

Бюджетное образовательное учреждение
Тарногского муниципального округа
Вологодской области «Тарногская средняя школа»
(БОУ «Тарногская средняя школа»)

**Программа психологического сопровождения
родителей подростков
«Семья — территория доверия»**

Автор-разработчик программы:
Вячеславова Татьяна Ивановна,
педагог-психолог
БОУ «Тарногская средняя школа»

с. Тарногский Городок,
2025

Оглавление

1. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность, характеристика проблемы, на решение которой направлена программа.....	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Цель программы.....	4
1.4. Задачи программы.....	4
1.5. Описание целевой аудитории, целевой группы.....	4
1.6. Организационные условия проведения занятий.....	6
1.7. Методическое обеспечение реализации программы.....	7
1.8. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы....	9
1.9. Описание используемых методов, технологий реализации программы.....	10
1.10. Планируемые результаты реализации программы.....	10
1.11. Критерии оценки эффективности программы.....	11
1.12. Система мониторинга и оценки эффективности реализации программы	12
2. Учебно-тематический план.....	12
3. Содержание программы.....	13
4. Список литературы.....	19
5. Конспекты занятий.....	20
6. Приложения	

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Практика работы в школе показывает, что на консультациях подростки часто отмечают: родители воспитывают их по тем же принципам, по которым воспитывали их самих, не учитывая современные реалии и изменившиеся потребности детей. В результате возникает взаимное непонимание, нарастают конфликты, а попытки наладить диалог часто оказываются безуспешными. Подростки ощущают, что их не слышат, а родители — что их опыт и забота обесцениваются.

Программа «Семья — территория доверия» направлена на преодоление разрыва между поколениями, помогает родителям пересмотреть устаревшие подходы к воспитанию и освоить новые способы взаимодействия, основанные на доверии, уважении и открытости. Программа создаёт условия для диалога, в котором и взрослые, учатся слышать и понимать подростка, находить компромиссы и совместно решать возникающие трудности.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она отвечает на реальный запрос современных семей: помогает преодолеть барьеры в общении, снизить уровень конфликтности и укрепить детско-родительские отношения в условиях быстро меняющегося мира.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа

В современном обществе всё чаще наблюдается разрыв между поколениями, который проявляется в непонимании, недоверии и конфликтах. Родители, опираясь на собственный опыт, часто используют устаревшие методы воспитания, не учитывая изменившиеся социальные условия и психологические особенности современных подростков. В свою очередь, подростки ощущают себя изолированными и неслышанными. Это приводит к эмоциональному отдалению, снижению самооценки и может выражаться в агрессии, замкнутости или уходе в деструктивное поведение. По сути, это сигнал о том, что в их мире нарушен самый важный контакт — с близкими взрослыми.

Взаимные претензии и неспособность к конструктивному диалогу усугубляют ситуацию. Родители теряют возможность эффективно влиять на поведение ребёнка, а подростки перестают видеть в семье «безопасную территорию». В поисках поддержки и понимания они обращаются вовне, что увеличивает риск попадания в неблагоприятные компании. Чтобы разорвать этот порочный круг, необходимо создать безопасное пространство для диалога, где чувства ребёнка будут не обесценены, а приняты всерьёз. Только через взаимное доверие и принятие подросток сможет снова обрести опору и увидеть ценность в себе и окружающем мире.

Именно на преодоление этого разрыва, восстановление доверия и формирование навыков открытого, уважительного общения между родителями и подростками направлена программа «Семья — территория доверия».

1.2 Направленность программы

Программа является профилактической психолого-педагогической направленности, обеспечивающей создание условий, направленных на:

- гармонизацию детско-родительских отношений и восстановление доверия между родителями и подростками;
- профилактику семейных конфликтов, эмоционального отчуждения и отклоняющегося поведения у подростков;
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей, формирование у них навыков конструктивного общения и современных подходов к воспитанию;
- создание в семье атмосферы психологической безопасности, поддержки и взаимопонимания, где каждый член семьи чувствует себя услышанным и принятым.

1.3 Цель программы — создание в семье атмосферы доверия и психологической безопасности, в которой подросток может открыто говорить о своих проблемах, а родители выступают в роли мудрых наставников, поддерживающих всестороннее развитие его личности и способствующих профилактике деструктивного поведения.

1.4. Указанная цель реализуется посредством решения следующих *задач*:

- 1) изучить и применять технику «Я-сообщений», чтобы строить открытый диалог с подростком, разрушать барьеры критики и сохранять доверие;
- 2) понять, как собственные слова, интонации и поступки влияют на чувство психологической защищённости ребёнка;
- 3) отказаться от тотального контроля в пользу развития самостоятельности подростка, основанной на взаимном доверии;
- 4) заменить директивные требования на совместное планирование мотивирующих целей, поддерживая всестороннее развитие личности ребёнка;
- 5) создать условия для развития внутренней мотивации подростка, отказавшись от давления, криков и внешнего принуждения;
- 6) сформировать навык переключения с критики на проявление интереса к жизни ребёнка через вопросы и активное слушание;
- 7) научиться обсуждать с подростком риски (например, курение) на языке выгоды и потерь, а также видеть за вредными привычками и поведением социальные причины;
- 8) осознать, что пребывание подростка в сети часто является поиском того, чего ему не хватает в реальной жизни (общение, признание), и реагировать на это с поддержкой и пониманием.

1.5. Описание целевой аудитории, целевой группы

Программа реализуется для родителей (законных представителей) подростков в возрасте 11–17 лет.

Программа носит универсальный характер и адресована широкому кругу родителей, поскольку затрагивает фундаментальные аспекты детско-родительских отношений в один из самых сложных и ответственных периодов взросления ребёнка.

Участие в программе полезно как тем, кто уже столкнулся с серьёзными трудностями в общении с подростком, так и тем, кто стремится:

- глубже понять психологические особенности подросткового возраста;
- своевременно предотвратить возможные конфликты и недопонимание;
- укрепить доверительные и тёплые отношения в семье;
- повысить свою педагогическую компетентность и уверенность в вопросах воспитания.

Таким образом, программа открыта для всех родителей, стремящихся создать гармоничную и поддерживающую атмосферу для развития личности своего ребёнка.

Новизна программы определяется оптимальным сочетанием традиционных и современных форм и методов работы с родителями. В отличие от традиционных лекций, акцент сделан на интерактивных методах (арт-терапия, игровые тренинги, групповые дискуссии), которые позволяют родителям не только получить знания, но и отработать навыки конструктивного диалога и создать в семье атмосферу психологической безопасности. Содержание программы разработано с учётом актуальных требований нормативных документов в сфере образования и воспитания, а также включает в себя авторские разработки, успешно апробированные в практической деятельности.

Каждое занятие построено вокруг яркой, работающей метафоры. Вместо теоретических лекций родители погружаются в практический опыт, проживая и осмысляя сложные аспекты детско-родительских отношений через простые и понятные образы:

- «сосуд доверия» — наглядно демонстрирует, как слова и поступки наполняют или опустошают эмоциональный мир ребёнка;
- «скульптор и глина» — позволяет физически ощутить разницу между давлением и бережным партнёрством;
- «корабль: капитан и лоцман» — учит отличать тотальный контроль от мудрой поддержки на пути к самостоятельности;
- «радиостанция» — показывает, как внутреннее состояние родителя (тревога или спокойствие) невербально передаётся ребёнку;
- «садовник и растение» — раскрывает идею создания условий для естественного роста, а не «вытягивания» ребёнка за уши;
- «диспетчер и пилот» — подчёркивает 100% ответственность родителя за безопасность «полёта» подростка в тумане сомнений;
- «архитектор: мосты и стены» — даёт в руки конкретный инструмент («Я-сообщения») для разрушения барьеров и строительства путей друг к другу.

Такой подход обеспечивает глубокое, а не поверхностное усвоение материала, позволяя родителям не просто узнать, а прожить и закрепить новые модели поведения.

Все занятия программы связаны с единой метафорой «строительства» как ключевого инструмента для освоения родительских компетенций, выстроены вокруг последовательного возведения «здания» здоровых отношений. Родители последовательно учатся:

- закладывать прочный фундамент из безусловного принятия и безопасности;
- возводить стены из взаимного уважения и личных границ;
- строить мосты доверия с помощью техники «Я-сообщений»;
- создавать крышу общей защищённости и поддержки.

Такой подход позволяет не просто передать знания, а прожить процесс создания доверительных отношений на эмоциональном и практическом уровне, что делает обучение более глубоким, целостным и эффективным.

Оригинальность программы заключается в её практико-ориентированном подходе, смещающем акцент с теоретических лекций для родителей на формирование у них реальных навыков конструктивного диалога. Программа не просто информирует о проблемах подросткового возраста, а моделирует и прорабатывает конкретные жизненные ситуации. Уникальность заключается в интеграции интерактивных методик, которые позволяют родителям не только понять, но и «прожить» новые модели поведения. Это обеспечивает переход от знания к умению, позволяя участникам сразу после занятия применять полученные инструменты для восстановления доверия и гармонизации отношений в семье.

Занятия программы сгруппированы по пяти основным направлениям работы с родителями:

- навыки общения: научить родителей использовать «Я-сообщения» и понимать невербальные сигналы;
- отказ от контроля: помочь перейти от давления к партнёрству и доверию;
- мотивация: показать, как создавать условия для естественной мотивации и ставить цели по SMART;
- профилактика: научить вести диалог о рисках (курение, зависимости) на языке ценностей и доверия, а не запретов;
- гаджеты: помочь найти баланс между онлайн и офлайн-жизнью через «Семейный цифровой договор».

Программа интегрирована в систему воспитательной работы образовательной организации. В частности, её темы, посвящённые профилактике конфликтов, восстановлению диалога и гармонизации детско-родительских отношений включены в содержание вариативного модуля «Профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних» в рамках рабочей программы воспитания. (Данный формат рекомендован к внедрению в образовательных организациях Вологодской области).

1.6 Организационные условия проведения занятий

Программа реализуется с учётом высокой занятости родителей и ориентирована на максимальную эффективность в ограниченные временные рамки. Тематические блоки программы (мини-тренинги, мастер-классы) продолжительностью 20–40 минут интегрированы в структуру общешкольных или

классных родительских собраний. Это позволяет познакомить родителей с ключевыми идеями и практическими инструментами без необходимости выделения дополнительного времени. Занятия строятся по принципу «минимум теории — максимум практики». Вместо длительных лекций используются интерактивные форматы: ролевые игры, работа в малых группах. Это обеспечивает высокую вовлеченность и позволяет родителям получить готовые алгоритмы действий за одну встречу.

Ввиду того, что состав участников на встречах (родительских собраниях) может меняться, программа построена по спиральному принципу. Каждое занятие является логически завершённым и включает в себя все три этапа работы:

- вводная часть (установка): знакомство с темой, постановка целей на текущую встречу и создание рабочей атмосферы;
- основная часть: раскрытие теоретического материала и, что наиболее важно, отработка практических навыков и техник;
- заключительная часть (рефлексия): обязательный этап получения обратной связи. В этой части проводится экспресс-анкетирование или групповое обсуждение, чтобы участники могли оценить практическую пользу встречи, задать вопросы и сформулировать для себя ключевые выводы («лайфхаки»).

Такой подход позволяет гарантировать эффективность каждой отдельной встречи. Родители уходят с каждого занятия с конкретным результатом и пониманием пройденного материала.

1.7 Методическое обеспечение программы

Нормативно-правовое обеспечение программы представлено нормативно-правовыми документами с родителями (законными представителями):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 02.12.2021 № ДГ-2247/07. Вместе с «Методическими рекомендациями по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям... от 17.11.2021 N ДГ-1997/07»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2013 № ВК-843/07. «Рекомендации по организации обучения педагогических работников, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также родителей (законных представителей) детей». Документ подчёркивает важность психолого-педагогического просвещения родителей как ключевого элемента профилактики девиантного поведения.
- Письмо Минобрнауки России от 03.10.2017 № 09-1995. «Методические рекомендации по проведению мероприятий по повышению правовой грамотности детей, родителей (законных представителей) и педагогических работников». Этот документ подтверждает необходимость работы с родителями по вопросам их прав и прав ребёнка в сфере образования;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

Важным аспектом является то, что программа предусматривает обязательную консультационную подготовку родителей (законных представителей), что полностью отвечает требованиям Распоряжения Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193.

Научно-методическое обеспечение представлено методическими документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

1) профилактика зависимостей (в т.ч. табакокурения): методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения и молодёжи (на основе разработок российских ученых), разработанные федеральным институтом оценки качества образования;

2) профилактика суицидального поведения: методические рекомендации Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149; Рекомендации Минпросвещения России от 30.06.2021 № 07-3586;

3) профилактика экстремизма и правонарушений: методические рекомендации по внедрению восстановительных технологий (в том числе медиации) в воспитательную деятельность образовательных организаций (Письмо Минобрнауки России от 26.12.2017 № 07-7657);

4) формирование мотивации к обучению и детско-родительские отношения: методические рекомендации по системе функционирования психологических служб (Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193), а также рекомендации по развитию деятельности педагогических сообществ по вопросам профилактики безнадзорности (Письмо Минпросвещения России от 31.03.2020 № 07-2477).

