**Психологическая гостиная “Шаг навстречу друг другу”**

Создание условий для конструктивного диалога родителей и детей, выработка общей позиции по многим важным вопросам, оздоровление внутрисемейных отношений — цель психологической гостиной “Шаг навстречу друг другу”.

**Подготовительная работа:**

* проведение анкетирования детей (выяснение уровня тревожности, блиц-опрос) и родителей (выяснение стилей семейных отношений, блиц-опрос).
* изготовление приглашений для родителей и детей.

**Ход мероприятия**

*(Каждый участник получает бейдж в виде следа, на котором пишет свое имя.)*

**Ведущий.** Сегодня мы собрались для того, чтобы вместе сделать несколько шагов навстречу друг другу, получше узнать друг друга: кто чем любит заниматься, чем гордится и т. д. Не правда ли, с какого-то периода вам стало казаться, что вы хуже стали понимать друг друга? Такое впечатление, что родители находятся на одном полюсе, а их повзрослевшие дети-подростки — на другом. Давайте же попробуем сделать несколько шагов навстречу друг другу, ведь обеим сторонам, бесспорно, хочется, чтобы в доме царил мир и гармония, чтобы это было то место, где тебя принимают таким, какой ты есть.

**Разминка “Ассоциации”**

**Ведущий.** Назовем исходное слово — “семья”. Кто-то из вас должен предложить ассоциацию, которую вызывает у него это слово, следующий — ассоциацию, которую вызвало слово, произнесенное предыдущим человеком, и так далее (по принципу “снежного кома”).

Отношения в семье можно представить в виде формулы: СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ = (родители + родители) + (родители + дети) + (дети + дети). Эти отношения определяются стилем семейного воспитания. Именно от стиля семейного воспитания в значительной мере зависит психическое, физическое, а значит, и общее развитие ребенка.

**Упражнение “Одинаков ли взгляд на вещи у детей и родителей?”** (автор методики Дж.Кuнчер)

**Ведущий.** Посмотрите на эти фигуры и напишите, что они, по-вашему, обозначают?

*(Выслушиваются по очереди ответы детей и родителей. Ответы группируются по категориям и размещаются на доске в следующем порядке: вещи (одежда, украшения); предметы домашнего обихода (мебель, посуда); растения; игрушки; насекомые, животные; спортивные предметы; объекты природы; строения; еда; механизмы; геометрические фигуры. Ведущий предлагает участникам сравнить ответы детей и родителей и проанализировать их.)*

**Ведущий.** Наш эксперимент показал, что на один вопрос может быть несколько правильных ответов. Также одно и то же явление может по-разному восприниматься разными людьми. Иными словами, каждый человек придает и явлениям, и вещам свой смысл. Наша жизнь была бы беднее, если бы все люди воспринимали окружающий мир совершенно одинаково. Вот и данное упражнение наглядно доказало, что между детьми и родителями существует определенное недопонимание. Различия между поколениями — это различия между конкретными людьми, родившимися в разное время. Различия между поколениями так же универсальны, как и различия возрастные. Степень межпоколенных различий зависит от темпов социально-исторического развития. Преемственность поколений всегда избирательна: те традиции и нормы, которые не соответствуют изменившимся условиям, отвергаются или видоизменяется.

Подростки обладают той жаждой новизны, которая не свойственна людям в зрелом и пожилом возрасте. Подросток как бы занимает промежуточное положение между миром взрослых и миром детей. Главное “новшество” подросткового возраста — чувство взрослости. Оно, как правило, сопряжено со стремлением к независимости от контроля и опеки старших. Сегодня мы постараемся уточнить, в каких аспектах взаимоотношений родителей и детей существуют основные разногласия.

**Блиц-опрос**

*(Участникам встречи раздаются жетоны. В две линии выставляются пластиковые стаканы с номерами вопросов для детей и для родителей. Зачитываются вопросы, на которые и детям, и родителям нужно дать ответ “ДА” или “НЕТ”. После этого все участники бросают свои жетоны в пластиковый стакан с номером вопроса.)*

**Для родителей**

1. Самостоятельность. Ваш ребенок растет самостоятельным, инициативным, способным к принятию важных решений?

2. Степень защищенности. Вы всегда защищаете своего ребенка, даже если он не прав?

3. Доверие. Вы полностью доверяете своему ребенку и уверены в том, что у него нет от вас тайн?

4. Совместное времяпровождение. Вы мало времени проводите со своим ребенком?

5. Похвала. Вы всегда хвалите ребенка за его успехи?

6. Степень ответственности. Родители виноваты в том, что дети становятся наркоманами, алкоголиками, ворами?

7. Критика. Вы часто критикуете ребенка, делаете ему замечания?

8. Организация досуга. Вы позволяете своему ребенку выбирать себе друзей и проводить свободное время по его усмотрению?

9. Семейные обязанности. Вы считаете, что ваш ребенок недостаточно помогает вам в семейных делах?

10. Любовь. Вы часто говорите ребенку, что любите его?

**Для детей**

1. Самостоятельность. Ты считаешь себя самостоятельным, сам проявляешь инициативу в делах, принимаешь важные решения?

2. Степень защищенности. Ты полностью уверен в том, что твои родители всегда тебя защитят?

3. Доверие. Всегда ли ты говоришь правду родителям?

