

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

СЕЛЕВА ЛИДИЯ СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОДУКТИВНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ
В ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
25 05 2026

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Арамадзева Л.В.
25 05 2026

Обучающийся
Селева Л.С.

Лидия - 25 05 2026

Дата защиты

17.06.2026

Оценка

Красноярск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДУКТИВНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ	7
1.1. Характеристика понятия «родительская вовлеченность» в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Возрастные психологические особенности подростков 13-15 лет	10
1.3. Особенности родительской вовлеченности в образование ребенка ...	13
1.4. Возможности обеспечения продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков в образовательной организации ..	19
Выводы по главе 1.....	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДУКТИВНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ	28
2.1. Организация и методы исследования	28
2.2. Результаты исследования вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет	38
2.4. Оценка результативности психолого-педагогической работы.....	44
Выводы по главе 2.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

В современных научных психолого-педагогических исследованиях проблема родительской вовлеченности в обучение и воспитание детей подросткового возраста является недостаточно изученной: отсутствует четкая система критериев, позволяющих определить степень и характер участия родителей, а также недостаточно разработаны методические подходы к обеспечению продуктивной родительской вовлеченности [17].

Актуальность исследования обусловлена сохраняющейся значимой ролью родителей в развитии детей на этапе основного общего образования.

В 2012 году в РФ с редакцией нового закона об образовании главным субъектом образовательных отношений признали родителей. Согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ: «родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами», а образовательные организации лишь «оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития» [12].

В условиях возрастающих требований к семье поддержка родителей в воспитании и образовании детей выходит за пределы школьного пространства. Современные семьи нередко сталкиваются с интенсивным и ненормированным графиком, а также с многочисленными жизненными обстоятельствами, которые затрудняют их активное участие в образовательном процессе. Совмещение школьных обязанностей, спортивных занятий, семейных дел и рабочих задач требует от родителей значительных усилий, что зачастую ограничивает их возможности для оказания полноценной поддержки детям. При этом активное вовлечение родителей в образовательный процесс играет ключевую роль в успешном

обучении детей, помогая им справляться с учебными нагрузками, семейными обязанностями и другими аспектами повседневной жизни [3].

Несмотря на то, что тема родительского участия в образовании детей активно изучается как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях, вопрос о том, что именно характеризует эффективное вовлечение родителей в процесс обучения и воспитания, остается актуальным. Существует обеспокоенность по поводу уровня родительской вовлеченности и ее влияния на успешность образовательного процесса, что подчеркивает необходимость дальнейшего изучения данной проблемы [29].

В связи с вышесказанным, в случае недостаточной вовлеченности родителей в процесс воспитания и обучения, семьи с подростками 13-15 лет могут столкнуться с разного рода проблемами: академическая неуспеваемость и социальная неуспешность, поведенческие трудности и уход в девиантное поведение, проблемы личностного и профессионального самоопределения.

Цель исследования – теоретически обосновать и реализовать комплекс психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих продуктивную родительскую вовлеченность в образование подростков 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психолого-педагогическую литературу: рассмотреть понятие «родительская вовлеченность»; изучить возрастные особенности подростков 13-15 лет.

2. Провести эмпирическое исследование, охарактеризовать вовлеченность родителей в образование подростков 13-15 лет, выявить взаимосвязь типа вовлеченности и стиля семейного воспитания.

3. Разработать и реализовать комплекс психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

4. Оценить результативность проведенной работы.

Объект исследования: родительская вовлеченность.

Предмет исследования: обеспечение продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков 13-15 лет.

Гипотеза исследования: продуктивная родительская вовлеченность в образование подростков 13-15 лет обеспечивается психолого-педагогическими условиями:

- информирование родителей о важности участия в образовании детей;
- формирование у родителей установки на демократический стиль общения с ребенком;
- обучение родителей эффективным способам общения с подростком по поводу его учебы: проявлению интереса к успехам и трудностям; содействию в развитии ответственности за свои академические результаты; поддержанию диалога с педагогами для понимания образовательных целей.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы;
- Эмпирические: анкетирование, тестирование.
- Статистические: корреляционный анализ (по Спирмену).
- Методы количественной и качественной обработки полученных данных.

Методики исследования:

- анкета для родителей подростков «Выявление особенностей вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет» (адаптированный вариант методики И.В. Антипкиной).
- методика «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной.

База и выборка исследования: МАОУ СШ № 17 г. Красноярска. В исследовании приняли участие 45 родителей подростков 13-15 лет.

Практическая значимость исследования: заключается в разработке и

апробации комплекса психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе заключения, списка использованных источников, состоящего из 50 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДУКТИВНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ

1.1. Характеристика понятия «родительская вовлеченность» в психолого-педагогических исследованиях

Рассмотрим различные подходы к определению понятия «родительская вовлеченность», представленные в научной литературе. Согласно точке зрения С.С. Сабировой, родительская вовлеченность – это процесс осознанного, адекватного и активного самопроявления личности родителя на всех уровнях взаимодействия и взаимоотношений с ребенком. В свою очередь, М.В. Джуран понимает данное понятие как эмоциональную включенность и заинтересованность родителя в процессе воспитания и развития ребенка.

Современные исследователи, такие как Э.Г. Эйдемиллер, Е.О. Смирнова, Н.А. Рождественская и другие отмечают, что в современных условиях многие родители ограничиваются выполнением хозяйственно-бытовых обязанностей, не находя времени для эмоциональной поддержки и заботы, которые занимают важнейшую роль в гармоничном развитии ребенка. Подобная ситуация приводит к трудностям в установлении прочных взаимоотношений с окружающим миром и социальной средой. При этом, в их работах подчеркивается важность детско-родительского взаимодействия и взаимоотношения в семье для формирования личности ребенка.

Таким образом, вовлеченность родителей в жизнь ребенка представляет собой сложный, многогранный феномен. Он включает в себя не только непосредственное общение и исполнение бытовых обязанностей, но и активное участие родителей в образовательном процессе, взаимодействие по вопросам воспитания и обучения, эмоциональную поддержку, а также совместную деятельность, направленную на развитие ребенка.

Вовлеченные родители способствуют:

- улучшению академических результатов детей;
- повышению самооценки детей;
- развитию социальных навыков детей;
- снижению рисков девиантного поведения детей.

Родительская вовлеченность способствует повышению мотивации у детей, формированию навыков самоорганизации и саморегуляции, усидчивости и стремления к достижениям. Родители, демонстрирующие искреннюю заинтересованность в успехах детей, стимулируют их учиться и развиваться, влияют на умение детей управлять своим временем, ставить цели и решать проблемы, их дети лучше справляются с заданиями и более эффективно используют учебные ресурсы. А помогая с неудачами или трудностями в учебной деятельности, родители увеличивают вероятность того, что ребенок продолжит в дальнейшем уже самостоятельно прилагать усилия и стремиться к успеху [11].

Формирование самооценки у ребенка можно рассматривать как процесс, обусловленный усвоением тех оценок и отношений, которые демонстрируют родители в процессе взаимодействия с ним. В результате проведенного Э.В. Пахальном исследования была выявлена взаимосвязь между характером общения в семье и адекватностью, устойчивостью самооценки ребенка. Было подтверждено, что дети, воспитанные в доверительных, поддерживающих отношениях с родителями, чаще демонстрируют адекватную и стабильную самооценку. А в семьях, где преобладают жесткие, авторитарные методы воспитания, у детей чаще наблюдается неустойчивая и заниженная самооценка [33].

Вовлеченность родителей также оказывает долгосрочное влияние на дальнейшую жизнь их детей, поскольку ребенок большую часть социальных норм, разнообразия форм взаимодействия усваивает в неформальном общении с семьей. Он наблюдает за отношениями между родителями и выбирает ту модель общения, которую они используют в отношении него. Родители, интересующиеся жизнью всех членов семьи, включая ребенка,

помогают ему развивать их социальные компетенции и способствуют успешной адаптации в обществе [22].

Ученые утверждают: «Дети, чьи родители проявляют активный интерес к их социальной жизни, учебе, хобби и друзьям, менее склонны к психическим расстройствам, агрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ, совершению правонарушений, преступлений». Помимо проявления искреннего интереса, не менее важное место в данном контексте занимает эмоциональная поддержка. Заботящиеся и поддерживающие родители помогают им развивать навыки саморегуляции, адаптации и социализации в обществе [21].

При этом важно отметить, что не каждая форма вовлеченности будет иметь положительные результаты. Чрезмерное давление и контроль со стороны родителей может привести к стрессу и выгоранию, что, в свою очередь, может негативно сказаться на личностном, социальном и академическом развитии детей.

Таким образом, под понятием «родительская вовлеченность» мы понимаем активное участие родителей в образовательном процессе, взаимодействие по вопросам воспитания и обучения, эмоциональную поддержку, а также совместную деятельность, направленную на развитие ребенка. Это процесс обеспечения ими не только материальной поддержки, но и эмоциональной, социальной и образовательной. Вовлеченные родители способствуют улучшению академических результатов, самооценки, социальных навыков и снижению рисков девиантного поведения у детей. Однако избыточное давление может иметь негативные последствия. Поэтому важно поддерживать взаимодействие между родителями и детьми уважительным и поддерживающим [11].

1.2. Возрастные психологические особенности подростков 13-15 лет

В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростковом возрасте заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и др. Подростковый период трактуется научным сообществом как кризисный, как период «нормальной патологии», характеризующийся его бурным протеканием, сложностями как для самого подростка, так и для взаимодействующих с ним взрослых и сверстников [26].

Психолог К. Левин подчеркивал особую маргинальность подросткового возраста, которая проявляется в промежуточном положении подростка между двумя культурными мирами – детством и взрослостью. Подросток стремится дистанцироваться от детской культуры, но при этом еще не способен полноценно интегрироваться в мир взрослых, сталкиваясь с сопротивлением со стороны окружающей действительности. Это порождает состояние «когнитивного дисбаланса», характеризующееся неопределенностью жизненных ориентиров, планов и целей в период перехода из одного «жизненного пространства» в другое [39].

Развитие личности в подростковом возрасте также было исследовано З. Фрейдом. Он отмечал, что данный период связан с активным процессом полового созревания, сопровождающимся значительными физиологическими изменениями. Эти изменения нарушают ранее сложившееся равновесие между структурами личности, что приводит к обострению детских конфликтов, которые приобретают новую силу и актуальность [38].

Подростковый возраст – это важный этап формирования личности человека, его подготовка и переход к взрослой жизни. Одним из ключевых психологических проявлений данного периода является чувство взрослости. Как отмечает Д.Б. Эльконин, чувство взрослости представляет собой новообразование сознания, благодаря которому подросток начинает сравнивать себя с окружающими. Это чувство позволяет ему находить

ориентиры для подражания, выстраивать межличностные отношения и переосмысливать собственную деятельность [30].

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личностное общение в подростковой среде представляет собой особую форму деятельности, в рамках которой происходит усвоение морально-нравственных норм и ценностей, а также формирование ключевых аспектов самосознания. Одним из центральных новообразований подросткового возраста является Я-концепция, которая представляет собой качественно новый уровень осознания себя как личности. Этот процесс сопровождается возникновением потребности в самопознании, осмыслении своих индивидуальных особенностей, возможностей, понимания сходств и различий с окружающими. К завершению подросткового периода у индивида формируется достаточно зрелое самосознание. Параллельно у него появляются стремления к самовыражению, самоутверждению, самореализации и самовоспитанию. Подросток начинает активно работать над развитием положительных качеств и преодолением негативных, что говорит о значительном прогрессе в его личностном становлении [30].

Другая точка зрения по поводу ведущей деятельности подросткового возраста принадлежит Д.И. Фельдштейну. Ученый акцентирует внимание на том, что ключевую роль в психическом развитии подростков играет общественно полезная деятельность, которая носит социально одобряемый характер и не предполагает материального вознаграждения. Такой вид деятельности может проявляться в различных формах: учебно-познавательной, производственно-трудовой, организационно-общественной, художественной или спортивной. Принципиально важным является субъективное восприятие подростком значимости этой деятельности, ее реальной ценности для общества. Общественно полезная деятельность должна быть направлена на достижение социально значимых целей, а ее структура определяется характером взаимоотношений между подростками.

Основным мотивом этой деятельности выступает стремление подростка к личной ответственности и самостоятельности. Отношение к общественно полезной деятельности на разных этапах подростничества изменяется [30].

Накапливая опыт в данной сфере, подросток усиливает свою потребность в признании со стороны окружающих и встраивании в общество через выполнение значимых ролей. Он стремится продемонстрировать свои возможности и занять определенное социальное положение, что отвечает его стремлению к самоопределению. Важно формировать и направлять общественно полезную деятельность в этом возрастном периоде, организуя обучение и воспитание таким образом, чтобы создать условия для выхода на новый уровень мотивации [30].

Таким образом, период подростничества можно охарактеризовать как кризисный, переходный от детского к взрослому. Ведущими потребностями подростков являются реализация в социально-общественной деятельности, признание сверстниками и построение близких взаимоотношений с ними. Конфликт появляется при столкновении ожиданий подростка о становлении взрослым и автономным с реальностью, в которой он еще не имеет возможности полностью преобразиться во взрослого человека. Здесь внутренний конфликт при отсутствии вовлеченных родителей, также, может перейти во внешний конфликт подростка с окружающим миром [39].

1.3. Особенности родительской вовлеченности в образование ребенка

Исследователь И.В. Антипкина трактует «родительскую вовлеченность» как активное участие родителей в академическом развитии и образовании их детей. Это понятие включает в себя наличие у родителей определенных убеждений относительно образовательных возможностей их ребенка, мотивационные установки родителей, а также родительские образовательные практики [1].

Ученый И.В. Антипкина, анализируя ключевые особенности родительской вовлеченности в образование детей, выделяет следующие компоненты:

- убеждения относительно образовательных возможностей ребенка (это отношение родителей к способности их детей успешно справляться с различными учебными задачами);

- мотивационные установки относительно образования ребенка (они определяют интерес родителей к образовательному процессу ребенка, формируя стремление самого ребенка к получению знаний и обучению);

- участие родителей в академическом развитии детей (способствует более эффективному усвоению образовательной программы ребенком и, как следствие, повышению его академической успеваемости.);

- родительские образовательные практики (делятся на формальные и неформальные, при формальных практиках родитель ставит перед собой цель научить ребенка конкретным навыкам (буквы, цифры и т.д.). При неформальных практиках родитель проводит с ребенком скорее досуговую деятельность, чем учебную (играет с ним, обсуждает прочитанные книги и т.п.)). (И.В. Антипкина; Н.В. Иванова, Н.А. Воробьева; К.А. Любицкая).

Авторы Ю.П. Полухин, В.Б. Хозиев, В.И. Быкова, Е.В. Фуфаева и С.А. Валиуллина выделяют несколько типов родительской вовлеченности: продуктивную, пассивную, формальную и контролирующую [32].

Среди исследователей данного феномена существует единое мнение о

том, что не всякая форма родительской вовлеченности оказывает положительное влияние на успешность освоения образовательных программ детьми [35]. В частности, неблагоприятные типы вовлеченности, такие как пассивная, формальная и контролирующая, могут затруднить развитие и обучение детей.

Изначально понимание феномена родительской вовлеченности предполагает деление на:

- домашнюю вовлеченность, представляющая собой обсуждение учебных успехов с ребенком, помощь в выполнении домашних заданий и неформальное обучение в семейной обстановке;

- школьную вовлеченность, включающая взаимодействие с учителями, участие в родительских комитетах, посещение школьных мероприятий и другие подобные активности [16].

Наибольшее признание среди прочих моделей получила концепция вовлеченности родителей в школьный процесс, предложенная Джойс Д. Эпштейн. Она рассматривает родительскую вовлеченность как точку пересечения трех ключевых сфер: семьи, образовательного учреждения и местного сообщества. В соответствии с моделью Д. Эпштейн выделяет шесть типов деятельности родителей, которые описывают их участие в образовании детей (таблица 1) [9].

Таблица 1

Деятельность родителей, характеризующая их участие в образовании детей по модели Д. Эпштейн

Тип деятельности родителя	Характер деятельности родителей	Направления работы с родителями со стороны школы
Воспитание	Удовлетворение базовых потребностей ребенка, создание благоприятной домашней среды для обучения	Информирование о том, как можно поддерживать и развивать ребенка (обучение, тренинги, программы поддержки семей)

Домашнее обучение	Помощь ребенку в выполнении домашних заданий, участие в планировании траектории обучения	Информирование о требованиях к домашней работе школьников, о системе контроля и т.п.
Коммуникация	Постоянно поддерживают двустороннюю коммуникацию со школой, отслеживают прогресс ребенка, реагируют на его актуальные проблемы	Информирование об успехах детей, учитывая при контактах культурные особенности семей
Волонтерство	Участие в создании школьной среды и образовательном процессе; участие в школьных мероприятиях	Создание благоприятных условий для участия родителей, учет их временных возможностей
Принятие решений	Участие в органах школьного управления. Обеспечение связи представителей со всеми родителями	Предоставление возможности родителям участвовать в принятии управленческих решений о деятельности школы
Сотрудничество с сообществом	Участие в образовательной политике на уровне местного сообщества	Координация ресурсов сообщества родителей, организаций, бизнеса; обеспечение поддержки со стороны ведомств

Исследователи подчеркивают концептуальную значимость модели Д. Эпштейн, которая демонстрирует высокую степень адекватности для оценки уровня родительской вовлеченности в образование детей в России. На основе обширного опроса, проведенного в 2016 году в рамках мониторинга экономики образования, собраны данные об уровне вовлеченности в соответствии с моделью Эпштейн среди российских родителей. В результате исследования выделены три основных уровня вовлеченности родителей в образовательный процесс их детей:

- 1) базовый уровень, который включает воспитание и общение;
- 2) средний уровень, охватывающий домашнее обучение и волонтерскую деятельность, а также активное содействие в обучении ребенка дома и помощь в организации учебного процесса в образовательных

учреждениях;

3) высший уровень, предполагающий участие в принятии решений по школьным вопросам и сотрудничество с местным сообществом [9].

В конце 20 века появилась другая значимая модель, которая освещает следующие аспекты:

а) причины и факторы, способствующие вовлеченности родителей в учебный процесс детей;

б) взаимосвязь между участием родителей и образовательными результатами детей;

в) механизмы, посредством которых «родительская вовлеченность» может оказывать влияние на академические достижения обучающихся [16].

Данная модель известна как модель Хувер-Демпси и Сэндлера (модель ХДС). Ее эффективность была подтверждена во множестве исследований.

Среди причин вовлеченности в модели ХДС выделяется 3 группы:

1) «личные мотиваторы», куда входят убеждения родителей относительно их роли в образовательном процессе своих детей и вера родителей в то, что их участие способно позитивно сказаться на учебных достижениях детей;

2) «контекстные мотиваторы», куда можно отнести общую открытость образовательного учреждения, готовность к взаимодействию и конкретные просьбы или требования, исходящие от педагогов или самих детей;

3) переменные жизненного контекста родителей, среди которых уровень образования родителей, имеющиеся у них время и ресурсы для участия в образовательном процессе, а также культурные особенности семейного уклада [16].

Важным аспектом является то, что степень вовлеченности родителей во многом определяется их стилем воспитания.

Существует несколько основных стилей воспитания: авторитарный, демократический, либеральный (попустительский) и индифферентный.

Каждый из этих стилей по-разному сказывается на родительской вовлеченности и, соответственно, на развитии ребенка.

Авторитарный стиль. В рамках данного стиля родители устанавливают строгие правила, которым дети обязаны подчиняться. Нарушение этих правил, как правило, влечет за собой наказание. Родители с авторитарным подходом не склонны объяснять причины установленных ограничений. При обращении с просьбой разъяснить тот или иной запрет, они могут ответить: «Потому что я так сказал». Такие родители предъявляют высокие требования к своим детям, зачастую игнорируя их эмоциональные и психологические потребности.

Авторитарное воспитание зачастую приводит к тому, что дети вырастают послушными и умными, но в большинстве случаев им не хватает ни социальной компетентности, ни уверенности в себе. В данном контексте можно наблюдать последствия чрезмерного включения родителей в жизнь ребенка, проявляющегося в гиперконтроле или гиперопеке.

Демократический стиль. Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, устанавливают для своих детей четкие правила и принципы, служащие основой для их развития. При этом они учитывают индивидуальные потребности ребенка, проявляют гибкость и готовность к диалогу. Если поведение детей не соответствует ожиданиям, такие родители предпочитают конструктивный подход, основанный на понимании и поддержке. Установленные ими нормы и стандарты носят направляющий, а не ограничивающий характер, что позволяет детям сохранять чувство свободы и самостоятельности. Основной акцент в воспитании делается на развитии ответственности, самоконтроля, умения заботиться об окружающих.