Научной и методологической основой программы «Семья — территория доверия» являются следующие теоретические подходы, интегрирующие современные достижения в психологии и педагогике:

-системный подход в семейной психологии (М. Боуэн, В. Сатир, А. Варга). Семья рассматривается как целостная система, где изменение поведения одного из её членов (в данном случае, родителя, прошедшего обучение) неизбежно влечёт за собой трансформацию всей системы взаимоотношений. Работа направлена не на «исправление» подростка, а на оптимизацию функционирования семейной системы в целом;

-деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Подход предполагает, что развитие личности и формирование навыков происходит непосредственно в процессе активной деятельности. В рамках программы родители не просто получают знания, а активно действуют: участвуют в тренингах, проигрывают ситуации, отрабатывают навыки общения, что обеспечивает переход знаний в практические умения;

-культурно-историческая психология (Л. С. Выготский). Подростковый возраст рассматривается как особый, критический период развития, характеризующийся новообразованиями (чувство взрослости, потребность в самоутверждении).

Программа учитывает эти возрастные особенности и помогает родителям выстраивать общение с учётом социальной ситуации развития подростка;

-гуманистический подход (К. Роджерс). В основе программы лежат принципы безусловного принятия, эмпатии и создания психологически безопасной атмосферы. Это позволяет участникам группы раскрыться, быть искренними и строить доверительные отношения как в рамках группы, так и впоследствии в своей семье;

-когнитивно-поведенческий подход. Программа включает элементы этого подхода, направленные на выявление и коррекцию неэффективных стереотипов мышления и поведения родителей. Родители учатся отслеживать свои автоматические реакции и заменять их на более конструктивные поведенческие паттерны (например, через освоение техник «Я-сообщений» и активного слушания).

1.8. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

Специалисты, осуществляющие реализацию программы, должны:

- иметь высшее психологическое образование;
- обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования): планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (обобщенная трудовая функция: психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ) [5];
- иметь глубокое знание психофизиологических и возрастных особенностей подросткового возраста; понимание динамики и кризисов детско-родительских отношений; знание типичных проблем и трудностей, с которыми сталкиваются современные семьи;
- владеть современными технологиями и методами профилактической и коррекционной работы (тренинговые технологии, методы арт-терапии, игротерапия);
- уметь проводить психодиагностику для выявления проблемных зон в детско-родительских отношениях;
- обладать навыками организации и проведения групповых занятий (тренингов, семинаров, круглых столов, мастер-классов) для родителей.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.

Для проведения занятий по программе необходимо:

- просторное помещение;
- столы (парты) и стулья;

- оборудование для демонстрации мультимедийной презентации (компьютер или ноутбук, экран или интерактивная доска, мультимедийный проектор, слайдер);
- классная доска или флипчарт,
- мел,
- бумага и маркеры для флипчарта,
- канцелярские принадлежности (бумага формата А4, карандаши, ручки).

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы: доступ в Интернет; компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран/ интерактивная доска.

1.9 Описание используемых методов, технологий реализации программы

Реализация программы основана на сочетании интерактивных и практических методов, обеспечивающих активное вовлечение родителей:

- психолого-педагогическое просвещение: короткие информационные блоки (мини-лекции) для формирования теоретической базы;
- активные методы: мозговые штурмы, ролевые игры и анализ педагогических ситуаций для отработки навыков в безопасной среде;
- тренинговые технологии: освоение и практическая отработка техник конструктивного общения («Я-сообщения», активное слушание);
- арт-терапевтические методики: использование рисования для неформального исследования семейных отношений и выражения эмоций;
- Игровые технологии - использование игры для развития мыслительной деятельности, познавательных, психических процессов, развития коммуникативных умений и навыков, что способствует снижению усталости, снятию психоэмоционального напряжения. В программе используются коммуникативные, дидактические, интерактивные игры;
- рефлексия: групповое обсуждение и индивидуальные задания для осмысления полученного опыта.

1.10 Планируемые результаты реализации программы:

В ходе реализации программы участники:

1) *узнают:*

- о влиянии ежедневного общения (слова, интонации, поступки) на уровень доверия и эмоциональную безопасность ребёнка;
- причины, по которым привычные методы воспитания (крик, критика, давление) разрушают детско-родительские отношения;
- как их собственное внутреннее состояние и невербальные сигналы считываются ребёнком;
- как потребности в принадлежности и признании толкают подростка к деструктивному поведению;
- разницу между стратегией тотального контроля и ролью поддерживающего наставника;
- алгоритм трансформации требований в совместные цели по методике SMART;

-как вести диалог о сложных темах (вредные привычки, гаджеты) на языке доверия, а не запретов.

2) приобретут:

- навыки активного слушания и использования «Я-сообщений» для конструктивного диалога;
- умение создавать в семье атмосферу психологической безопасности, где не страшно говорить о проблемах;
- способность управлять собственным стрессом и выбирать адекватную реакцию в конфликтных ситуациях;
- опыт партнёрского взаимодействия с ребёнком вместо директивного управления;
- инструменты для поддержки мотивации ребёнка и помощи в достижении его целей;
- алгоритм ведения диалога о профилактике деструктивного поведения, основанный на доверии и совместном поиске решений.

1.11 Критерии оценки эффективности программы

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов реализации программы выступают количественные и качественные показатели.

1) Количественные показатели:

- динамика конфликтных ситуаций: снижение числа конфликтов, окриков, давления и запретов в семье (фиксируется до и после программы);
- частота доверительных диалогов: увеличение количества обсуждений сложных тем между родителями и подростком;
- освоение навыков: процент участников, применяющих технику «Я-сообщений», активное слушание, совместное целеполагание (*SMART*);
- количество совместных целей: число целей, сформулированных и реализованных совместно родителями и подростком;
- уровень участия: посещаемость занятий, активность на практических заданиях, выполнение домашних упражнений;
- случаи деструктивного поведения: статистика проявлений деструктивного поведения (например, курение, уходы из дома) до и после программы.

2) Качественные показатели:

- атмосфера в семье: оценка родителями и подростком уровня доверия, психологической безопасности, открытости в общении;
- стиль взаимодействия: переход от директивного управления к партнёрству, поддержка самостоятельности подростка;
- удовлетворённость программой: субъективная оценка полезности, актуальности и применимости полученных знаний и навыков; увеличение процента родителей, высоко оценивших полезность и практическую применимость программы (по итогам итогового анкетирования);
- рефлексия и самоанализ: способность родителей анализировать собственное поведение, признавать ошибки, искать новые подходы;
- примеры из жизни: конкретные случаи успешного разрешения конфликтов, поддержки мотивации ребёнка, профилактики вредных привычек;

- изменение отношения к подростку: умение видеть потенциал, поддерживать интересы, проявлять интерес вместо критики;
- снижение тревожности: отмечаемое родителями и самими подростками снижение общего эмоционального напряжения и чувства одиночества в семье.

1.12 Система мониторинга и оценки эффективности реализации программы

Система мониторинга и оценки результатов программы «Семья — территория доверия» обеспечивает непрерывный контроль за ходом реализации программы и качеством усвоения материала. Она позволяет оперативно реагировать на запросы участников и корректировать содержание занятий для достижения максимального эффекта.

Используется текущий мониторинг (в конце каждого занятия). Рефлексия и экспресс-обратная связь: в завершение каждого занятия проводится краткое обсуждение или анкетирование, направленное на получение мгновенной реакции участников. Цель: понять, с какими чувствами, мыслями и конкретными выводами родители уходят с занятия.

В конце каждого занятия ведущий предлагает участникам ответить на несколько ключевых вопросов. Это может быть организовано в формате устного круга, письменных заметок или короткого анонимного опроса.

Ключевые вопросы для рефлексии:

- «что было самым ценным для вас сегодня?» — помогает выявить наиболее важные инсайты и знания;
- «с каким результатом/настроением вы уходите с занятия?» — позволяет оценить эмоциональное состояние и мотивацию;
- «какую одну идею или технику вы сможете применить в семье уже на этой неделе?»; - переводит теоретические знания в плоскость практических действий, оценивая реальную применимость материала.

Анализ ответов на эти вопросы после каждого занятия даёт ведущему («пульс» группы) и позволяет гибко адаптировать последующие встречи под актуальные потребности родителей.

2. Учебно-тематический план программы психологического сопровождения родителей подростков «Семья — территория доверия»

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	«Искусство наполнения: как наполнить сосуд доверия в семье».	1
2	«Руки "скульптора": как прикосновения и слова формируют личность подростка».	1
3	«Рулить или направлять? Искусство быть родителем-поддержкой»	1
4	«Поймай мою волну: искусство невербального контакта»	1

5	«Сокровища внутри: как разглядеть потенциал своего ребёнка»	1
6	«Мастерство целеполагания: вместе к успеху»	1
7	«Навигатор к мечте: от приказа к цели»	1
8	«Вместо окрика — полив: меняем подход к воспитанию»	1
9	«Мотивация к деятельности: как помочь ребёнку захотеть учиться»	1
10	«Голос, которому доверяют: как слова родителей формируют безопасность ребёнка»	1
11	«Архитектура доверия: строим мосты, а не стены»	1
12	«Карта ценностей: как уберечь ребёнка от ловушек» (формирование внутреннего иммунитета к вредным привычкам)	1
13	«Считаем потери: финансовый подход в профилактике курения».	1
14	«От запрета к диалогу: меняем стратегию профилактики курения»	1
15	«Гармония онлайн и офлайн: искусство быть родителем в цифровую эпоху».	1
Итого		15

3. Содержание программы психологического сопровождения родителей подростков «Семья — территория доверия»

№	Тема мастер-класса	Цели, задачи	Содержание
1	«Искусство наполнения: как наполнить сосуд доверия в семье».	Цель: сознание, как ежедневное общение (слова, интонации, поступки) влияет на уровень доверия и эмоциональной безопасности ребёнка. Задачи: -показать силу слов поддержки; -продемонстрировать разрушительный эффект критики; -объяснить роль поступков в восстановлении доверия.	Приветствие. Эксперимент: представить невидимый сосуд доверия внутри ребёнка, который мы наполняем или опустошаем своим общением. Родители наполняют стакан чистой водой («слова поддержки») и выливают «грязную» («критика»), а затем делают в нём дырку («предательство»),

			чтобы увидеть, что слова бессильны без действий. Рефлексия, выводы.
2	«Руки "скульптора": как прикосновения и слова формируют личность подростка».	Цель: формирование у родителей понимания влияния их действий (давления, отсутствие поддержки, доверия) на личность ребёнка. Задачи: -показать последствия давления и тотального контроля; -продемонстрировать эффект эмоциональной холодности и дистанцирования; -отработать модель партнёрства и доверия.	Приветствие. Родители в парах меняются ролями «скульптора» и «глины», проходя три раунда: «Давление» (только физ. сила), «Невидимая стена» (только команды), «Танец доверия» (диалог и предложение). Рефлексия, выводы.
3	«Рулить или направлять? Искусство быть родителем-поддержкой»	Цель: проживание родителями неэффективности тотального контроля и осознание ценности доверия как основы для развития самостоятельности ребёнка. Задачи: -прожить на опыте беспомощность и сопротивление при тотальном контроле; -прожить на опыте безопасность и эффективность поддержки и доверия.	Приветствие. Сравнение семьи с кораблём, где родитель может быть либо контролирующим капитаном, либо поддерживающим лоцманом, и ставит вопрос о выборе стиля воспитания. Родители в парах проходят «минное поле»: в первом раунде один силой ведёт другого с завязанными глазами, а во втором — только голосом направляет, не прикасаясь. Рефлексия, выводы.
4	«Поймай мою волну: искусство невербального контакта»	Цель: осознание родителями того, как их внутреннее состояние (напряжение, страх или спокойствие) невербально считывается ребёнком и напрямую влияет на уровень доверия в семье. Задачи: -прожить на опыте, как тревога родителя передаётся ребёнку; - прожить на опыте чувство одиночества при эмоциональной отстранённости; -прожить на опыте ощущение безопасности при доверии	Приветствие. Родители в парах с завязанными глазами моделируют три сценария: «Тревога» (передача напряжения через пространство), «Отвержение» (поиск неподвижного партнёра) и «Доверие» (поиск источника тепла и поддержки). Рефлексия, выводы.
5	«Сокровища внутри: как разглядеть потенциал своего ребёнка»	Цель: формирование навыка переключения с реакции «Критика/Совет» на реакцию «Интерес/Вопрос» для сохранения доверия и создания условий, при которых ребёнок захочет делиться сокровенным. Задачи:	Приветствие. Сравнение мыслей и увлечения ребёнка с сокровищами в шкатулке, и подчёркивает, что реакция родителя определяет, будет ли ребёнок делиться ими снова. Родители в парах проигрывают два сценария: в первом «родитель» обесценивает

