**Пройти адаптацию безболезненно поможет тренинг «Дело семейное»**

Педагоги Службы помощи семье и детям Кожевниковского района особое внимание уделяют замещающим семьям, которые находятся на адаптационном уровне сопровождения. Психологи всегда готовы оказать консультационную помощь опекунам и детям.

*Адаптация* - это сложный процесс вхождения ребенка в новую среду с необходимостью постоянного поиска возможного взаимодействия и приспособления каждого участника. Отношения между приемной семьей и ребенком составляют определенный период. Начинается он с момента помещения ребенка в семью и, в большинстве случаев, не заканчивается, пока семья выполняет свои функции. За это время с разной интенсивностью происходит приспособление сторон, сближение интересов, 7 формирование нового общего стиля жизни, изменение привычек. Обыгрываются новые социальные роли, решаются сложнейшие педагогические и психологические задачи.

Психологи Службы помощи семье и детям Кожевниковского района применяют в работе с семьями на адаптационном периоде тренинговые занятия. Предложенный ниже тренинг для замещающих семей на адаптационном уровне сопровождения «Дело семейное» направлен на работу с замещающей семьей в которой в качестве члена семьи принят ребенок подросток. Такое занятие 14 мая проведено психологами с семьей, в которую принят мальчик подросток.

*Подростковый возраст* – это тот этап взросления, который труден и для усыновленных, и для кровных детей и зачастую пугает приемных родителей. Особенно травматичной, как правило, оказывается ситуация, когда ребенок в подростковом возрасте узнает о своем происхождении. Этот период жизни сложен, прежде всего, для самого подростка. Именно сейчас он должен решить две трудные задачи – обрести независимость и приобрести идентичность.

Работа педагогов направлена на то, что бы облегчить подростку вхождение в новую семью, создать благоприятные условия для взаимодействия в семье родителей и подростка на адаптационном уровне.

Тренинг «Дело семейное» разработан для работы как с одной семьей, так и для работы с несколькими семьями.

Цель: создание благоприятных ситуаций для замещающей семьи на адаптационном уровне сопровождения для укрепления отношений *родитель-ребенок* и улучшения психоэмоционального климата в семье.

Задачи:

- создать условия для психоэмоционального сближения членов замещающей семьи;

- сформировать навыки эффективного общения родителей с подростком;

- помочь сплочению замещающей семьи в период адаптационного уровня сопровождения.

Оборудование и оформление:

Листы А4, разноцветные стикеры, ручки, ватманы, цветные карандаши, цветные листочки, ленточки, приятная музыка.

**Ход тренинга**

**Психолог:** Всем добрый день. Сегодня я приветствую семьи и очень рада, что вы пришли на тренинг «Дело семейное». Сегодня мы с вами будем учиться навыкам эффективного общения. Сейчас я вас ознакомлю с правилами тренинга:

- внимательно слушать друг друга;

- не перебивать;

- выключаем звук на телефоне.

*Упражнение «Я - эпитет».*

Цель: познакомиться, способствовать формированию доверия, взаимопонимания и сплоченности коллектива.

Психолог. Встаньте в общий круг, у меня в руке мяч. У кого окажется в руке мяч, тот называет свое имя и эпитет, который по его мнению соответствует ему. Например: Меня зовут Ольга и я добрая.

*Упражнение «Это моя семья».*

Цель: познакомить участников и способствовать развитию навыков взаимодействия подростков с родителями.

Психолог. А сейчас более сложное задание – будем представлять не себя, а друг друга. Родители рассказывают кратко о своих детях, а дети о родителях.

После того, когда все представятся, необходимо назвать свою семью обобщающим словом.

Например: Моя семья спортивная!

*Упражнение «Именной гость!».*

Цель: развитие межличностного доверия и навыка взаимодействия в семье.

Психолог. Выполняя упражнение, вы попробуете себя в роли журналиста и знаменитого артиста. Объединитесь со своей семьёй. Выберете, кто сначала будет артистом, а кто журналист, потом необходимо поменяться. В течение пяти минут вам необходимо узнать больше о том человеке у которого будете брать интервью. При общении вы должны относится к человеку как к именному гостю. Приведу несколько примеров вопросов: какой твой любимый цвет, цветок, животное, время суток или года? Какой любимый фильм, сериал, певец, актер? Чем любите заниматься в свободное время? Вопросы можете задавать свои, подумайте, какие вы бы задали настоящей звезде или своему кумиру.

После опроса подростки садятся, родители встают за их спинами, кладут руки на плечи и рассказывают о них. Потом родители меняются местами с детьми.