Демократический стиль воспитания способствует формированию у ребенка позитивного восприятия детства, которое он впоследствии оценивает как счастливое и гармоничное. Такие дети демонстрируют высокий уровень социальной адаптации, уверенности в себе и успешности в различных сферах

жизни. Демократический стиль воспитания считается наилучшим для развития детей и соотносится с идеальным уровнем вовлеченности родителей.

Попустительский стиль. Родители, придерживающиеся либерального подхода, предъявляют минимальные требования к своим детям и редко прибегают к наказаниям. Они не ожидают от ребенка проявления самостоятельности, зрелости суждений или способности к самоконтролю. Такие родители склонны скорее давать, чем требовать. Они выбирают нетрадиционные и мягкие методы воспитания, не настаивают на зрелом поведении, а также избегают конфликтных ситуаций.

У детей, воспитанных в таких условиях, нередко наблюдается низкий уровень самоконтроля, проблемы с соблюдением субординации, неустойчивая самооценка и слабые саморегуляция и самоорганизация. В учебной деятельности это часто проявляется в виде низкой успеваемости.

Индифферентный стиль воспитания. При такой модели взаимодействия родители практически не предъявляют требований к ребенку, не реагируют на его эмоциональные и психологические потребности, а также избегают близкого общения. Они, как правило, ограничиваются удовлетворением базовых физических нужд ребенка, однако остаются эмоционально отстраненными и не вовлеченными в его жизнь.

Данный стиль воспитания характеризуется отсутствием как контроля, так и эмоциональной поддержки. Дети, воспитанные в таких условиях, часто испытывают трудности с самоконтролем, страдают от заниженной самооценки, неспособности к самоопределению, отсутствия мотивации и целеустремленности. Кроме того, у них возникают сложности в построении доверительных и конструктивных отношений с окружающими, что может привести к проблемам в социальной адаптации [39].

Таким образом, можно сделать вывод, что образовательная родительская вовлеченность включает в себя убеждения относительно образовательных возможностей ребенка, заинтересованность родителя в получении ребенком образования, помощь в освоении образовательной

программы, родительские образовательные практики, совместный развивающий досуг. Также важно сделать акцент на том, что вовлеченность родителей отражает стиль воспитания. Так, сущностное понимание вовлеченности можно соотнести с демократическим стилем воспитания.

1.4. Возможности обеспечения продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков в образовательной организации

В настоящее время работа с семьей становится важнейшим компонентом учебно-воспитательного процесса школы. Поэтому перед образовательной организацией встает задача не просто организовать взаимодействие с семьей, а обеспечить продуктивную родительскую вовлеченность, то есть такую, которая учитывает возрастные потребности подростка, сохраняет баланс между помощью и самостоятельностью, строится на принципах уважения и диалога.

Изученные в ходе исследования научные труды, упомянутые в предыдущих параграфах, показывают, что именно продуктивная вовлеченность родителей в образование подростков положительно влияет на их академическую успеваемость, самооценку, социальные навыки и снижает риски девиантного поведения. Однако в подростковом возрасте традиционные формы взаимодействия (например, прямое участие родителей в выполнении домашних заданий или тотальный контроль успеваемости) могут восприниматься подростком как вторжение в личное пространство и вызывать протест. Поэтому образовательной организации необходимо использовать такие методы работы, которые, с одной стороны, информируют родителей об образовательном процессе, а с другой - не подрывают доверительные внутрисемейные отношения. Современные технологии существенно облегчают решение этой задачи: они позволяют быстро обмениваться информацией, проводить онлайн-консультации и

организовывать совместные мероприятия, делая коммуникацию более гибкой и менее навязчивой.

Эффективное сотрудничество школы и родителей, как показано в исследованиях И.В. Антипкиной, Д. Эпштейн и других, реализуется через разнообразные направления взаимодействия:

1) Повышение психолого-педагогической компетентности родителей (лекции, семинары, индивидуальные консультации, практикумы). Для родителей подростков это направление особенно важно, поскольку многие из них не имеют представления о возрастных характеристиках, кризисах и способах продуктивного взаимодействия с ребенком. Понимание особенностей развития детей на определенном этапе способствует снижению тревожности и, соответственно, помогают родителям выстроить поддерживающую, а не контролирующую позицию.

2) Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (родительские собрания, совместные творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы). Здесь ключевым является то, что участие должно быть добровольным и соответствовать интересам и возможностям родителей. Например, помощь в организации экскурсий или профориентационных мероприятий воспринимается подростками гораздо позитивнее, чем контроль за выполнением домашних заданий.

3) Участие родителей в управлении школой (совет школы, родительские комитеты). Эта форма позволяет родителям влиять на образовательную политику, что повышает их лояльность и мотивацию к сотрудничеству. Для подростков такой опыт родителей также значим: они видят, что взрослые могут конструктивно решать вопросы, договариваться, брать на себя ответственность, и благодаря этому их авторитет и значимость в глазах подростков повышается [39].

Формы и методы взаимодействия педагогов и родителей – это способы организации их совместной деятельности и общения. Исследователи подтверждают, что наиболее эффективным является дифференцированный

подход с ориентацией на потребности и запросы родителей, особенности семейного воспитания. Это означает, что перед проектированием стратегий работы есть необходимость сначала изучить особенности целевой аудитории и, исходя из полученных результатов, выбирать формы работы. Кроме того, целесообразно сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм взаимодействия, поскольку каждая из них решает свои задачи:

Коллективные формы:

– родительское собрание – основная форма работы с родителями, где обсуждаются трудности классного и родительского коллективов;

– родительское сетевое сообщество – чаты, благодаря которым педагог имеет возможность оперативно доносить необходимую информацию до родителей, обсуждать возникающие проблемы;

– конференция по обмену опытом - мероприятие, где можно обсудить один или несколько вопросов воспитания, представить положительный опыт и традиции семейного воспитания;

– диспут по проблемам воспитания – обсуждение проблем воспитания, различных точек зрения на детско-родительские отношения в неформальной обстановке;

– встреча родителей с администрацией школы, учителями класса - проводится, когда есть необходимость познакомить родителей с требованиями школы, педагога, нормативными документами, целями и задачами воспитания, выясняются возможности сотрудничества и взаимодействия;

– «дни открытых дверей» – совместный праздник педагогов и семьи, на котором организуются выставки работ обучающихся, родителей, творческие отчеты коллективов, награждаются дети, родители, педагоги за различные достижения, проводятся соревнования, конкурсы [39];

– педагогический лекторий – предоставление родителям систематизированных знаний по теории воспитания и актуальным проблемам

воспитания в виде лекций, бесед;

- ознакомление родителей с психолого-педагогической литературой – отбор и предоставление рекомендаций по психолого-педагогической, научно- популярной литературе для родителей в соответствии с запросом;

- распространение буклетов и брошюр о правах ребенка, предотвращении насилия в семье, преодолении стресса, конфликтах, детских кризисах, об обучении детей безопасному поведению [32].

Групповые формы:

- родительский комитет – важная форма взаимодействия педагогов с родительским комитетом, на заседаниях которого учителя и родители вырабатывают способы реализации идей и решений, принятых собранием;

- творческие группы – родительские объединения по интересам под руководством педагогов;

- групповые консультации и практические занятия с привлечением специалистов - встречи родителей со специалистами по оказанию помощи детям в овладении навыками мыслительной деятельности, быстрого чтения и решении других проблем, связанных с учебной деятельностью.

Индивидуальные формы:

- беседа;
- переписка;
- консультация;
- обмен информацией о ребенке;
- телефонный разговор и др. [32].

Таким образом, существует множество различных методов и форм взаимодействия школы с родителями, каждая из которых имеет свои преимущества и особенности, важно лишь грамотно подобрать подходящие способы коммуникации, учитывая специфику учебного заведения, возраст детей и предпочтения самих родителей.

Современные цифровые технологии открывают новые возможности для обеспечения продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков. Родительские чаты в мессенджерах стали привычным инструментом, однако их эффективность зависит от правил использования. Исследования показывают, что хаотичные чаты с большим количеством сообщений и негативных высказываний усиливают тревожность родителей и снижают доверие к школе. Поэтому рекомендуется разрабатывать регламент общения (разделение чатов по функционалу; запрет на оценочные высказывания в адрес детей, педагогов и администрации; четкие временные рамки отправки сообщений).

Помимо чатов, полезны:

- электронные дневники и платформы, позволяющие родителям отслеживать успеваемость и посещаемость без прямого давления на ребенка;
- онлайн-консультации с психологом и социальным педагогом;
- видеолекции и подкасты для родителей, доступные в любое время;
- цифровые опросы и голосования для оперативного получения обратной связи.

Таким образом, образовательная организация располагает широкими возможностями для обеспечения продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков 13–15 лет. Важным условием успешности является сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм работы, каждая из которых решает специфические задачи: от информирования и просвещения до оказания адресной психологической помощи и совместного планирования школьной жизни. Современные цифровые технологии (чаты, электронные дневники) делают коммуникацию более гибкой, однако их эффективность зависит от соблюдения регламента общения, предотвращающего информационный хаос и тревожность родителей. Следовательно, грамотный выбор методов взаимодействия с учетом возрастных и семейных особенностей создает основу для продуктивной

вовлеченности, способствующей всестороннему развитию и учебной успешности подростков.

Выводы по главе 1

В ходе анализа научной психолого-педагогической литературы было установлено, что родительская вовлеченность – эмоциональная и физическая включенность, заинтересованность жизнью детей, совместная развивающая деятельность. Вовлеченные родители ведут прямой диалог с ребенком, обсуждая как его достижения, так и трудности, они поддерживают, подают пример, способствуя улучшению академических результатов, самооценки, социальных навыков и снижению рисков девиантного поведения. При этом не всякая вовлеченность является продуктивной: чрезмерный контроль, гиперопека и авторитарное давление могут приводить к стрессу, выгоранию и негативно влиять на личностное развитие [11; 21; 22; 33].

Вовлеченность родителей играет огромную и особую роль в период подросткового возраста, поскольку ребенку требуется помощь и поддержка на пути преодоления кризиса и становления, в конечном счете, взрослого и автономного человека. Этот возрастной период характеризуется маргинальностью положения между детством и взрослостью, активным формированием самосознания, чувства взрослости и стремлением к автономии. Ведущими потребностями подростков выступают реализация в социально значимой деятельности, признание сверстниками и интимно-личностное общение. Важнейшим новообразованием становится Я-концепция, а также потребность в самоопределении и самовоспитании. Конфликтность возраста обусловлена рассогласованием между ожиданием взрослости и реальными возможностями, что при отсутствии поддерживающей родительской позиции может перерасти во внешние конфликты с окружающим миром. Все эти возможные проблемы подростков могут пагубно отразиться на успешной академической деятельности. Родительская вовлеченность в социальные, личностные сферы ребенка способна преобразить всю цепочку, следовательно, избежать затруднений в достижении академической успешности [26; 28; 30; 39].

Изучая особенности родительской вовлеченности в образование подростков, были рассмотрены структурные компоненты вовлеченности по И.В. Антипкиной (убеждения и мотивационные установки, относительно образования ребенка; участие в академическом развитии и родительские образовательные практики). Также выделены типы вовлеченности (продуктивная, пассивная, формальная, контролирующая), причем только продуктивная форма оказывает устойчивое позитивное влияние на развитие и успешность подростка. Установлена прямая связь между стилями семейного воспитания и характером вовлеченности: демократический стиль соотносится с продуктивной вовлеченностью, авторитарный ведет к гиперконтролю, попустительский и индифферентный – к дефициту участия. Продуктивная родительская вовлеченность органично связана с демократическим стилем воспитания, предполагающим диалог, разумные требования и эмоциональную поддержку [1; 32; 39].

Образовательная организация располагает широким спектром методов и форм, позволяющих обеспечить продуктивную вовлеченность родителей подростков при условии грамотного подбора инструментов, учета возрастных особенностей детей, учебного процесса и потребностей семей. Методы взаимодействия школы с родителями включают родительские собрания, групповые чаты в мессенджерах, индивидуальные консультации педагогов, информационные бюллетени, сайт школы, электронный дневник и др. [32; 39].

Таким образом, родительская вовлеченность в образование подростков 13-15 лет является многоаспектным феноменом, играющим ключевую роль в их личностном и академическом развитии. Продуктивная вовлеченность, в отличие от формальной, контролирующей или пассивной, строится на принципах демократического стиля воспитания: эмоциональной поддержке, уважении к автономии ребенка и балансе между помощью и самостоятельностью. Подростковый возраст, характеризующийся кризисом идентичности, стремлением к взрослости и чувствительностью к внешнему

контролю, требует от родителей особой гибкости и компетентности. Образовательная организация, в свою очередь, обладает разнообразными направлениями, формами и методами для обеспечения продуктивной вовлеченности, однако их эффективность зависит от системности реализации. Полученные теоретические положения создают основу для эмпирического исследования, направленного на изучение особенностей родительской вовлеченности, и разработки программы обеспечения продуктивной родительской вовлеченности в образование подростков 13-15 лет.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДУКТИВНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 17 города Красноярска.

Выборку составили 45 родителей обучающихся 7-9-х классов.

Исследование родительской вовлеченности в образование подростков 13-15 лет проходило в несколько этапов.

1. Подготовительный этап. Исследование началось с определения проблемы и изучения соответствующей литературы. Затем были сформулированы цель, гипотеза и задачи исследования, и были выбраны методики для их решения.

2. Основной этап. Включал изучение особенностей родительской вовлеченности в образование подростков 13-15 лет. Для этого была выбрана выборка из 45 родителей обучающихся 7-9-х классов МАОУ СШ № 17 города Красноярска.

3. Заключительный этап. Производился анализ и интерпретация полученных данных с использованием количественных и качественных методов. На основе результатов исследования разрабатывались рекомендации педагогам по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

Применялись методики исследования:

1. Анкета для родителей подростков «Выявление особенностей вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет» (на материалах исследований И.В. Антипкиной; И.В. Ивановой, К.А. Любицкой). Анкета направлена на выявление особенностей вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет. Вопросы анкеты предполагают оценку различных компонентов родительской вовлеченности:

– убеждения относительно образовательных возможностей ребенка (это отношение родителей к способности их детей успешно справляться с различными учебными задачами);

– мотивационные установки относительно образования ребенка (они определяют интерес родителей к образовательному процессу ребенка и, соответственно, влияют на стремление самого ребенка к получению знаний и обучению);

– участие родителей в академическом развитии детей (способствует более эффективному усвоению образовательной программы ребенком и, как следствие, повышению его академической успеваемости.);

– родительские образовательные практики (делятся на формальные и неформальные, при формальных практиках родитель ставит перед собой цель научить ребенка конкретным навыкам (буквы, цифры, различие фруктов и овощей и т.д.). При неформальных практиках родитель проводит с ребенком скорее досуговую деятельность, чем учебную (играет с ним, обсуждает прочитанные книги и т.п.)).

Рассматриваются процентные соотношения ответов на каждый блок вопросов, относительно этого делаются выводы, а затем анализируется общая картина результатов и определяется уровень вовлеченности родителей.

Текст методики представлен в Приложении А.

2. Методика «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной. Методика представляет собой инструмент, который помогает определить, какой стратегии воспитания детей придерживается родитель. Она представлена в виде опросника из 10 закрытых вопросов. Ответы респондентов соотносятся со стилями воспитания. Какие преобладают – такой стиль и предпочитают респонденты.

А – авторитарный (контролирующий)

Б – демократический

В – либеральный (попустительский)

Г – индифферентный

Текст методики представлен в Приложении А.

2.2. Результаты исследования вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет

Анкетирование «Исследование вовлеченности родителей» было разработано на основе материалов исследований И.В. Антипкиной. В его основе лежат выделенные автором показатели вовлеченности родителей в образование ребенка:

– убеждения относительно образовательных возможностей ребенка: отношение родителей к способностям ребенка выполнять поставленные перед ним образовательные задачи;

– мотивационные установки относительно образования ребенка: выявляют степень заинтересованности родителя в получении ребенком образования;

– участие родителей в академическом развитии ребенка: определяют степень включенности родителя в процесс освоения ребенком образовательной программы и повышении академической успеваемости;

– родительские образовательные практики: выделяют формальные и неформальные. При формальных практиках целью родителей является обучение ребенка конкретным навыкам. При неформальных практиках родитель больше включен в развлекательную деятельность, чем в учебную.

Сочетание различных показателей, характеризующих проявления родительской вовлеченности позволяет определить ее тип.

В таблице 2 представлены характеристики типов родительской вовлеченности в образование ребенка.

Характеристики типов родительской вовлеченности в образование ребенка

Тип вовлеченности	Показатели вовлеченности родителей в образование ребенка			
	Убеждения, относительно образовательных возможностей ребенка	Мотивационные установки относительно образования ребенка	Участие родителей в академическом развитии детей	Родительские образовательные практики
Пассивная	Родители не уверены в способностях ребенка, ожидают от него неудач, могут говорить об отсутствии у него способности к учебе	Родители не видят важности в процессе образования и не доносят его ценность ребенку, не мотивируют учиться	Родители не интересуются школьными делами ребенка, его успеваемостью и академическими результатами	Родители не заинтересованы в контакте с образовательной организацией, не участвуют в мероприятиях для родителей, не учитывают мнение сотрудников образовательной организации
Формальная	Родители оценивают способности ребенка ситуативно, их ожидания зависят от конкретных успехов или неудач в разных областях	Родители демонстрируют интерес к учебе ребенка, если видят его особые успехи или чрезмерные трудности	Родители подключаются к учебному процессу только при необходимости (например, при резком снижении успеваемости)	Родители вовлекаются в образовательные практики только по рекомендации или при давлении на них
Контролирующая	Родители завышают ожидания относительно образовательных возможностей ребенка, требуют от него исключительно высоких образовательных результатов, не учитывая его индивидуальные особенности, способности и интересы	Родители придают чрезмерно высокое значение образованию, видят в нем единственный путь к успеху, не обращают внимание на личные интересы ребенка	Родители полностью контролируют учебный процесс ребенка, делают за него домашнее задание, требуют от него регулярных предметно направленных занятий, не учитывая его интересы	Родители постоянно взаимодействуют с сотрудниками школы, даже когда в этом нет необходимости, требуют включать их в образовательный процесс

Продуктивная	Родители адекватно (реалистично) оценивают способности ребенка, поддерживают и мотивируют для достижения успеха	Родители поддерживают у ребенка интерес к процессу обучения, говорят о важности получения образования, но не демонстрируют его как единственный вариант деятельности	Родители оказывают помощь ребенку при необходимости, организуют условия, отслеживают успеваемость, но не чрезмерно	Родители создают комфортную образовательную среду, читают с ребенком книги, при необходимости взаимодействуют с образовательной организацией, участвуют в школьной жизни
--------------	---	--	--	--

Результаты исследования родительской вовлеченности в образование детей представлены на рисунке 1.

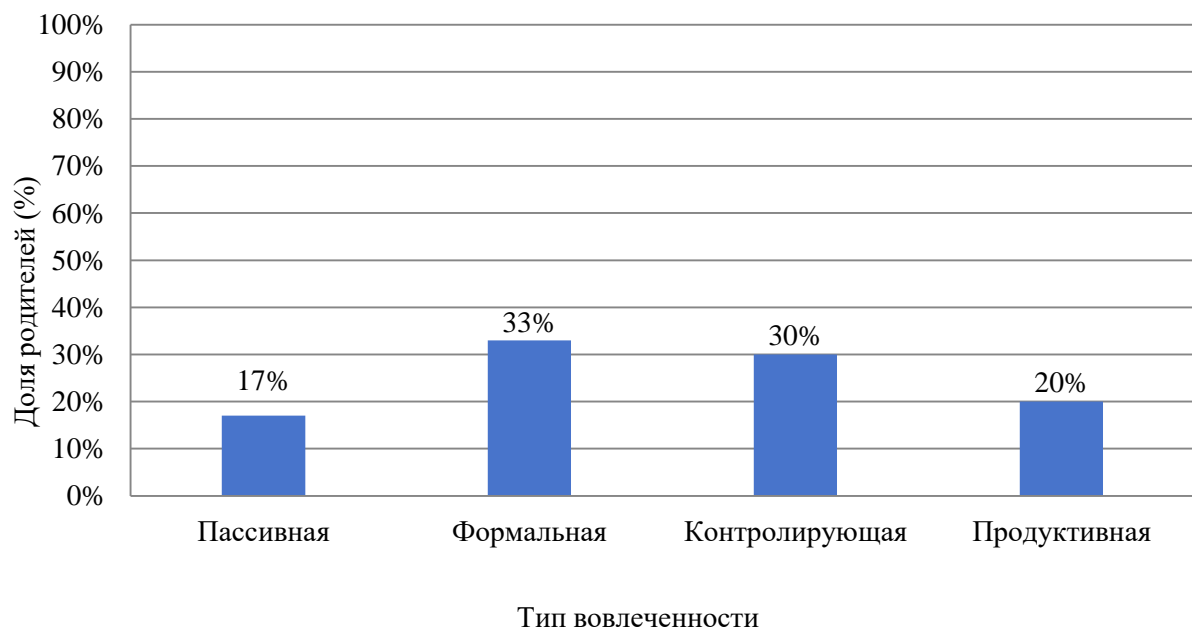


Рисунок 1. Распределение выборочной совокупности родителей по преобладающим типам родительской вовлеченности в образование ребенка (анкетирование по И.В. Антипкиной), %

Результаты показали, что у большинства (33%) родителей проявляется формальный тип вовлеченности. Эти родители участвуют в образовательной

жизни ребенка, выполняя обязанности формально (респонденты отметили, что: не считают важным/нужным поощрять ребенка за его учебные успехи»; обсуждают учебные достижения и цели с ребенком «...иногда, если позволяет время»; школьные родительские собрания посещают нерегулярно).