		-ввести метафору «сокровищ» ребёнка и обозначить важность родительской реакции; - прожить на опыте, как критика и советы убивают доверие и инициативу; -прожить на опыте, как интерес и вопросы укрепляют связь.	«сокровище» ребёнка, а во втором — проявляет живой интерес через вопросы, не давая оценок. Рефлексия, выводы.
6	«Мастерство целеполагания: вместе к успеху»	Цель: повышение компетентности родителей в сфере целеполагания, обучение методике эффективной постановки целей (SMART) и поддержки детей в их достижении. Задачи: -выявить типичные неэффективные реакции родителей на нежелание ребёнка действовать; - подвести к необходимости освоения новых инструментов воспитания; - показать, как ограничение по времени и вера в успех повышают эффективность; - дать родителям простой и понятный инструмент для работы с целями; - связать практический опыт с теоретической методикой SMART; -закрепить навык переформулирования требований в цели; - дать практический инструмент для домашнего использования.	Приветствие. Объяснение разницы между мечтой и целью, подчёркивая, что правильно сформулированная цель помогает ребёнку развивать ответственность, самооценку и придаёт смысл его действиям. Демонстрация разницы между размытой задачей и конкретной целью. Родители в кругу передают мячики. С каждой попыткой задача усложняется (сделать быстрее), а в финале ставится конкретная, измеримая цель по времени, что наглядно показывает силу целеполагания. Рефлексия, выводы.
7	«Навигатор к мечте: от приказа к цели»	Цель: освоение родителями навыка трансформации директивных требований в мотивирующие цели через совместное планирование, что способствует развитию ответственности и внутренней мотивации у подростка. Задачи: -проанализировать неэффективность приказов и их влияние на чувства ребёнка; -отработать навык переформулирования требований в мотивирующие цели по методике SMART; - подвести итоги и закрепить идею о партнёрстве в достижении целей.	Приветствие. Родители в группах разбирают типичные приказы («Садись за уроки!») и трансформируют их в совместные цели («Давай договоримся...»), используя критерии SMART (Конкретная, Измеримая, Достижимая, Значимая, Ограниченная по времени). Рефлексия, выводы.
8	«Вместо окрика — полив: меняем подход к воспитанию»	Цель: осознание родителями того, что мотивация ребёнка — это не то, что можно «включить» приказом, а естественный процесс, требующий создания правильных условий («почвы», «света» и «полива»).	Приветствие. Родители в группах моделируют «плохую погоду» (критика, игнорирование, давление) и «уход» (похвала, внимание, поддержка) для растения,

		Задачи: - ввести метафору «ребёнок-растение» и определить роль родителя как садовника; - прожить на опыте, как критика и давление («плохая погода») губят мотивацию; - прожить на опыте, как поддержка и внимание («инструменты садовника») помогают ей расти.	символизирующего мотивацию ребёнка. Рефлексия, вывод.
9	«Мотивация к деятельности: как помочь ребёнку захотеть учиться»	Цель: помочь родителям понять природу мотивации, научиться поддерживать ребёнка и выстраивать доверительные отношения. Задачи: - дать определение мотивации как внутреннему желанию действовать; - показать её роль в развитии и достижении целей; - визуализировать образ гармоничных детско-родительских отношений; - прожить на опыте разрушительные последствия критики и давления; - связать чувства родителя с чувствами ребёнка для развития эмпатии; - дать родителям чёткий пошаговый план действий в кризисной ситуации; - символически восстановить отношения и закрепить позитивный результат; - систематизировать причины потери учебной мотивации; - предложить родителям составить личный план поддержки ребёнка.	Приветствие. Обсуждение с родителями, почему мы что-то делаем, и определяет мотивацию как внутренний двигатель, необходимый для развития и учёбы. Родители рисуют себя и ребёнка, добавляя детали (сердце, улыбка, глаза) как символы любви, доброты и уважения, и обсуждают чувства, которые вызывает эта картинка. Родители моделируют конфликт (отказ от учёбы), «стирая» с рисунка элементы доверия, и анализируют таблицу «Чувство родителя — Причина у ребёнка». Алгоритм из 8 шагов (от успокоения до оценки результата), после чего родители восстанавливают рисунок, обсуждая возникшие чувства надежды и тепла. Анализ причин отказа от учёбы (страх, неудачи, усталость) и предлагает родителям составить свой план действий для возвращения гармонии в семью. Рефлексия, выводы.
10	«Голос, которому доверяют: как слова родителей формируют безопасность ребёнка»	Цель: осознание родителями того, что доверие — это не подчинение, а двусторонний процесс, в котором «Диспетчер» (родитель) несёт 100% ответственность за безопасность «Пилота» (ребёнка), и понимание того, как легко эту ответственность нарушить. Задачи:	Приветствие. Представление подростка «пилотом в тумане», а родителя — единственным «диспетчером», от чьих слов зависит безопасность полёта. Родители в парах проходят «полосу препятствий» с завязанными глазами: в первом раунде «диспетчер» помогает, а во втором — намеренно

		- ввести метафору «Диспетчер и Пилот» для иллюстрации ответственности родителя; - прожить на опыте, как спокойный и чёткий голос создаёт ощущение безопасности; - прожить на опыте, как паника, ложь или насмешка мгновенно разрушают доверие; - перенести метафору на реальные жизненные ситуации.	подрывает доверие хаотичными или ложными командами. Рефлексия, выводы.
11	«Архитектура доверия: строим мосты, а не стены»	Цель: освоение и отработка техники «Я-сообщений» как инструмента для построения доверительных отношений с ребёнком и разрушения барьеров, создаваемых критикой и упреками. Задачи: - ввести метафору «строительства» в отношениях для наглядной демонстрации влияния слов; - прожить на опыте, как «Ты-сообщения» (упреки) создают барьер и отдалают; - прожить на опыте, как «Я-сообщения» строят мост и приглашают к диалогу; - подвести итоги и закрепить ценность партнёрского общения через «Я-сообщения».	Приветствие. Сравнение общения с ребёнком со стройкой, где каждое слово — это либо кирпич для стены упреков, либо блок для моста доверия. Родители в парах строят физическую стену из картонных кирпичей на упреки, а затем разбирают её и строят мост из LEGO, используя фразы о своих чувствах. Рефлексия, вывод.
12	«Карта ценностей: как уберечь ребёнка от ловушек» (формирование внутреннего иммунитета к вредным привычкам)	Цель: помочь родителям осознать неэффективность стратегии запретов («путь страха») и показать, как развитие критического мышления и доверительный диалог («путь знания») формируют у ребёнка внутренний иммунитет к вредным привычкам. Задачи: - ввести метафору двух стратегий («путь страха» и «путь знания») и обозначить цель мастер-класса; - прожить на опыте, как запреты создают лишь иллюзию контроля и порождают бунт; - прожить на опыте, как совместный анализ формирует осознанный выбор; - подвести итоги и сформулировать главный принцип профилактики, основанный на доверии.	Приветствие. Сравнение двух подходов к профилактике: стратегию запретов («ловушка») и стратегию диалога и знаний («карта ценностей»). Родители в группах сначала строят «ловушку» из газеты для воздушного шарика (метафора запрета), а затем рисуют «карту ценностей», анализируя причины и последствия. Рефлексия, выводы.
13	«Считаем потери: финансовый подход в	Цель: осознание родителями того, что для подростка аргументы о здоровье часто неубедительны, и освоение методики ведения диалога на языке	Приветствие. Практический блок «Аудит сделки» Составление «портфеля возможностей»

	профилактике курения».	выгоды и потерь (деньги, время, свобода), что делает отказ от курения более рациональным и понятным. Задачи: - ввести метафору курения как «маркетинговой сделки» и обосновать переход от медицинских аргументов к финансовым; - проанализировать все прямые и скрытые расходы, связанные с курением; - подвести итоги и сформулировать главный принцип диалога с подростком.	альтернативный план инвестиций ресурсов в развитие. Рефлексия, выводы.
14	«От запрета к диалогу: меняем стратегию профилактики курения»	Цель: осознание родителями того, что курение для подростка — это не про никотин, а про «социальные очки»: попытку вписаться в группу, получить одобрение и справиться с тревогой. Формирование навыка видеть за вредной привычкой социальную проблему и реагировать на неё, а не на само курение. Задачи: - ввести метафору курения как «поста в социальной сети» для получения одобрения; - проанализировать социальные мотивы («триггеры»), толкающие к курению; - разработать «альтернативный контент» — здоровые способы получения признания; - подвести итоги и сформулировать главный принцип профилактики через доверие и поддержку.	Приветствие. Сравнение курения с инструментом для получения «лайков» (статус, принадлежность к группе) и смещение фокуса с никотина на социальные потребности подростка. Родители в группах анализируют вымышленные профили подростков, выявляя причины курения (стресс, неуверенность), и на стикерах предлагают альтернативы (спорт, творчество, волонтерство) для повышения самооценки. Рефлексия, выводы.
15	«Гармония онлайн и офлайн: искусство быть родителем в цифровую эпоху».	Цель: осознание родителями того, что борьба с гаджетами — это не война, а поиск баланса. Помочь понять, что за экраном ребёнок часто ищет то, чего ему не хватает в реальной жизни: общение, признание и безопасность. Задачи: - ввести метафору «параллельных миров» и обозначить задачу — строить мосты, а не объявлять войну; - прожить на собственном опыте разрыв связи и конкуренцию за внимание;	Приветствие. Введение. Родители в парах выполняют упражнение «Слепой телефон», где один пытается вернуть другого из цифрового мира, а затем в группах создают «портрет» потребностей ребёнка (общение, признание), которые он находит в смартфоне. Составление совместного «Семейного цифрового договора» с правилами для всех.

		-проанализировать, какие базовые потребности ребёнок удовлетворяет в сети; - совместно выработать правила «цифровой гигиены» в виде «Семейного договора».	Рефлексия, выводы.
--	--	--	--------------------

4. Список литературы

1. «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» /авт.-сост. В. Фадеева -издательство: Эксмо, 2012- 256 с.
2. «Книга для неидеальных родителей»/авт.-сост. И. Млодик-Издательство: Генезис, 2029 -192 с.
3. «Общаться с ребёнком. Как?» /авт.-сост. Ю. Гиппенрейтер -Издательство: АСТ (серия «Библиотека Ю. Б. Гиппенрейтер»), 2020 (последние переиздания)- 304 с.
4. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации / авт.-сост. С. А. Кузикова, Е. В. Куренная. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015 – 83 с.
5. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.
6. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>
8. Федяй, Д. С. Профилактика деструктивного поведения у детей и подростков как направление социально-психологического сопровождения участников образовательных отношений: учебно-методическое пособие / Д. С. Федяй, Е. П. Федотова, Я. К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020 – 80 с.

5. Конспекты занятий (мастер-классов).

Сценарий мастер-класса для родителей «Искусство наполнения: как наполнить сосуд доверия в семье»

Цель: осознание, как ежедневное общение (слова, интонации, поступки) влияет на уровень доверия и эмоциональной безопасности ребёнка.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: для каждого участника — прозрачный стакан или банка (1–1,5 л), миска с чистой водой, миска с подкрашенной («грязной») водой, большая ёмкость с чистой водой (для финала), поднос или тарелка.

Ход мастер-класса

1. Введение: Метафора сосуда

Ведущий приветствует участников.

«Здравствуйте! Сегодня мы не будем читать лекции. Мы проведём эксперимент. Представьте, что у каждого из нас внутри есть невидимый сосуд. В детстве он полон до краёв — любви, доверия к миру, ощущения безопасности. Но по мере взросления, особенно в подростковом возрасте, этот сосуд может опустошаться. И то, чем мы его наполняем или что из него вычерпываем, полностью зависит от наших близких. Сегодня вы станете инженерами этих сосудов и увидите, что мы в них "наливаем"».

2. Практический блок: Эксперимент с водой

Игра проходит в несколько этапов, демонстрирующих разные сценарии общения.

Этап 1. Наполнение: Язык принятия

Инструкция: «Представьте, что ваш сосуд сейчас пуст. Это может быть состояние ребёнка после конфликта в школе или ссоры дома. Ваша задача — наполнить его. Вода в большой миске — это язык принятия, любви и поддержки».

Задание: Ведущий зачитывает фразы-«наполнители». Каждый раз, когда родитель слышит фразу, которая наполняет сосуд доверия, он доливают чистую воду из миски в свой стакан.

Примеры фраз-«наполнителей»:

«Я тебя люблю».

«Я рад(а) тебя видеть».

«Спасибо, что помог».

«Я понимаю, ты расстроен».

«Расскажи, что тебя радует?».

«Я горжусь твоими усилиями».

«Ты имеешь право на своё мнение».

Обсуждение: Как выглядит полный стакан? (Чисто, прозрачно). Что вы чувствуете? (Спокойствие). Хочется ли обидеть человека с таким полным сосудом? (Нет, хочется беречь).

Этап 2. Опустошение: Язык отвержения

Инструкция: «А теперь представим обратную ситуацию. Сосуд снова полон. Но в общении появляются другие фразы. Вода в этой миске — "грязная", она символизирует критику и обесценивание».

Задание: ведущий зачитывает фразы-«опустошители». Родители берут «грязную» воду и выливают её из своего полного стакана.

