	-
2	Родительский университет 2. «Психологические особенности приемных подростков. Влияние последствий травматических переживаний в раннем детстве на	4	1	3	

Благотворительный проект «Попутный ветер»

	протекание подросткового периода приемных детей. Особенности сепарации приемных детей. Особенности выстраивания временных перспектив у приемных подростков. Развитие жизнестойкости».				
3	Практикум 1. «Развитие позитивной идентичности приемного подростка».	3		3	
4	Практикум 2. «Работа с историей прошлого в подростковом возрасте».	3		3	
5	Практикум 3. Изучение влияния травматического опыта на актуальное поведение подростка с помощью методики «Линия жизни».	3		3	
6	Практикум 4. «Построение генограммы приемного подростка».	3		3	
7	Родительский университет 3. «Компьютерная зависимость в подростковом возрасте. Ресурсы и риски интернета».	4	1	3	
8	Родительский университет 4. «Сексуальное развитие детей и подростков. Особенности сексуализированного поведения приемных подростков и его причины. Профилактика вторичного сиротства и девиантного родительства выпускников приемных семей».	4	1	3	
9	Ролевой тренинг (часть 1) «Разрешение конфликтов с подростками».	4		4	
10	Ролевой тренинг (часть 2) «Разговор с подростком о сексе».	4		4	
11	Родительский университет 5. «Эмоциональный интеллект и возможности его развития. Осознание собственных чувств. Чувства родителей и мотивы поведения подростка»	4	1	3	
12	Тренинг «Профилактика	4		4	

Благотворительный проект «Попутный ветер»

	эмоционального выгорания родителей в период подросткового развития приемных детей. Ресурс приемного родителя».				
13	Родительский университет 6. «Эффективные коммуникации с подростком: «активное слушание», «язык принятия», «Я-высказывание».	4	1	3	
14	Родительский университет 7. «Родительские послания в приемной семье. Собираем «чемодан» в дорогу. Сохранение семейных отношений и поддержка выпускников приемных семей. Баланс помощи и самостоятельности».	4	1	3	
15	Индивидуальные и групповые консультации по запросу	доп.			
	Итого:	52	7	45	-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Родительский университет (занятие 1)

Тема: «Вводное занятие. Психологические особенности подросткового возраста. Особенности взросления в современном мире» (4 ак.ч.)

План проведения занятия:

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

8. Шеринг.

Формы работы: занятие с элементами тренинга и упражнениями.

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.

Комментарии ведущего: На первом занятии много времени уходит на знакомство с участниками и на высказывания участников о проблемах со своими подростками и выпускниками.

Родительский университет (занятие 2)

Тема: «Психологические особенности приемных подростков. Влияние последствий травматических переживаний в раннем детстве на протекание подросткового периода приемных детей. Особенности сепарации приемных детей. Особенности выстраивания временных перспектив у приемных подростков. Развитие жизнестойкости». (4 ак.ч.)

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Разминка. Упражнение: «Мне кажется, ты был(а), таким же.....подростком, как и я».
3. Упражнение (по кругу): «Особенности подростков». Выявление общих тенденций в развитии подростков.
4. Мозговой штурм: «Особенности наших приемных подростков». Выявление и обсуждение влияния травматического опыта на протекание подросткового периода приемных детей.
5. 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.
6. 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.
7. Введение понятия «жизнестойкость». Возможности влияния на жизнестойкость в подростковом возрасте.
8. Шеринг.

Формы работы: занятие с элементами тренинга и упражнениями.

Благотворительный проект «Попутный ветер»

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.

Комментарии ведущего: Осознание необходимости работы с историей приемного подростка может вызвать сопротивление у некоторых родителей в группе.

Практикум приемного родителя (встреча 1)

Тема: «Развитие позитивной идентичности приемного подростка» (3 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Упражнение «Кто Я?». Написать 12-15 ответов на вопрос «Кто Я?» и проанализировать собственную идентичность и историю ее формирования. Обсуждение в группе и выписывание на флипчарте основных ответов участников. Выделение семейной, гендерной, профессиональной, религиозной, личностной идентичности, оценка влияния значимых людей (родителей, родственников, учителей, друзей, партнеров, коллег) на ее развитие.
2. Группа была поделена на 3 мини группы. В каждой мини-группе шла работа над созданием памятки «Как оказать влияние на развитие позитивной идентичности подростка»:
 - Первая мини группа - семейная идентичность;
 - Вторая мини группа – личностная идентичность;
 - Третья мини группа – этническая и религиозная идентичность.
3. Представление работы каждой мини-группы. Обсуждение.