Почти треть родителей (30%) родителей демонстрируют контролирующий тип, что является самым высоким показателем. Родители с этим типом вовлеченности активно участвуют в образовательной жизни ребенка, но чрезмерно сосредоточены на контроле, часто пренебрегая его личными интересами и потребностями. Отвечая на вопросы анкеты отмечали: «Всегда помогаю ребенку в выполнении домашних заданий»; «Считаю необходимым посещать все родительские собрания», «Готов поощрять только высокие образовательные результаты ребенка».

У 17% родителей выявлен пассивный тип вовлеченности. Родители с пассивным типом вовлеченности уделяют недостаточное внимание образовательному процессу своих детей. Они редко участвуют в школьной жизни ребенка и, как правило, не интересуются его успехами и трудностями. Среди ответов на вопросы анкеты выделяем: «Никак не мотивирую ребенка к учению, это его ответственность», «Не помогаю в выполнении домашних заданий»; «Нет свободного времени для посещения школьных мероприятий для родителей».

Продуктивный тип вовлеченности проявляют лишь 20% родителей. Эти родители оказывают конструктивное влияние на образовательный процесс ребенка, создавая комфортные условия для его учебы и личностного развития. Они сочетают интерес к школьной жизни ребенка с уважением его потребностей и мнений. Отвечая на вопросы анкеты респонденты отмечали: «Поощряю успехи ребенка, часто обсуждаю с ним его достижения и цели», «Если требуется помощь с домашним заданием – помогаю»; «Считаю школьное образование залогом успеха ребенка в будущем».

Для определения стиля семейного воспитания мы использовали методику «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной. Результаты представлены на рисунке 2.

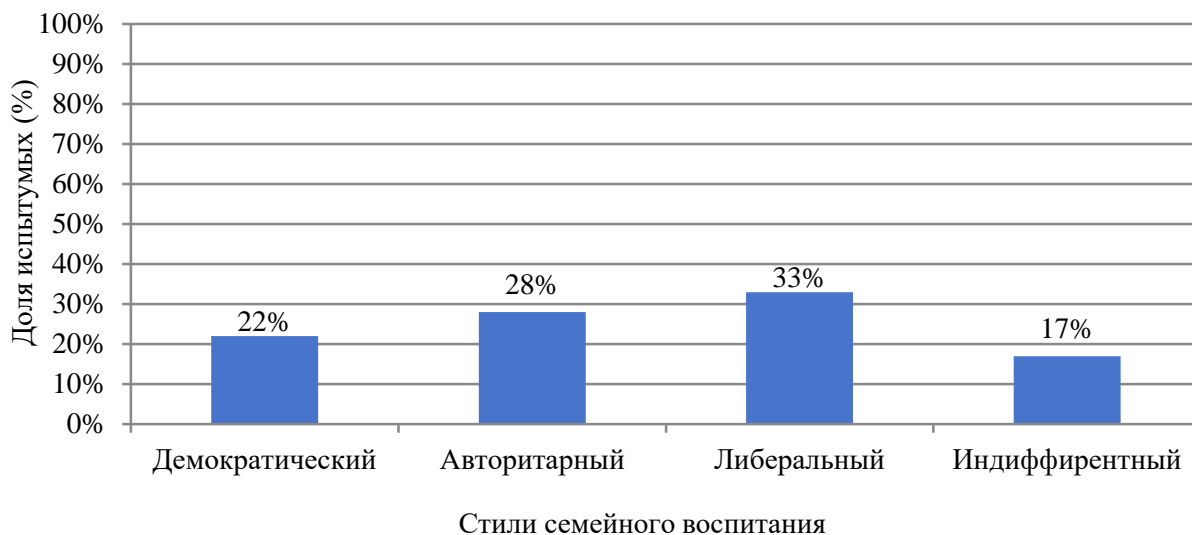


Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности родителей по преобладающим стилям семейного воспитания (методика С.С. Степанова), %

Анализ полученных данных показал, что большинство (33%) родителей предпочитают либеральный стиль воспитания. Родителей данной группы характеризует отсутствие четких требований и границ относительно поведения детей, минимальная вовлеченность в воспитание и низкий уровень контроля над действиями ребенка. Часто такие родители воспринимают воспитательные обязанности как второстепенную роль, предпочитая избегать конфликтов и напряжения, возникающих вследствие ограничений и запретов – даже если подросток запускает учебу. Они выбрали суждения: «Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе»; «Цель воспитания - научить детей обходиться без нас».

Выявлено также 28% родителей, которые предпочитают авторитарный стиль воспитания. Родители данной категории стремятся контролировать телесную и духовную жизнь ребенка, часто не считаются с интересами ребенка, пресекают его инициативу, требуют безоговорочного

выполнения их указаний, соблюдения дисциплины, строго следовать семейным традициям. Они, как правило, жестко контролируют учебную деятельность подростка, но не стремятся к продуктивной совместной работе, поддержке автономии и развитию внутренней мотивации ребенка. Им характерны такие суждения о воспитании: «Необходимо научить послушанию, тогда можно научить и всему остальному»; «Если узнаю, что ребенок мне солгал, постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить».

Менее выраженными являются «Демократический» (22%) и «Индифферентный» (17%) стили воспитания.

Родители, придерживающиеся демократического стиля воспитания, часто обсуждают с подростком его учебные цели и планы, учитывая его мнение и интересы, создают дома атмосферу, где самостоятельность ребенка является ценностью, поощряют его инициативу и усилия. Активно интересуются школьной жизнью (успехами, трудностями, взаимоотношениями с учителями и одноклассниками), без излишнего давления и тотального надзора. Им свойственны суждения: «Детям нужны не поучения, а примеры», «Сын/дочь вполне разумный человек, чтобы самому принимать решение»

Данная часть респондентов осознает важность родительского участия в становлении личности ребенка.

При индифферентном стиле воспитания родители могут «не замечать» ребенка, не интересуются его потребностями и внутренним миром, общаются ситуативно. Игнорируют как успехи, так и неудачи ребенка в учебе. Не устанавливают никаких правил относительно выполнения домашних заданий, не посещают родительские собрания, не знают основных школьных событий, текущих отметок ребенка. Дети не чувствуют поддержки, эмоционального принятия со стороны родителей. Для этих родителей характерны следующие суждения о воспитании: «Меня никто не учил многим вещам, и их сама жизнь научит»; «Дети сами лучше разберутся в

своих конфликтах»; «Я не стану придавать большого значения проступкам своего ребенка».

Далее мы выявляли взаимосвязь стиля семейного воспитания и вовлеченности родителей в образование детей (по Спирмену) – таблица 3.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа по Спирмену (N=45)

Тип вовлеченности Стиль воспитания	Демократический	Авторитарный	Либеральный	Индифферентный
Пассивная	- 0,254	- 0,021	0,241	0,381 ($p \leq 0,05$)
Формальная	- 0,387 ($p \leq 0,05$)	- 0,217	0,369 ($p \leq 0,01$)	- 0,267
Контролирующая	- 0,349	0,364 ($p \leq 0,05$)	0,027	- 0,257
Продуктивная	0,372 ($p \leq 0,05$)	- 0,247	0,258	- 0,429 ($p \leq 0,01$)

На основе проведенного корреляционного анализа можно сделать следующие выводы о взаимосвязи стилей воспитания и типов вовлеченности родителей в образование подростка:

1. Демократический стиль воспитания. Выявлена положительная, умеренная связь с продуктивной родительской вовлеченностью ($p \leq 0,05$), что доказывает, что демократический стиль значимо связан с активным участием родителей в школьной жизни подростка (помощь, поддержка, совместное решение проблем). Следовательно, данный стиль воспитания является наиболее благоприятной стратегией для формирования у подростка не только академической успешности, но и внутренней учебной мотивации, самостоятельности и психологического благополучия.

2. Авторитарный стиль воспитания. Выявлена положительная умеренная связь с контролирующей родительской вовлеченностью ($p \leq 0,05$). Это доказывает, что авторитарные родители склонны к жесткому контролю учебной деятельности подростка. При этом родители контролируют, но не

помогают ребенку. Это создает внешнюю мотивацию (страх наказания), но не развивает самостоятельность.

3. Либеральный стиль воспитания. Выявлена положительная сильная связь с формальной вовлеченностью родителей ($p \leq 0,01$). Родители создают иллюзию вовлеченности. Они выполняют внешние ритуалы (например, формальная проверка дневника), которые не требуют эмоциональных и временных затрат, но позволяют родителю считать себя «участвующим» в учебе. За этой стратегией не следует совместного анализа ошибок, поиска способов улучшить результат или помощи в сложных темах.

4. Индифферентный стиль воспитания. Отмечена умеренная положительная связь с пассивной родительской вовлеченностью ($p \leq 0,05$) и сильная отрицательная связь с продуктивной вовлеченностью ($p \leq 0,01$). Родители полностью устраняются из учебной жизни подростка – не помогают, не контролируют, не проверяют, не интересуются учебой. Это наихудший стиль для академической успешности ребенка.

Таким образом, результаты исследования позволяют утверждать, что каждый тип вовлеченности родителей «чувствителен» к определенному стилю воспитания и закономерно связан с ним. Наиболее благоприятным с точки зрения развития самостоятельности, уважения и доверительного общения является сочетание продуктивной вовлеченности с демократическим стилем. Напротив, пассивная, формальная и контролирующая вовлеченность ассоциируются с менее адаптивными стилями (индифферентным, либеральным и авторитарным соответственно), а продуктивная вовлеченность дополнительно проявляет «защитный» эффект против равнодушия.

Приведенные выше результаты показывают, что существует необходимость в реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих продуктивную родительскую вовлеченность в образование подростков 13-15 лет.

При этом направлениями работы с родителями определены:

1. Информирование о важности родительского участия в образовании детей.

2. Формирование установки на переход от попустительского и контролирующего стиля общения с ребенком к поддерживающему.

3. Обучение эффективным способам общения с подростком по поводу его учебы: проявлению интереса к успехам и трудностям ребенка; содействию в развитии у подростка ответственности за свои академические результаты; поддержанию диалога с педагогами для понимания образовательных целей.

2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет

Одним из важнейших условий развития современной школы, достижения образовательных целей и создания наиболее благоприятных условий для образования и воспитания обучающихся является сотрудничество с родителями.

Сегодня взаимодействие между школой и родителями рассматривается с учетом модернизации современной образовательной системы. Взаимодействие предполагает ориентацию на родителей как на «заказчиков» образовательных услуг, и, в то же время, активных, добросовестных и ответственных потребителей, способных правильно оценить их качество и принять участие в оптимизации учебной деятельности обучающихся в соответствии с образовательными запросами и современными требованиями к самоорганизации учебного процесса.

Все это предусматривает необходимость выстраивания долгосрочных взаимовыгодных отношений с родителями на принципах и условиях социального партнерства. Взаимодействие школы и семьи выстраивается

через новые формы сотрудничества, обозначенные современной стратегией образования.

Цель работы: формирование продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

Задачи:

1. Повысить психолого-педагогическую компетентность родителей путем организации семинаров и родительских собраний.

2. Создать условия для формирования продуктивного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Содействовать вовлечению родителей в работу родительского комитета, образовательные мероприятия и воспитательную деятельность класса и школы.

Целевая аудитория: обучающиеся 13-15 лет, их родители (законные представители), педагогический коллектив.

Общая продолжительность работы – 12 недель (3 месяца).

Ответственные: педагог-психолог, классные руководители обучающихся.

В соответствии с основными направлениями деятельности педагога-психолога в организации был разработан план психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет, представленный в Таблице 4.

Таблица 4

Комплекс психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет

Блоки	Содержание работы	Периодичность
Теоретический	Родительское собрание на тему «Роль семьи в устранении трудностей обучения подростков 13-15 лет»	1 раз (первая неделя)
	Организация вебинаров для родителей на темы, связанные с возрастными	1 раз в неделю (итого 8)

	особенностями подростков 13-15 лет и методами эффективного детско-родительского взаимодействия:	
--	---	--

Продолжение таблицы 4

	<p>1. «Эмоциональный интеллект подростков: учимся понимать свои и чужие чувства»</p> <p>2. «Коммуникация с подростком: искусство эффективного общения»</p> <p>3. «Особенности подростковой самооценки: как поддержать и не навредить»</p> <p>4. «Подростковый стресс и тревожность: как помочь?»</p> <p>5. «Границы и самостоятельность: как отпускать, не теряя авторитета»</p> <p>6. «Влияние сверстников и социальных сетей: что делать родителям подростков?»</p> <p>7. «Кризис идентичности: как помочь подростку ответить на вопрос «кто я?»?»</p> <p>8. «Роль семьи в профориентации подростков»</p>	
	Встречи с приглашенными специалистами, специализирующимися на детско-родительских отношениях, особенностях взаимодействия родителей и подростков 13-15 лет: психологического центра «Верба», психолого-педагогического центра «Эго».	3 встречи
Практический	Групповые консультации для родителей с элементами тренинга, направленные на улучшение качества межличностного общения с подростками, обучение эффективным способам решения конфликтных ситуаций и повышению	1 раз в 2 недели (итого 4)

	<p>эмпатии:</p> <p>1. «Эмоциональная саморегуляция родителя: как не взрываться и сохранять</p>	
--	--	--

Продолжение таблицы 4

	<p>контакт с ребенком?»</p> <p>2. «Видеть чувства - понимать поступки»</p> <p>3. «Разговор о сложном: как обсуждать с подростком безопасность без запугивания и запретов»</p> <p>4. «Родительское выгорание: как не потерять себя в воспитании подростка» -</p>	
	<p>Групповые консультации с элементами тренинга для подростков и родителей, позволяющие формировать навыки общения, умение управлять эмоциями, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, повышать стрессоустойчивость:</p> <p>1. «Если эмоции зашкаливают»</p> <p>2. «Я и ты: как говорить, чтобы слышать»</p> <p>3. «От конфликта к договору»</p> <p>4. «Крепкие нервы: стрессоустойчивость в семье»</p>	<p>1 раз в 2 недели (итого 4)</p>
	<p>Организация цифрового сборника полезных материалов для родителей «Семейная шкатулка» (подбор материалов из опыта семейного воспитания, описание традиций, семейных праздников, дневник матери, описание сложных ситуаций с вариантами их решения) для чтения и обмена опытом.</p>	<p>В течение всего времени работы</p>
Рефлексивный	<p>Семинар-практикум «Эффективные стратегии поддержки» с целью помощи родителям в формировании устойчивых способов позитивного влияния на учебную</p>	<p>1 раз (последняя неделя)</p>

	деятельность подростка путем совместных обсуждений конкретных случаев из практики семейного воспитания.	
--	---	--

Окончание таблицы 4

	Индивидуальные консультации с родителями по конкретным запросам;	В течение всего времени работы
	Проведение анкетирования по результатам проведенных мероприятий для сбора обратной связи родителей.	1 раз (последняя неделя)

Подробное содержание мероприятий приведено в Приложении Б.

В рамках плана работы с родителями используются различные методы и техники: интерактивные лекции, направленные на информирование о возрастных особенностях подростков, стилях воспитания и барьерах общения; дискуссии и мозговые штурмы для анализа причин учебных трудностей и экологичного реагирования на конфликты; упражнения на переформулирование деструктивных фраз в поддерживающие («Измени фразу», «Переводим запрет в диалог»). Активно применяются техники активного слушания (отражение чувств, перефразирование, «Эхо») и Я-сообщения – замена «Ты-фраз» на: «Я чувствую, когда ты... потому что...».

Для развития эмоционального интеллекта используется «Колесо эмоций» Р. Плутчика, игра «Угадай эмоцию». Для повышения саморегуляции осваиваются дыхательные техники («дыхание квадратом» 4-4-4-4), упражнения «Напряжение–расслабление», «Якоря быстрой саморегуляции» (переключение внимания, телесные действия), а также техника заземления «5-4-3-2-1».

Значительное место занимают ролевые игры и проигрывание алгоритмов поведения в конфликте: 5-шаговый алгоритм действий при трудной ситуации, алгоритм «Стоп-кран» (заметить сигнал, сказать паузу, остыть без мщения, вернуться к разговору по формуле), «Пауза по правилам», «Стоп-сигналы».

Среди диагностических и рефлексивных приемов - «Бинго-25 родительского выгорания», «Шкала риска», «Право на 15 минут» и «Разрешение на неидеальность». Работа с кейсами (разбор конкретных ситуаций в подгруппах) дополняется стратегиями «трех китов» (автономия вместо контроля, естественные последствия вместо наказаний, скаффолдинг).

В совместных занятиях родителей с подростками практикуются создание «Семейного кодекса примирения», «Семейной аптечки спокойствия», а также упражнение «Мой новый сценарий» - написание индивидуального диалога с заменой старой реакции на новую. Все мероприятия включают рефлексивные техники (обсуждение по кругу, невербальная рефлексия, сбор обратной связи) и индивидуальные консультации по запросу.

Таким образом, реализация данной программы позволяет повысить психолого-педагогическую компетентность родителей, способствовать развитию навыков активного слушания, саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов и продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

2.4. Оценка результативности психолого-педагогической работы

После реализации программы была проведена контрольная диагностика. На рисунке 3 представлены изменения в стилях семейного воспитания.

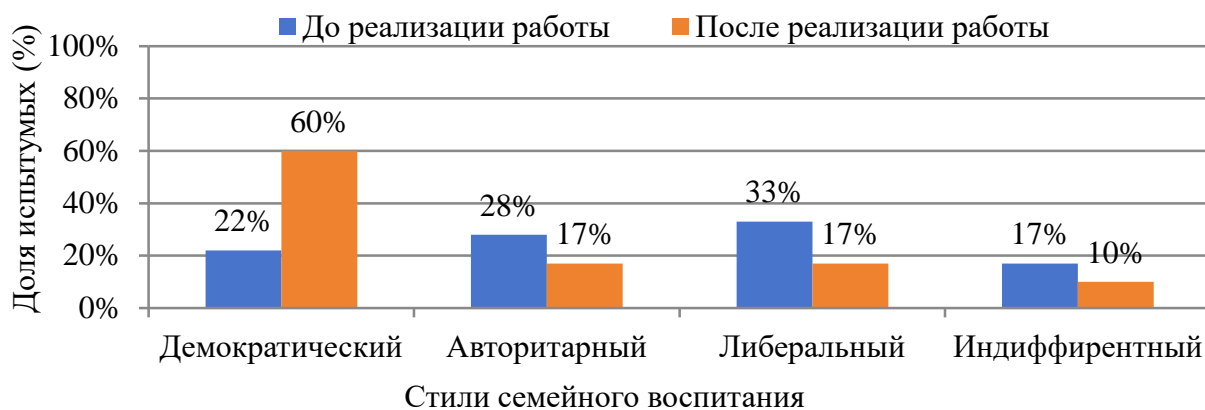


Рисунок 3. Распределение выборочной совокупности родителей по преобладающим стилям семейного воспитания до и после реализации психолого-педагогической работы (методика С.С. Степанова), %

Доля родителей с демократическим стилем воспитания возросла с 22% до 60%, число родителей с доминирующим либеральным стилем воспитания уменьшилось с 33% до 17%, доля родителей с авторитарным и индифферентным стилем воспитания также стала меньше. Это свидетельствует о положительной динамике — повышении психолого-педагогической компетентности родителей и переходе к более конструктивным стратегиям взаимодействия с подростками в учебной деятельности.