Примеры фраз-«опустошителей»:

«Опять ты за своё!».

«У всех дети как дети, а ты...».

«Не ной, это ерунда».

«Я же говорил(а)!».

«Отстань, мне некогда».

«Ты меня позоришь!».

«Почему ты не можешь быть как...?».

Обсуждение: Как выглядит стакан сейчас? (Пустой, мутный). Что чувствует человек? (Одиночество, обиду). Что происходит с самооценкой? (Она падает). Куда пойдёт подросток с таким сосудом за поддержкой? (На улицу, к сомнительным компаниям).

Этап 3. Течь в сосуде: Предательство и ложь.

Инструкция: «Иногда сосуд не просто опустошают. В нём появляется "течь". Это происходит, когда доверие подрывается предательством или ложью».

Задание: Ведущий зачитывает ситуации-«течи». Родитель делает маленькую дырочку в дне своего стакана (над подносом) и ставит его туда.

Примеры ситуаций-«течей»:

«Родитель обещал прийти на выступление и не пришёл».

«Родитель прочитал личный дневник ребёнка».

«Родитель рассказал секрет ребёнка своим друзьям».

Вода из стакана начинает медленно капать.

Обсуждение: Можно ли наполнить стакан с дыркой? (Можно лить бесконечно много воды, но она будет утекать). Это метафора того, что даже самые красивые слова («Я тебя люблю») не работают без базового доверия.

3. Рефлексия и выводы

«Посмотрите на свои стаканы. У кого-то он полон чистой воды. У кого-то пуст. У кого-то — с дыркой на дне. Это слепок наших отношений с детьми прямо сейчас».

Вопросы для обсуждения:

Какой «напиток» мы чаще всего наливаем своим детям?

Что сделать с дыркой в сосуде? (Её нельзя залить водой. Её нужно заклеить — поступками).

Какая фраза-«наполнитель» вам сегодня показалась самой сложной для применения?

Финальное действие: ведущий предлагает родителям подойти к большой ёмкости с чистой водой и символически обновить свой «сосуд», долив его до краёв. «Пусть это будет вашим решением наполнять жизнь вашего ребёнка принятием и любовью каждый день».

Сценарий мастер- класса для родителей «Руки "скульптора": как прикосновения и слова формируют личность подростка»

Цель: формирование у родителей понимания влияния их действий (давления, отсутствие поддержки, доверия) на личность ребёнка.

Продолжительность: 30-40 мин.

Материалы: Повязки на глаза (для половины участников), глина для лепки или солёное тесто (по одному большому куску на пару), влажные салфетки.

Ход мастер-класса

1. Введение: Искусство быть рядом

Ведущий: «Добрый день! Каждый родитель — в какой-то мере скульптор. А ребёнок — это уникальный, живой материал, глина. Но в отличие от обычной глины, этот материал чувствует каждое наше прикосновение. Он чувствует давление, неуверенность, тепло рук и доверие. Сегодня мы попробуем себя в роли скульпторов и "глины", чтобы понять, какие "скульптуры" мы лепим своими руками — шедевры доверия или комки напряжения».

2. Практический блок: Три техники лепки

Игра состоит из трёх раундов, где участники меняются ролями.

Раунд 1. «Давление и Контроль»

Инструкция: «В этом раунде "Скульптор" (родитель) должен создать из "Глины" (ребёнка) идеальную фигуру. Но есть условие: "Скульптор" не может говорить. Он может только физически воздействовать на "Глину"».

Процесс: один участник («Глина») стоит расслабленно, закрыв глаза. Второй участник («Скульптор») начинает его «лепить»: поворачивать голову, поднимать руки, ставить ноги в нужную позу. «Скульптор» стремится к идеалу, прилагая силу, чтобы «Глина» приняла нужную форму. «Скульптору» даётся 2–3 минуты.

Обсуждение после раунда: «Глина» (ребёнок): Что вы чувствовали? Было ли больно или неприятно? Чувствовали ли вы себя человеком или объектом? Хотелось ли вам сопротивляться?

«Скульптор» (родитель): Что вы чувствовали? Удалось ли добиться идеальной формы? Не казалось ли вам, что «Глина» сопротивляется?

Вывод: Это метафизическая модель тотального контроля и давления. Родитель пытается *вылепить* из ребёнка то, что хочет он, не считаясь с природой самого ребёнка. Результат — напряжение, сопротивление и потеря контакта.

Раунд 2. «Невидимая стена»

Инструкция: «Теперь мы поменяем тактику. "Скульптор" хочет создать шедевр, но ему запрещено прикасаться к "Глине". Он может только давать словесные команды».

Процесс: роли те же. «Скульптор» стоит в метре от «Глины».

«Скульптор» даёт команды: «Подними правую руку на уровень плеча», «Поверни голову на 30 градусов влево», «Согни левую ногу в колене». «Глина» должна выполнять команды, не открывая глаз.

Обсуждение после раунда: «Глина» (ребёнок): Что вы чувствовали? Было ли это легко? Не страшно ли было стоять с закрытыми глазами и выполнять приказы невидимого командира?

«Скульптор» (родитель): Каково это — пытаться управлять кем-то на расстоянии? Не возникало ли у вас желания просто подойти и сделать всё самому?

Вывод: Это метафора дистанцирования и эмоциональной холодности. Родитель даёт указания («учись хорошо», «будь послушным»), но не даёт тепла, поддержки и физического (эмоционального) контакта. Ребёнок чувствует себя одиноким и незащищённым.

Раунд 3. «Танец доверия»

Инструкция: «Это финальный и самый главный раунд. Теперь "Скульптор" может и говорить, и прикасаться. Но с одним важным правилом: любое физическое действие должно быть предложением, а не приказом. "Глина" имеет право принять его или предложить свой вариант».

Процесс: «Скульптор» подходит к «Глине» и мягким, бережным движением предлагает, например, поднять руку. Он говорит: «Я бы хотел, чтобы твоя рука была поднята. Как тебе будет удобнее?». Если «Глина» чувствует дискомфорт, она может сказать: «Мне так неудобно, давай чуть ниже». Они вместе ищут форму, которая комфортна обоим. Это становится похоже на медленный танец или диалог через прикосновения.

Обсуждение после раунда: «Глина» (ребёнок): Что вы чувствовали? Чувствовали ли вы уважение к себе? Было ли это совместное творчество? «Скульптор» (родитель): Каково это — не требовать, а предлагать? Чувствовали ли вы партнёра?

Вывод: Это модель доверия и партнёрства. Родитель не ломает и не бросает, а предлагает, направляет и прислушивается к ответной реакции. Ребёнок чувствует себя ценным, услышанным и в безопасности. Именно так формируется здоровая личность.

3. Рефлексия и выводы

Ведущий: «Давайте смоем с рук глину наших экспериментов и смоем метафорические штампы. Какой из трёх подходов был для вас самым сложным? А какой — самым приятным?»

Вопросы для обсуждения:

В каком из раундов вы узнали себя в общении с ребёнком?

Что значит фраза «предлагать, а не требовать» на практике? (Например, вместо «Немедленно садись за уроки!» — *«Я вижу, ты занят. Когда тебе будет удобно сделать уроки, чтобы потом мы могли вместе...?»).

Как превратить воспитание из «лепки под давлением» в «танец доверия»?

Мастер-класс завершается идеей о том, что семья — это территория, где каждый имеет право быть собой, а задача родителя — не вылепить идеал, а помочь раскрыть уникальную красоту своего ребёнка.

Сценарий мастер-класса для родителей «Рулить или направлять? Искусство быть родителем-поддержкой»

Цель: проживание родителями неэффективности тотального контроля и осознание ценности доверия как основы для развития самостоятельности ребёнка.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: повязки на глаза (для половины участников), верёвка или мел для создания «минного поля» (разбросанные предметы, стулья), просторное помещение.

Ход мастер-класса

1. Введение: «Мы все на одном корабле»

Ведущий приветствует участников и создаёт метафорический контекст. «Добрый день! Представьте, что ваша семья — это корабль, который идёт через океан жизни. На пути встречаются рифы — трудности в учёбе, конфликты, соблазны — и штормы, например, подростковые кризисы. Кто-то из вас капитан, кто-то юнга. Но корабль у вас один на всех. Сегодня мы выясним, что помогает кораблю плыть вперёд, а что ведёт его на мель. Наша тема — контроль против доверия».

2. Практический блок: «Плавание в тумане».

Участники делятся на пары и проживают два разных сценария взаимодействия.

Этап 1. «Рифы контроля»

Инструкция: «Мы смоделируем ситуацию тотального контроля. На полу разложены "риффы" (верёвки, стулья). Один из вас — "Капитан-Родитель", другой — "Юнга-Ребёнок". Задача "Юнги" — пройти от старта до финиша, не задев "риффы". Задача "Капитана" — провести его так, чтобы он точно не задел ни один риф».

Ключевое условие: «Капитан» стоит позади «Юнги», крепко держит его за плечи и сам двигает его руками и ногами. «Юнга» идёт с завязанными глазами и полностью подчиняется.

Процесс: пары начинают движение. Это выглядит неуклюже и напряжённо. «Капитан» нервничает, а «Юнга» чувствует себя беспомощным.

Обсуждение после этапа: «Юнга» (ребёнок): Что вы чувствовали? Было ли желание сопротивляться? Чувствовали ли вы доверие?

«Капитан» (родитель): Что вы чувствовали? Было ли это эффективно? Вы устали?

Вывод ведущего: это метафора гиперопеки. Родитель пытается прожить жизнь за ребёнка. Итог: ребёнок не учится сам обходить трудности, он либо бунтует, либо становится пассивным. Доверия здесь нет.

Этап 2. «Лоцман и капитан».

Инструкция: «Теперь попробуем другой способ. Ситуация та же, но правила меняются. "Юнга" по-прежнему с завязанными глазами. Но "Капитан" не может его трогать. Он может быть только "Лоцманом" — стоять в стороне и только голосом подсказывать путь».

Ключевое условие: «Капитан» говорит только спокойным, поддерживающим тоном: «Два маленьких шага вперёд... Стоп. Теперь осторожный шаг вправо... Отлично!».

Процесс: движение становится более плавным. «Юнга» чувствует себя в безопасности, потому что ему помогают ориентироваться, а не ведут силой.

Обсуждение после этапа:

«Юнга» (ребёнок): Что изменилось? Чувствовали ли вы поддержку?

«Капитан/Лоцман» (родитель): Что было сложнее? Молчать и не вмешиваться физически?

Вывод ведущего: это метафора доверия. Родитель не делает за ребёнка, но даёт ему поддержку и верит в его силы. Ребёнок учится сам принимать решения, зная, что рядом есть надёжный «лоцман».

3. Рефлексия и выводы

«Вернёмся к нашей метафоре корабля. Что же мы выбираем для своего семейного корабля?»

Вопросы для обсуждения:

Какой способ навигации оказался более эффективным в игре?

В какой роли («марионетка» или «самостоятельный капитан с лоцманом») вы бы хотели видеть своего ребёнка в будущем?

Легко ли было родителю в роли «Лоцмана» сдержаться и не схватить штурвал? (Это про наши родительские страхи).

Как это применимо к реальной жизни? Домашка, выбор друзей — это наши «риффы». Мы можем тащить ребёнка силой или быть его лоцманом.

Финальный аккорд: «Когда в следующий раз вам захочется "схватить штурвал", вспомните это чувство беспомощности "марионетки". И попробуйте стать "лоцманом". Доверие — это не отсутствие контроля совсем, это передача контроля самому ребёнку при нашей поддержке».

Сценарий мастер-класса для родителей «Поймай мою волну: искусство невербального контакта»

Цель: осознание родителями того, как их внутреннее состояние (напряжение, страх или спокойствие) невербально считывается ребёнком и напрямую влияет на уровень доверия в семье.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: повязки на глаза (по количеству участников), просторное помещение без острых углов.

Ход мастер-класса

1. Введение: «Радиостанция отношений»

Ведущий приветствует группу и вводит центральную метафору.

«Добрый день! Сегодня мы не будем говорить о воспитании. Мы будем исследовать язык, который понимают все, — язык ощущений. Представьте, что отношения в семье — это радиосвязь. Чтобы приём был чистым, без помех и шипения, два человека должны быть настроены на одну волну. Если передатчик (родитель) вещает на волне страха и тревоги, а приёмник (ребёнок) пытается поймать волну радости — будет только шум. Наша задача сегодня — научиться настраивать наши внутренние радиостанции на волну доверия и принятия».

2. Практический блок: «Тихая настройка»

Участники делятся на пары и проходят через три сценария, моделирующих разные «частоты» общения.

Этап 1. «Шум эфира: Тревога и Контроль»

Инструкция: «В этом упражнении мы смоделируем состояние родителя, переполненного тревогой. Один из вас — "Ребёнок", другой — "Родитель". "Ребёнок" стоит в центре с завязанными глазами. Его задача — просто быть и

слушать. "Родитель" стоит рядом. Ваша задача — не касаясь партнёра, передать ему своё состояние тревоги через пространство».

Как передать тревогу (без слов): тяжёлые, громкие вздохи. Цоканье языком, бормотание («Ну вот... опять...»). Нервное переминание с ноги на ногу, резкие движения руками.