Формы работы: работа в мини-группах.

Результат занятия: Участники, опираясь на собственный опыт, осознают механизмы развития идентичности, выделяют разные виды идентичности и создают памятку по развитию позитивной идентичности подростка.

Комментарии ведущего: Итогом проделанной работы является памятка для приемных родителей, которая представляет собой готовый методический материал.

Практикум приемного родителя (встреча 2)

Тема: «Работа с историей прошлого в подростковом возрасте» (3 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.

Благотворительный проект «Попутный ветер»

2. Разминка. Упражнение: «Мое настроение как прогноз погоды»
3. Обсуждение актуальности темы разговора с подростком о прошлом.
4. Выявление страхов и опасений родителей.
5. Негативный опыт общения с кровными родственниками приемных детей.
6. Истории приемных детей с опытом жестокого обращения в кровных семьях.
7. Упражнение «Инопланетяне».

Обсуждение чувств детей-инопланетян и приемных 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.

8. 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.
9. Обсуждение актуальных историй в приемных семьях.
10. Шеринг.

Формы работы: групповая дискуссия, упражнение.

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.

Комментарии ведущего: Упражнение обычно вызывает сильный эмоциональный отклик у родителей. Давая обратную связь, многие родители отмечают ценный опыт, который они приобрели, находясь на месте ребенка.

Практикум приемного родителя (встреча 3)

Тема: «Изучение влияния травматического опыта на актуальное поведение подростка с помощью методики «Линия жизни» (3 ак.ч.).

План проведения занятия:

Благотворительный проект «Попутный ветер»

1. Участники делятся теми случаями, которые они хотели бы рассмотреть на данной супервизии.
2. Разбор трех случаев по схеме:
 - проблемы в поведении и учебе подростка;
 - построение линии жизни и отмечание на ней ситуации потерь, опыта жестокого обращения и перемещений ребенка;
 - влияние этого опыта на физическое и эмоциональное состояние ребенка;
 - анализ влияния данного травматического опыта на актуальное состояние подростка;
 - динамика развития ребенка в приемной семье;
 - прогноз развития ребенка и возможности коррекционного воздействия.
3. Шеринг.

Формы работы: дискуссия, мозговой штурм, работа со случаем

Результат занятия: Участникам удастся осознать влияние травматичной жизненной истории на физическое и психологическое развитие конкретных детей, что способствует лучшему пониманию родителями проблем приемных подростков и возможностей их преодоления.

Комментарии ведущего: Работа с линией жизни вызывает большой интерес у участников. Многие родители начинают лучше понимать источники трудностей своих приемных детей.

Практикум приемного родителя (встреча 4)

Тема: «Построение генограммы приемного подростка» (3 ак.ч.).

Цель: освоение навыков построения генограммы приемного подростка и способов ее ресурсного обсуждения.

Задачи:

- знакомство с методами создания генограммы;
- построение собственной генограммы;
- поиск ресурсов в генограмме приемной семьи;
- построение генограммы приемного подростка на конкретном примере.

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Знакомство с символами, необходимыми для создания генограммы;
3. Построение генограммы собственной семьи. Обсуждение сложных и ресурсных моментов в истории семьи;

Благотворительный проект «Попутный ветер»

4. Семейные истории и мифы как личностный ресурс;
5. Особенности построения генограммы приемного ребенка. Приемный ребенок как «дитя двух семей». Ресурс генограммы с приемной семьей для подростка. Особенности построения разговора о генограмме приемного подростка.
6. Разбор семейной истории приемного подростка и построение генограммы на конкретном примере.
7. Шеринг.

Формы работы: групповая дискуссия, построение генограммы, разбор случая.

Результат занятия: Приемные родители знакомятся с методом семейной системной терапии «Генограмма». Им предоставляется возможность попрактиковаться в построении генограммы собственной семьи, увидеть сложные и ресурсные моменты в истории собственной семьи, проговорить свои семейные истории и мифы. На конкретном примере ведущий создает генограмму приемного подростка и показывает возможности ресурсного разговора о кровной и приемной семье.

Комментарии ведущего: Продолжение работы по этой теме должно проходить на индивидуальных консультациях со специалистом психологом, владеющим методом работы с генограммой, с целью обсуждения конкретных историй приемных подростков.

Родительский университет (занятие 3)

Тема: «Компьютерная зависимость в подростковом возрасте. Ресурсы и риски интернета» (4 ак ч.).