На рисунке 4 отражена динамика типов родительской вовлеченности в образование детей.

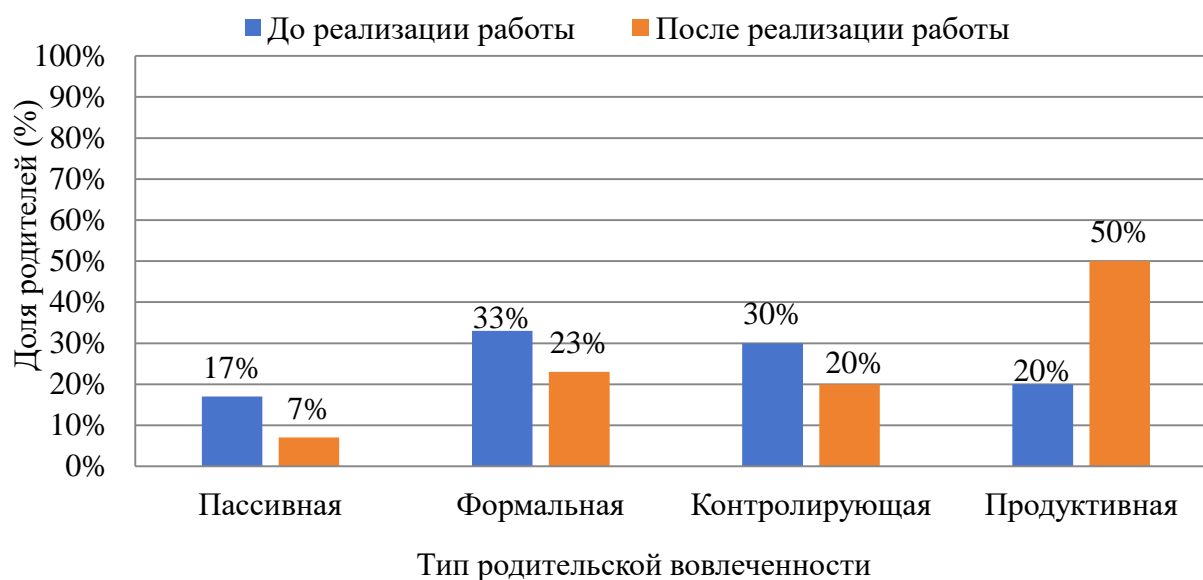


Рисунок 4. Распределение выборочной совокупности родителей по преобладающим типам родительской вовлеченности в образование ребенка до и после реализации психолого-педагогической работы (анкетирование по И.В. Антипкиной), %

Доля респондентов с продуктивной вовлеченностью увеличилась с 20% до 50%. Число родителей с формальной вовлеченностью возросло с 23% до 33%, с контролирующей вовлеченностью - с 20% до 30% и с пассивной вовлеченностью стало меньше на 10% (с 17% до 7%). Таким образом, предложенный комплекс мероприятий оказался результативным: больше родителей стали адекватно оценивать возможности детей, помогать без гиперконтроля и поддерживать диалог с педагогами.

Таким образом, разработанный комплекс мероприятий позволил обеспечить продуктивную вовлеченность родителей в образование подростков 13-15 лет: родители стали лучше понимать своих подростков, использовать более поддерживающие стратегии в воспитании и обучении, чаще стали вовлекаться во внутришкольные процессы, увеличили объем теоретических и практических знаний о возрастных особенностях подростков и продуктивном взаимодействии с ними.

Выводы по главе 2

1. В ходе исследования родительской вовлеченности в образование подростков 13-15 лет были получены следующие результаты.

Для большинства родителей (33%) характерен формальный тип вовлеченности в образование детей. Эти родители участвуют в образовательной жизни ребенка, выполняя обязанности формально.

Треть родителей (30%) демонстрируют контролирующий тип вовлеченности. Они активно участвуют в образовательной жизни ребенка, но чрезмерно сосредоточены на контроле, часто пренебрегая его личными интересами и потребностями.

У 17% родителей выявлен пассивный тип вовлеченности в образование детей. Они уделяют недостаточное внимание образовательному процессу детей, редко участвуют в школьной жизни и, как правило, не интересуются успехами и трудностями.

Продуктивный тип вовлеченности проявляют лишь 20% родителей. Эти родители оказывают конструктивное влияние на образовательный процесс, создавая комфортные условия для учебы и личностного развития. Они сочетают интерес к школьной жизни с уважением потребностей и мнений ребенка.

2. Результаты изучения стилей семейного воспитания показали, что большинство (33%) родителей реализует либеральный стиль воспитания. Их воспитательная стратегия характеризуется отсутствием четких требований и границ в отношении поведения детей. Родители не направляют, не контролируют ребенка и не вмешиваются в его дела.

Выявлено также значительное число (28%) родителей, которые реализуют авторитарный стиль воспитания. Они стремятся контролировать телесную и духовную жизнь ребенка, часто не считаются с интересами ребенка, пресекают его инициативу, требуют безоговорочного выполнения их указаний, соблюдения дисциплины.

Менее выраженными являются «Демократический» (22%) и «Индифферентный» (17%) стили воспитания.

3. Оценка взаимосвязи вовлеченности родителей в образование детей и стили семейного воспитания (по Спирмену) показала, имеется прямая корреляционная связь между: формальной родительской вовлеченностью и либеральным (попустительским) стилем семейного воспитания; продуктивной вовлеченностью и демократическим стилем воспитания; контролирующей вовлеченностью и авторитетным стилем воспитания. Обратная корреляционная связь выявлена между: формальной родительской вовлеченностью и демократическим стилем воспитания, продуктивной вовлеченностью и индифферентным стилем воспитания.

4. На основе полученных результатов исследования был разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет. Направлениями работы с родителями определены: информирование о важности родительского участия в образовании детей; формирование установки на переход от попустительского и контролирующего стиля общения с ребенком к поддерживающему; обучение эффективным способам общения с подростком по поводу его учебы: проявлению интереса к успехам и трудностям ребенка; содействию в развитии у подростка ответственности за свои академические результаты; поддержанию диалога с педагогами для понимания образовательных целей.

5. После реализации программы была проведена контрольная диагностика. Доля родителей с демократическим стилем воспитания возросла с 22% до 31%, число родителей с доминирующим либеральным стилем воспитания уменьшилось с 33% до 27%, доля родителей с авторитарным и индифферентным стилем воспитания также стала меньше. Это свидетельствует о положительной динамике – родители стали более поддерживающими и осознанными.

Доля респондентов с продуктивной вовлеченностью увеличилась с 20% до 34%. Число родителей с формальной, контролирующей и пассивной вовлеченностью стало меньше. Таким образом, предложенный комплекс мероприятий оказался результативным: больше родителей стали адекватно оценивать возможности детей, помогать без гиперконтроля и поддерживать диалог с педагогами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные российские школы требуют активного участия родителей в образовательном процессе, поскольку подростки 13-15 лет сталкиваются с множеством психологических и социальных проблем и трудностями в обучении. А уровень доверия и взаимопонимания между детьми и взрослыми становится важным фактором успешности подростка. Недостаточная поддержка со стороны семьи негативно сказывается на успеваемости и эмоциональном состоянии школьников. Повышение уровня осведомленности родителей о потребностях и интересах ребенка помогает лучше справляться с возникающими трудностями, способствуя гармоничному развитию личности подростка. Таким образом, администрации и педагогам общеобразовательных учреждений необходимо проводить регулярную работу по обеспечению достаточной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

В ходе работы были решены задачи исследования:

1. Проанализирована научная психолого-педагогическую литература: рассмотрено понятие «родительская вовлеченность»; изучены возрастные особенности подростков 13-15 лет.
2. Проведено эмпирическое исследование: охарактеризована вовлеченность родителей в образование подростков 13-15 лет, выявлены взаимосвязи типа вовлеченности и стиля семейного воспитания.
3. Разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий по обеспечению продуктивной вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.
4. Оценена результативность проведенной работы.

Решение указанных задач позволило подтвердить гипотезу исследования о том, что продуктивная родительская вовлеченность в образование подростков 13-15 лет обеспечивается: информированием родителей о важности родительского участия в образовании детей;

формированием установки в семьях на переход от попустительского и контролирующего стиля общения с ребенком к поддерживающему; обучением родителей эффективным способам общения с подростком по поводу его учебы: проявлению интереса к успехам и трудностям ребенка; содействию в развитии у подростка ответственности за свои академические результаты; поддержанию диалога с педагогами для понимания образовательных целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антипкина И.В. Исследования «родительской вовлеченности» в России и за рубежом // Отечественная и зарубежная педагогика. 2017. Т. 1, № 4 (41). С. 102–114.
2. Арамачева Л.В., Дубовик Е.Ю. Исследование родительской вовлеченности в образование детей дошкольного возраста // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2024. № 3(69). С. 70–80.
3. Ариффулина Р.У., Беляева Т.К., Белогорская Л.В. Взаимодействие семьи и школы в деятельности районного семейного клуба «Родительская среда» // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-4. С. 9–11.
4. Асадуллин Р.М. Семья и школа: от противостояния к взаимодействию // Педагогический журнал Башкортостана. 2018. № 5 (78). С. 7–11.
5. Ахметова Г.Д., Ахметова М.Н., Воложанина О.А., Драчева С.Н., Иванова Ю.В., Комогорцев М.Г., Лактионов К.С. Теория и практика образования в современном мире // Материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). / Под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. СПб.: Реноме, 2012. С. 226–228.
6. Басина Н.И. практики интенсивного родительства: вовлеченность, максимизация участия или гиперопека? // The Scientific Heritage. 2021. №81-4. С. 58–61.
7. Белоусов К.Ю., Матюшкина М.Д. Участие родителей в образовании своих детей и в образовательной политике школы // ПНиО. 2020. №5 (47). С. 222–245.
8. Большакова Ю.В., Рябинкина А.Н. О взаимодействии педагогов и родителей в условиях реализации ФГОС ОО // Методическое пособие. Орел:

Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного образования «Институт развития образования», 2020 г. 101 с.

9. Бояринцева А.В., Иванов А.В., Крылова Н.Б. Родители и школа – партнеры // Новые ценности образования. 2004. № 1(16). С. 12–21.

10. Васильченко Н.А., Крутий О.Б. Особенности общения матерей и младших школьников // Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий». 2022. С. 454–457.

11. Вачкова С.Н., Воропаев М.В., Реморенко И.М. Исследование вовлеченности родителей (законных представителей) обучающихся в деятельность образовательных организаций по разработке и реализации основных образовательных программ // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. №. 5-6. С.157–158.

12. Власова Т.А., Макарова М.Н. Как родители включены во внутришкольные формы взаимодействия? // Журнал социологии и социальной антропологии. 2016. Т. XIX. № 2 (85). С. 74–87.

13. Гошин М.Е., Мерцалова Т.А., Груздев И.А. Типы родительского участия в учебном процессе детей // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. № 2. С. 282–303.

14. Гусев А. Закон «Об образовании в Российской Федерации»: комментарии юристов. Серия «Консультирует юрист». Ростов-на-Дону: Феникс. 2014. 246 с.

15. Дорофеева З.Е. Практики вовлеченности родителей в жизнь детей // Социальная динамика населения и человеческий потенциал: матер. V Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 22–23 июня 2023 г.) / науч. ред. В.В. Локосов. М.: ИСЭПН ФНИСЦ РАН, 2023. С. 52–53.

16. Дорофеева З.Е. Распределение ролей в высокоресурсных многодетных семьях // СНИСП. 2021. №3 (35). С. 73–85.

17. Дорофеева З.Е., Козырева П.М. Вовлеченность современных родителей в практики, связанные с детьми // Вестник Института социологии. 2024. Т. 15, № 2. С. 115–131.

18. Дорофеева З.Е., Козырева П.М. Трансформация практик вовлеченности родителей в жизнь детей // Социологические исследования. 2023. № 8. С. 86–100.

19. Елагина В.С., Резник Н.А. Особенности взаимоотношений подростков с родителями // Педагогика: история, перспективы. 2022. №4. С. 13–21.

20. Заславская О.В., Сальникова О. Е., Кожурова О.Ю. Социальное партнерство семьи и школы в сфере воспитания: векторы взаимодействия // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 786–790.

21. Исупова О.Г. Интенсивное материнство в России: матери, дочери и сыновья в школьном взрослении // Неприкосновенный запас. Дебаты о политике и культуре. 2018. № 3 (119). С. 180–189.

22. Карабанова О.А. Дисгармоничность детско-родительских отношений как фактор риска девиантного поведения личности // Вестник Московского университета МВД России. 2014. № 12. С. 295–299.

23. Клячко Т.Л., Семионова Е.А., Токарева Г.С. Успешность и неуспешность школьников: ожидания родителей, оценка учителей // Вопросы образования. 2019. № 4. С.71–92.

24. Коновалова. А.М. Факторы, связанные с неуважительным отношением подростков к своим родителям. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020 №3. С. 69–87.

25. Кузьмина К.Е. Психологические особенности родительской вовлеченности в формирование образовательного пространства детей // Социально-психологические проблемы ментальности / менталитета. 2020. № 16. С. 93–101.

26. Кузьминов Я.И. Система образования: движение к открытости // Открытость образования: разные взгляды – общие ценности: сб. материалов. М.: Изд. дом ВШЭ. 2013. С. 5–12.

27. Лебедева Л.Н. Психологические особенности подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2015. №3 (3). С. 207–212.

28. Любичкая К.А. Родительская вовлеченность в формирование образовательного пространства детей // Педагогика. 2019. №8. С. 64–72.

29. Любичкая К.А., Шакарова М.А. Коммуникация семьи и школы: ключевые особенности на современном этапе // Вопросы образования. 2018. № 3. С. 196–215.

30. Майкова Е.Н., Шаврина О.В., Васильева С.Е. Вовлечение родителей, как важный фактор успешного образования // Форум молодых ученых. 2019. №10 (38). С. 370–375.

31. Неустроева О.В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна // European research. 2015. №6 (7). С. 1–2.

32. Неценко О.В. Работа с родителями как одно из направлений социально-педагогической деятельности: методические рекомендации // ред. И.Р. Тамахина. / Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2019. Выпуск № 5. 50 с.

33. Орлова Е.В. Подростки и их характеры // Социальная педагогика. 2012. №2. С. 77–90.

34. Пирмагомедова Э.А., Нагиева А.Т., Сулейманова Г.К. Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и факторы, влияющие на ее развитие // МНКО. 2015. №2 (51). С. 110–113.

35. Поливанова К.Н., Бочавер А.А., Павленко К.В. Образование за стенами школы. Как родители проектируют образовательное пространство детей. М.: Изд-во НИУ ВШЭ, 2020. 384 с.

36. Прудыус В.Г. Основные формы взаимодействия образовательного учреждения с семьями воспитанников // Молодой ученый. 2016 № 1.1 (105.1). С. 25–26.

37. Рождественская Е.Ю. Вовлеченное отцовство, заботливая маскулинность // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 5. С. 155–185.

38. Сидоренко Д.П. Возрастные особенности Я-концепции подростков // Акмеология. 2015. №2 (54). С. 257–260.

39. Смирнова И.Ф. Эффективные формы и методы взаимодействия семьи и школы. Методические рекомендации для педагогических работников // Государственное бюджетное учреждение пензенской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи пензенской области». Пенза. 2023. 15 с.
40. Собкин В.С., Адамчук Д.В. Учитель о включенности родителей в образовательный процесс // Человек и образование. 2016. № 1. С.102–111.
41. Степанов С.С. Стратегии семейного воспитания // Школьный психолог. 2000. №5. С. 1–6.
42. Щамхалова З.М., Шуруха Т.А. Стили воспитания детей в семье // Мировая наука. 2018. №4 (13). С. 271–274.
43. Эльконин Б.Д., Воронцов А.Б., Чудинова Е.В. Подростковый этап школьного образования в системе Эльконина–Давыдова // Вопросы образования. 2004. №3. С. 118–142.
44. Эрлих О.В. Взаимодействие семьи и школы в новых социально-педагогических условиях // Человек и образование. 2017. № 2 (51). С.34–37.
45. Barger, M. M., Kim, E. M., Kuncel, N. R., & Pomerantz, E. M. (2019). The relation between parents' involvement in children's schooling and children's adjustment: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 145(9), P. 855–890.
46. Edwards, E., Alldred, P. A typology of parental involvement in education centring on children and young people: negotiating familialisation, institutionalisation and individualization. *British Journal of Sociology of Education*, 21(3). P. 435–455.
47. Epstein J. (1995) School/family/community partnerships: caring for the children we share, *Phi Delta Kappan*, May. P. 701–712.
48. Feuerstein, A. School characteristics and parent involvement: Influences on participation in children's schools. *Journal of Educational Research*, 94(2). P. 29–39.

49. Roy M., Giraldo-García R. The Role of Parental Involvement and Social/Emotional Skills in Academic Achievement: Global Perspectives. *School Community Journal*. 2018; 28(2): P. 29–46.

50. Shepard R., Rose H. The power of parents: an empowerment model for increasing parental involvement. *Education*. 1995; 115(3): P. 373–377.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методики психодиагностики

Методика «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в
модификации И.И. Махониной

Цель: оценка стратегии воспитания детей в семье.

Инструкция: С помощью этого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

- А. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- Б. Преимущественно воспитанием.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- В. Абсолютно с этим согласен (дети воспитывают своих родителей).
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

- А. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)
- Б. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
- В. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)

Г. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

Б. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

В. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

Г. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

А. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

Б. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

В. Если попросит, можно и дать.

Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

А. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.

Б. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

В. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Г. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

7. Как вы отнесетесь к сквернословии ребенка?

А. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

Б. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

В. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

Г. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

8. Дочь(сын)-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее (его)?

А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

В. Расстроюсь

Г. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

Б. Стараюсь.

В. Надеюсь.

Г. Не знаю.

Обработка и интерпретация результатов

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитарный	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
авторитетный	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
либеральный	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
индифферентный	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Посчитайте выбранные Вами варианты ответов. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если больше ответов А, то у Вас преобладает авторитарный стиль родительского поведения.

Авторитарный стиль (в терминологии других авторов – «автократический», «диктат», «доминирование»). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители с таким стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к

подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Авторитетный стиль (в терминологии других авторов – «демократический», «сотрудничество») – преобладают ответы типа Б. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Либеральный стиль (в терминологии других авторов – «попустительский», «снисходительный», «гипоопека») – преобладают ответы типа В. Вы высоко цените своего ребенка, считаете прощательными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для

самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Индифферентный стиль – преобладают ответы типа Г. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны! Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Анкета для родителей

«Выявление особенностей вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет» (на материалах исследований Антипкиной И.В.).

Цель: Выявление особенностей вовлеченности родителей в образование подростков 13-15 лет.

Инструкция: Уважаемые родители! Просим вас ответить на несколько вопросов анкеты по поводу образования детей. Опрос анонимный.

Убеждения, относительно образовательных возможностей ребенка:

1) Какие способности вашего ребенка помогают ему справляться с образовательными задачами, которые ему ставятся в школе? _____

2) Может ли ваш ребенок успешно справляться с трудными заданиями или проектами?

- Да, самостоятельно

- Да, с помощью

- Не справляется

Другое _____

3) Как вы оцениваете уровень заинтересованности вашего ребенка учением?

- Заинтересован
- Не всегда заинтересован
- Не заинтересован

Другое _____

Мотивационные установки относительно образования ребенка:

4) Насколько вы считаете важным/нужным поощрять ребенка за его учебные успехи?

- Нужно
- Не нужно

Другое _____

5) Как часто вы обсуждаете с ребенком его учебные достижения и цели?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Никогда

6) Считаете ли Вы, что школьное образование - залог будущей успешности ребенка в жизни?

- Согласен
- Не согласен

Другое _____

Участие родителей в академическом развитии детей:

7) Как часто вы посещаете родительские собрания в школе?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Никогда

8) Как вы мотивируете своего ребенка к обучению? _____

9) Как часто вы интересуетесь оценками и успехами вашего ребенка в школе?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Никогда

10) Насколько часто вы помогаете ребенку с выполнением домашних заданий?

- Каждый день
- Иногда
- Никогда

Родительские образовательные практики:

11) Как часто вы включаетесь в процесс обучения ребенка (например, объясняете учебный материал школьных предметов)?

- Каждый день/неделю
- Иногда
- Никогда

12) Как часто вы проводите досуг с ребенком, расширяя его кругозор (например, посещаете музеи, читаете книги, смотрите познавательные фильмы)?

