

**Семейный тренинг на взаимодействие между родителями и
подростками
«Родитель-ребенок»**

Цель тренинга: прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье; прояснение потребностей каждого из членов семьи и их переформулирование в жизненные цели; прояснение возможностей семьи, способствующих личностному росту каждого из ее членов.

Задачи тренинга: коррекция негативных установок членов семьи по отношению друг к другу; составление реального плана действий для достижения поставленных целей; обучение клиентов самоподкрепляющему поведению, приводящему к достижению цели.

Актуальность поднимаемых вопросов.

Проблема взаимодействия подростка и родителей актуальна для многих семей. Такие высказывания родителей, как «нам стало трудно договариваться», «ему ничего не нужно, ему ничего не интересно», или подростка, «родители меня не понимают», «они только орать или приказывать могут», очень четко описывают остроту семейной ситуации и переживаний участников взаимодействия. Подобные взаимодействия помимо того, что нарушают понимание сторон, закрепляют у каждого из участников достаточно негативные установки по отношению друг к другу, что может запускать нисходящую спираль негатива в семье.

Отрицательные ожидания по отношению друг к другу не позволяют членам семьи понять потребности и цели друг друга, заставляя их усиленно концентрироваться и отстаивать только собственные потребности. Поэтому навык учитывать при взаимодействии интересы другой стороны, не утрачивая при этом свои надежды и цели, крайне важен для семейного общения.

Для решения подобных задач в тренинге используются техники когнитивно-поведенческой терапии и коучинг консультирования.

Использование техник когнитивно-поведенческой терапии позволяет выявить негативные установки членов семьи по отношению друг к другу, скорректировать их на более адаптивные, научиться думать по-новому.

Система коучинговых консультаций также достаточно широко применяется специалистами, работающими как на поприще индивидуального консультирования, так и при консультировании учреждений и предприятий. Ее сильные стороны заключаются в том, что с помощью грамотно поставленных вопросов, специалист, коуч, учит клиента мыслить продуктивно, оценивая все стороны складывающуюся обстановку, свои возможности и ограничения, учит использовать свои сильные стороны. Все это очень хорошо позволяет заниматься продуктивным планированием и целеполаганием.

Однако, как и во многих консультативных практиках, коуч возлагает и учит принимать ответственность за достижение поставленной цели на клиента. И это правильно. Но ведь не все клиенты приходят к консультанту с хорошо развитым чувством ответственности и умением прилагать достаточно волевых усилий. У тех клиентов, которые данными качествами не обладают, даже самый перспективный план может и не сработать. А ведь тогда клиент может и вовсе опустить руки и махнуть на себя рукой. Что же здесь можно предпринять.

Предлагаемый нами тренинг как раз и предлагает решение данной проблемы. В задачу тренера здесь ставится обучение членов семьи навыкам самоподкрепления, что, согласно теории оперантного научения, должно привести к закреплению вырабатываемых навыков, которые использует клиент для достижения цели. Ну и кроме этого, закрепляется желание продолжать действовать, реализуя план действий по достижению цели.

Методы, применяемые на коучинг марафоне.

Для достижения поставленных целей и выполнения требуемых задач предлагается применение следующих методик, как игровых, так и коучинговых: дискуссия «Мои чувства, мои мысли», «Колесо жизненного баланса», коучинговый куб Декарта.

Методики действительно известные. Но в нашем варианте они применяются несколько по-новому – используется технология арт-коучинга. Применяются метафорические карты. Что дает подобное нововведение? Прежде всего, данные техники арт-коучинга позволяют обойти внутреннюю цензуру клиента и выявить действительно важные потребности и цели, найти ранее не рассматриваемые возможности и силы.

Ход и условия проведения тренинга.

Тренинг состоит из трех занятий: первое занятие – 1,5 часа, второе занятия – 2 часа, третье занятие – 2 часа. Занятия проходят с промежутком в три недели. Участвуют родители (желательно и мать, и отец) и подросток. Для каждого участника тренинга заготавливается плетеный браслет с тремя брелоками, внутри которых есть бумажки для записей.

1 занятие.

Дискуссия «Мои чувства, мои мысли».