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Разминка. «С какими чувствами пришли сегодня на занятие»;
3. Уточнение запроса от проекта (работа со стикерами) «Чтобы Вы хотели для себя в этом проекте». Подведение итогов группового запроса.
4. Выявление актуальности темы про компьютерную зависимость.
5. Презентация на тему «Подросток и компьютер. Польза и вред»;
6. Просмотр двух видеосюжетов на тему компьютерной зависимости.
7. Дискуссия и обсуждение видео сюжетов и полученной информации.
8. Вопросы и разбор конкретных случаев по теме занятия.
9. Шеринг.

Формы работы: работа по выявлению запроса родителей, презентация, просмотр видеосюжетов, дискуссия.

Результат занятия: Работа с запросом позволяет скорректировать программу, участники озвучивают актуальные для них темы и формы занятий.

Благотворительный проект «Попутный ветер»

На занятии родители знакомятся с возможностями современных компьютерных технологий и интернета, получают информацию о проявлениях компьютерной зависимости и ее профилактике, угрозах интернета. Видеосюжеты позволяют увидеть проявления компьютерной зависимости у подростков. В процессе дискуссии родители могут задать вопросы и обсудить собственные трудности с подростками при злоупотреблениях компьютером.

Комментарии ведущего: При работе с запросом родителей была выявлена большая потребность в ролевых тренингах и работе с родительским ресурсом, на профилактику эмоционального выгорания.

Среди участников наблюдаются поколенческие различия в опыте использования компьютера и интернета. Более молодые родители имеют представление о возможностях интернета, а участники старшего возраста могут совсем не владеть информацией о современных возможностях компьютерных технологий, что вызывает трудности при взаимодействии с подростками в семье.

Родительский университет (занятие 4)

Тема: «Сексуальное развитие детей и подростков. Особенности сексуализированного поведения приемных подростков и его причины. Профилактика вторичного сиротства и девиантного родительства выпускников приемных семей» (4 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Разминка. Упражнение: «Активизация ресурса».
3. Выявление актуальности темы о сексуализированном поведении подростков.
4. Нормативное сексуальное развитие детей. Особенности сексуального поведения подростков.
5. Просмотр презентации «Сексуализированное поведение». Введение нового понятия, определение понятия, отличие сексуализированного поведения от сексуального. Обсуждение в группе, примеры.
6. 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.
7. Обсуждение проблемы раннего родительства и задач родителей, которые воспитывают подростков, рано ставших матерями и отцами.
8. Вопросы, дискуссия.
9. Шеринг.

Формы работы: мини-лекция, просмотр презентации, дискуссия.

Результат занятия: Участники занятия вспоминают особенности сексуального развития ребенка и нормативное сексуальное поведение подростка, могут заметить разницу между

Благотворительный проект «Попутный ветер»

сексуальным и сексуализированным поведением в подростковом возрасте, получают информацию о развитии материнской сферы и особенностях ее формирования у девочек в приемных семьях, понимают причины девиантного материнства и отцовства у выпускников сиротских учреждений, осознают задачи родителей по воспитанию подростков, рано ставших мамами и папами.

Комментарии ведущего: Данное занятие очень объемно по содержанию, в связи с этим, предлагается проведение ролевого тренинга, на котором участники могут поучиться разговаривать с подростками на темы секса.

Ролевой тренинг (1 часть)

Тема: «Разрешение конфликтов с подростками» (4 ак.ч.)

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы по программе.
2. Упражнение «Мое актуальное состояние». Работа с метафорическими картами.
3. Дискуссия на тему «Какие конфликтные ситуации обычно беспокоят родителей подростков?»
4. Работа в двух мини-группах по описанию конфликтной ситуации. Презентация двух ситуаций в группе.
5. Обмен ситуациями и обсуждение в мини-группах возможные пути разрешения конфликтной ситуации.
6. 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.
7. Шеринг.

Формы работы: работа с метафорическими картами, ролевые упражнения.

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.

Комментарии ведущего: При разыгрывании ситуации, желательно, чтобы на роль подростка был выбран не приемный родитель, который описал свою ситуацию, а другой участник, чтобы ситуация не приобретала радикального неразрешимого характера, отражающего сильное эмоциональное вовлечение родителя.