- Каждый день/неделю
- Иногда
- Никогда

Комплекс психолого-педагогических мероприятий с родителями
Конспект родительского собрания «Роль семьи в устранении
трудностей обучения подростков 13–15 лет»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах помощи подросткам при учебных затруднениях.

Задачи:

1. Проинформировать родителей об основных учебных трудностях подростков 13–15 лет (8 класс).
2. Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей путем обучения конкретным приемам поддержки подростков.
3. Содействовать снижению тревоги родителей по поводу успеваемости их детей-подростков.

Продолжительность: 50-60 минут

Форма проведения: интерактивная лекция.

Ход мероприятия

1. Организационный этап (5 минут)

Психолог: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о том, какие трудности чаще всего встречаются среди подростков 13-15 лет, почему они возникают и как семья может помочь им справиться с учебными затруднениями. Подростковый возраст - это время бурных перемен: именно на него приходится глобальные физиологические изменения, в том числе, гормональный фон, меняются авторитеты, приоритеты в деятельности, поиск себя. Нередко успеваемость снижается не от лени, а от нерешенных внутренних противоречий. Наша задача - стать не «надзирателями», а теми взрослыми, которые станут для них поддержкой и опорой, сохранив контакт и самооценку ребенка.

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: Давайте начнем с основных трудностей, с которыми сталкивается подросток в учебном процессе. Что мы чаще всего наблюдаем? Ребенок отказывается ходить в школу, выполнять домашние задания, отметки становятся ниже, появляются «прогулы», старается занимать свое время прогулками с друзьями. Тогда мы задаем ему вопрос: «почему ты ничего не делаешь, не учишься, прогуливаешь?», на что он отвечает: «я не хочу учиться, зачем мне это?». И тут мы можем приводить множество доводов в пользу учебы, можем ругаться, пытаться заставить. Но помогает ли это? Далеко не всегда. Поэтому, чтобы понять, что нужно делать в такой ситуации, сначала важно понимать, из-за чего подросток может начать так себя вести.

Психолог: Как вы считаете, каковы могут быть причины такого поведения подростка?

Родители отвечают

Психолог: Да, вы во всем правы. Учебная успеваемость может снижаться из-за влияния огромного количества факторов:

- Снижение учебной мотивации - может возникать в связи с появлением новых интересов, неясной ценностью в глазах подростка;
- Эмоциональные трудности - тревожность, страхи, низкая самооценка, систематический стресс;
- Особенности развития познавательных функций - недостаточный уровень развития памяти, внимания, мышления;
- Нарушения в работе нервной системы - возникает в связи с интеллектуальными или эмоциональными перегрузками, в результате физических травм, тяжелых заболеваний;
- Эндокринные изменения - гормональная система подростка нестабильна, что напрямую затрагивает эмоциональное и социальное развитие;
- Режимы дня и питания - недостаток сна и нерегулярное питание влияет на работоспособность и концентрацию;

- Чрезмерный контроль или недостаточное внимание родителей - гиперопека может подавлять самостоятельность и ответственность, а отсутствие внимания и поддержки родителей повышает тревожность ребенка, что впоследствии мешает ему сосредотачиваться и качественно выполнять учебные задачи;

- Окружение - если в подростковой группе учеба считается неважной, если ребенок не принят классным коллективом, сталкивается с частыми конфликтами со сверстниками, это может привести к снижению интереса к учебе.

Психолог: Это не все причины снижения школьной успеваемости подростков, но самые встречающиеся. Важно понять: чаще всего «не хочет учиться» = «не может справиться с трудностями». Крик и наказания только закрепляют ощущение «я плохой/бесполезный».

Психолог: Как тогда помочь ребенку, что сделать, чтобы он «начал учиться»?

1. Разделите понятия «оценка» и «знания» - говорите: «Мне важно, что ты понял, а не то, какая цифра в дневнике».

2. Помогите наладить режим дня - обеспечьте тихое место для занятий, введите «комендантский час» использования гаджетов, чек-листы дел на день.

3. Используйте правило «20 минут» - если не идет предмет, сделать перерыв, переключиться, потом вернуться.

4. Откажитесь от эмоциональных наказаний (лишение телефона, прогулки) за низкие отметки - вместо этого скажите: «Давай разберем, что не получилось, и подумаем, как можно это исправить».

5. Создавайте для ребенка «ситуации успеха» - поощряйте даже небольшие достижения в любом предмете или хобби, где подросток силен, чтобы поддерживать его самооценку.

6. Давайте безоценочную обратную связь - вместо «Ты опять не выучил», скажите «Я вижу, что ты устал, давай вместе посмотрим параграф 5 минут».

7. Привлекайте подростка к планированию - пусть сам выберет очередность домашних заданий, время отдыха.

8. Не сравнивайте с другими детьми, сравнивайте только с его прошлыми результатами.

Психолог: Теперь давайте немного потренируемся и проведем упражнение, которое называется «Измени фразу». На слайде будут появляться часто используемые, деструктивные фразы, но их нужно будет переформулировать так, чтобы они стали поддерживающими.

1 фраза: «Вечно ты ничего не делаешь!».

Ответ: «Что мешает тебе начать? Давай придумаем первый шаг».

2 фраза: «Ты просто ленивый, как твой отец».

Ответ: «Я вижу, тебе сейчас трудно сосредоточиться. Чем я могу помочь?».

3 фраза: «Пока не исправишь двойку, никуда не пойдешь».

Ответ: «Давай составим план, как подтянуть тему, и тогда сможешь спокойно отдыхать».

4 фраза: «Все дети как дети, а ты...».

Ответ: «У каждого свой темп. Что работает у других, не обязательно подходит тебе».

Психолог: Обратите внимание: поддерживающая фраза не отменяет ответственности, но сохраняет уважение и дает опору.

Психолог: Давайте разберем алгоритм наших действий при конкретной трудности на примере: «Ребенок отказывается делать уроки, агрессивно реагирует на просьбы сесть за стол».

- Шаг 1. Пауза.

НЕ надо: начинать повышать голос, требовать немедленного подчинения (немедленно садись за стол).

Что делать: остановиться и замолчать, после сказать «Я вижу, что ты злишься. Давай немного помолчим», затем принять открытую расслабленную позу и предложить ему высказаться.

- Шаг 2. Признание чувств.

НЕ надо: говорить «не злись», «это ерунда», «да я в твоём возрасте...», «что ты как маленький», «ну и не делай, будь двоечником».

Что делать: сказать «ты сейчас очень злишься, тебе не нравится, когда тебя заставляют и это понятно», сохраняя ровный, спокойный тон.

- Шаг 3. Переключение фокуса с «надо» на «можно».

НЕ надо: говорить «Ты все равно сядешь за уроки, сейчас или позже», давать выбор, связанный с отменой уроков («Может, вообще отменим?»).

Что делать: сказать «Можешь выйти в коридор / на балкон на 2 минуты. Или выпить воды. Вернемся к разговору через 2 минуты», дать один выбор по сути «Ты можешь: а) сейчас открыть дневник и сказать, сколько тебе нужно времени на раскачку, б) я забираю телефон на вечер, и ты делаешь уроки без него.».

- Шаг 4. Принятие действия + граница.

НЕ надо: позволять бесконечную агрессию («Ну бей подушку сколько хочешь»), уходить, хлопнув дверью («Делай что хочешь»).

Что делать: предложить контроль над объемом, а не инфантильную помощь: «Ты сам решаешь, с какого предмета начать и в каком порядке. Но сегодня сделать нужно все», объяснить последствия «Я понимаю, что настроиться может быть сложно и пытаться совсем не хочется, но если в ближайшее время задания не начнут выполняться, я буду вынуждена отключить интернет».

- Шаг 5. Возврат к урокам.

НЕ надо: спрашивать «Ну что, готов заниматься?» (дает возможность сказать «Нет»), хвалить за то, что успокоился.

Что делать: переключить на его ответственность «Твоя успеваемость — твоя ответственность. Я не буду ругаться. Но если сегодня д/з не сделано —

завтра ты сам объясняешь учителю причину. Я не прикрываю», сказать: «Помощь не предлагаю, если не попросишь. Но условие – через 10 минут я проверю и задание должно быть начато.»

Краткое резюме:

- Не лезьте с «помощью» — подросток воспримет как контроль.
- Не сюсюкайте и не предлагайте детских способов разрядки.
- Не отменяйте уроки, но дайте временное окно и выбор последствий.
- Используйте естественные последствия (стыд перед учителем, потеря времени на отдых), а не свой крик.

Подросток должен услышать: «Ты злишься и это нормально. Но домашние задания будут сделаны сегодня. Как и когда - твое решение в рамках установленного времени. Не сделаешь - есть последствия, о которых мы договорились».

3. Заключительный этап (5 минут)

Психолог отвечает на актуальные вопросы. Примерные темы:

- «Как быть, если учитель занижает оценки из-за поведения?»
- «Ребенок все делает сам, но оценки низкие – не вмешиваться?»
- «Сколько часов можно делать уроки в 8-м классе?»

Психолог: уважаемые родители, спасибо за то, что сегодня к нам пришли, что проявляли свою заинтересованность. Если у вас есть еще вопросы по теме успеваемости подростка, если хотите разобраться конкретно в своей ситуации, не стесняйтесь и обращайтесь ко мне за консультацией. Мы сможем поработать и с вами, и с вашим ребенком. Благодарю вас еще раз за внимание, до свидания!

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Эмоциональный интеллект подростка: учимся понимать свои и чужие чувства»

Цель: формирование у родителей представления об эмоциональном интеллекте, его роли в жизни подростка и способах развития.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием эмоционального интеллекта и его компонентами.

2. Содействовать формированию у родителей принимающего и безоценочного отношения к любым эмоциональным реакциям подростка.

3. Содействовать освоению родителями конкретных психологических техник для развития эмоциональной осознанности у подростка с возможностью сразу применить их в повседневной жизни.

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Что такое эмоциональный интеллект?

- Четыре компонента эмоционального интеллекта: распознавание эмоций, понимание, управление своими, влияние на чужие.

- Почему эмоциональный интеллект - решающий фактор в построении любых отношений и успешной карьере?

2. Теоретический блок (20 минут)

- Особенности эмоциональной сферы 13–15 лет: амплитуда чувств (эйфория – отчаяние), трудность вербализации.

- Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта: если родители запрещают злиться, ребенок не учится управлять гневом.

- Способы развития эмпатии подростков.

3. Практический блок (15 минут)

- Упражнение «Колесо эмоций»

Разбор колеса, способы определения эмоций по колесу.

Родители могут просить подростка отметить, что он чувствует в конкретный момент или в течение дня по колесу эмоций.

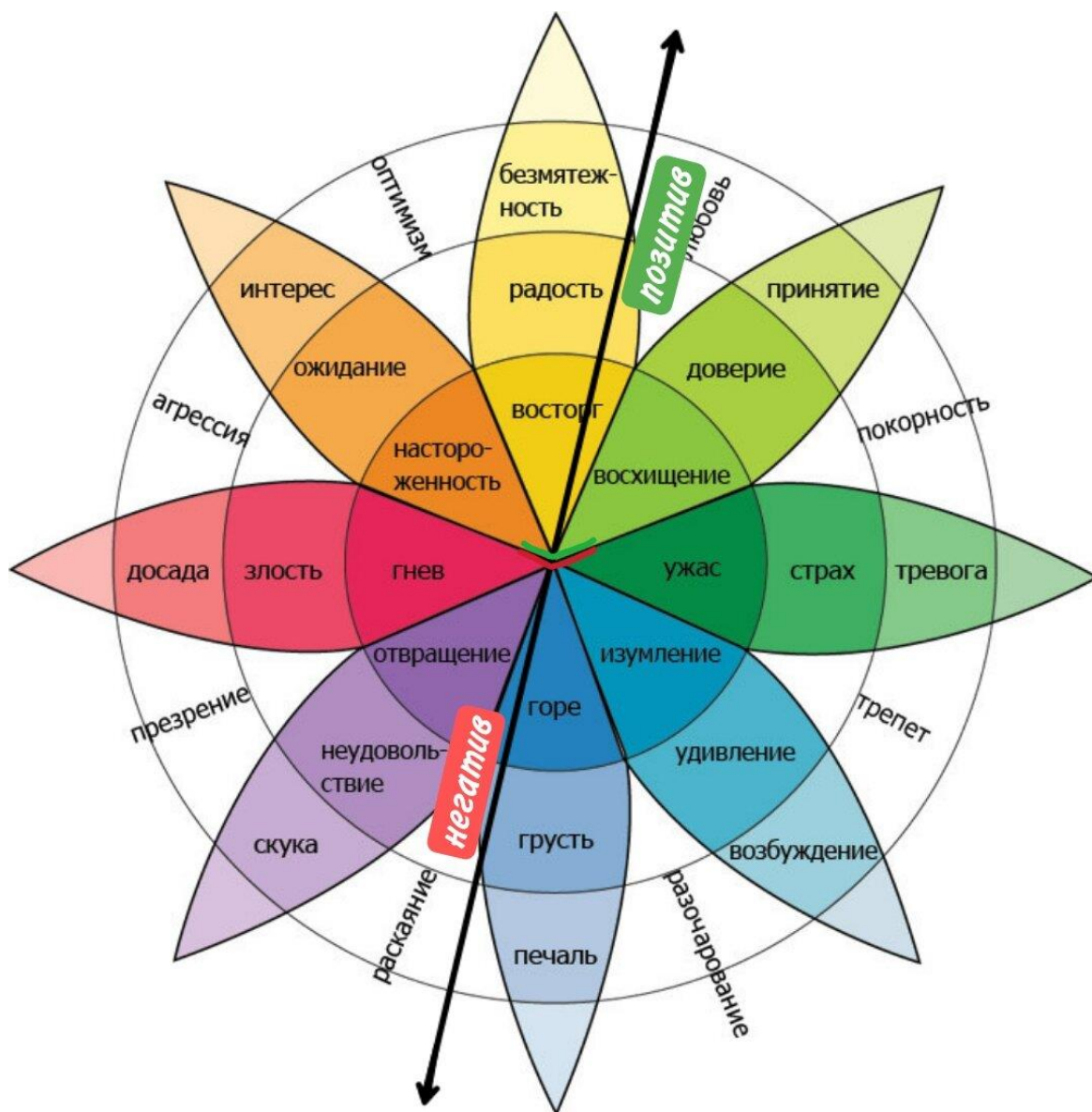
- Игра «Угадай эмоцию»

На экране появляются короткие видео (или gif) персонажей из фильмов или вырезки из теле-шоу, задача родителей - правильно угадать изображенную эмоцию.

4. Рекомендации (5 минут)

- Проводите полезный совместный досуг (например, смотрите фильмы и обсуждайте, какие чувства и эмоции испытывал герой и сам ребенок и т.д.).
- Создайте такую семейную традицию, как, например, «Час чувств» - делиться тем, что вызвало радость/грусть за неделю.

Колесо эмоций Плутчика



План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Коммуникация с подростком: искусство эффективного общения»

Цель: развитие у родителей навыков активного слушания и разрешения конфликтов с подростками.

Задачи:

1. Способствовать освоению родителями техник активного слушания.
2. Содействовать развитию конфликтной компетентности родителей подростков 13-15 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Почему, когда ребенок достигает подросткового возраста, с ним становится «невозможно разговаривать»?

- В какой момент теряется контакт с подростком и почему?

2. Теоретический блок (15 минут)

- Барьеры общения: нотации, советы без просьбы, обесценивание чувств («Ерунда, не переживай»).

- Техники активного слушания: повтор, перефразирование, отзеркаливание эмоций.

- Недопустимость крика - подросток либо закрывается, либо отвечает агрессией.

- Алгоритм конструктивного разрешения конфликтов.

3. Практический блок (15 минут)

- Упражнение «Слушаю по новому»

На экран выводится 3 фразы подростка, задача родителей в том, чтобы на каждую из них дать свой вариант отражения чувств:

- «Меня никто не понимает в этом классе».

Эталон: «Ты чувствуешь себя одиноким и отвергнутым, да?»

- «Математика бесит, я тупой и никогда это не выучу».

Эталон: «Ты злишься на математику и боишься, что не справишься?»

- «Вы с папой вечно ко мне придираетесь, я ничего не могу сделать хорошо».

Эталон: «Тебе кажется, что мы не замечаем твоих стараний, и это обидно».

Обсуждение.

- Разбор типичных фраз (привычные родительские фразы)

На экране появляются 3 фразы родителя, к которым необходимо подобрать вариант экологичной замены.

- Фраза-ошибка: «Сколько можно сидеть в телефоне? Опять уроки не сделаны!»

Эталон: «Я вижу, ты увлечен. Когда ты планируешь сесть за уроки?»

- Фраза-ошибка: «Из-за такой ерунды расстраиваться? Подумаешь, двойка»

Эталон: «Ты расстроен из-за двойки. Я понимаю, это неприятно. Хочешь разобрать ошибки?»

- Фраза-ошибка: «Будешь грубить – останешься без телефона на неделю»

Эталон: «Я слышу твою злость. Но когда на меня кричат, я не могу разговаривать. Давай паузу на 5 минут».

4. Правила безопасного разговора (5 минут)

- Правило 1. Выбрать время, когда оба спокойны

Не начинать серьезный разговор, когда подросток только что пришел из школы (устал, голоден, перегружен), поздно вечером (хочет спать), или когда он явно раздражен (сидит в наушниках с каменным лицом).

И родитель должен быть в ресурсе: не на голодный желудок, не после ссоры с супругом, не в состоянии «сейчас взорвусь».

Почему это важно для подростка:

Подростковый мозг перегружен эмоциями. Если вы начинаете разговор в момент его усталости или злости — он физиологически не способен вас услышать. Любая ваша фраза будет воспринята как атака.

Как это сделать на практике (конкретные шаги):

Вместо «Садись, поговорим» — спросить: «Ты сейчас можешь поговорить или тебе нужно 15 минут?»

Предлагать время: «Я хотел бы обсудить домашку. Давай через час, когда поужинаем?»

Если видите, что сами на взводе — сказать: «Я сейчас слишком злюсь, давай перенесем разговор на 20 минут, я выпью чай и успокоюсь».

Правило 2. Сесть на одном уровне (не сверху)

Что это значит:

Физически расположиться так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами подростка. Не стоять над сидящим, не нависать.

Сесть рядом: на диван, на пол, за стол на стульях одинаковой высоты.

Почему это важно:

Подросток крайне чувствителен к любым сигналам доминирования. Когда родитель стоит «сверху» (в прямом смысле), подсознательно это считывается как давление, угроза, допрос. В ответ включается защита: он либо закрывается (отводит взгляд, молчит), либо бунтует. Разговор на одном уровне — это невербальное сообщение «ты мне равен, я тебя уважаю».

Как это сделать в разных ситуациях:

Если подросток сидит на кровати — сядьте рядом на край кровати.

Если он стоит у окна — подойдите и встаньте рядом (не напротив в упор).

Если он лежит на кровати и не хочет садиться — сядьте на пол у кровати так, чтобы видеть его лицо (но не требуйте, чтобы он менял позу).

Правило 3. Не перебивать и не оценивать

Что это значит (разбиваем на две части):

3.1. Не перебивать

Дать подростку договорить, даже если он говорит медленно, с паузами, сбивчиво или не совсем логично.

Не вставлять «я знаю», «это не так», «слушай, что я скажу».

Использовать технику «5 секунд тишины» после того, как он замолчал — возможно, он хочет добавить.

Почему перебивание убивает диалог:

Подросток воспринимает перебивание как «мои мысли не важны», «меня не слышат». Он либо замолкает, либо начинает кричать, чтобы перекрыть.

3.2. Не оценивать

Избегать любых фраз, которые содержат оценку личности: «это глупо», «ты неправ», «ты слишком остро реагируешь», «нормальные люди так не делают».

Оценка отличается от отражения чувств. «Ты злишься» — это не оценка, это констатация. «Ты слишком агрессивный» — это оценка.

Что делать вместо оценки:

Перефразировать: «Если я правильно понял, ты считаешь, что...»

Задать уточняющий вопрос: «Что для тебя здесь самое важное?»

Сказать о своих чувствах (без «ты»): «Мне тревожно, когда я слышу такие слова» (не «ты меня пугаешь»).

4. Рекомендации (5 минут)

Завергающая фраза: «Использование данных техник - решение 90% конфликтов».

