

Администрация Моршанского района Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Ради будущего»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по коррекции детско-родительских отношений
в рамках клуба «Академия родителей»

Тамбов
2017

Рецензенты:

Барсукова Е.М. – директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

Ремизова Е.Н. - начальник отдела по организации и осуществлению деятельности по опеке и попечительству в отношении несовершеннолетних граждан администрации Моршанского района

Методические рекомендации по коррекции детско-родительских отношений в рамках клуба «Академия родителей» / авт.- сост. Л.А.Мареева, Т.В.Илясова, ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего» – Тамбов, 2017. – с. 48

Компьютерная верстка: Вахрушева А.А.

В пособии описан опыт работы специалистов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алгасовская средняя общеобразовательная школа» Моршанского района, на базе которой реализуется услуга по коррекции детско-родительских отношений в рамках клуба «Академия родителей».

Методические рекомендации содержат информацию по оптимизации детско-родительских взаимоотношений. В них освещаются вопросы о стилях, типах родительского воспитания, кроме того в них представлен алгоритм проведения занятий и приложения практического характера. Методические рекомендации адресованы специалистам, работающим в сфере профилактики социального сиротства.

ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2017 г.
Администрация Моршанского района Тамбовской области, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4 стр.
1. Стили семейного воспитания их классификация	6 стр.
2. Направления работы клуба «Академия родителей»	9 стр.
2.1. «Коррекция детско-родительских отношений.	9 стр.
Программа «Шаги навстречу друг другу»	
2.2. «Семейная профилактика аддиктивного поведения»	31 стр.
2.3. «Родительско-детские отношения»	37 стр.
2.4. «Отклонения подросткового возраста»	42 стр.
3. Советы родителям	46 стр.
Список литературы	48 стр.

Семья – это первоначальный институт формирования личности. Вырастая, мы не замечаем, как зависим от мнения родителей, привыкаем смотреть на мир через призму семейных ценностей и традиций, установок и принятых правил поведения. Поведение человека складывается из того, как строятся взаимоотношения в семье, от того, чувствует ли человек любовь и уважение или привык к тому, что его не замечают, а общение проходит только в скандалах и на повышенных тонах. Наш личный опыт взаимодействия внутри своей семьи с родителями, братьями и сестрами будет всегда следовать за нами, определяя наше поведение.

В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как отношение к другим людям, организация семейного уклада позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию. Семья как малая социальная группа оказывает влияние на всех членов. Отдельные члены этой малой группы могут способствовать формированию духовных ценностей ее членов, влиять на цели и жизненные установки всей семьи. Чем меньше семья, тем выше требования к психологической совместимости ее членов. В большой семье психотерапевтическая нагрузка распределяется, и возникают микрогруппы по интересам и духовной близости: отец-сын, бабушка-внучка и т.д. Благодаря своим особенностям семья, как малая группа, создает такие условия для эмоциональных проявлений и удовлетворения эмоциональных потребностей, которые помогают человеку ощущать свою принадлежность к социуму, усиливают чувство его безопасности и покоя, формируют чувство эмпатии.

Отклонения в поведении детей и подростков свидетельствует о серьезных нарушениях детско – родительских отношений, границ и структуры семьи в целом. Дети часто подражают своим родителям, копируют их поведение, неправильно понимают ценности. Взаимоотношения с детьми из неблагополучных семей становятся проблемой не только для родителей, но и для сверстников и окружающих людей в целом. Практически все педагоги сталкиваются в работе с подростками с трудностями, которые вызваны особенностями их поведения: неадекватность поступков, склонность к конфликтам, эмоциональная неустойчивость, резкие колебания самооценки, аффективные вспышки, гиперактивность, эгоизм и многие другие. Уже одно это перечисление говорит о том, что воспитывать подростков нелегко. Еще труднее воспитывать подростков, у которых

наблюдаются устойчивые отклонения от социально-культурных норм жизни и поведения, то есть тех, поведение которых можно назвать осложненным.