Процесс: «Родитель» в течение 1–2 минут «излучает» тревожную энергию. Затем ведущий говорит «Стоп», и пары меняются ролями.

Обсуждение после этапа:

«Ребёнок»: Что вы чувствовали в теле? Хотелось ли вам защититься или убежать?

«Родитель»: Что вы ощущали, транслируя тревогу? Как вы думаете, что именно считал ваш партнёр?

Вывод ведущего: это метафора того, как наша скрытая тревога считывается ребёнком. Он не понимает слов «будь осторожен», но чувствует липкий страх родителя и сам начинает бояться мира.

Этап 2. «Ледяная стена: Отвержение»

Инструкция: «Теперь смоделируем эмоциональное отвержение. Снова "Ребёнок" в центре с повязкой. "Родитель" стоит в дальнем конце комнаты. Ваша задача — передать чувство холода и недоступности».

Как передать отвержение:

Полная неподвижность.

Скрещённые на груди руки.

Взгляд в сторону или в пол.

Полное молчание.

Процесс: «Ребёнок» с завязанными глазами может сделать несколько шагов, пытаясь найти «Родителя». Тот остаётся неподвижным. Через минуту — «Стоп», смена ролей.

Обсуждение после этапа:

«Ребёнок»: Было ли страшно сделать шаг в пустоту? Чувствовали ли вы себя брошенным?

«Родитель»: Каково это — быть стеной? Не возникало ли чувства вины?

Вывод ведущего: это метафора эмоциональной отстранённости. Когда родитель недоступен, ребёнок чувствует одиночество и будет искать тепло где угодно.

Этап 3. «Тёплая волна: Доверие»

Инструкция: «А теперь настроимся на волну доверия. "Ребёнок" в центре с повязкой. "Родитель" — это маяк или источник тепла. Ваша задача — создать поле абсолютной безопасности».

Как передать доверие:

Спокойное, глубокое дыхание.

Тихий, ласковый голос или напев без слов.

Раскрытые ладони, направленные к партнёру.

Фраза-поддержка при приближении: «Я здесь».

Процесс: «Ребёнок» должен интуитивно найти своего «Родителя». При встрече можно мягко положить руки на плечи партнёра. Смена ролей.

Обсуждение после этапа:

«Ребёнок»: Что помогало вам найти дорогу? Что вы чувствовали?

«Родитель»: Каково это — быть опорой?

Вывод ведущего: это модель безусловного принятия. Ребёнок чувствует опору и знает: его маяк всегда светит для него. Это фундамент доверия.

3. Рефлексия и выводы

«Мы попробовали три разные "частоты". Давайте вернёмся к нашей метафоре радиостанции».

Вопросы для обсуждения:

На какую «волну» вы настраиваетесь чаще всего дома неосознанно?

Какую из трёх ролей («Тревожный», «Отстранённый», «Тёплый») вам было играть легче всего? А какую — сложнее всего? Почему?

Как мы можем сознательно переключать свой внутренний «тюнер» с волны страха на волну доверия в реальной жизни?

Финальный аккорд: «Доверие рождается не из слов "я тебе доверяю", а из ощущения безопасности, которое ребёнок считывает с нашей невербальной волны. Наша задача — стать для ребёнка той самой частотой спокойствия и тепла, на которую всегда хочется настроиться».

Сценарий мастер-класса для родителей «Сокровища внутри: как разглядеть потенциал своего ребёнка»

Цель: формирование навыка переключения с реакции «Критика/Совет» на реакцию «Интерес/Вопрос» для сохранения доверия и создания условий, при которых ребёнок захочет делиться сокровенным (мыслями, чувствами, событиями).

Продолжительность: 30–40 минут.

Материалы: для каждой пары — небольшая красивая коробочка (или непрозрачный пакет) и набор разных мелких предметов (ключ, ракушка, фигурка, старый билет, необычная пуговица и т. д.).

Ход мастер-класса

1. Введение: «Сокровища души»

Ведущий: «Добрый день! У каждого из нас есть своя "коробочка с сокровищами". У ребёнка это не всегда материальные вещи. Это могут быть его секреты, его увлечения, его друзья, его неудачи и победы. Когда он приносит вам своё "сокровище" и говорит: "Мам, пап, смотрите!", он делает нечто очень важное — он делится частичкой своего мира. Наша реакция в этот момент решает всё: закроется он завтра или придёт снова. Давайте поиграем».

2. Практический блок: Две реакции

Игра проходит в два раунда с обменом ролями.

Раунд 1. «Критик и Советчик»

Инструкция: «В этом раунде один из вас — "Ребёнок", другой — "Родитель". "Ребёнок" достаёт из своей коробочки один предмет. Это его "сокровище". Он с воодушевлением показывает его "Родителю" и говорит: "Смотри, что я нашёл!"».

Задача «Родителя»: Реагировать как типичный «критик» или «советчик». Ваша цель — оценить, исправить или обесценить «сокровище». Используйте следующие типы реакций:

Обесценивание: «Ерунда какая», "У меня в детстве таких сто штук было", "Выброси этот мусор"».

Критика/Оценка: «Это же просто старый ключ», "Фигурка кривая", "Ракушка грязная"».

Немедленный совет: «Зачем тебе это? Лучше бы книжку почитал», "Давай я тебе куплю что-то получше", "Пойдём, пообедаем, не до твоих глупостей"».

Процесс: «Ребёнок» показывает предмет. «Родитель» реагирует в течение 30–40 секунд. Затем — смена ролей.

Обсуждение после раунда:

«Ребёнок»: Что вы чувствовали? Хотелось ли вам в следующий раз что-то показывать этому «родителю»? Ощутили ли вы радость от своей находки или она испарилась?

«Родитель»: Каково это — постоянно оценивать и советовать? Не казалось ли вам, что вы «гасите» чужой энтузиазм?

Вывод ведущего: Это метафора того, как мы убиваем инициативу ребёнка. Его «сокровище» (идея, рисунок, рассказ о друзьях) кажется нам незначительным. Наша критика говорит ему: «Твой мир не важен, я знаю лучше». В следующий раз он просто промолчит.

Раунд 2. «Искатель и Исследователь»

Инструкция: «Теперь мы смоем весь негатив и попробуем другой подход. Снова меняемся ролями. "Ребёнок" достаёт новое "сокровище" из коробки. Снова говорит: "Смотри!". Но теперь "Родитель" должен быть "Искателем"».

Задача «Родителя»: Ваша цель — не оценить, а понять. Задавайте вопросы! Используйте технику активного слушания.

Вопросы о фактах: «Где ты это нашёл?», "А что это за штука?", "Она тяжёлая?"

Вопросы о чувствах: «Тебе нравится?», "Почему ты выбрал именно её?", "О чём ты подумал, когда увидел это?"

Проявление интереса: «Ух ты! Никогда такого не видел! Расскажи историю!»

Процесс: «Ребёнок» показывает предмет. «Родитель» 30–40 секунд проявляет живой интерес через вопросы. Затем — смена ролей.

Обсуждение после раунда:

«Ребёнок»: Что вы чувствовали сейчас? Усилилась ли ваша радость? Чувствовали ли вы себя интересным, значимым?

«Родитель»: Каково это — быть искренне любопытным? Не захотелось ли вам самому узнать что-то новое?

Вывод ведущего: Это модель безусловного принятия. Мы не оцениваем «сокровище», мы оцениваем сам факт того, что ребёнок нам доверился и принёс его. Наши вопросы говорят ему: «Ты мне интересен. Твой мир важен для меня». Это и есть строительство моста доверия.

3. Рефлексия и выводы

Ведущий: «Посмотрите на свои коробки с сокровищами. Они полны интересных вещей. А теперь посмотрите друг на друга».

Вопросы для обсуждения:

Какую реакцию («Критика» или «Интерес») вам было играть легче? (Часто оказывается, что критиковать проще и привычнее).

Перенесите эту игру на реальную жизнь. Что является «сокровищем» вашего подростка? (Новая музыка, странная причёска, друг, которого вы не одобряете, увлечение, которое вам непонятно).

Как изменится ваш диалог, если на его «Смотри, что я нашёл!» (про новый трек или идею), вы спросите не «Зачем тебе эта ерунда?», а «А что тебя в этом зацепило?».

Мастер-класс завершается идеей о том, что доверие строится не на том, чтобы сделать мир ребёнка «правильным», а на том, чтобы с искренним интересом исследовать его мир вместе с ним.

Сценарий мастер-класса «Мастерство целеполагания: вместе к успеху»

Цель: повышение компетентности родителей в сфере целеполагания, обучение методике эффективной постановки целей (SMART) и поддержки детей в их достижении.

Задачи:

сформировать у родителей ощущение своей роли наставников;

способствовать развитию гармоничных отношений через освоение техники целеполагания;

укрепить уверенность и внутреннюю мотивацию ребёнка.

Продолжительность: 30-40 мин

Необходимые материалы: три теннисных мяча, флипчарт с листами, маркер, телевизор для воспроизведения видео, стулья, секундомер, опорные карточки по целеполаганию.

Ход мастер-класса

1. Введение и актуализация

Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, как помочь нашим детям достигать успеха. Часто мы сталкиваемся с ситуацией: ребёнок не хочет учиться, не убирает в комнате, не доводит дела до конца. Мы пытаемся его уговорить или заставить, но это не всегда работает.

Вспомните свою типичную реакцию на беспорядок в комнате подростка. Какую фразу вы обычно произносите? Возьмите мысленно или на листок то, что вы говорите чаще всего.

А теперь давайте посмотрим на ситуацию со стороны. Часто мы воспитываем детей так, как воспитывали нас. Но мир изменился. Чтобы найти общий язык с современным подростком, нам самим нужно освоить новые инструменты. И сегодня мы этому научимся.

2. Теоретический блок: Что такое цель и зачем она нужна?

Цель — это не просто мечта. Это конкретный ориентир, который помогает достичь желаемого результата. Она направляет деятельность и придаёт смысл действиям.

Зачем ставить цели ребёнку? Правильно сформулированная цель помогает ему:

развиваться гармонично;

повышать самооценку;

учиться ответственности и самостоятельности.

Цель становится фундаментом успеха. Но как сделать так, чтобы эта цель действительно заработала?

3. Практический блок: Упражнение «Мячики»

Приглашаю вас выйти в центр и встать в круг. Это упражнение наглядно покажет нам механику достижения цели. У нас есть три мяча. Ваша первая задача: просто передавайте мячи друг другу по кругу. Я выберу момент сказать «Стоп», когда круг замкнётся. (*Делает первую попытку, засекает время*). Записываем результат на флипчарте.

Теперь сделаем то же самое, но быстрее! Внимание... Старт! (*Делает вторую попытку, засекает время*). Записываем второй результат.

Ещё быстрее! Давайте ускоримся! (*Третья и четвёртая попытки*). Мы видим динамику. С каждым разом вы находите более эффективные способы передачи.

А теперь — главная цель. Я даю вам конкретную задачу: передать все мячи по кругу так, чтобы каждый коснулся их, за максимум 2 секунды. Я верю, у вас получится! (*Делает пятую попытку*).

4. Анализ упражнения и введение методики SMART

Давайте посмотрим на наши результаты. У нас было 5 попыток. Во сколько раз последний результат эффективнее первого? Нам понадобилось всего 5 попыток и коллективный разум, чтобы добиться такого скачка.

Почему так вышло?

Первая попытка: У вас не было чёткой цели. Вы просто делали то, к чему привыкли. Это размытая задача без ограничений по времени.

Вторая попытка: Появился элемент азарта и желание сделать быстрее. Эмоциональная вовлеченность сразу повысила эффективность.

Третья и четвёртая попытки: Вы начали думать, анализировать процесс, искать лучший способ передачи. Цель стала для вас значимой.

Пятая попытка: Я дала вам жёсткое ограничение по времени (2 секунды). Вы проанализировали информацию, поверили в успех и добились результата.

Это упражнение — живая демонстрация методики SMART. Чтобы цель работала, она должна быть:

S — Конкретной.

M — Измеримой.

A — Достижимой.

R — Актуальной/Значимой.

T — Ограниченной по времени.

5. Рефлексия и завершение

Мы взяли обычные теннисные мячи и увидели, как за несколько шагов можно добиться невероятного результата. Главное — вера в себя и правильная постановка задачи.

Задание: вернитесь к той фразе о беспорядке, которую вы записали в начале. Попробуйте переформулировать её в виде цели по методике SMART для вашего ребёнка.

И помните: каждый большой успех начинается с маленьких шагов. В помощь вам я приготовила авторские опорные карточки целеполагания, которые помогут освоить искусство пошагового планирования вместе с ребёнком.

Сценарий мастер-класса «Навигатор к мечте: от приказа к цели»

Цель: освоение родителями навыка трансформации директивных требований в мотивирующие цели через совместное планирование, что способствует развитию ответственности и внутренней мотивации у подростка.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: для каждой группы (4–5 человек) — листы А3, маркеры, стикеры (жёлтые и синие), карточки с ситуациями.