Ролевой тренинг для родителей (2 часть)

Тема: «Разговор с подростком о сексе» (4 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Актуализация одной из реальных ситуаций, заявленной на тренинге. Проигрывание разговора родителя и подростка о взаимоотношениях с противоположным полом. Дискуссия. Подведение итогов дискуссии.
2. Упражнение «Как говорить с подростком о правилах предохранения». Группа делится на пары. В паре – один выбирает роль подростка, другой – роль родителя. Родители разговаривают с подростком о безопасном сексе. Затем проводится обсуждение в группе: как было рассказывать, как было слушать.
3. Упражнение «Подросток задает неудобный вопрос». Группа опять делится на пары. Ведущий предлагает участникам-подросткам задать один конкретный провокативный вопрос на тему секса («Когда можно начинать половые отношения?», «Как ты относишься к однополый любви?», «А оральный секс – это нормально?», «А ты смотрел(а) порнофильмы?» и др.). Участник-родитель пытается ответить подростку на этот вопрос и отслеживает свои чувства. Затем в группе проводится обсуждение, с какими трудностями сталкивались родители при ответах на эти вопросы.
4. Шеринг.

Формы работы: ролевые упражнения.

Результат занятия: Разыгрывание ситуаций позволяет участникам осознать переживания родителей (страх за подростка, неловкость, тревога, скованность) и переживания подростка (тревога, страх, что партнер не понравится родителям, возмущение, негодование, нежелание делиться, нервозность).

Упражнения на проговаривание тем, связанных с сексуальной стороной жизни помогают родителям найти нужный тон и нужные слова, так как они понимают чувства детей (неловкость, смущение, стеснение, раздражение) и осознают собственные чувства (стыд, неловкость, неуверенность, досада, ступор, шок от вопроса и др.).

Комментарии ведущего: Родители могут предложить разные стратегии поведения с подростком: наставления, разговор по душам, разговор с партнером, предложение познакомиться с семьей партнера, предупреждения, предоставление права действовать, логические последствия. Группа может прийти к выводу, что лучше «не давить» на подростка, так как давление усиливает его позицию и вызывает желание сопротивления, а принятие ситуации и предоставление возможности делать собственный выбор, приводит к смягчению позиции. Могут быть озвучены удачные моменты при разговоре «об этом», например: «мне приятно, что папа беспокоится о моем здоровье», «приятно чувствовать, что мама на моей стороне», «сближает, когда мама делится со мной своим жизненным опытом, особенно не очень позитивным».

Благотворительный проект «Попутный ветер»

Данный тренинг является практическим завершением занятия по теме «Сексуальное развитие подростка», благодаря полученным навыкам родители могут грамотно разговаривать со своими выросшими детьми на проблемные темы о сексуальной жизни и взаимоотношениях полов.

Родительский университет (занятие 5)

Тема: «Эмоциональный интеллект и возможности его развития. Осознание собственных чувств. Чувства родителей и мотивы поведения подростка» (4 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Разминка. «Мое настроение как прогноз погоды»;
3. Введение в тему занятия. Мини-лекция об эмоциональном интеллекте и его четырех составляющих. Фокусирование на собственных чувствах, которые вызывают подростки в семье.
4. 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.
5. 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.
6. Шеринг.

Формы работы: упражнение, арттерапевтическая техника, дискуссия, интерактивная лекция.

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.

Комментарии ведущего: обычно родители выражают заинтересованность и готовность в дальнейших занятиях по развитию эмоционального интеллекта.

Тренинг

Благотворительный проект «Попутный ветер»

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания родителей в период подросткового развития приемных детей. Ресурс приемного родителя» (4 ак.ч.).

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 приемным 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?
5. Обсуждение сначала в паре, а потом в группе результатов своей работы.
6. Упражнение «Комплимент»;
7. Упражнение «Опора».
8. Шеринг, подведение итогов тренинговой работы:
 - Я узнал, что...
 - Меня удивило...
 - Для меня было важно...

Формы работы: занятие с элементами тренинга, мини-лекция, работа с метафорическими картами, телесно-ориентированные упражнения.

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

Комментарии ведущего: Занятия по профилактике эмоционального выгорания очень актуальны для данной категории приемных родителей. Ведущему важно создать безопасную обстановку на тренинге, чтобы каждый участник имел возможность выговориться, и получить поддержку группы.

Родительский университет (занятие 6)

Тема: «Эффективные коммуникации с подростком: «активное слушание», «язык принятия», «Я-высказывание» (4 ак.ч.).

План проведения занятия:

1. Организационные вопросы.
2. Шеринг: «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.
6. Обсуждение в группе, что получилось, какие чувства испытали.
7. Мозговой штурм «Язык принятия и язык непринятия». Группа перечисляет невербальные проявления принятия и непринятия при общении.
8. 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.
9. Вопросы, дискуссия.
10. Завершающий шеринг.

Формы работы: мини-лекция, дискуссия, мозговой штурм, ролевые упражнения.