Необходимым условием успешного воспитания детей является знание причин, породивших отклонения от норм в поведении. Их нужно искать, прежде всего, в условиях воспитания, в среде пребывания ребенка. Наиболее распространенные причины возникновения осложненного поведения: недостатки семейного воспитания, педагогическая запущенность, противоречия в личностном развитии подростков. Огромное значение в формировании отклоняющегося поведения имеют также личностные особенности подростка. Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне, пугает и тревожит. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста-психолога или психотерапевта, практически невозможно.

Тем не менее, в настоящее время проблема изучения отклоняющегося поведения подростков становится все более актуальной. Неблагоприятная семейная атмосфера, жизненные условия, а также ошибки в семейном воспитании формируют противоречивое отношение ребенка к окружающему миру и приводят к значительным отклонениям, которые необходимо профилактировать. Родители обращаются за помощью по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Анализ результатов психодиагностических исследований семей позволяет сделать вывод о том, что в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений. Предположение о том, что большинству родителей известны и сами эти навыки, и способы их использования, ошибочно, поскольку еще широко не принято обучать родителей эффективному взаимодействию со своими детьми. Возможно представленный опыт поможет кому-то из специалистов справиться с проблемами детей и родителей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

1. СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Под стилем семейного воспитания следует понимать наиболее характерные способы отношений родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного обращения и взаимодействия. Дошкольный возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям (особенно к матери) в виде потребности в любви, уважении, признании. В этом возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому, во-первых, очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности; во-вторых, он склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает надежд родителей и не достоин их любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать причиной нарушения в развитии и поведении. Психическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно и с характером взаимоотношений родителей и детей.

Выделяются следующие стили родительского воспитания:

1. *Демократический стиль* характеризуется высоким уровнем принятия ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения, готовностью родителей прийти на помощь, если это требуется; одновременно с этим – верой в успех самостоятельной деятельности ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате такого воспитания дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, агрессивностью, стремлением контролировать других детей (при этом сами не поддаются контролю), хорошим физическим развитием.

2. *Контролирующий стиль* предполагает значительные ограничения в поведении детей, четкое и ясное объяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер. Дети родителей с контролирующим стилем воспитания более послушны, внушаемы, боязливы, не слишком настойчивы в достижении собственных целей, неагрессивны. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Крайними, самыми неблагоприятными для развития ребенка вариантами являются жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда ребенок оказывается

предоставленным самому себе, безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

- Родители регулярно указывают детям, что им делать;
- Ребенок может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к его голосу не прислушиваются;
- Ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей, родители и ребенок имеют почти равные права, принимая решение;
- Решение часто принимает сам ребенок;
- Ребенок сам решает подчиняться ему родителям или нет.

3. При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией.

В отечественной литературе предложена широкая **классификация стилей семейного воспитания** детей и подростков.

1. *Гипопротекция*: недостаток опеки и контроля за поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально-присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка. Этот тип воспитания особенно неблагоприятен для подростков с акцентуациями по неустойчивому и конформному типам, провоцируя асоциальное поведение — побеги из дома, бродяжничество, праздный образ жизни. В основе этого типа психопатического развития может лежать страх отсутствия любви, эмоциональное отвержение, невключение в семейную общность.

2. *Доминирующая гиперпротекция*: обостренное внимание и забота о ребенке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. Особенно ярко проявляется у подростков, резко усиливает реакции эмансипации.

3. *Потворствующая гиперпротекция*: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, непомерно высокий уровень притязаний у ребенка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы. Способствует формированию психопатий.

4. *Эмоциональное отвержение*: игнорирование потребностей ребенка, нередко жестокое обращение с ним. Скрываемое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недовольстве ребенком, постоянном ощущении родителей, что он не «тот», не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении,

бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае – освободиться как-нибудь от обузы. Эмоциональное отвержение одинаково пагубно для всех детей, однако оно по-разному сказывается на их развитии: так, при гипертимной и эпилептоидной акцентуациях ярче выступают реакции протеста и эмансипации; истероиды утрируют детские реакции оппозиции, шизоиды замыкаются в себе, уходят в мир аутичных грез, неустойчивые находят отдушину в подростковых компаниях.