Ход мастер-класса

1. Введение: «Карта или Приказ?»

Ведущий приветствует участников и вводит ключевую метафору.

«Добрый день! Часто мы, родители, действуем как штурманы, которые просто отдают команды: „Поверни направо!“, „Тормози!“. Но ребёнок — не машина. Он не всегда понимает, куда мы едем и зачем. В итоге мы получаем либо бунт на корабле, либо полную апатию. Сегодня мы научимся быть не просто штурманами, а навигаторами. Мы научимся прокладывать маршрут к цели вместе с капитаном нашего корабля — ребёнком. Наша семья — это экипаж одной лодки, и мы должны грести в одну сторону».

2. Практический блок: «Прокладка маршрута»

Родители делятся на группы и проходят через два этапа: анализ ошибок и построение правильного маршрута.

Этап 1. «Ловушки приказов»

Инструкция: «Приказ убивает мотивацию, потому что лишает ребёнка выбора и не объясняет смысла. Наша первая задача — научиться видеть эти ловушки».

Задание: Группам выдаются карточки с типичными родительскими фразами-приказами. Задача — на синих стикерах написать, почему этот приказ не работает и какие чувства он вызывает у ребёнка.

Примеры карточек:

«Садись за уроки!»

«Убери в своей комнате немедленно!»

«Займись спортом!»

«Хватит сидеть в телефоне!»

Примеры ответов на стикерах:

Вызывает протест.

Лишает самостоятельности.

Вызывает обиду.

Фокус на процессе, а не на результате.

Обсуждение после этапа: Группы презентуют свои выводы. Ведущий фиксирует ключевые мысли на флипчарте.

Вопрос: Что общего у всех этих «приказов»? (Они директивны, они сверху вниз).

Вывод ведущего: Приказ говорит: «Ты должен». Мотивирующая цель говорит: «Круто было бы...». Мы переходим от давления к партнёрству.

Этап 2. «Архитекторы мечты»

Инструкция: «Приказы мы разобрали. Теперь давайте построим правильный маршрут. Эффективная цель — это маяк, к которому ребёнок хочет приплыть сам. Давайте научимся ставить такие маяки с помощью простого алгоритма SMART».

Задание: Группам нужно взять те же ситуации и превратить их в мотивирующую цель, используя алгоритм SMART. На жёлтых стикерах они пишут новый вариант цели и клеят на лист А3.

Алгоритм SMART (объясняет ведущий):

S — Конкретная.

M — Измеримая.

A — Достижимая.

R — Значимая (важная для ребёнка).

T — Ограниченная по времени.

Примеры трансформации:

Было: «Садись за уроки!»

Стало (цель): «Давай договоримся: ты делаешь математику и русский до 8 вечера без напоминаний, чтобы в субботу у тебя было свободное время погулять с друзьями».

Обсуждение после этапа: Группы презентуют свои новые формулировки целей.

Вопрос: Какая формулировка звучит привлекательнее? Где больше уважения?

3. Рефлексия и выводы

«Мы заменили команды на приглашение к сотрудничеству. Мы заменили „должен“ на „давай вместе“».

Финальные вопросы:

Что самое сложное в переходе от приказов к целям? (Отпустить контроль).

Какую роль играет родитель? (Помощник и группа поддержки).

Главный вывод: эффективная цель — это всегда совместный проект. Когда ребёнок участвует в её постановке, он становится её хозяином. Его мотивация становится внутренней, а не внешней. Семья — это территория доверия, где общие цели объединяют».

Сценарий мастер-класса для родителей

«Вместо окрика — полив: меняем подход к воспитанию»

Цель: осознание родителями того, что мотивация ребёнка — это не то, что можно «включить» приказом, а естественный процесс, требующий создания правильных условий («почвы», «света» и «полива»).

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: для каждой группы (4–5 человек) — горшок с землёй (или просто изображение), семечко (подсолнечника, фасоли), лейка с водой, карточки с «погодными условиями» (солнце, дождь, град, ветер), карточки с «инструментами садовника».

Ход мастер-класса

1. Введение: «Кто вы для своего ребёнка?»

Ведущий: «Добрый день! Представьте, что ваш ребёнок — это уникальный и прекрасный цветок или плодородное дерево. У него есть свой собственный генетический код — его таланты, интересы, характер. Ваша задача как родителя — не пытаться сделать из яблони апельсин, а создать идеальные условия, чтобы это яблоко стало самым сладким и красивым. Сегодня мы попробуем себя в роли садовников и посмотрим, как наши действия помогают или мешают нашему „растению“ расти».

2. Практический блок: «Выращивание мотивации»

Игра проходит в формате ролевой симуляции в группах.

Этап 1. «Опасные погодные условия: что убивает росток»

Инструкция: «Представьте, что наше „растение“ (мотивация к учёбе, спорту, творчеству) только проклюнулось. Это очень хрупкий росток. Ваша задача — понять, какие „погодные условия“ могут его погубить. Мы будем моделировать эти условия».

Задание: Группам выдаётся горшок с посаженным семечком и карточки с негативными факторами. По очереди каждая группа «создаёт» плохую погоду для ростка.

Карточка «Град» (Критика):

Действие: Ведущий предлагает группе начать интенсивно стучать пальцами по земле в горшке или по столу рядом с ним.

Смысл: Град — это постоянная критика. «Опять четвёрка?», «Ну кто так пишет?», «У Пети лучше получается». Это бьёт по нежному ростку, и он может сломаться.

Карточка «Засуха» (Игнорирование и безразличие):

Действие: Группа просто оставляет горшок и не обращает на него внимания.

Смысл: Когда ребёнку неинтересно, чем он живёт, его мотивация засыхает без «полива» родительского внимания.

Карточка «Ураган» (Давление и паника):

Действие: Группа начинает интенсивно махать руками над горшком, создавая «ветер», или громко и быстро говорить фразы-паники: «Скорее! Опаздываем! Ты всё завалил! Немедленно делай!».

Смысл: Ураган срывает неокрепшие листья и может вырвать росток с корнем.

Паника родителей убивает спокойствие ребёнка.

Карточка «Тень» (Сравнение):

Действие: Группа накрывает горшок чем-то тёмным (папкой, рукой).

Смысл: Когда мы постоянно сравниваем ребёнка с другими («А вот сын маминой подруги...»), мы загораживаем ему солнце — веру в собственную уникальность.

Обсуждение после этапа:

Что происходило с вашим воображаемым ростком?

Какие чувства у вас вызывало создание этих «погодных условий»?

Вывод: Мы часто, сами того не желая, создаём для мотивации ребёнка «плохую погоду».

Этап 2. «Искусство садовника: как помочь расти»

Инструкция: «А теперь давайте смоем град и ураган. И станем мудрыми садовниками. Наша задача — используя правильные инструменты, помочь нашему ростку превратиться в сильное растение».

Задание: Группам выдаются карточки с «инструментами садовника». Их задача — применить эти инструменты к своему растению.

Инструмент «Солнце» (Похвала за усилия):

Действие: Группа ставит горшок на самое видное и светлое место.

Смысл: Замечать не только результат («пятёрку»), но и процесс («Я видел, как усердно ты готовился!»). Это даёт энергию для роста.

Инструмент «Полив» (Внимание к интересам):

Действие: Группа символически «поливает» растение из лейки.

Смысл: Искренне интересоваться тем, что интересно ребёнку. Не навязывать свои интересы, а помогать развиваться его собственным.

Инструмент «Опора» (Поддержка при неудачах):

Действие: Группа ставит рядом с растением палочку-опору.

Смысл: Когда у ребёнка что-то не получается (росток наклонился), мы не ругаем его, а помогаем опереться. Ошибка — это не конец света, а часть роста.

Инструмент «Плодородная почва» (Создание атмосферы доверия):

Действие: Группа может аккуратно взрыхлить землю в горшке.

Смысл: Это безопасная среда дома, где ребёнок не боится быть собой, пробовать и ошибаться. Где его любят не за достижения, а просто так.

Обсуждение после этапа:

Как изменилось ваше отношение к растению?

Какой из инструментов показался вам самым сложным в реальной жизни?

3. Рефлексия и выводы

Ведущий: «Мы увидели две разные стратегии. Быть „стихией“ или быть „садовником“».

Финальные вопросы:

Что проще: создать ураган или обеспечить регулярный полив?

Какая стратегия даёт долгосрочный результат?

Главный вывод: мы не можем заставить растение расти быстрее, дёргая его за макушку. Мы можем лишь создать условия, в которых оно захочет расти само.

Мотивация — это внутренний процесс. Наша задача как садовников — заботиться о почве, а не тянуть росток из земли».

Мастер-класс для родителей

«Мотивация к деятельности: как помочь ребёнку захотеть учиться»

Цель: помочь родителям понять природу мотивации, научиться поддерживать ребёнка и выстраивать доверительные отношения.

Ключевая идея: без желания (мотивации) невозможно развитие. Мотивация — это внутренний двигатель, который запускает, направляет и поддерживает усилия в любой деятельности, особенно в учёбе.

Ход мастер-класса

1. Вступление. Что такое мотивация?

Обсуждение: почему мы что-то делаем или не делаем?

Определение: мотивация — это желание действовать.

Роль мотивации: развитие, достижение целей, выбор профессии.

6. Практическая часть. Рисуем мотивацию

Задание 1. Создание образа ребёнка

Родители рисуют на листе себя и ребёнка (схематично). По ходу рисования педагог объясняет: Когда вы любите своего ребенка

(на слове любовь – рисуем сердце возле взрослого) – «появляется тело»,
когда вы принимаете свою роль родителя – у ребенка появляется «голова»,
когда вы добры – ребенок «улыбается»,

когда есть уважение – вас хотят видеть и слышать – появляются «уши и глаза»,
когда вы обнимаете своего ребенка – он тянется к вам навстречу – появляются «руки»,

когда вы с ним гуляете – «ноги».

Когда мы понимаем друг друга – создается фундамент «почва под ногами».

Когда мы радуемся своему ребенку – «солнце».

Познаете мир вместе с ребенком – «дома, деревья, цветы...окружающий мир».

Обсуждение: – Вам нравится, что у нас получилось?

какие чувства вызывает эта картинка? (Радость, тепло, счастье).

3. Моделирование конфликта

Ситуация: ребёнок отказывается учиться, делать уроки, идти в школу.

Родители отвечают:

Что вы чувствуете? (Обида, гнев, отчаяние, раздражение).

Что хочется сделать? (Накричать, заставить, уйти, привлечь других).

Вывод: привычные реакции не решают проблему, а разрушают отношения.

4. Визуализация утраты

На рисунке «стираются» или закрашиваются элементы:

Нет радости — исчезает солнце.

Нет уважения — стираются глаза и уши.

Нет доброты — исчезает улыбка.

Мир становится тёмным — закрашиваем окружение.

Нет понимания — убираем почву под ногами.

Нет любви — разрываем лист через сердце.

Пауза для осознания чувств: пустота, боль, отчуждение.

5. Анализ чувств и причин

Чувство родителя	Причина у ребёнка
Раздражение	Недостаток внимания
Гнев, злость	Потребность в самоутверждении
Обида	Мсть за несправедливость, сравнение, ложь
Отчаяние	Переживание неуспешности

6. Алгоритм действий родителей

Успокоиться (дыхание, вода, прогулка).

Понять причину отказа через свои чувства.

Подготовить беседу с ребёнком.

Провести разговор.

Выяснить причину (школа, усталость, страх).

Разобраться в причине и составить план действий.

Реализовать план, корректировать по необходимости.

Оценить результат.

7. Восстановление отношений

Родители восстанавливают рисунок:

Ребёнок справа (движение вперёд), родитель слева (поддержка). Обсуждение: какие чувства теперь? (Надежда, уверенность, тепло).

8. Причины отказа от учёбы

Краткий разбор:

Страх наказания (врёт).

Непонимание предмета.

Неудачи («ничего не получается»).

Насмешки сверстников.

Усталость, нехватка сил.

Лень или «не могу».

9. Завершение

Родителям предлагается составить личный план исправлений и алгоритм поддержки ребёнка.

Вывод: осознанные действия и понимание чувств ребёнка возвращают мотивацию и гармонию в семье. Рассмотреть приёмы повышения мотивации к учёбе.

Сценарий мастер-класса для родителей

«Голос, которому доверяют: как слова родителей формируют безопасность ребёнка»

Цель: осознание родителями того, что доверие — это не подчинение, а двусторонний процесс, в котором «Диспетчер» (родитель) несёт 100% ответственность за безопасность «Пилота» (ребёнка), и понимание того, как легко эту ответственность нарушить.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: повязки на глаза, длинная верёвка (10–15 метров) или стулья/кегли для создания «полосы препятствий», лёгкий пластиковый стаканчик с водой (наполовину полный) для каждого «Пилота».

Ход мастер-класса

1. Введение: «Высота полёта»

Ведущий приветствует участников и задаёт метафорический контекст.