Рекомендации:

- Начните вводить во взаимодействие с подростком техники активного слушания и наблюдайте за результатами;

- В момент эмоционального накала используйте 30-60 минут тишины, чтобы успокоиться и собраться с мыслями;

- Наберитесь терпения - резкая смена стратегии может не дать молниеносных результатов. Эффективное общение с подростком - методичная работа.

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Особенности подростковой самооценки: как поддержать и не навредить»

Цель: ознакомление родителей с закономерностями формирования самооценки подростков в 13–15 лет.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с особенностями развития самооценки подростка;
2. Рассказать о маркерах уровней самооценки (низкая, высокая, адекватная, завышенная, заниженная);
3. Способствовать освоению инструментов поддержания адекватной самооценки подростка.

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)
 - Особенности развития и факторы, влияющие на формирование самооценки подростков;
 - Виды и уровни самооценки;
2. Теоретический блок (15 минут)
 - Идеальное и реальное «Я» - разрыв вызывает страдания.
 - Влияние семьи: похвала за усилия (а не за результат) формирует гибкую самооценку; критика личности – разрушает.
 - Роль социальных сетей: лайки как фактор формирования самооценки.
 - Маркеры уровней самооценки.
3. Практический блок (15 минут)
 - Упражнение «Взгляд через год: снижаем катастрофизацию»

Пример: «Двойка по математике. Через неделю – вызов к доске, возможно, стыдно. Через полгода – если не исправит, будет тройка в четверти, но это не смертельно. Через год – скорее всего, забудется, если мы не сделаем из этого трагедию»

- Техника «Я-сообщения»: вместо «Ты ничего не делаешь» – «Я расстраиваюсь, когда вижу гору тарелок».

- Упражнение «Что я сказал бы лучшему другу»

Ведущий называет типичную фразу родителя: «Ну почему ты опять не сделал домашку? Вечно ты все откладываешь!».

Родители хором или по очереди переделывают ее так, как сказали бы лучшему другу, у которого случилась неприятность: «Трудно, наверное, заставить себя сесть за уроки. Что тебе мешает? Как я могу помочь?».

4. Рекомендации (5 минут)

- Хвалить конкретное действие, а не «ты молодец».

- Не сравнивать с другими детьми, только с прошлым опытом подростка.

- Создать «копилку успехов» – записывать маленькие победы.

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Подростковый стресс и тревожность: как помочь»

Цель: формирование у родителей понимания причин подростковой тревожности и освоение родителями техник снижения стресса у ребенка.

Задачи:

1. Познакомить родителей с факторами стресса подростков 13–15 лет (учебная нагрузка, социальное сравнение, гормональные скачки, неопределенность будущего).

2. Содействовать формированию у родителей принимающего и уважительного отношения к тревогам ребенка.

3. Способствовать освоению техник регуляции тревожных состояний для совместного применения с подростком, а также алгоритма родительского поведения в момент панической атаки или сильной тревоги подростка.

Продолжительность: 45 минут

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Почему подростки тревожатся чаще, чем взрослые? Незрелая нервная система, соцсети как «витрина идеальной жизни», давление выбора будущего.

- Тревога/страх/стресс - в чем разница?

- Как родительское «успокойся» и «не выдумывай» усугубляют состояние.

2. Теоретический блок (15 минут)

- Основные факторы подросткового стресса (школа, сверстники, семья, будущее).

- Когда обращаться к специалисту (панические атаки, навязчивые мысли, отказ от школы, самоповреждения, суицидальные высказывания)?

3. Практический блок (15 минут)

- Упражнение «Шкала тревоги» (для родительского наблюдения)

На экран выводится список из 10 ситуаций (контрольная, ответ у доски, разговор с незнакомым сверстником, поход к врачу и т.д.).

Задача: оценить, насколько сильную тревогу (от 1 до 10) эти ситуации, скорее всего, вызовут у их подростка.

Обсуждение.

- Техника «Дыхание квадратом»

На экран выводится картинка квадрата и инструкция: вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета.

- Упражнение «Перевод тревоги в действие»

Родителям дается фраза подростка: «Я не пойду на контрольную, у меня живот болит от страха». Задача — предложить не «успокойся, ерунда», а конкретные маленькие шаги. Например:

- «Давай разобьем подготовку на 15-минутки».
- «Выбери самый легкий билет и сделаем его вместе».

- «После каждого задания будем смотреть смешное видео 3 минуты».

Родители записывают свои варианты в чат.

4. Рекомендации (5 минут)

- Предложите подростку создать семейные или личные «ритуалы спокойствия»: прогулка после школы без телефона, чай с мятой перед уроками, теплая ванна с солью или др.

Техника «Дыхание по квадрату» (4-4-4-4)



План-конспект онлайн-вебинара на тему: «Границы и самостоятельность: как отпускать, не теряя авторитета»

Цель: формирование у родителей понимания о личных границах в отношениях с ребенком-подростком.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятиями «сепарация», «зоны ответственности» и «естественные последствия», а также с возрастными нормами потребности в автономии у подростков 13–15 лет.

2. Сформировать у родителей уважительное отношение к праву подростка на ошибку, собственный выбор и личное пространство, снизив потребность в тотальном контроле и страхе «потерять авторитет»

3. Развить навык делегирования ответственности, выстраивания переговорных позиций и использования естественных последствий вместо наказаний — на конкретных примерах из повседневной жизни с подростком.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Почему подросток требует свободы, но не готов к ответственности?
- Психологическая сепарация – естественный процесс.

2. Теоретический блок (15 минут)

- Два страха родителей: «отпустишь – наделает ошибок», «задушишь контролем – взбунтуется»

- Зоны ответственности: здоровье, безопасность, учеба – где родительское слово важно; одежда, прическа, хобби – где выбор за подростком.

- Естественные последствия: не сделал уроки – получил двойку, забыл ключ – посидел в подъезде. Как не бросаться «спасать».

3. Практический блок (15 минут)

- Упражнение «Ступени свободы»: нарисовать лестницу и для каждой сферы (деньги, время возвращения домой, выбор кружков) отметить, на какой ступени сейчас подросток, а на какую можно поднять через месяц.

- Разбор случая: ребенок хочет гулять до 22:00, вы не готовы. Как договориться? (шаг за шагом: 21:00 на этой неделе, при условии звонка – 21:30 и т.д.)

4. Правила установки границ (5 минут)

- Границы должны быть четкими и неизменными в главном (безопасность).

- Объяснять причину: «Я переживаю, чтобы ты не попал под машину, поэтому прошу смотреть по сторонам».

- Давать право на ошибку, если она не опасна.

5. Рекомендации (5 минут)

- Передайте подростку одну новую обязанность, выполнением которой раньше он не занимался и наблюдайте результаты.

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Влияние сверстников и социальных сетей: что делать родителям подростков?»

Цель: снижение тревоги родителей по поводу «дурного влияния» социума, повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах профилактики вовлечения ребенка в деструктивные объединения, течения и компании сверстников.

Задачи:

1. Познакомить родителей с основными особенностями развития коммуникативной сферы подростка (потребность в принадлежности, идентичности, отделении от семьи), а также с критериями отличия возрастной нормы от признаков вовлечения в деструктивные объединения.

2. Способствовать формированию у родителей ориентации на партнерство и доверие вместо тотального контроля и запретов, а также принятие особенностей подросткового взросления, как временного этапа.

3. Содействовать развитию у родителей психолого-педагогической компетентности в вопросах профилактики вовлечения подростка в деструктивные среды: составление «Семейного цифрового договора», вопросы для развития критического мышления, алгоритм действий при подозрении на буллинг или опасные группы.

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- 13–15 лет: группа сверстников – главный референт. Это не патология, а этап взросления.

2. Теоретический блок (15 минут)

- Формирование идентичности: зачем подростку своя субкультура?
- Социальные риски подростка: буллинг, опасные челленджи, неконтролируемый контент.

- Положительная сторона соцсетей: общение с единомышленниками, обучение, самовыражение

3. Практический блок (15 минут)

- Упражнение «Шкала риска»

На экране выводится список ситуаций (купил вейп, прогулял уроки, слушает агрессивную музыку). Нужно оценить от 1 до 10, насколько поступок подростка критичен.

- «Семейный цифровой договор»: родители вместе с подростком прописывают правила (время без телефона, где хранить гаджет ночью, обсуждение подозрительных сообщений).

- Ролевая игра: как реагировать, если подросток...(например, показывает фото с пьяной компанией)?

Алгоритм: не кричать, поблагодарить за доверие, спросить «Что ты чувствовал?», обсудить последствия без угроз.

4. Рекомендации (5 минут)

- Будьте в курсе, но не шпионьте. Лучше сказать «давай посмотрим вместе видео», чем тайно проверять телефон.

- Для развития критического мышления подростка, спрашивайте: «Почему этот блогер говорит так? Что ему выгодно?».

- Предоставьте подростку контакты людей и организаций, куда он сможет обратиться, если побоится прийти к вам (горячая линия, школьный психолог).

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Кризис идентичности: как помочь подростку ответить на вопрос «Кто я?»»?

Цель: формирование у родителей представлений о возрастном кризисе идентичности подростков и способах поддержки детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с концепцией кризиса идентичности подростков (по Э. Эриксону).

2. Способствовать формированию у родителей уважительного отношения к процессу формирования идентичности подростка, его временным «странным» увлечениям.

3. Содействовать освоению родителями конкретными техниками поддержки подростка в кризисе идентичности.

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Что такое идентичность? Ответы на вопросы: «Какой я?», «Каким я хочу быть?», «Мое место в мире».

- «Симптомы» кризиса индентичности: смена увлечений, отрицание семейных ценностей, примерки разных «масок».

2. Теоретический блок (15 минут)

- Концепция Эрика Эриксона: роль подросткового возраста – целостная идентичность или ролевое смешение.

- Процесс проб и ошибок: сегодня рокер, завтра активист.

- Роль семьи в идентификации подростка.

3. Практический блок (15 минут)

- Методы поддержки подростка в период кризиса идентичности.

- Техника «Открытые вопросы»: вместо «Ты определился с профессией?» -«Что тебе нравится делать в свободное время? Что получается лучше всего?»

- Анализ семейных историй: рассказать подростку о том, как родители сами меняли свои взгляды в молодости – это нормализует его метания.

4. Рекомендации (10 минут)

- Не высмеивайте временные хобби подростка.

- Позвольте менять мнения относительно разных вещей, говоря «А раньше ты говорил обратное!».

- Обеспечьте подростку разнообразный опыт (совместный досуг, кружки, летние лагеря - чтобы было из чего выбирать и делать выводы).

План-конспект онлайн-вебинара на тему:

«Роль семьи в профориентации подростков»

Цель: формирование у родителей представлений о современной профориентации и способах поддержки подростка в выборе профессии без давления и тревоги.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями и этапами профессионального самоопределения подростков 13-15 лет.

2. Способствовать формированию у родителей установки на поддержку любознательности и проб, а не навязывание «стабильной» профессии.

3. Содействовать освоению техник выявления склонностей подростка (опросники, наблюдение, «Примерочная профессий»).

Продолжительность: 45 минут.

Ход вебинара

1. Введение (5 минут)

- Что такое профориентация в 13-15 лет (не окончательный выбор, а исследование себя и мира профессий).

- Основные ошибки родителей при попытке помочь подростку.

2. Теоретический блок (15 минут)

- Этапы профессионального самоопределения:

- 13–14 лет — фантазийный (нравятся образы профессий, герои).
- 15–17 лет — пробный (хочет попробовать, но боится ошибиться).
- 18+ — реалистичный (с учетом своих способностей и рынка)

- Классификация профессий (Е.А. Климов): «человек-человек», «человек-техника», «человек-знак», «человек-природа», «человек-художественный образ».

- Роль семьи: любопытство и разрешение пробовать разное важнее, чем «правильный» выбор.

3. Практический блок (15 минут)

- Техника «Примерочная профессий»

Суть техники в том, чтобы «протестировать», действительно ли подросток хочет быть в той или иной профессии. Для этого родители задают множество уточняющих вопросов. В конце беседы подросток приходит к каким-то выводам (хочет или все же не хочет быть в той или иной сфере; что у него есть и чего не хватает, чтобы стать профессионалом в выбранном деле и т.д.).

Психолог с родителями обсуждает варианты вопросов на фразу подростка «хочу быть блогером». Примеры:

- «Что тебе нравится в этой работе?».
- «Какие навыки у тебя уже есть?».
- «Как можно проверить, подходит ли тебе это? (попробовать снимать короткие видео, вести блог о своем хобби)».

- Упражнение «Ошибка как трамплин» (снижение катастрофизации)

Родители приводят пример из своей жизни, когда они ошиблись в выборе профессии/вуза/курса, но это привело к полезному опыту. Ведущий делает вывод: «Если подросток совершит ошибку в выборе - это не катастрофа, это информация для следующего шага».

4. Рекомендации (5 минут)

- Вместо «Кем ты хочешь стать?» лучше спрашивайте: «Что тебе нравится делать, когда ты один?», «Какой школьный предмет тебе кажется самым легким?», «Кто из взрослых тебя вдохновляет и чем?».

- Организуйте короткие пробы: экскурсии на предприятия, онлайн-курсы, летняя подработка - без требования «определиться».

- Предложите ребенку бесплатные профориентационные ресурсы: «Атлас новых профессий», «Проектория», тесты на сайте «Билет в будущее».

Конспект групповой консультации с родителями подростков 13-15 лет
на тему:

«Эмоциональная саморегуляция родителя:
как не взрываться и сохранять контакт»

Цель: развитие у родителей навыков управления собственными эмоциональными состояниями в ситуациях напряжения с подростком.

Задачи:

1. Познакомить родителей с физиологическими и психологическими механизмами эмоционального «взрыва».

2. Способствовать принятию родителями собственного права на эмоциональную паузу и отказ от чувства вины за временное «отстранение» в конфликте, а также формированию установки, что саморегуляция - это не слабость и не безразличие к подростку, а ответственная забота о качестве отношений.

3. Содействовать освоению родителями 3 техниками быстрой саморегуляции (дыхание, «якоря», переключение внимания, телесные упражнения) и алгоритмом действий в момент нарастающего гнева.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

• Психолог приветствует группу, проговаривает правила предстоящей консультации:

- Конфиденциальность.
- Право на «паузу» (выйти из упражнения).
- Обратная связь без оценок («Я-сообщения»)
- Активное участие в работе группы.

• Упражнение-метафора «Чайник под крышкой»:

Психолог раздает каждому родителю небольшой листок и просит за 2-3 минуты нарисовать или написать ответ на вопрос: «Как вы обычно

понимаете, что вот-вот «закипите» и сорветесь на подростке? Какие физические ощущения, мысли или образы возникают?»

Затем несколько желающих зачитывают свои варианты (без обсуждения подробностей, просто перечисление).

Психолог: Кто-то чувствует жар в груди, кто-то сжимает кулаки и так далее. Это нормально. Но важно, что у чайника есть крышка — и мы можем ее приоткрыть, не дожидаясь свиста.

Психолог: Сегодня мы собрались здесь не потому, что вы плохие родители. А потому, что современный взрослый человек живет в постоянном стрессе, а подростки - мастера нажимать на самые болезненные кнопки. Сегодня мы не будем учиться “активному слушанию” или “переговорам”, мы посмотрим на себя. На то, что происходит внутри нас за секунды до взрыва. И потренируем простые техники, которые помогают не разбивать отношения в дребезги. Главное правило этой встречи: спасательный круг сначала на себя - только потом на утопающего. Если вы не успокоитесь, разговор с подростком не начнется.

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: Почему мы вообще взрываемся?

- Накопление стресса (работа, быт);
- Недостаток сна, сбитый режим питания;
- Собственные детские травмы;
- Ощущение потери контроля.

Психолог: Как работает гнев? Рассмотрим физиологию гнева: миндалевидное тело (амигдала) захватывает управление за 2-3 секунды, префронтальная кора (логика) отключается. Давайте на примере метафоры.

Психолог: Представьте, что вы идете по лесу и вдруг видите медведя. Что происходит? Ваше тело мгновенно выбрасывает адреналин, сердце колотится, кровь отливает от желудка и приливает к мышцам. Вы либо деретесь, либо бежите. Это реакция «бей или беги» - древний механизм

выживания. Он отключает логику, потому что, пока вы думаете, медведь вас уже съел.

Психолог: А подростковая грубость для мозга - это медведь? Для древней части вашего мозга - да! Он не различает физическую угрозу и социальную. Когда подросток хлопает дверью или говорит «ты меня бесишь», ваша амигдала - центр страха и ярости - запускает ту же реакцию. Через 2–3 секунды вы уже кричите. А префронтальная кора - та самая, что отвечает за логику, планирование и «я взрослый человек» - отключается.

Психолог: В этом состоянии родитель не способен «воспитывать», он может только принимать какие-то деструктивные меры воспитания. Как же научиться себя останавливать в этот момент? Давайте сначала поймем, какие сигналы этого состояния у вас появляются. Что вы чувствуете в момент, когда вот-вот взорветесь?

Примерные варианты:

- сжимаются челюсти / кулаки;
- учащается дыхание;
- краснеет лицо;
- появляется «туман» в голове;
- внутри как будто кипятилок;
- хочется крикнуть или бросить что-то.

Психолог: Это ваш персональный сигнал тревоги. Задача - научиться считывать его на стадии «чуть-чуть», а не когда «крышка слетела». И тогда у вас появляется 3–5 секунд, чтобы сделать нечто иное, чем крик.

Психолог: И важно понять: мы не учимся подавлять гнев. Подавленный гнев не исчезает. Он копится и потом вырывается еще сильнее, мы учимся регулировать - давать гневу выход, но безопасный, который не разрушает отношения.

Упражнение 1. «Мои триггеры: замедленная съемка»

Психолог раздает каждому родителю по одному листу А4.

Психолог: Сейчас мы сделаем «замедленную съемку» вашей типичной ссоры. Напишите в левой колонке листа конкретное действие подростка, которое почти гарантированно запускает ваш гнев. Напишите 1-2 пункта. А в правой колонке напишите какой сигнал вы замечаете первым: например, «перестаю дышать» или «сжимаются кулаки». Если пока не знаете - оставьте пустым, мы сейчас подумаем.

Родители делают записи 2-3 минуты. Затем родители делятся по парам и за 2 минуты каждый рассказывает свой триггер и первый сигнал. Задача второго - просто кивать и не давать советов. Потом партнеры меняются. После парной работы – сбор общих триггеров на доске (без имен)

Психолог: Посмотрите, мы почти одинаково реагируем на одно и то же: грубость, игнорирование, ... Это нормально. Но теперь, когда вы знаете свой триггер и первый сигнал, вы сможете поймать момент, когда еще есть 3 секунды на спасение.

Упражнение 2. «Мои якоря: что я могу сделать за 30 секунд»

Психолог: Теперь главное. Что можно сделать в эти 3–5 секунд, чтобы не взорваться, а перенаправить энергию? Я сейчас назову несколько «якорей» - быстрых техник. Вы выберите 1–2, которые подходят именно вам. Их можно записать куда-то для себя на будущее.

- Первый якорь - дыхание (техника дыхания по квадрату - переключение нервной системы с симпатической (атака) на парасимпатическую (отдых)). Техника выполнения: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4.

- Второй якорь - переключение внимания (мозг в гневе закикливается на одной мысли, задача сломать цикл). Техника выполнения: назвать вслух или про себя 3 предмета в комнате и их цвет: «белая дверь, красная чашка, черный провод». Или сказать «я сейчас очень зол и делаю паузу». Эта фраза возвращает управление лобной коре.

- Третий якорь - телесный (физический, но безопасной выход гнева).
Техника выполнения: сжать-разжать кулаки 5 раз с силой; отжаться от стены, выйти и сполоснуть лицо холодной водой и т.д.

Психолог: А теперь выберите один якорь, который вы попробуете в ближайшие дни. Готов ли кто-то поделиться тем, какой якорь он выбрал для себя? В какой ситуации вы можете его применить?

3. Заключительный этап (10 минут)

- Психолог объявляет о постепенном завершении встречи и предлагает домашнее задание: в течение недели отследить 2-3 ситуации, когда родители почувствовали приближение срыва, и применили любой якорь. Записать, что сработало, что нет.

- Завершающее упражнение «Рефлексия по кругу»: каждый родитель называет 1-2 полезных вещи, которые «возьмут с собой» (техники, якоря, теоретические знания).

Конспект групповой консультации с родителями подростков 13-15 лет на
тему:

«Видеть чувства - понимать поступки»

Цель: развитие эмпатии родителей подростков, обучение распознаванию эмоциональных состояний подростка и правилам безопасного реагирования на них.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием эмпатии и возрастными особенностями проявления чувств у подростков.