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

Комментарии ведущего: Участники обращают внимание на важность невербальных посланий друг другу в момент общения, пробуют на практике применить технологию «активного слушания», знакомятся с проявлениями «языка принятия», отмечают значимость своего собственного состояния в момент общения и пробуют в игровой ситуации выразить его с помощью техники «Я-высказывание». При обсуждении упражнений участники отмечают сложность использования данных техник, которые им не привычны. При использовании этих техник в игровых упражнениях участники могут на себе прочувствовать их эффективность и достичь взаимопонимания с «подростком». В дальнейшем с этой темой следует работать в рамках коммуникативного тренинга.

Благотворительный проект «Попутный ветер»
Родительский университет (занятие 7).

Тема: «Родительские послания в приемной семье. Собираем «чемодан» в дорогу. Сохранение семейных отношений и поддержка выпускников приемных семей. Баланс помощи и самостоятельности» (4 ак.ч.).

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. Шеринг.

Формы работы: дискуссия, мозговой штурм, ролевые упражнения.

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

Комментарии ведущего: отдельные участники занятия могут иметь крайние позиции по отношению к выпускникам своих семей, либо желание поскорее снять с себя ответственность и выпроводить ребенка в самостоятельную жизнь, либо желание продолжить опеку. Важно осознать эти чувства, понять переживания молодого человека, выпускающегося из семьи и научиться выстраивать перспективу в диалоге.

Использованная литература:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практ. 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., Колюцкий 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.

Полезные ссылки:

1. **Как работает мозг подростка. Видео.** http://alpha-parenting.ru/2018/04/02/video-mozg-podrostka/?fbclid=IwAR0VtiTjvpKvpJp3Ncf3Kc13YrmipeK15AeTcPYb_em6afivrcv83WFgWHY;
2. **Подросток в приемной семье** (глава в пособии «Стать семьей» Г. Андерсон и И. Бруфальк) http://ddn24.edu.27.ru/files/documents/166_stat_semey_kniga.pdf;
3. **Петрановская Л.: Как говорить с подростком о сексе**
<http://www.vospitaj.com/blog/lyudmila-petranovskaya-kak-govorit-s-podrostkom-o-sekse;>
4. **Обучающая платформа по репродуктивному здоровью.** <https://2live.ru>

Итоговая оценка знаний:

Анкета оценки представлений приемного родителя о проблемах подростков и выпускников приемных семей

Дата заполнения анкеты _____

Фамилия, имя, отчество _____

Уважаемые родители!

Оцените, пожалуйста, по 10-ти бальной шкале ваши знания и умения по вопросам воспитания подростков и молодых людей:

1) Я знаю психологические особенности подросткового возраста, особенности пубертатного развития, осознаю специфику взросления детей в современном мире и могу это учитывать при взаимодействии с подростками

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Я знаю специфические особенности приемных подростков, умею их учитывать и находить подход к данной категории детей

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3) Я знаю, как семья влияет на развитие идентичности молодого человека и могу способствовать развитию позитивной идентичности ребенка

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Я имею представление о процессах сепарации выросших детей, понимаю особенности сепарации приемных детей, могу способствовать прохождению сепарации приемных подростков в своей семье

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) Я осознаю, что подростку важно знать историю своего рождения и происхождения и умею разговаривать с подростком о его прошлом.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6) Я понимаю значение кровных родственников для приемного подростка, умею выстраивать отношения с кровными родственниками и помогать подростку в этом взаимодействии.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Благотворительный проект «Попутный ветер»

7) Я имею представление о временной перспективе и понимаю, как помогать ребенку выстраивать позитивное будущее.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8) Я понимаю эмоциональные состояния подростка и способен наладить общение с ним и найти «общий язык».

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9) Я знаю о ресурсах и рисках использования интернета и социальных сетей, умею определять признаки компьютерной зависимости, могу помочь подростку в грамотном и безопасном использовании компьютера и гаджетов.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10) Я знаю об особенностях сексуального развития в подростковом возрасте, умею распознавать сексуализированное поведение, готов(а) разговаривать с подростком на темы сексуального развития и сексуальных отношений.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11) Я знаю об особенностях создания партнерских и семейных отношений и готовности к отцовству и материнству у выпускников приемных семей, умею выстраивать отношения и оказывать помощь молодой семье выпускника.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) Когда я думаю про будущее своего приемного подростка – выпускника, я испытываю:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

страх

тревогу

уверенность

СПАСИБО!

*Буду рада ответить на ваши вопросы и получить обратную связь о программе по адресу:
dvurechenskaya@victoriacf.ru*

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.