**Елементи тренінгу**

**«Батьки та діти»**

**Мета:** навчитися цінувати та поважати своїх батьків; розрізняти різні стилі виховання та знаходити позитивні моменти у кожному з них; для кращого розуміння своїх батьків спробувати уявити себе на місці одного з них.

**Вправа №1 - «Уявіть себе на місці одного з батьків!»**

**Очікувані результати:**

***Велюш Світлана:*** *«Я мати Світланки, мені важко її виховувати мене з сином, оскільки вони не є спокійними дітьми . Але якщо одного з них немає вдома , то другий спокійно робить щось своє. Наприклад, якщо це дочка, то вона вчить уроки, а якщо син, то він тихенько грається іграшками. Але коли вони вдвох разом, то мені дуже важко. Я інколи можу і накричати, але діти мене в цьому підпримують. Також Світлана розуміє, що мені дуже приємно, коли вона чи мій син зроблять для мене щось приємне…»*

**Лущак Ірина:** *«Взагалі ми з Ірою, як подруги, хоча інколи я бачу по ній, що вона розказує мені не все. В принципі, я її розумію. У неї мають бути якісь свої таємниці. Поведінка у неї не завжди хороша, вона завжди сама це розуміє. Якщо у нас виникають конфлікти,наприклад по її вині-вона завжди виправдовує потім себе, виправдовує себе добрими вчинками. Якщо є по моїй вині, то я стараюсь робити те саме. Я завжди стараюсь приділяти Ірині часу стільки, скільки тільки можу. Вона ніколи не скаржилась мені, що вона обділена моєю турботою та піклуванням»*

**Вправа психотерапевтичної спрямованості №2** - **«Лист, який ти ніколи не отримаєш»**

**Очікувані результати:**

***Лущак Ірина: «Дорога мамусю!*** *Мені б дуже хотілось, щоб ти більше не ображалась на мене, коли я можу зірватись на тобі, при труднощах в школі, чи при сварках з друзями. Мамо, ти турбуєшся про мене, вчиш мене багато чого, а я інколи просто не ціную цього. Ми з тобою, як подруги, але інколи я тебе не розумію. Інколи я не розумію, чому ти чиниш зі мною так чи інакше. Хоча потім я завжди ставлю себе на твоє місце.*

***Тату!*** *Ми з тобою ніколи не були близькими, як тато з донькою. Я ніколи тобі не розповідала про свої турботи, проблеми. Мені здається,що ти мене зрозумієш. І також мені соромно тобі про щось розповідати. Напевно, я б хотіла, щоб ти мене пробачив, саме через це... Оскільки я з тобою не живу, я інколи забуваю до тебе телефонувати...»*

**Вправа №3 - «Зазирни у майбутнє»**

**Очікувані результати:**

**Велюш Світлана: «***Мабуть, виховання моїх дітей буде базуватися на тому, як мене виховували мої батьки. Є батьки, які виховують своїх дітей за допомогою биття дитини, а є, які за допомогою розмови. Я скоріше за все буду за допомогою розмови. Оскільки дитину дуже легко образити. Якщо діти будуть мати мій характер, то їх можна буде образити в два рази легше ніж іншу. Оскільки я дуже ранима людина і навіть, якщо людина сказала щось неприємне про мене навіть жартома в мою адресу, то я все одно прийму це близько до серця і довго буду над цим думати і навіть можу плакати…»*

**Лущак Ірина:** *«Я, Ірина Лущак ( чи як там моє прізвище) одружена і маю 2 дітей. Намагаюсь приділяти їм багато уваги, не хочу, щоб вони були нею обділені, проте я стараюсь не перебільшувати з цією увагою. Я завжди перевіряю в них уроки, запитую як справи... Ми з дітьми хороші друзі,часто гуляємо і проводимо багато часу разом. Проте, без конфліктів не обійтись. Інколи я можу зірватись на дітях,через проблеми на роботі, тощо. Образи бувають серйозними, але потім я намагаюсь вибачитись. Не завжди це виходить з першого разу, але ми знаходимо компроміс*. *Я завжди виконую всі їхні забаганки, але не даю собою керувати. Мені здається, що ми з дітьми в чудових стосунках».*

**Висновки:** під час тренінгу підлітки мали змогу на деякий час уявити себе на місці одного з батьків, подивитися на себе із сторони і проаналізувати свою поведінку. Підлітки здебільшого були досить самокритичні і проаналізували, що саме в їхній поведінці провокує конфлікти з батьками. Крім того, мали змогу висловити батькам те, що їм важко висловити в реальному житті. Хтось попросив пробачення, дехто звернувся до своїх батьків із проханням про розуміння і допомогу. Одні скаржилися, що їм замало батьківської уваги, інші - що її надмірно, підкреслюючи, що вже дорослі зрілі особистості. При виконані вправи 3, учні бачать себе у щасливому шлюбі і обіцяють, що вони будуть виховувати їх так, як виховують їх батьки, будуть прислухатися до потреб своїх дітей, інколи «зриватися», але попросять вибачення.