2. Способствовать принятию «неудобных» эмоций подростка (гнев, стыд, обида) как нормальных и ценных сигналов.

3. Содействовать развитию навыка распознавания эмоций по внешним признакам и навыков реагирования на них с использованием психологических техник.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует группу, напоминает правила групповой работы на занятии.

Психолог: Сегодня мы говорим о чувствах, о наших и о чувствах наших подростков. Но начнем с простой игры. Сейчас я покажу на экране 6 фотографий лиц. На них - разные эмоции. Ваша задача назвать эмоцию одним словом. Не думайте долго, говорите, что первое пришло в голову.

Психолог показывает (или описывает) гнев, страх, удивление, отвращение, грусть, радость. Родители называют.

Психолог: Отлично. А теперь честно: какую из этих эмоций вы чаще всего видите у своего подростка дома? Поднимите руку, если это гнев? Грусть? Страх? Радость?

Родители отвечают (чаще гнев, грусть)

Психолог: Подростки часто прячут «слабые» чувства под маской злости или безразличия. Сегодня мы научимся эту маску различать.

2. Основной этап (15 минут)

Психолог: Что такое эмпатия? Эмпатия - это способность понимать переживания других людей, сопереживать им. Есть два вида эмпатии: когнитивная – я понимаю, что ты чувствуешь, и эмоциональная – я сам заражаюсь твоим чувством. Нам нужна первая – понимать, но не разваливаться вместе с подростком.

Психолог: Особенность подросткового возраста: гормональный шторм, кора еще не созрела, а лимбическая система (эмоции) работает на полную. Подросток не всегда понимает, что именно он чувствует. Это называется алекситимия – трудность называния эмоций. Он может сказать «бесит» или «все нормально», а внутри – страх, стыд, одиночество.

Далее психолог называет главные ошибки родителей:

- Запрет эмоций: «Не злись», «Не плачь», «Перестань истерить».

Это не работает, эмоция просто уходит под кожу и вылезает потом в симптомах или агрессии.

- Обесценивание: «Из-за такой ерунды расстраиваться?».

Подросток слышит: «Мои чувства не важны».

- Спасение: «Не переживай, все будет хорошо».

Это не дает ему прожить чувство, он остается с ним один.

Что работает:

- Безоценочное название чувства: «Я вижу, ты злишься/расстроен/напуган».

- Открытые вопросы: «Что ты чувствуешь сейчас?».

- Тренировка эмпатии через обсуждение фильмов, книг, героев: «Как думаешь, что чувствовал тот мальчик?».

Психолог: помните, что вы не обязаны «исправлять» чувство подростка. Ваша задача - увидеть и признать. Тогда он перестанет защищаться и начнет доверять.

• Упражнение 1. «Переводчик с языка поступков»

Психолог: Подросток часто не говорит о чувствах прямо, он действует. Давайте потренируемся переводить поступок в чувство. Я называю поведение, а ваша задача по поднятой руке назвать чувство, которое за этим стоит.

- «Хлопнул дверью и ушел в комнату» → злость + потребность в пространстве.

- «Молчит, отвернулся, не отвечает на вопросы» → обида или стыд, боится осуждения.

- «Говорит «Да пофиг, эта математика, ничего не буду делать»» → бессилие, страх неудачи.

- «Всю ночь сидит в телефоне, хотя завтра контрольная» → тревога, избегание.

- «Грубит, когда просишь убрать в комнате» → стыд, не хочет признавать, что не справляется.

Психолог: Почему это важно? Потому что когда вы реагируете на поступок (наказание за хлопок дверью), вы не решаете причину. А когда вы видите чувство, вы можете сказать: «Ты злишься, я понимаю. Давай, когда остынешь, расскажешь, что случилось». И тогда проблема имеет возможность решиться.

- Упражнение 2. «Эмоциональное зеркало»

Психолог: Сейчас разбейтесь на пары. Один будет рассказывать реальную ситуацию за последнюю неделю, где подросток проявлял сильную эмоцию (злость, обиду, страх). Рассказывайте 1-2 минуты, без оценок, просто факты: «Он сказал..., он сделал...». Второй в паре - молча слушает, а после паузы говорит: «Если я правильно понял, ты (имя родителя) заметил, что твой подросток чувствовал название эмоции». Не даем советов, не утешаем, просто отражаем, как зеркало».

Пример:

Родитель: «Вчера сын получил двойку, швырнул рюкзак, закричал «Все равно эту школу», и ушел к себе».

Зеркало: «Ты заметил, что он чувствовал сильную злость и, возможно, стыд перед тобой».

Родитель: «Да, точно».

Через 2-3 минуты родители меняются ролями.

- Рефлексия после упражнения:

- Что было трудным - молчать и не давать совет? З

- Заметили, как после отражения вам захотелось рассказать больше?

С подростком работает так же. Когда мы называем его чувство, он расслабляется и раскрывается.

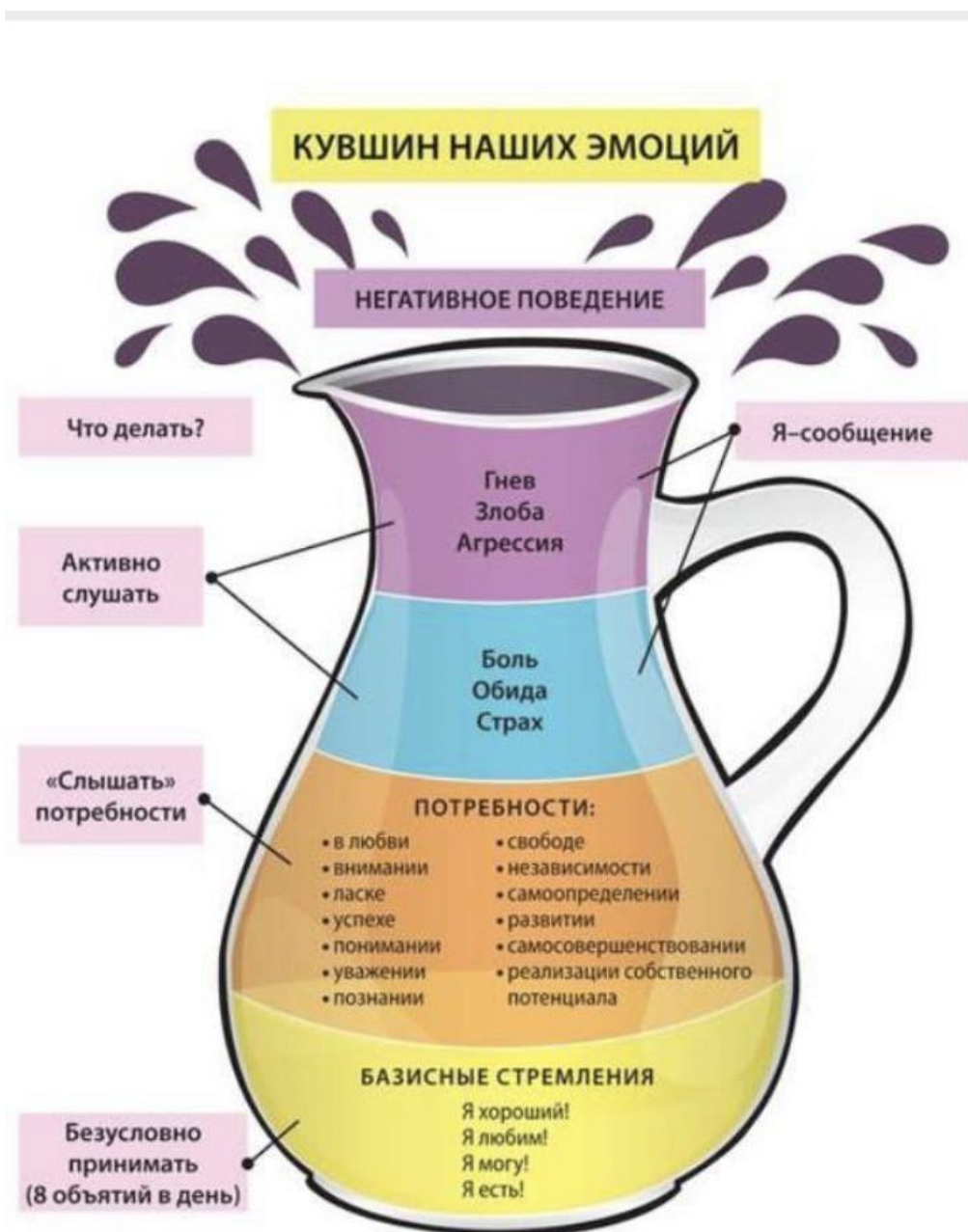
3. Заключительный этап (10 минут)

Психолог: Сейчас каждый по кругу закончит фразу: «Сегодня я понял(а), что моя эмпатия улучшится, если я буду...». Например: «если я буду чаще слушать», «если я перестану обесценивать его страхи».

Психолог: Спасибо! И в завершение нашей встречи хочу поделиться с вами важной и полезной памяткой, которой вы сможете пользоваться дальше. Но это, скорее, не памятка, а просто картинка. Картинка называется «Кувшин эмоций». С помощью нее вы сможете легче определять потребность вашего подростка, которая скрывается за его эмоциями и поведением.

Психолог прощается с группой.

Кувшин эмоций



Конспект групповой консультации с родителями подростков 13-15 лет на
тему:

«Разговор о сложном: как обсуждать с подростком безопасность без
запугивания и запретов»

Цель: формирование у родителей навыков открытого, доверительного диалога с подростком на темы личных границ, интернет-рисков, первых проб и отношений.

Задачи:

1. Познакомить родителей с принципами «разговора о сложном» (открытость, отказ от страшилок, ориентация на ценности подростка)
2. Способствовать принятию родителями важности доверительного диалога с подростками.
3. Содействовать развитию навыков конструктивного диалога с подростком на темы личных границ, интернет-рисков, вредных привычек и др. с помощью психологических техник и упражнений.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует участников группы, напоминает правила работы в группе.

Психолог: Начнем с честного опроса. Поднимите руку, кому хотя бы раз хотелось сказать подростку: «Только попробуй!» или «Ты что, не знаешь, как это опасно?». Опустите. А теперь поднимите, кто замечал, что после таких слов подросток становится только упрямее или уходит в молчание. Вот это - наша сегодняшняя боль. Как говорить о том, что важно, так, чтобы он не закрылся, а услышал.

- Упражнение «Ассоциация» - Родители по кругу называют одним словом, какой разговор на тему безопасности с подростком самый трудный для них, психолог записывает ключевые ответы на доске.

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: Почему наши предупреждения часто не работают? Потому что мозг подростка настроен на исследование, поиск нового и принятие риска. Это эволюционный механизм: надо отделиться от родителей, искать свое стадо. Страшилки «умрешь, заболеешь, посадишь печень» - для подростка абстракция. Он живет в «здесь и сейчас», и здесь и сейчас любопытство и давление сверстников перевешивают.

Психолог называет три главные ошибки родителей в таких разговорах:

- Запугивание: «Вот покуришь один раз - станешь наркоманом».

Подросток пробует - и ничего не случается. Все, ваша правда умерла.

- Запреты без объяснений: «Не смей! Потому что я сказал».

Это делает тему еще более сладкой.

- Нравоучения в момент доверия: Ребенок сам рассказал, что друг предложил покурить, а вы начинаете кричать.

В следующий раз он просто промолчит.

Что работает:

- Спокойное любопытство. Вместо «Ты что, курить начинаешь?» спросить: «А что тебе самому кажется в этом привлекательным?»

- Честность без ужасов. «Да, вейп дает легкое удовольствие, но быстро появляется зависимость, и ты не можешь остановиться. У меня был знакомый...» (короткая реальная история).

- Альтернативы. «В компаниях давят? Давай придумаем, как сказать «нет», чтобы не выглядеть белой вороной».

• Упражнение 1. «Переводим запрет в диалог»

Психолог: Сейчас я дам вам фразы-запреты, а вы в парах переделаете их в диалоговое начало - без оценок, с открытым вопросом. Работаем 2 минуты, потом разберем.

Карточки (раздать):

- «Не смей садиться в машину к незнакомцу!»

- «Ты что, тупой? Вейп - это яд».

- «Будешь гулять до ночи - запрю дома».

- «Даже не думай встречаться с этим парнем/девушкой».

Пример разбора первой фразы:

«Не смей садиться в машину к незнакомцу» → «Как ты думаешь, по каким признакам можно распознать, что человек опасен? Давай вместе посмотрим ролик про безопасность».

После парной работы психолог собирает удачные варианты и записывает на доску.

- Упражнение 2. «Как ответить на провокацию»

Психолог: Подростки часто проверяют границы вопросами. Мы в панике лезем в нотации. А давайте потренируемся отвечать спокойно. Я называю провокацию, вы по поднятой руке даете ответ по формуле: признание + короткий факт + открытый вопрос.

Провокация: «Мама, ты сама в моем возрасте пила?»

Ответ: «Да, пробовала. И знаешь, это было глупо. Меня тошнило, и я пропустила важное событие. А что ты думаешь о выпивке в вашей компании?»

Провокация: «В интернете говорят, что вейпы без никотина безопасны».

Ответ: «Я тоже так слышал. Но потом читал, что даже без никотина повреждаются легкие. Давай вместе поищем надежные исследования? Что тебе об этом известно?»

Провокация: «Мой друг курит, и ничего».

Ответ: «Пока незаметно. Зависимость накапливается годами. Ты сам чувствуешь давление с их стороны?»

3. Заключительный этап (10 минут)

Психолог: Наша встреча плавно подходит к концу, большое спасибо за ваше активное участие. Давайте теперь каждый закончит фразу: «Сложный разговор я смогу начать, если запомню, что...»

После рефлексии психолог предлагает домашнее задание: выбрать одну «сложную» тему и в спокойной обстановке задать подростку один открытый вопрос без оценки. Например: «Как ты относишься к тому, что некоторые в вашем классе курят?» - просто послушать, не перебивая.

Записать реакцию подростка и свою - удалось ли удержаться от нотации.

Конспект групповой консультации с родителями подростков 13-15 лет на
тему:

«Родительское выгорание: как не потерять себя в воспитании подростка»

Цель: профилактика эмоционального выгорания родителей, восстановление внутреннего ресурса.

Задачи:

1. Познакомить родителей подростков с понятием и симптомами эмоционального выгорания, причинами выгорания родителей.

2. Содействовать переходу родителей от «я должен быть идеальным родителем» к установке «я имею право на отдых и паузу», а также формированию бережного отношения к собственному психологическому благополучию.

3. Способствовать развитию у родителей умения распознавать сигналы выгорания и его преодоления.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует участников группы, напоминает правила групповой работы.

Психолог: Уважаемые родители, скажите, как часто бывает, что вы приходите домой с работы, полностью обессиленные, и тут получаете звонок от учителя о том, что ваш ребенок снова не появился на уроках? Обычно после этого следует ссора с ребенком, оставляющая после себя грусть и обиду в добавок к общей усталости. Или вы приходите домой, а ваш

подросток устроил бардак и отказывается убрать за собой. На самом деле, подобных ситуаций может быть множество. Но к чему я это?

Психолог: Сегодня мы обратимся к теме, которую часто выносят за скобки родительских разговоров. Знаете ли вы, что такое эмоциональное выгорание?

Родители отвечают.

Психолог: Верно, вы правы. Эмоциональное выгорание - это состояние эмоционального, физического и психического истощения, которое возникает из-за длительного стресса. Можно провести аналогию с лампочкой: когда на нее подается нестабильное и завышенное напряжение, она «перегорает». Так и с организмом - он «отключается», не справляясь с высоким напряжением.

Психолог: Кроме того, в психологии воспитания существует понятие «родительское выгорание» - синдром, характеризующийся истощением эмоциональных ресурсов, деперсонализацией в отношении ребенка и снижением чувства родительской компетентности. Исследования показывают, что уровень выгорания у родителей подростков сопоставим с выгоранием у специалистов помогающих профессий.

Психолог: При этом значительная часть родителей интерпретирует собственную усталость как личную неудачу или «слабость», что лишь усугубляет состояние. Задача нашей заключительной встречи - нормализовать это переживание, а затем - освоить конкретные приемы самовосстановления.

2. Основной этап (40 минут)

Психолог перечисляет три ключевых симптома эмоционального (родительского) выгорания:

- Эмоциональное истощение (нет сил даже на короткий разговор).
- Деперсонализация (вы начинаете относиться к подростку как к проблеме, а не к живому человеку. Механические указания, грубость, отстраненность).

- Снижение самооценки («Я ужасный родитель, ничего не могу исправить»).

Что приводит к выгоранию именно к моменту, когда ребенок находится в возрасте 13–15 лет?

- Постоянная борьба за контроль (школа, гаджеты, будущее).

- Одиночество в воспитании (второй родитель устранился, или вы один).

- Перфекционизм: «Я должен дать ему все лучшее».

- Игнорирование собственных потребностей.

Три шага к восстановлению:

1. Распознать сигналы. Ваше тело говорит первым: головные боли, бессонница, ком в горле.

2. Вернуть себе хотя бы 15 минут в день — время, которое принадлежит только вам (ванна, сериал, прогулка).

3. Делегировать и снизить планку. Четверка вместо пятерки? Ну и пусть. Грязная комната? Это не катастрофа.

Упражнение 1. «Бинго-25. Родительское выгорание»

Психолог: Возьмите листок, который я вам выдала и отметьте пункты, которые имеют к вам отношение, которые про вас в последние две недели.

Шкала:

0-5 - норма

6-12 - начальная стадия

13-19 - высокий уровень

20-25 - критический

Психолог: Вы можете не перечислять то, что отметили, но поделитесь, пожалуйста, сколько пунктов оказались вам близки.

Родители отвечают.

Упражнение 2 «Право на 15 минут»

Психолог: Да, я вас очень хорошо понимаю. Быть родителями подростка - та еще задачка. А теперь давайте каждый составит свой идеальный список

«запрещенных для вторжения» активностей. Напишите 3-5 дел, которые занимают не более 15 минут, но восстанавливают вас. Например: выпить чай в тишине на балконе, послушать одну песню в наушниках, полистать смешные мемы, сделать 10 приседаний, написать другу глупое сообщение. Это ваши микропаузы. Никто не имеет права их отнимать.

Родители пишут, затем по желанию зачитывают один пункт. Психолог записывает на доску - получается коллективная «копилка ресурса».

Упражнение 3. «Разрешение на неидеальность» (5 минут)

Психолог: Напишите на стикере одно родительское «должен», от которого вы готовы отказаться на этой неделе. Например: «Должен проверять уроки каждый вечер», «Должен всегда быть спокойным». А рядом - что вы сделаете вместо этого. Стикеры можно забрать домой как разрешение.

3. Заключительный этап (10 минут)

Психолог: Сейчас по кругу продолжите: «Чтобы не выгореть, на этой неделе я разрешаю себе...». Например: не проверять дневник два дня, лечь спать в 10, не мыть посуду вечером и т.д.

Психолог благодарит и прощается с участниками группы.

Бинго-25. Родительское выгорание

Бинго-25 Родительское выгорание				
Мне всё равно, что делает подросток, лишь бы не лез ко мне.	Срываюсь из-за мелочей, потом мучает вина.	Чувствую, что ничего не меняю в его поведении.	Перестал(а) радоваться тому, что нравилось раньше.	Просыпаюсь уже уставшим(ей).
Стал(а) чаще болеть (голова, живот, давление).	Хочется убежать, спрятаться.	Отвечаю механически, без чувств.	Всё раздражает, чувство юмора пропало.	Кажусь себе худшим родителем по сравнению с другими.
Ем больше обычного или забываю поесть.	Трудно засыпаю, прокручиваю ссоры.	Не хочется возвращаться домой после работы.	Избегаю гостей и встреч с друзьями — нет сил.	Стал(а) чаще выпивать или курить.
Подросток раздражает уже одним присутствием.	Перестал(а) следить за собой.	Кажется, что он специально меня доводит.	Думаю: «Пусть сам разбирается, мне всё равно».	Не помню, когда делал(а) что-то только для себя.
Трудно вспомнить хорошие в отношениях за последний месяц.	Ловлю желание ударить (даже если не делаю).	Чувствую внутреннюю пустоту.	Стал(а) чаще забывать, терять вещи.	Мысль «Зачем я заводил(а) детей?» — и стыдно.

Конспект групповой консультации с родителями и их детьми-подростками

13-15 лет на тему:

«Если эмоции зашкаливают»

Цель: обучение навыкам распознавания и управления гневом с помощью мышечной релаксации и «якорей».