Участникам предлагается разделить на три команды: мама, папа, подросток. Каждому члену семьи выдается набор небольших листочков-стикеров, на которых участники прописывают те эмоции, которые у них возникают в ситуациях негативного взаимодействия в системе родители-подросток, при этом предлагается прошкалировать выраженность данных эмоций по десяти бальной системе, поставив соответствующую цифру рядом с названием эмоции. После того как эмоции прописаны, участникам предлагается на обратной стороне листочков прописать свои мысли, которые у них возникают в проблемных ситуациях взаимодействия и вызывают подобные эмоции. То есть, на каждом листочке с одной стороны будут написаны эмоции, а с другой стороны мысли, их вызывающие. Дальше участникам нужно выбрать наиболее часто повторяющиеся мысли и сгруппировать их в подгруппы (максимум три подгруппы).

На втором этапе участники должны доказать обоснованность своих мыслей, приводя доводы в их защиту.

На третьем этапе участники выносят результаты своей деятельности на всеобщее обсуждение, обосновывая свои выводы и выслушивая мнение оппонентов, обдумывая их контрдоводы.

В конце обсуждения участники должны проанализировать свои доводы и контрдоводы оппонентов и трансформировать свои мысли в более адекватные, чтобы они более адекватно описывали ситуации взаимодействия внутри семьи. Эту новую мысль каждый участник записывает себе внутрь одного из брелоков на браслете.

Игра «Крокодил» (30 минут).

Для закрепления позитивного отношения к новой мысли и навыка работы с ней проводится игра «Крокодил».

Участники делятся по ролям и играют в «Крокодил», отгадывая слова. Задача каждого члена семьи, при неудачном ходе, посмотреть и прочитать ту мысль, которую он записал на брелоке (после каждого прочтения участник должен съесть одну небольшую конфету).

В конце игры, после подведения итогов, проводится обсуждение, направленное на оценку способности новой мысли снизить уровень негативных эмоций в неприятных ситуациях взаимодействия (для сравнения можно использовать записки подгрупп с дискуссии).

Дневник «Событие, мысль, эмоция» (30 минут).

После игры участникам дается первое домашнее задание и объясняется как его выполнять. В качестве домашнего задания предлагается использовать расширенный дневник ABC, используемый в когнитивно-поведенческой терапии.

Событие	Мысль 1	Эмоция 1	Мысль 2	Эмоция 2

Участники в течение последующих трех недель до следующего занятия должны будут вести такой дневник, в котором должны записывать события негативного взаимодействия внутри семьи, связанные с подростком,

первоначальные мысли, которые возникали по этому поводу, эмоции, последовавшие за этими мыслями (эмоции необходимо всегда шкалировать по 10 бальной системе), новую мысль, записанную на браслете, эмоции (опять же прошкалированные), которые возникли после использования новой мысли.

С участниками сразу оговариваются условия ведения подобного дневника: время его заполнения, место, «напоминка» о необходимости заполнить дневник, награда за заполнение дневника.

Кофе-брейк (30 минут).

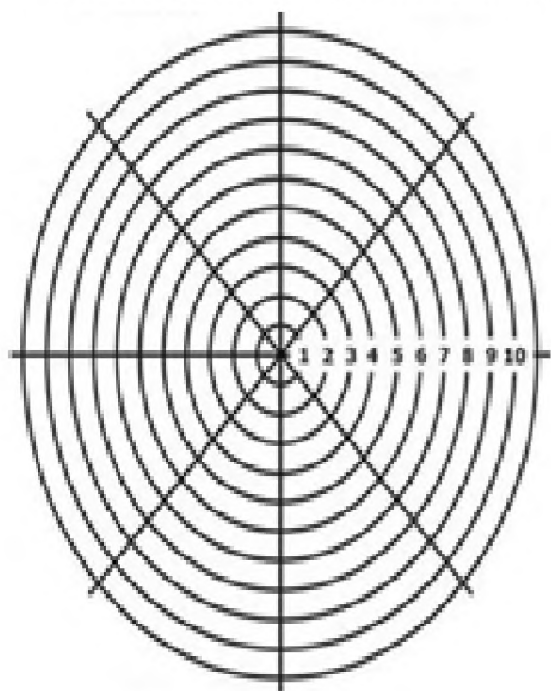
2 занятие

Упражнение «Колесо жизненного баланса» (1,5 час).

