

## Тренинги для подростков и родителей как средство достижения взаимопонимания и доверия

Научный руководитель – Черная Анна Викторовна

*Нужненко Д.Н.<sup>1</sup>, Чехонина А.М.<sup>2</sup>*

1 - Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии развития и возрастной психологии, Ростов-на-Дону, Россия, *E-mail: dnuzhnenkova@sfnu.ru*; 2 - Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии развития и возрастной психологии, Ростов-на-Дону, Россия, *E-mail: chekhonina@sfnu.ru*

Одной из наиболее актуальных проблем детско-родительских отношений на этапе подросткового возраста является недостаток взаимопонимания и доверия между родителями и подростками. Недопонимание, напряженность и конфликтогенность в отношениях препятствуют психологическому благополучию семьи и негативно сказываются на развитии подростка.

В рамках проектной деятельности нами подготовлен и реализован проект «Страна понимания». С целью гармонизации детско-родительских отношений подростков и их родителей подготовлен и реализован социальный проект «Страна понимания». В проекте приняли участие студенты Академии психологии и педагогики (АПиП) и Института философии и социально-политических наук (ИФиСПН): Нужненко Д. Н., Чехонина А. М., Боровикова А. И., Жмаева М. А., Морозова В. В., Кумицкая И.Р.

Цель проекта – гармонизация детско-родительских отношений, поддержка позитивной обстановки в семье, способствующей гармоничным отношениям, уважению личностных границ, развитию доверия между родителями и подростками. Проект практико-ориентированный, направлен на помощь семье в поиске внутренних ресурсов для снижения рисков кризисных состояний. Мероприятия проекта актуальны для психологов, сопровождающих детско-родительские отношения в семьях подростков и родителей, ориентированных на выявление у детей поведенческих проблем, связанных с дисгармоничными отношениями в семье, такими как негативизм, лживость, и другие.

В проекте реализованы следующие задачи: улучшение эмоциональных контактов родителей и подростков; оказание помощи родителям в понимании и снижении причин негативных поведенческих проявлений подростка (грубость, бесконтрольное поведение, агрессивность, нетерпимость к критике); помощь подросткам в осознании себя и своей роли в семье; содействие в овладении родителями и подростками стратегиями разрешения существующих конфликтов; помощь в установлении эффективных коммуникаций в семье, снижение рисков возникновения новых конфликтов.

Целевая группа участников проекта – подростки 12–16 лет и их родители. В проекте приняли участие 8 подростков, и 18 родителей.

Основной темой, которой посвящен проект, является психологический аспект отношений, роль доверия и эмпатии, педагогические методики улучшения коммуникации, а также различные способы поддержки интересов и стремлений подростков. Мы старались уделить внимание проблеме преодоления конфликтов в семейных отношениях, развитию самооценки и уверенности подростков.

### **Ключевые мероприятия проекта:**

1. Проведение интервью с подростками о проблемах во взаимоотношениях с родителями. Материалы интервью послужили стартовой диагностикой отношений родителей и подростков. Родителям было предложено ознакомиться с проведенной работой, узнать,

что думают подростки об отношениях со своими родителями и уровне доверия в этих отношениях.

2. Изучению детско-родительских отношений посвящены опросы родителей и подростков о наличии в семье конфликтных ситуаций и способах их разрешения, качестве взаимодействия и уровне доверия между членами семьи.

3. Подготовка программы и материалов для «Школы успешного родительства». На данном этапе организованы встречи родителей и подростков с целью развития навыков активного слушания и овладения приёмами конструктивного общения.

4. Организация тренинга для подростков и их родителей, направленного на принятие родителями позиции ребёнка, и понимания детьми позиций взрослого. Проведение занятий и семейного тренинга для родителей и подростков. В рамках тренинга использовались интерактивные упражнения и обсуждения, такие как «Письмо друг другу» и «Взрослый – ребёнок». Методика «Письмо друг другу» предполагает, что родитель и подросток делятся своими чувствами друг с другом путем обмена письмами. Это позволяет обеим сторонам высказаться без страха осуждения. Методика «Взрослый-ребёнок» позволила участникам поменяться ролями и представить себя на месте оппонента. Так, ребёнок, оказываясь на месте родителя, предполагал, какие чувства испытывает его родитель к нему, а взрослый же наоборот занимал роль подростка и пытался воспроизвести те эмоции, которые испытывает его ребёнок по отношению к нему. Такая практика позволила участникам тренинга обменяться мыслями и мнениями и высказать свою точку зрения. По результатам тренинга были выявлены ложные представления родителей об актуальных проблемах подросткового возраста, а также определены зоны роста для развития семейных отношений.

5. Совместный анализ проделанной работы. На данном этапе были выделены положительные стороны изменений в детско-родительских отношениях, установлен вектор для дальнейшей работы. Итоговое мероприятие также включало рекомендации по дальнейшему применению полученных знаний.

Мероприятия проекта актуальны при выявленных психологами/родителями поведенческих проблемах детей/подростков, связанных с дисгармоничными отношениями в семье, негативизмом, лживостью, воровством, виктимностью и суицидальными рисками.

Результатами работы являются следующие качественные показатели: у родителей появился интерес к совместным с подростками разговорам и обсуждению проблем; подростки заинтересовались в общении с родителями на тему их отношений и проблем. В рамках проекта нами был подготовлен видеоролик-интервью, касающийся мнения подростков об их отношениях с родителями; подготовлена программа и материалы для «Школы успешного родительства», и семейный тренинг для подростков и их родителей.

Проект имеет большой потенциал, так как межличностные отношения в семье, построенные на основе уважения к эмоциям ребёнка, его решениям и его личности, способствуют формированию лидерских качеств, активной жизненной позиции. Проект может быть масштабирован, например в рамках Школы успешного родительства для подростков и их родителей.