«Добрый день! Представьте, что ваш подросток — это пилот сверхсовременного, но хрупкого самолёта. Он только учится летать, и сейчас он находится в условиях нулевой видимости — в густом тумане сомнений, страхов и гормональных бурь. Вы — его единственный диспетчер. От ваших команд зависит всё: долетит ли он до

цели, разобьётся ли о скалы непонимания или просто плюхнется в болото апатии. Сегодня мы попробуем себя в этих ролях».

2. Практический блок: «Полёт вслепую»

Участники делятся на пары и проходят через два контрастных сценария взаимодействия.

Раунд 1. «Зона турбулентности: Голос из рации»

Инструкция: «В этом раунде мы будем учиться базовому доверию. "Пилот" надевает повязку на глаза. В руках у него стаканчик с водой. "Диспетчер" стоит в конце "полосы". Задача "Пилота" — пройти по траектории, не расплескав воду, ориентируясь только на голос "Диспетчера". "Диспетчер" может только говорить. Никаких касаний!».

Процесс: «Диспетчер» даёт чёткие, спокойные и своевременные команды: «Два маленьких шага вперёд... Стоп. Теперь поворот на 45 градусов влево... Шаг вперёд... Осторожно, справа препятствие, возьми чуть левее».

Обсуждение после раунда:

«Пилот»: Что вы чувствовали? Было ли страшно? Помогал ли голос «Диспетчера»? Чувствовалась ли в нём уверенность?

«Диспетчер»: Каково это — полностью отвечать за другого человека? Как вы подбирали слова?

Вывод ведущего: это метафора поддержки и направляющего контроля. Когда родитель спокоен и даёт чёткие инструкции, ребёнок чувствует опору и безопасность.

Раунд 2. «Коварный диспетчер»

Инструкция: «А теперь мы резко меняем правила. Снова меняемся ролями. Ситуация та же, но теперь у "Диспетчера" есть секретная задача».

Секретная инструкция для «Диспетчера»: ваша задача — тонко подорвать доверие, используя одну из тактик:

«Отвлечённый диспетчер»: говорите правильные вещи скучающим тоном, отвлекайтесь.

«Паникёр»: давайте хаотичные и испуганные команды.

«Шутник»: давайте заведомо ложные или смешные команды.

Процесс: «Пилот» начинает нервничать, спотыкается, расплёскивает воду.

Обсуждение после раунда (ключевой момент):

«Пилот»: Что произошло с вашим доверием? Когда вы поняли, что что-то не так? Что вы чувствовали? (Типичные ответы: «Я перестал верить словам», «Я испугался», «Я решил идти сам».)

«Диспетчер»: Что вы чувствовали в этой роли?

Главный вопрос ведущего: «Ты перестал доверять рукам "Диспетчера"? Нет. Ты перестал доверять его словам. Как быстро доверие может быть разрушено одним тоном голоса или одной глупой шуткой?»

Вывод ведущего: это метафора того, как мы разрушаем доверие детей. Отвлечённое «Угу», когда ребёнок делится проблемами. Паника из-за плохой оценки. Насмешки над чувствами. После этого ребёнок перестаёт верить нашим словам поддержки.

3. Рефлексия и выводы

«Мы увидели две крайности. Но жизнь — не игра. И восстановить доверие после "Раунда 2" гораздо сложнее, чем пройти лабиринт».

Вопросы для обсуждения:

Какой «Диспетчер» был более эффективным в достижении цели?

Перенесите это на реальность. Ваш ребёнок подходит к вам с проблемой («плохая оценка», «ссора с другом»). Каким «Диспетчером» вы становитесь? Спокойным наставником или паникёром/шутником?

Что делать, если вы поняли, что были «плохим диспетчером»? *(Ответ ведущего: признать ошибку перед ребёнком. Сказать: «Прости, я зря накричал/высмеял... Давай попробуем ещё раз?». Это самый верный способ восстановить связь).

Финальный аккорд: мастер-класс завершается идеей о том, что доверие — это валюта отношений. Её легко потратить на панику и насмешки и невероятно сложно заработать заново. Наша семья — это территория, где мы должны быть самыми надёжными «диспетчерами» для наших «пилотов».

Сценарий мастер-класса «Архитектура доверия: строим мосты, а не стены»

Цель: освоение и отработка техники «Я-сообщений» как инструмента для построения доверительных отношений с ребёнком и разрушения барьеров, создаваемых критикой и упреками.

Продолжительность: 30–40 минут.

Материалы: кубики LEGO (или деревянные бруски) и картонные «кирпичики» для каждой пары; карточки с фразами-упреками и фразами-«Я-сообщениями».

Ход мастер-класса

1. Введение: «Строители отношений»

Ведущий приветствует участников и задает метафору.

«Добрый день! Каждый наш разговор с ребёнком — это акт строительства. Мы либо строим мост, по которому можно прийти друг к другу за помощью и пониманием, либо возводим стену, за которой прячутся обида и секреты. Сегодня мы не будем слушать теорию. Мы будем буквально строить то, что мы обычно

говорим. Наша семья — это стройплощадка, и только от нас зависит, что на ней появится».

2. Практический блок: «Две стройки»

Участники делятся на пары («Родитель» и «Ребёнок») и проходят через два этапа строительства.

Этап 1. Возведение «Стены упрёков»

Инструкция: «Представьте типичную конфликтную ситуацию. Например, в комнате беспорядок, уроки не сделаны. "Ребёнок" совершает это "нарушение". Задача "Родителя" — отреагировать, используя типичные фразы-упрёки».

Задание: на каждую фразу-упрёк («Ты-сообщение») «Родитель» берет картонный кирпич и кладет его, создавая барьер между собой и «Ребенком».

Примеры фраз-«кирпичей»:

«Ты опять нас не слушаешь!»

«Почему ты никогда не убираешь за собой?!»

«Ты безответственный!»

«Ты меня позоришь!»

Процесс: пары разыгрывают диалоги. С каждой фразой стена растет, создавая ощутимую физическую преграду.

Обсуждение после этапа:

«Ребенок»: Что вы чувствовали? Хотелось ли вам спрятаться или разрушить стену?

«Родитель»: Стало ли вам легче от упрёка? Или появилось чувство отдаления?

Вывод ведущего: Это метафора обвинения. «Ты-сообщения» не меняют поведение, они меняют отношение к вам. Ребенок перестает слышать и начинает защищаться.

Этап 2. Строительство «Моста понимания» (15 минут)

Инструкция: «А теперь давайте разберем эту стену до основания и построим на ее месте что-то другое. Мы будем использовать кубики LEGO — это наши "Я-сообщения". Задача "Родителя" — отреагировать на то же "нарушение", но говорить от своего имени, о своих чувствах».

Задание: на каждую фразу-«Я-сообщение» «Родитель» ставит один кубик LEGO, постепенно строя мост в сторону «Ребенка».

Примеры фраз-«кубиков»:

«Я очень устаю на работе, и когда я вижу беспорядок, у меня опускаются руки».

«Я начинаю сильно волноваться за твое будущее, когда вижу, что уроки не сделаны».

«Я чувствую обиду, когда говорю с тобой, а ты смотришь в телефон».

Процесс: пары снова разыгрывают ситуации. Вместо стены между ними растет прочный мост из LEGO.

Обсуждение после этапа:

«Ребенок»: Что изменилось? Чувствовали ли вы нападение или приглашение к диалогу?

«Родитель»: Каково это — говорить о чувствах, а не обвинять?

Вывод ведущего: Это модель партнерства. «Я-сообщения» не вызывают желания защищаться. Они приглашают к сочувствию. Вы делитесь проблемой, а не нападаете на личность.

3. Рефлексия и выводы

«Посмотрите на результаты вашего строительства. Что прочнее — стена из картона или мост из LEGO? Что функциональнее?»

Вопросы для обсуждения:

Какую конструкцию строить легче? (Обычно обвинять проще и привычнее).

Какая из этих двух конструкций больше похожа на атмосферу в вашей семье?

Что произойдет с мостом, если по нему перестанут ходить? (Он зарастет). Доверие — это дорога, по которой нужно ходить в обе стороны.

Финальный аккорд: «Слова — это наши инструменты. Мы можем быть бездумными каменщиками, которые строят стены из упреков. А можем быть мудрыми архитекторами, которые каждый день кладут по одному кубику в фундамент моста под названием "Доверие"».

Сценарий мастер-класса

«Карта ценностей: как уберечь ребёнка от ловушек»

Цель: помочь родителям осознать неэффективность стратегии запретов («путь страха») и показать, как развитие критического мышления и доверительный диалог («путь знания») формируют у ребёнка внутренний иммунитет к вредным привычкам.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: для каждой группы (4–5 человек) — моток скотча, ножницы, листы газеты или журналы, воздушные шары (по 3–4 на группу), ватман, маркеры.

Ход мастер-класса

1. Введение: Две стратегии профилактики

Ведущий приветствует участников и вводит ключевую метафору.

«Добрый день! Когда мы говорим с детьми о рисках, будь то курение или другие опасные соблазны, мы часто выбираем одну из двух стратегий. Первая — это стратегия запрета и страха. Мы строим стены, рисуем страшные картинки и говорим: "Ни в коем случае!". Вторая — это стратегия знания и доверия. Мы не

запрещаем, а исследуем вместе с ребёнком: "А почему это кажется привлекательным? Что на самом деле стоит за этим выбором?". Сегодня мы на практике сравним эти два подхода и построим свои модели профилактики. Наша цель — не просто запретить, а помочь ребёнку самому сделать правильный выбор».

2. Практический блок: Моделирование стратегий

Участники делятся на группы и проходят через два этапа-конкурса.

Этап 1. Архитекторы страха: строим ловушку

Инструкция: «Представьте, что опасная привычка — это красивая, но ядовитая бабочка. Подросток видит её и тянется к ней. Ваша задача сейчас — построить самую прочную и непреодолимую ловушку для этой бабочки, используя только газету и скотч. Эта ловушка — метафора наших родительских запретов».

Процесс: группы получают материалы и 5-7 минут на строительство клетки или сети.

Обсуждение после этапа: ведущий подходит к каждой «ловушке» и пытается «протолкнуть» сквозь неё надутый воздушный шарик («бабочку»).

Вопросы для обсуждения:

Ваша ловушка выглядит прочной. Но разве подростковый бунт не похож на силу, которая может просто сломать любые запреты?

Разве любопытство не найдёт маленькую щёлку в самой прочной стене из «нельзя»?

Что происходит с ребёнком, когда он всё-таки «прорывается»? (Чувство вины? Страх? Желание сделать это тайком?).

Вывод ведущего: Запреты создают иллюзию контроля. Они не убивают желание, а лишь загоняют его в тень. Это путь к вранью и тайному поведению.

Этап 2. Инженеры доверия: рисуем карту

Инструкция: «А теперь попробуем другой подход. Ваша задача — не построить ловушку, а создать карту ценностей. Эта карта поможет подростку самому понять, почему лететь в сторону опасности — тупиковый путь».

Процесс: Группы получают ватман и маркеры. Их задача — нарисовать схему:

Что привлекает? (Причины: быть крутым, снять стресс).

Что на самом деле ждёт? (Реальные последствия: потеря денег, зависимость).

Куда лететь вместо этого? (Альтернативы: спорт, хобби, разговор с родителями).

Обсуждение после этапа: Группы презентуют свои карты.

Вопросы для обсуждения:

Какая стратегия надёжнее в долгосрочной перспективе — стена-ловушка или карта знаний?

Карта не запрещает лететь. Она даёт информацию для самостоятельного выбора. Разве не этого мы хотим?

Как стать для ребёнка таким «картографом»? (Говорить не «Не делай!», а «Давай разберёмся, почему тебе хочется?»).

3. Рефлексия и выводы

«Посмотрите на результаты. У нас есть хрупкие ловушки из газет и умные карты с маршрутами. Что мы выберем строить в наших отношениях с детьми?»

Финальные вопросы:

Что было создавать интереснее — ловушку или карту?

Какая из двух стратегий требует от родителя больше усилий? (Карта требует эмпатии и знаний).

Главный вывод: профилактика — это не лекция о вреде. Это создание атмосферы, где ребёнок:

не боится говорить о проблемах;

умеет справляться со стрессом;

имеет высокую самооценку, чтобы сказать «нет».

Финальный аккорд: «Самый сильный иммунитет к вредным привычкам — это не страх болезни в будущем, а осознанное понимание, что это просто не вписывается в его интересную жизнь. И помочь ему прийти к этому — главная задача родителя».

Сценарий мастер-класса для родителей

«Считаем потери: финансовый подход в профилактике курения».

Цель: осознание родителями того, что для подростка аргументы о здоровье часто неубедительны, и освоение методики ведения диалога на языке выгоды и потерь (деньги, время, свобода), что делает отказ от курения более рациональным и понятным.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: Для каждой группы (4–5 человек) — калькуляторы, листы бумаги А3, маркеры, стикеры двух цветов (например, зелёные и красные), распечатанные примеры цен на сигареты/вейпы.

Ход мастер-класса

1. Введение: «Маркетинговая ловушка»

Ведущий: «Добрый день! Когда мы говорим с подростками о курении, мы часто используем самый весомый, как нам кажется, аргумент: "Это вредно для здоровья!". Но давайте будем честны: для 15-летнего человека рак лёгких или проблемы с сердцем — это что-то из далёкого будущего. Это абстракция.