Описание: У психолога заранее подготовлены вопросы, которые смогут завести в тупик участников. Примеры вопросов: какая у вашего ребенка самая любимая компьютерная игра? Какие любимые исполнители у ваших родителей? Как правило, участники затрудняются ответить на данные вопросы. Педагог-психолог подводит родителей и подростков, к тому, что желательно больше общаться и больше времени проводить вместе.

*Упражнение «Совместное увлечение».*

Цель: подумать о совместном проведении времени родителей с подростками.

Психолог. Ни для кого не секрет, что лучше всего семью сплачивает совместное дело. В течение 3 минут подберите совместное занятие, чтобы оно было интересно для всех членов семьи. Например, устраивать «читки» в семейном кругу каждый выходной; ходить в лес осенью; фотографировать закат. После обсуждения, каждая семья поделится с группой своими планами на ближайшее будущее.

*Упражнение «Какой Я».*

Цель: проработать неэффективные формы поведения и общения, которые мешают нормальному взаимодействию в семье.

Психолог. Каждый человек хочет жить в мире и спокойствии. Чтобы этого достичь необходимо, понимать, как правильно реагировать и вести себя, если вас что-то не устраивает в поведении другого человека. Нам предстоит плодотворная и продуктивная работа. Данное упражнение будет состоять из трех этапов.

Первый этап направлен на индивидуальную работу.

Перед вами на столе лежит лист бумаги. Подписывать его не нужно. Вам необходимо охарактеризовать участника, с которым вы пришли на тренинг : родителя или ребенка.

Напишите качества, которые вам нравятся и не нравятся в этом человеке. Если вас в нем всё устраивает, вы не видите отрицательных качеств, напишите только положительные. Описывая хорошие и плохие качества, нужно соблюдать соотношение на одно плохое - три хороших. Например, мне нравится, что сын хорошо учится в школе, играет в футбол, помогает по дому, но не нравится, что он со мной огрызается. При выполнении задания будьте предельно честными. Работаем.

Второй этап будет проводиться в групповой форме.

Объединитесь в две группы, участники из одной семьи не должны выполнять это задание вместе. Продолжим работать с листами, которые вы ранее заполняли. Так как они не подписаны, другие участники не будут знать чьи они. Выберите одного человека у которого будут находиться все ваши листочки, он будет их зачитывать вслух и записывать рекомендации. Например, подросток не любит наводить порядок в комнате. Каждый присутствующий может предложить на свой взгляд выход из данной ситуации. Можно посоветовать убирать комнату совместно с подростком. После обсуждения листы отдаете мне. Выполняйте.

Третий этап знакомство с мнением и советами.

Подойдите по одному и заберите свои листы, после отдайте их участ-нику, которого вы описывали. Читая перечисленные качества и советы, не нужно оспаривать или упрекать человека. Лучше проанализируйте и заду-майтесь, над чем вам стоит поработать, чтоб улучшить взаимоотношения в семье.

*Упражнение «Нет».*

Цель: подвести подростков к осознанию связи между родительскими запретами и заботой о них.

Психолог. Давайте разделимся на две группы, родителей и детей. Представьте, что вы можете видеть будущее, и вы увидели, что завтра с участниками другой группы произойдет что-то плохое. Ваша задача заключается в том, чтобы отговорить их от запланированного. Вы можете придумать свою ситуацию или воспользоваться предложенной.

Ситуация для родителей. Завтра дети, собираются пойти купаться на озеро. Вы увидели, что начнется очень сильный ветер, ураган и деревья будут падать, дети могут пострадать. Надо подобрать слова и отговорить детей не ходить на озеро.

Ситуация для детей. Родители собираются поехать в город. Дети увидели как у них сломается машина и на дороге ни кого не будет и им ни кто не сможет помочь. Необходимо их уговорить не ездить в город.

Затем детям и родителям предлагается по очереди выступить в роли «пострадавших», а другой команде необходимо их отговорить.

Описание: Первых отговаривают детей взрослые, как правило, они справляются с этой ролью быстро. Затем детям необходимо отговорить своих родителей. Родителям заранее проговаривается, чтобы они ни на какие уговоры не соглашались и настаивали на своем, что они все равно пойдут куда запланировали.

*Упражнение «Родные люди».*

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Описание: Включается приятная музыка.

Психолог. Родители, встаньте напротив детей и возьмитесь за руки, говорите шепотом на ушко, как вы любите и цените друг друга.

*Упражнение «Слово дня».*

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Психолог. Каждый участник тренинга берет цветную бумажку и на ней пишет одно слово, которым хочет выразить свое отношение к проведенному тренингу.