Участникам предлагается подробно разобраться с насущными потребностями и сторонами своей жизни, выявив при этом наиболее важные и значимые цели. Это происходит с помощью применения техники «Колесо жизненного баланса» с применением метафорических карт.

Алгоритм работы:

1. каждому участнику выдается пустая схема «Колеса жизненного баланса»



2. участник рассматривает карты с надписями из колоды метафорических карт «КАК», выбирая 8 из них, которые, по его мнению, обозначают наиболее важные аспекты его жизни. Карты раскладываются по секторам схемы.

3. участник выбирает наугад 8 карт-картинок и раскладывает их рубашкой вверх на карты со словами.

4. вскрывая по очереди карты-картинки, участник отвечает на следующие вопросы и заполняет свое колесо:

- что нарисовано на картинке?

- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?

- как эти ассоциации связаны с названием вскрытого сектора?

- проанализировав осознанные взаимосвязи, оцените уровень реализации данного сектора колеса и зафиксируйте его на схеме.

- в каждом секторе осталось незаштрихованно несколько участков окружностей – баланс не идеален. Напишите в каждом пустующем участке сектора цель, выполнение которой привело бы баланс к идеалу.

Проранжируйте цели по важности. Выберите наиболее важную для вас цель.

Коучинговый кубик Декарта (45 минут).

Когда каждый из членов семьи выбрал с помощью предыдущего упражнения для себя наиболее важную цель, он защищает ее перед членами своей семьи, отвечая на вопросы кубика Декарта: что меня сейчас не устраивает; чего я хочу добиться; что я получу, добившись желаемого; что я потеряю, добившись желаемого; что я получу, сохранив все так, как есть; что я потеряю, сохранив все так, как есть.

В конце подобной защиты цель может остаться такой, как была (удалось убедить других членов семьи в ее важности), а может и измениться. В любом случае каждый записывает свою цель на второй брелок на браслете.

Кофе-брейк (30 минут).

На следующем этапе упражнения «Колесо жизненного баланса» и коучинговый кубик Декарта повторяются, только рассматривается общая цель для всей семьи.

Итоговая семейная цель записывается на третьем брелоке на браслете.

Упражнение «Три шага к цели» (1 час).

С помощью этого упражнения участники намечают себе три шага, которые они должны выполнить за следующие три недели, добиваясь реализации своих целей, как личных, так и целей семьи. Упражнение опять происходит в семейных подгруппах.

На первом этапе идет работа с личными целями. Для этого каждый член семьи берет в закрытую по три метафорических карты и прорабатывает их, отвечая на следующие вопросы и записывая в свой дневник план своих действий:

- что нарисовано на картинке?
- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
- на какие шаги для достижения вашей цели могут указывать данные ассоциации?
- что вы сможете реализовать за первую неделю? за вторую? за третью?
- по каким признакам вы поймете, что выполнили намеченный шаг?
- как наградите себя за успех?

На втором этапе по той же самой схеме идет работа с целью семьи.

На дом участникам дается задание, вести дневники по выполнению намеченных шагов, в котором раз в неделю указывается уровень достижений от намеченного плана (в %), а также уровень затраченных усилий (также в %).

План	Что достигнуто	% достижений	% затраченных усилий

Рефлексия занятия.

Участники обсуждают полученные за день результаты. Дают обратную связь ведущему. Проговаривают свои позитивные мысли по поводу выполнения поставленных целей.

2 занятие.

Второе занятие, которое пройдет через две недели, будет полностью посвящено рефлексии семьи достигнутых результатов и анализу трудностей, с которыми пришлось столкнуться. Каждый участник будет участвовать в групповом обсуждении:

- как эффективно мне удалось использовать новую мысль по поводу моих отношений с подростком (с родителями)?
- как эта мысль позволила мне снизить уровень негативных эмоций?
- как я продвинулся в реализации поставленной перед собой цели? сколько усилий при этом затратил?
- как мы продвинулись в реализации поставленной перед семьей цели? сколько усилий при этом затратили?