А что, если посмотреть на курение под другим углом? Что, если это не столько про медицину, сколько про экономику? Про деньги, которые можно потратить прямо

сейчас. Про время, которое утекает впустую. Про свободу, которую отнимает зависимость. Сегодня мы научимся говорить с детьми на языке выгоды и потерь». Этот язык понимают все, — язык денег, времени и возможностей. Курение — это гениально выстроенный маркетинговый продукт. Его задача — не убить вас быстро, а сделать вас лояльным клиентом на долгие годы, забирая у вас самое ценное. Сегодня мы разберём эту сделку и посчитаем её реальную стоимость».

2. Практический блок: «Аудит сделки»

Игра проходит в формате финансового анализа в группах.

Этап 1. «Инвестиционный портфель курильщика»

Инструкция: «Представьте, что курение — это инвестиционный проект. Подросток „инвестирует“ небольшую сумму, чтобы получить „прибыль“ в виде статуса, расслабления и т. д. Ваша задача как финансовых аналитиков — проанализировать все статьи расходов по этому проекту. Работаем в группах».

Задание: На листе А3 нарисовать таблицу или схему с двумя столбцами: «Прямые инвестиции» и «Скрытые расходы».

Прямые инвестиции (что сразу понятно):

Стоимость пачки сигарет/жидкости для вейпа.

Задание: Посчитать стоимость в день, в месяц, в год. (Ведущий может дать среднюю цену). Цифры обычно производят сильное впечатление.

Скрытые расходы (что нужно обсудить):

Расход 1: Время. Время на покупку, время на „перекуры“ (сколько часов в неделю/месяц уходит из жизни?).

Расход 2: Репутационный ущерб. Деньги на жвачку, парфюм, химчистку. А также риск упущенных возможностей (не взяли в спортивную команду, не взяли на подработку из-за запаха).

Расход 3: Медицинские. Не в будущем, а сейчас (кашель, снижение выносливости, траты на леденцы от боли в горле).

Расход 4: Зависимость. Потеря свободы выбора. Это самый важный пункт.

Обсуждение после этапа:

Группы презентуют свои расчёты.

Вопрос: Что из этого списка стало для вас неожиданным? На что подросток точно не обращает внимания?

Этап 2. «Альтернативный инвестиционный портфель»

Инструкция: «А теперь представим, что те же самые ресурсы (деньги и время) инвестируются в другой проект — „Личность и развитие“. Ваша задача — составить максимально привлекательный инвестиционный план».

Задание: На другом листе А3 создать «Портфель возможностей». На зелёных стикерах написать, что можно купить или сделать, если не курить.

Статья „Бюджет“: Посчитать, сколько денег можно сэкономить за год отказа от курения.

Пример: «На сэкономленные за год деньги можно купить новый iPhone/слетать в отпуск/записаться в автошколу».

Статья „Время“: Посчитать высвободившееся время.

Пример: «10 часов в месяц — это целый курс онлайн-обучения или 20 тренировок в спортзале».

Статья „Репутация“: Написать выгоды.

Пример: «Чистые зубы и свежее дыхание = уверенность на свидании или собеседовании».

Обсуждение после этапа:

Группы презентуют свои «портфели возможностей».

Вопрос: Какой из двух проектов кажется вам более выгодным? А какой из них мы чаще всего предлагаем нашим детям? (Обычно мы говорим о расходах первого, а не о выгодах второго).

3. Рефлексия и выводы

Ведущий: «Мы провели финансовый аудит. И цифры говорят сами за себя. Но за любой сделкой стоит психология».

Финальные вопросы:

Как мы можем использовать этот подход в диалоге с ребёнком? (Не «Курить вредно», а «Давай посчитаем, от чего ты отказываешься ради этого?»).

Какой главный актив мы помогаем ребёнку сохранить? (Его свободу выбора).

Главный вывод: лучшая профилактика — это не запугивание болезнями, а развитие финансовой грамотности и умения считать свою выгоду. Когда подросток понимает, что его просто используют как источник денег и что он платит за иллюзию статуса своей реальной свободой и возможностями, маркетинговый трюк перестаёт работать.

Мастер-класс завершается идеей о том, что семья — это территория, где ребёнка учат не просто тратить ресурсы, а инвестировать их в себя, делая свою жизнь богаче, а не беднее.

Сценарий мастер-класса для родителей: «От запрета к диалогу: меняем стратегию профилактики курения»

Цель: осознание родителями того, что курение для подростка — это не про никотин, а про «социальные очки»: попытку вписаться в группу, получить одобрение и справиться с тревогой. Формирование навыка видеть за вредной привычкой социальную проблему и реагировать на неё, а не на само курение.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: Для каждой группы (4–5 человек) — большой лист бумаги (А3), маркеры, стикеры (жёлтые и красные), распечатанные «профили» (образы подростков).

Ход мастер-класса

1. Введение: «Кураторы реальности»

Ведущий приветствует участников и задаёт метафору.

«Добрый день! Когда мы видим, что подросток курит, мы часто думаем: "О, никотиновая зависимость!". Но давайте представим, что курение — это не просто вредная привычка. Это как пост в социальной сети. Подросток не просто вдыхает

дым, он публикует "фото", чтобы получить "лайки", одобрение и вписаться в определённый "паблик".

Сегодня мы заглянем за экран этой "социальной сети" и поймём, какие "лайки" на самом деле ищет наш ребёнок, когда берёт в руки сигарету».

Мы живём в эпоху социальных сетей, даже когда мы из них выходим. Для подростка "лайки", "репосты" и одобрение друзей — это настоящая валюта. Его главная тревога — быть "отменённым", исключённым из стаи. Курение, вейпинг — это часто не про вкус или расслабление. Это самый быстрый и дешёвый способ получить "социальные очки", показать: "Я свой", "Я не боюсь", "Я взрослый". Сегодня мы разберём эту "социальную сеть" на атомы и посмотрим, как мы, родители, можем помочь ребёнку набрать популярность, не прибегая к таким "серым" методам».

Практический блок: «Анализ профиля»

Практический блок: «Репост зависимости»

Родители делятся на группы по 5–6 человек.

Этап 1. «Лента новостей: почему постят?»

Инструкция: «Ваша задача — провести "аудит" этой социальной сети. На флипчарте я нарисовал профиль подростка. Ваша группа — команда аналитиков. Вам нужно ответить на один главный вопрос: Какие "социальные очки" или "лайки" получает подросток от курения?».

Задание для групп: Группы обсуждают и записывают на стикерах все возможные причины, по которым подросток может начать курить, и клеят их на флипчарт.

Примеры для обсуждения:

Чтобы казаться взрослее и круче («статус»).

Чтобы не быть «белой вороной» в компании («принадлежность к группе»).

Чтобы снять стресс перед экзаменом или после ссоры («инструмент для снятия тревоги»).

Чтобы бросить вызов родителям («бунт»).

Чтобы похудеть или контролировать аппетит («контроль над телом»).

Обсуждение после этапа: Группы презентуют свои находки. Ведущий дополняет общий список на флипчарте.

Вывод ведущего: «Смотрите, мы нашли десятки причин, и ни одна из них напрямую не связана с табаком! Курение — это просто инструмент. Это костыль, который помогает решить другую, более глубокую проблему: одиночество, неуверенность в себе, стресс. Мы боремся с костылём, а надо лечить ногу».

Этап 2. «Комментарии родителей: как мы реагируем?»

Инструкция: «А теперь давайте посмотрим на "комментарии" под этим постом. То есть на нашу реакцию. Как мы, родители, обычно реагируем? Давайте разыграем сценки».

Задание для групп: Группы получают карточки с ролями:

Ситуация: Подросток пришёл домой, от него пахнет сигаретами.

Роль 1 ("Родитель-цензор"): Реагировать упрёками и запретами («Ты-сообщения»).

Роль 2 ("Родитель-аналитик"): Попробовать понять причину, используя «Я-сообщения» и открытые вопросы.

Процесс: Группы разыгрывают короткие диалоги.

Обсуждение после этапа:

Вопросы для обсуждения:

Какая реакция вызывает желание защищаться и закрыться?

Какая реакция приглашает к диалогу?

Когда мы кричим «Не смей курить!», на какую потребность ребёнка мы отвечаем? (Ни на какую). Мы просто пытаемся удалить «пост», не понимая его смысла.

3. Рефлексия и выводы

«Мы увидели, что за каждым "постом" о курении стоит крик о помощи или поиск своего места в мире. Наша задача — не быть администраторами, которые просто всё запрещают, а быть внимательными подписчиками».

Финальные вопросы:

Какую потребность вашего ребёнка может «закрывать» курение? (Принадлежность? Статус? Спокойствие?).

Что вы можете предложить ему взамен этих «костылей»? (Спортивную секцию для снятия стресса, доверительные разговоры для борьбы с одиночеством).

Главный вывод: чтобы победить вредную привычку, нужно не отбирать у ребёнка инструмент для решения его проблем, а дать ему более здоровый и эффективный инструмент. А для этого нужно сначала понять, какую именно проблему он пытается решить».

Сценарий мастер-класса

«Гармония онлайн и офлайн: искусство быть родителем в цифровую эпоху».

Цель: осознание родителями того, что борьба с гаджетами — это не война, а поиск баланса. Помочь понять, что за экраном ребёнок часто ищет то, чего ему не хватает в реальной жизни: общение, признание и безопасность.

Продолжительность: 30-40 минут.

Материалы: для каждой пары (родитель + родитель) — два смартфона (или их имитация), повязка на глаза, карточки с заданиями, большой лист бумаги (флипчарт), маркеры, стикеры.

Ход мастер-класса

1. Введение: «Параллельные миры»

Ведущий приветствует участников и вводит ключевую метафору.

«Добрый день! Мы живём в уникальное время. В наших семьях сосуществуют два мира: реальный и цифровой. И часто эти миры становятся параллельными — ребёнок физически здесь, ужинает с нами, но эмоционально и социально он "там", в своём смартфоне. Наша задача сегодня — не объявить войну гаджетам, а

научиться строить мосты между этими мирами. Наша семья — это территория, где оба мира могут гармонично сосуществовать».

2. Практический блок: «Битва за внимание»

Родители делятся на пары и проходят через два упражнения, демонстрирующих проблему и её причины.

Упражнение №1. «Слепой телефон» (Демонстрация разрыва связи)

Инструкция: «Это упражнение покажет вам, что чувствует ребёнок, когда его оторвали от телефона, и что чувствуете вы, когда пытаетесь с ним конкурировать».

Процесс:

Родители делятся на пары и садятся друг напротив друга.

Каждому выдаётся «смартфон».

Задача: в течение 2 минут оба «сидят в телефонах», погрузившись в экран.

Через 2 минуты ведущий командует: «Стоп!». Один из родителей надевает повязку на глаза. Второй должен без слов, только жестами и прикосновениями, «вернуть» партнёра в реальный мир.

Обсуждение после упражнения:

«Родитель с телефоном» (с завязанными глазами): Что вы чувствовали? Было ли раздражение? Хотелось ли вернуться в свой мир? Чувствовали ли вы себя в безопасности в цифровом коконе?

«Ребёнок» (который пытался вернуть родителя): Каково это — пытаться достучаться до человека, поглощённого экраном? (Беспомощность, обида).

Вывод ведущего: «Мы сами являемся примером того, как уходить от живого общения. Мы требуем от детей того, чего не делаем сами. Борьба за внимание — это двусторонний процесс».

Упражнение №2. «Коллективный портрет зависимости» (Анализ причин)

Инструкция: «Теперь давайте разберёмся, почему цифровой мир так притягателен. Мы создадим "портрет" того, что ребёнок ищет в телефоне».

Процесс:

На флипчарте рисуется большой контур смартфона.

Родителям нужно на стикерах ответить на вопрос: «Что даёт ребёнку смартфон такого, чего он не получает в реальной жизни?»

Они клеят стикеры внутрь контура смартфона.

Обсуждение после упражнения: Ведущий зачитывает ответы.

Главный вопрос: «Это же базовые человеческие потребности! Общение, признание, безопасность. Смартфон — просто самый быстрый способ их удовлетворить. Наша задача — не отнять его, а предложить альтернативу в реальном мире. Не "отобрать", а "заменить"».

3. Рефлексия и создание «Семейного цифрового договора»

«Мы поняли причины. Теперь давайте создадим правила. Но это будут не запреты сверху вниз, а "Семейный цифровой договор", который мы составим вместе».

Процесс: На большом листе бумаги пишется заголовок: «Наш семейный цифровой договор». Родители предлагают пункты.

Примеры пунктов договора:

«Зона, свободная от телефонов»: обеденный стол.

«Цифровой детокс-час»: один час в день вся семья без гаджетов.

«Совместный цифровой досуг»: раз в неделю смотрим фильм вместе.

Финальное обсуждение: Что самое важное в этом договоре? (Соблюдать его всем). Как сделать это новой семейной традицией?

Финальный аккорд: «Семья — это территория доверия, где цифровая гигиена становится общей ценностью, а не полем для битвы».