Задачи:

1. Познакомить родителей и подростков с физиологией гнева и признаками нарастающего напряжения.
2. Способствовать формированию у родителей и подростков бережного и уважительного отношения к таким эмоциям друг друга, как злость и гнев.
3. Содействовать развитию у родителей и подростков навыков выражения гнева и его регуляции.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует участников группы и проговаривает правила работы:

- Конфиденциальность.
- Право на «паузу» (выйти из упражнения).
- Обратная связь без оценок («Я-сообщения»)
- Активное участие в работе группы.

Психолог: Добрый вечер. Сегодня говорим об эмоциях, от которых закипает кровь. Покажите пальцами от 0 до 10, насколько сильно вы злились на домашних за последнюю неделю. 0 – ни капли, 10 – готовы были разнести все. (Пауза). Вижу и единицы, и восьмерки. А теперь поднимите руку, кому потом было стыдно за свой гнев. (Руки). Стыд не помогает, он только разгоняет новый виток. Сегодня учимся опережать взрыв.

Психолог: Ребята, с вашими родителями мы уже усели обсудить, что такое гнев и как возникает этот самый «взрыв». Родители, скажите, кто может рассказать нашим подросткам?

Родители отвечают.

Психолог: Верно, спасибо!

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: Внутри нас живет маленький охранник - амигдала. Когда он видит опасность (грубость, игнорирование), он кричит «БЕГИ ИЛИ ДЕРИСЬ!» и отключает логику. Поэтому мы кричим, а потом не помним зачем. Признаки взрыва: сжатые челюсти, учащенное дыхание, ком в горле, «туман» в голове. Что не работает? «Успокойся», «Возьми себя в руки» - они только злят. Что работает? Пауза - 30-60 секунд, чтобы мозг переключился.

- Упражнение «Напряжение–расслабление»

Психолог: Сейчас мы сделаем упражнение, которое можно делать незаметно для окружающих. Сядьте удобно. Сожмите кулаки изо всех сил, напрягите руки, плечи, даже лицо - задержите на 5 секунд. (Считаю: раз, два, три, четыре, пять).

Психолог: А теперь резко расслабьте, уроните руки, выдохните с шумом. Почувствовали разницу между напряжением и расслаблением? Когда вы чувствуете, что злость нарастает, можно сделать это упражнение - напрячь на пару секунд все тело, потом резко расслабить. Гнев уходит через мышечный выход. Это быстрее, чем считать до десяти.

Давайте попробуем еще раз.

Участники выполняют 3 подхода.

- Упражнение «Якоря для каждого»

Психолог раздает карточки:

«Каждый заполняет две графы:

- Мои первые признаки гнева (что я чувствую физически?).

- Мой якорь (что я сделаю за 30 секунд, чтобы не взорваться)

Примеры: сжать-разжать кулаки, выпить воды, выйти на балкон и т.д.

Участники заполняют. По желанию зачитывают.

Психолог: Теперь договоритесь в паре: какой жест или слово-пароль вы будете использовать для тайм-аута? Запишите на обратной стороне карточки.

- Ролевая игра «Пауза по правилам»

Психолог: Разыгрываем короткую сцену. Каждая пара получает ситуации: родитель просит убрать в комнате, подросток кричит «отстань»;

родитель узнал, что ребенок пропустил школу и др. Начинаете разговор, и когда чувствуете, что эмоции закипают, любой из вас произносит сигнал паузы (слово или жест). Затем расходитесь в разные углы (или просто замолкаете) на 1–2 минуты. В это время можно сделать упражнение «напряжение-расслабление» или просто смотреть в окно. Через 2 минуты возвращаетесь и говорите: «Я злюсь, потому что мне важно...».

Пары работают 7 минут, затем 3 минуты обсуждения.

Психолог: Что дала пауза?

Участники отвечают.

Психолог: Пауза - это не проигрыш, это стратегия.

3. Заключительный этап (10 минут)

Психолог говорит о том, что встреча подходит к концу и просит каждого участника сказать, что было сегодня для него важно, ценно и полезно (обязательно сохранять эти три компонента).

Конспект групповой консультации с родителями и их детьми-подростками

13-15 лет на тему:

«Я и ты: как говорить, чтобы слышать»

Цель: развитие навыков активного слушания и «Я-сообщений» в отношениях «родитель - подросток».

Задачи:

1. Познакомить родителей и подростков с барьерами общения и техниками конструктивного взаимодействия.

2. Содействовать формированию у родителей и подростков уважительного и бережного отношения к переживаниям друг друга.

3. Способствовать развитию у подростков и их родителей навыков эффективного общения друг с другом.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует участников группы и напоминает правила работы на занятии.

Психолог: Повернитесь к своему подростку (или к своему родителю) и посмотрите друг другу в глаза. А теперь каждый про себя ответит на три вопроса, а вслух мы ничего не говорим.

- Первый вопрос: когда мы в последний раз общались без ссоры, что я чувствовал?

- Второй вопрос: одно слово, которое лучше всего описывает наше обычное общение сейчас.

- Третий вопрос: чего я хочу от этой консультации больше всего - чтобы он изменил в нашей паре?

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: Есть фразы, которые убивают диалог. Назовем их барьерами.

Психолог пишет на доске:

- Нотации: «Ты должен...»

- Советы без просьбы: «А ты попробуй...»

- Обесценивание чувств: «Не переживай, ерунда»

Психолог: А есть техники, которые строят мост, например, активное слушание, про которое родители уже слышали на наших отдельных встречах. Это кивок, повтор последних слов, перефразирование, отражение чувств. И еще - Я-сообщение: вместо «Ты меня бесишь» - «Мне обидно, когда...».

• Упражнение «Эхо»

Психолог: Разбейтесь на пары - родитель и его ребенок. Сядьте напротив. Сейчас родитель говорит одну короткую фразу о том, что его беспокоит в общении. Например: «Меня расстраивает, что ты не рассказываешь о школе». Задача подростка - повторить смысл своими словами, начиная с «Ты считаешь, что...». Никаких «но», никаких оправданий. Просто эхо. Потом поменяетесь.

Пары работают 5 минут. Психолог ходит, слушает, подсказывает.

Психолог: Трудно не спорить? Умение повторить без искажения - это уважение. Теперь поменяйтесь: подросток говорит, родитель эхом отвечает. Еще 5 минут.

- Упражнение «Переводим в Я-сообщение»

Психолог раздает карточки с «Ты-фразами»:

- «Ты вечно сидишь в телефоне!»
- «Ты меня совсем не слушаешь».
- «Ты такой неряха».

Психолог: Ваша задача - превратить их в «Я-сообщение» по формуле: «Я чувствую (эмоция), когда ты (факт), потому что (последствие для меня)».

Пары работают 5 минут. Затем зачитывают лучшие варианты.

Психолог: Заметили разницу? «Я тревожусь, когда ты долго в телефоне, потому что не знаю, сделал ли ты уроки» - это не обвинение, а правда о моих чувствах. Спорить не с чем.

- Упражнение «Слушаем по кругу»

Психолог: Садимся в общий круг. Тема: Мое самое большое желание в общении с тобой. Говорим по очереди не больше 30 секунд. Задача остальных - молчать, кивать, никаких перебиваний. Начинают подростки.

Круг проходит, психолог следит за временем.

Психолог: Трудно было молчать, когда хотелось возразить? Это и есть тренировка активного слушания - удержаться от оценки. Заметили, как высказывания стали честнее?

3. Заключительный этап (10 минут)

Рефлексия: Каждый по кругу заканчивает одну фразу: «Сегодня я понял(а), что...».

Домашнее задание: Стараться в течение недели применять «Я-сообщение» вместо «Ты-фразы». Записывать реакцию другого. На следующей встрече - обсуждение результатов.

Конспект групповой консультации с родителями и их детьми-подростками

13-15 лет на тему:

«От конфликта к договору»

Цель: формирование у родителей и обучающихся эффективной стратегии поведения в конфликте.

Задачи:

1. Познакомить родителей и подростков с методами и этапами конструктивного разрешения конфликтов.

2. Способствовать развитию навыков конструктивного разрешения конфликтов с помощью алгоритмов.

Продолжительность: 60 минут.

Ход консультации

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог приветствует участников и напоминает о правилах работы группы.

Психолог: Каждый называет одно слово – ассоциацию со словом «конфликт». Я записываю.

Слова: боль, крик, дверь, слезы, усталость...

Психолог: Видите, почти все тяжелое. А ведь конфликт - это просто сигнал, что наши потребности не совпали. Сегодня учимся читать этот сигнал.

2. Основной этап (40 минут)

Психолог: В конфликте мы часто пытаемся доказать свою правоту или победить. Но в семье победа одного чаще всего означает поражение отношений. Давайте честно: сколько раз вы выигрывали спор, но потом днями не разговаривали?

Психолог: Вместо борьбы за победу я предлагаю другой принцип - принцип «стоп-кран». Представьте, что поезд несется к пропасти. Нам не нужно решать, кто прав, кто виноват. Нам нужно нажать стоп-кран и остановиться. А уже потом разбираться, почему поехали не туда.

Алгоритм «Стоп-кран» (4 шага):

- Заметить сигнал (учащенное дыхание, сжатые кулаки, желание крикнуть или уйти. Это момент «стоп»).

- Сказать вслух паузу (любую фразу-договоренность: «Стоп, я злюсь», «Давай 2 минуты тишины», «Мне нужно остыть». Это не бегство, а перерыв для обоих).

- Остыть без мщения (в паузе не прокручивать обидные мысли, а сделать что-то телесное - выпить воды, сжать кулаки, посмотреть в окно).

- Вернуться к разговору по формуле («Я злюсь/расстроен, потому что... (называем факт, а не личность). А теперь давай придумаем, как нам выйти из этой ситуации вместе»).

- Упражнение 1. «Стоп-сигналы»

Психолог: Сейчас каждый заполняет карточку:

- Мои первые признаки, что я сейчас взорвусь (физические ощущения):

...

- Моя фраза-стоп, которую я скажу вслух: ...

Участники тренируются в парах. Один изображает нарастающее раздражение (можно просто повисить голос), второй - произносит свою стоп-фразу. Потом меняются. Задача - чтобы фраза звучала твердо, но не агрессивно.

Пары работают 5 минут, затем 2 минуты обсуждают, какие фразы работают лучше.

- Ролевая игра «Конструктивная ссора»

Психолог: Каждая пара вытягивает карточку с ситуацией (гаджеты за ужином, время возвращения, беспорядок, отказ от помощи). За 15 минут вы проходите алгоритм:

- Короткая пауза (заметить сигнал).

- Каждый говорит: «Я злюсь/расстроен, потому что мне важно (потребность)».

- Придумываете 2-3 варианта решения. Выбираете один.

Пары работают. Психолог ходит, помогает формулировать потребности.

- Создание «Семейного кодекса примирения»

Психолог: Давайте вместе напишем 3-5 правил, которые помогут не разрушать отношения в конфликте. Голосуем. Например: не кричать первым - принимается? Говорить о своих чувствах, а не обвинять? Уважать тайм-аут?

Записывает, обещает раздать копии.

3. Заключительный этап (10 минут)

Рефлексия: Каждый по кругу заканчивает: «Я попробую применить из этого алгоритма...».

Домашнее задание: На ближайшем небольшом разногласии пройти первые три шага (пауза, назвать чувство и потребность). Даже если не дойдете до вариантов – уже прогресс. Запишите.

Конспект групповой консультации с родителями и их детьми-подростками

13-15 лет на тему:

«Крепкие нервы: стрессоустойчивость в семье»

Цель: повышение стрессоустойчивости через техники заземления и создание «Семейной аптечки спокойствия».

Задачи:

1. Познакомить родителей и подростков с понятием стресса, его физиологией, стрессоустойчивости и кругом контроля.

2. Содействовать освоению подростками и родителями навыками регуляции стресса.

Продолжительность: 60 минут

Ход консультации

1. Организационный этап (5 минут)

Психолог приветствует участников, напоминает правила работы.

Психолог: Покажите жестом или позой, как выглядит ваше тело, когда вы сильно устали или напуганы. Сжатые плечи, опущенная голова - тело не врет. Учимся замечать это раньше, чем стресс нас сломает.

2. Основной этап (45 минут)

Психолог: Стресс - это реакция «бей или беги», которая помогла предкам выжить. Проблема - хронический стресс. Он ведет к раздражительности, болям, проблемам со сном. Что делать? Есть понятие «круг контроля».

Нарисуйте мысленно круг. Внутри - то, что вы можете изменить: свое дыхание, свои слова, свой режим, выбор - выпить воды или нет. Снаружи - то, что не можете: погоду, пробки, поведение другого человека. Если вы злитесь из-за внешнего - вы бьетесь в стену. Переключитесь на внутренний круг - станет легче.

Упражнение «5-4-3-2-1»

Психолог: Когда стресс накрывает, мозг улетает в страхи. Вернуть его в реальность помогает упражнение «5-4-3-2-1». Сделаем вместе:

- Назовите вслух 5 предметов, которые видите в этой комнате. (Участники называют: стул, лампа, окно...).

- Назовите 4 звука, которые слышите (гул компьютера, шаги за дверью, дыхание соседа...).

- Назовите 3 ощущения от тела (ступни на полу, спинка стула, руки на коленях...).

- Назовите 2 запаха (кофе, воздух, запах маркера...).

- Назовите 1 вкус (язык, глоток воды, привкус чая...).

Теперь вы знаете эту технику. Ее можно делать незаметно - в школе, на работе, перед разговором. Она возвращает мозг в «здесь и сейчас» и снижает уровень стресса за минуту.

Практикум «Семейная аптечка спокойствия»

Психолог раздает каждой паре лист ватмана и маркеры: Ваше задание - создать «Аптечку спокойствия» вашей семьи. Напишите или нарисуйте не

менее 5 способов справиться со стрессом, которые доступны дома, не требуют денег и подходят обоим. Примеры: обнять кота, выпить чай с мятой, посмотреть смешное видео, попрыгать под музыку, полить цветы, нарисовать каракули, поговорить с другом по телефону.

Пары работают. Затем презентация.

3. Заключительный этап (10 минут)

Рефлексия: По кругу - самая важная вещь, которую вы вынесли из всех четырех встреч. Одной фразой.

Участники высказываются.

Психолог: «Мы учились слушать, слышать, договариваться и заботиться о себе. Это не волшебные таблетки, это инструменты. Они работают, если вы их встраиваете в жизнь. Ошибки будут - но вы теперь знаете, куда идти. Спасибо за смелость и честность!

План-конспект семинара-практикума для родителей подростков 13-15 лет на тему:

«Эффективные стратегии поддержки учебной деятельности подростка»

Цель:

Задачи:

Продолжительность: 90 минут.

Ход семинара-практикума

1. Организационный этап (10 минут)

Психолог: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы говорим о том, об учебе подростка. Давайте начнем с честного опроса. Поднимите руку, если вы хотя бы раз за этот месяц:

- начинали кричать из-за двойки;
- наказывали лишением телефона за неделанную домашку.

Психолог: А теперь поднимите руку, если эти способы реально помогли подростку полюбить учебу или стать самостоятельнее? Обычно рук мало. Значит, нужны другие стратегии.

Психолог: Мы не будем читать лекцию о мотивации. Мы будем разбирать ваши реальные случаи - те самые ситуации, где вы чувствуете бессилие. Вместе ищем, что можно изменить в родительской реакции, чтобы подросток начал брать ответственность.

- Упражнение-разминка «Продолжите фразу»: «Для меня самая трудная учебная ситуация - это когда мой подросток...»

2. Основной этап (70 минут)

Психолог: Прежде чем перейти к случаям, обозначим три стратегии, которые научно доказано работают с подростками. Назовем их «три кита».

- Кит 1. Автономия вместо контроля.

Когда родитель говорит: «Ты должен сесть за уроки в 18:00» - это контроль. Когда спрашивает: «Какое у тебя расписание на сегодня? Что ты планируешь сделать первым?» - это поддержка автономии. Подросток чувствует, что у него есть выбор, и сопротивление падает.

- Кит 2. Естественные последствия вместо наказаний.

Наказание: «Не сделаешь уроки - без телефона неделю». Естественное последствие: «Не сделаешь уроки - завтра сам объяснишь учителю, почему нет домашнего задания. Я не буду врать и писать записку». Подросток сталкивается с реальным результатом своих действий (двойка, вызов к доске) и учится ответственности.

- Кит 3. «Скаффолдинг» (строительные леса) - помощь без выполнения работы за ребенка.

Вместо «давай я решу эту задачу» - «Давай разберем первый шаг: что дано? Что нужно найти?». Вместо «напишу за тебя сочинение» - «Прочитай вслух первый абзац, я послушаю». Вы - опора, а не руки.

Работа с кейсами «Разбор полетов»

Группа делится на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает карточку с реальным случаем (анонимным). За 15 минут подгруппа анализирует случай по алгоритму:

- В чем главная ошибка родителя?

- Какую стратегию из трех «китов» можно применить?

- Конкретные фразы или действия родителя.

Затем каждая подгруппа презентует свой разбор (по 5-7 минут).

Психолог дополняет, корректирует.

Кейс 1. «Двойка за контрольную»

Мама узнает, что сын получил двойку по алгебре. Вечером она кричит: «Ты ничего не делаешь! Опять в телефоне сидишь! До следующей контрольной ты будешь заниматься каждый вечер, я посажу тебя за стол и не встану, пока не выучишь!». Сын хлопает дверью, следующие три дня игнорирует учебу.

- Ошибка: наказание + критика личности + тотальный контроль.

- Стратегия: естественные последствия.

- Фразы: «Я вижу, что двойка тебя расстроила (или не расстроила?). Как ты планируешь исправлять? Если нужна помощь - скажи. Если нет - это твоя ответственность».

Кейс 2. «Ничего не делаю, потому что все равно не сдам»

Дочь заявляет: «Готовиться к ОГЭ бесполезно, я все равно не сдам». Мама пытается утешить: «Ты умная, просто соберись», но дочь еще больше закрывается, перестает открывать учебники.

- Ошибка: обесценивание страха («ты умная» - для подростка это давление).

- Стратегия: скаффолдинг + признание чувств.

- Фразы: «Я слышу, что ты боишься. Это нормально. Давай не будем сразу про экзамен. Давай сегодня посмотрим один билет - самый легкий. Я посижу рядом, могу просто слушать».

Кейс 3. «Вечные напоминания – и ноль результата»

Папа каждый вечер напоминает сыну про уроки: «Ты сделал домашку? А это? А русский?». Сын отмахивается, садится в последний момент в 11 ночи, делает кое-как, спит по 5 часов. Папа в отчаянии.

- Ошибка: гиперконтроль и «эффект няньки» - подросток перестает сам думать о расписании.

- Стратегия: автономия + естественные последствия.

- Фразы: «С этого вечера я перестану напоминать об уроках. Ты сам решаешь, когда и как делать. Если не сделаешь - сам получишь двойку и объяснишь учителю. Я доверяю тебе, но и не буду спасать».

Кейс 4. «Пропал интерес к предмету, который раньше любил»

Сын ходил на физику в кружок, выигрывал олимпиады. В 8 классе говорит: «Физика - скучно, учитель дурак, заброшу». Родители в панике: «Ты закапываешь свое будущее!».

- Ошибка: катастрофизация, давление на будущее.

- Стратегия: признание права на смену интересов + исследование.

- Фразы: «Ты имеешь право разлюбить физику. Давай разберемся, что именно тебя оттолкнуло: учитель, программа или что-то другое? Может, перерыв на четверть, а потом вернемся к разговору?».

Обсуждение после презентаций

Психолог: Какой из кейсов вам ближе? Какая стратегия показалась самой трудной для применения? Почему?

Упражнение «Мой новый сценарий»

Психолог: А теперь каждый индивидуально за 3 минуты напишет один конкретный сценарий - свою типичную трудную учебную ситуацию и новый способ реакции с использованием одной из трех стратегий. Писать можно в виде диалога: «Вместо того чтобы сказать... я скажу...». Не надо идеально, просто попробовать.

Родители пишут. Затем по желанию зачитывают вслух. Психолог дает короткий поддерживающий комментарий.

3. Заключительный этап (10 минут)

Рефлексия: По кругу заканчиваем фразу: «Главное, что я уношу с этого семинара -...».

Домашнее задание: Выберите один «кит» (автономия, естественные последствия или скаффолдинг) и на этой неделе примените его в той ситуации, где раньше кричали или контролировали.

Психолог: Ваша задача - не заставить подростка учиться на пятерки. Ваша задача - передать ему ответственность за его собственную учебу. Вы не можете учиться за него, но вы можете быть тем, кто верит в него и не спасает от последствий. Это и есть устойчивая поддержка.