4. Совместное времяпровождение. Ты хочешь чаще общаться с родителями?

5. Похвала. Родители всегда замечают твои успехи и хвалят тебя?

6. Степень ответственности. Родители виноваты в том, что дети становятся наркоманами, алкоголиками, ворами?

7. Критика. Ты слышишь в свой адрес только одни упреки и замечания?

8. Организация досуга. Ты сам выбираешь, с кем тебе дружить и как проводить свободное время?

9. Семейные обязанности. Ты считаешь, что у тебя должно быть больше свободного времени?

10. Любовь. Ты хочешь чаще слышать, что родители тебя любят?

*(Участники обсуждают результаты опроса.)*

**Упражнение “Письмо”**

**Ведущий.** Следующие упражнения, которые я хочу вам предложить, — это ваши шаги навстречу друг другу. В нашей стремительной жизни мы не всегда находим время, чтобы не торопясь, серьезно подумать о себе, о своих близких. Сейчас я попрошу вас написать небольшое послание. В нем должно быть 7 предложений, начинающихся с местоимения “Я”, и не должно быть подписи. *(Участники выполняют задание.)*

**Ведущий.** Все послания мы опускаем в почтовый ящик. Я не случайно просила не подписывать их: сейчас мы попробуем разобраться, кто же автор каждого из посланий.

*(Поочередно зачитываются послания участников, по которым подростки угадывают в них своих родителей, а родители — своих детей.)*

**Ведущий.** Таким образом, сейчас мы сделали ПЕРВЫЙ ШАГ навстречу друг другу. И помогло нам в этом “Взаимопонимание”.

*(На слайде появляется название первого шага.)*

**Упражнение “Какие МЫ?”**

**Ведущий.** Делая предыдущий шаг, мы увидели, какие мы разные, а сейчас попробуем узнать, как мы видим друг друга. Вопрос детям: “Какие у нас родители?”. Вопрос родителям: “Какие у нас дети?”. Постарайтесь назвать как можно больше характеристик друг друга.

*(Участники выполняют задание.)*

**Ведущий.** Вот мы и сделали ВТОРОЙ ШАГ по направлению друг к другу и узнали, какие интересные люди вас окружают! В этом нам помог положительный настрой друг на друга, или “Безусловное принятие”.

*(На слайде появляется название второго этапа.)*

**Ведущий.** Хочу вам напомнить, что установлению тесных взаимоотношений с родными людьми способствуют:

* привязанность — чувство близости, основанное на симпатии к человеку;
* самораскрытие — обнаружение сокровенных переживаний и мыслей перед другим человеком;
* преданность — желание и умение отстаивать интересы другого человека;
* бескорыстие — готовность оказывать помощь без расчета на ту или иную компенсацию, когда желание дарить выступает как глубокая внутренняя потребность.
* **Упражнение “Эмоциональный термометр”**(автор методики — Г.А.Цукерман).

**Ведущий.** Чтобы ладить с людьми, необходимо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть своими чувствами, полезно познакомиться с собственным “эмоциональным устройством”. Изменить собственное состояние, настроение можно, посмотрев на себя со стороны. Предлагаю вам выполнить упражнение “Эмоциональный термометр”.

Если на вопрос, присутствуют ли в ваших отношениях с детьми (с родителями) следующие отношения, вы ответите: “Конечно, да”, — то поместите кружок соответствующего цвета на шкалу термометра.

*(Все участники размещают разноцветные стикеры на изображении эмоционального термометра. Ведущий комментирует результаты: какие отношения присутствуют в достаточной степени, какие нужно развивать и т.д.)*

**Ведущий.** Человеческие отношения не складываются раз и навсегда. Они изменяются по мере взросления, развития людей, под влиянием жизненного опыта, личностных характеристик, характера общения. Нужно учиться сохранять и беречь человеческие отношения. Центральное звено любых отношений — эмоции и чувства. Искусство поддерживать хорошие отношения с людьми в значительной мере сводится к умению понимать их эмоциональное состояние. В ходе нашего очередного упражнения вам предстоит помочь друг другу понять ошибки, совершаемые в процессе общения.

**Упражнение “Составление памяток”**

**Ведущий.** Сейчас мы будем составлять памятки: дети — родителям, а родители — детям. Содержание памяток — ваши пожелания друг другу в сфере взаимоотношений. Пример: “Родители! Доверяйте своему ребенку! Хвалите меня чаще!”; “Дети! Прислушивайтесь к советам родителей! Говорите родителям комплименты!”.

**Рефлексия “Портфельчики с полезностями”**

**Ведущий.** Портфель — это образный итог нашей встречи. Попрошу вас заполнить их теми символичными “вещами”, которые вам сегодня особенно понравились и которые вы хотели бы забрать с собой. Это могут быть какие-то изречения, советы, заинтересовавшая вас информация и т.д. *(Участники заполняют свои “портфельчики”. Затем происходит обсуждение.)*

**Ведущий.** Пусть то, что вы вынесли сегодня из нашей беседы, поможет вам укрепить взаимоотношения в семье. И еще хотела бы напомнить родителям: любить — это значит дать ребенку возможность идти своей дорогой, пусть дорогой ошибок и потерь, но именно той, которая ему предназначена. А детям словами замечательного поэта Марины Цветаевой сказать: “Не слишком сердитесь на родителей, помните, что они были вами, а вы будете ими”.