5. *Повышенная моральная ответственность*: не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на подростка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни — все это естественно сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям. В условиях такого воспитания подростку насильственно приписывается статус «главы семьи» со всеми вытекающими отсюда требованиями заботы и опеки «мамы-ребенка». Подростки с психастенической и сензитивной акцентуациями, как правило, не выдерживают бремени непосильной ответственности, что приводит к образованию затяжных обсессивно-фобических невротических реакций или декомпенсации по психастеническому типу. У подростков с истероидной акцентуацией объект опеки вскоре начинает вызывать ненависть и агрессию, например старшего ребенка к младшему.

Для коррекции стиля воспитания необходима терапия детско-родительских отношений. Родители в безопасной среде должны отработать свои психологические травмы, понять ощущения ребенка пропустив через себя, что позволит изменить отношение к ребенку. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и научаются относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности. Когда меняется отношение родителей к ребенку, он становится менее тревожный, восприимчивый и начинает адекватно (невраждебно) воспринимать окружение.

Работа в группе создает необходимую среду, где дети и родители взаимодействуя, помогают друг другу в решении тех проблем, которые привели их в «Академию родителей».

2. НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ В «АКАДЕМИИ РОДИТЕЛЕЙ»

Работа в рамках клуба реализуется по четырем направлениям:

- 2.1. «Коррекция детско-родительских отношений. Программа «Шаги навстречу друг другу».
- 2.2. «Семейная профилактика аддиктивного поведения».
- 2.3. «Родительско-детские отношения»
- 2.4. «Отклонения подросткового возраста»

Перед началом занятий проводится вводная беседа с родителями, выявляется первоначальный круг проблем, ставятся задачи и предлагается возможность выбрать интересующее их направление. Занятия проводятся 1 раз в неделю в специально оборудованном кабинете, в котором есть сенсорное, мультимедийное оборудование, мебель для проведения тренинговых занятий с детьми и взрослыми.

2.1. НАПРАВЛЕНИЕ «Коррекция детско-родительских отношений. Программа «Шаги навстречу друг другу».

С целью коррекции детско-родительских отношений была разработана программа групповой работы с родителями «Шаги навстречу друг другу».

В ходе занятий родители обсуждали проблемы воспитания детей; основной метод – занятия с элементами лекции, тестирования и тренинговых упражнений. Программа состоит из 12 занятий с родителями учащихся старших классов. На занятия приглашаются оба родителя. Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя различные виды упражнений и формы групповой работы.

В процессе занятий родители учатся понимать причины отклоняющегося поведения старшеклассников, повышают самооценку в социальной роли родителя, улучшают взаимоотношения с детьми.

Примерный план работы по направлению: Коррекция детско-родительских отношений. Программа «Шаги навстречу друг другу».

I блок «Стремление к идеалу»; II блок «Общение в семье»; III блок «Предупреждение конфликтов».

№ п/п	Тема занятия
1.	«Идеальная семья». (Обучение родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды)
2.	Идеальные родители». Формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми
3.	«Родительская любовь». Формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции
4.	«Отцы и дети» (совместное занятие родителей с детьми). Выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную

	установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей
5.	«Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми». Разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения
6.	«Вербальное и невербальное общение». Обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки
7.	«Вербальное и невербальное общение. Закрепление». Закрепление навыков вербального и невербального общения
8.	«Конструктивное преодоление конфликтов». Формирование понятия «конфликт». Познакомить с видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия
9.	«Как предупредить конфликт?». Знакомство с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов
10.	«Семейный совет». Освоение методов решения семейных проблем с помощью семейного совета
11.	Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений
12.	Тренинг: «Проблемы дисциплины»

Описание занятий по направлению

I блок «Стремление к идеалу»

Занятие 1. «Идеальная семья»

Цель: Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды.

Ход занятия:

1. Приветствие: Семья – это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Атмосфера дома напрямую зависит от возможностей и желания членов семьи понимать друг друга, обмениваться информацией, эффективно «пристраиваться» к партнеру. Каждый член семьи – это личность, которая представляет собой содержание, центр и единство разнообразных действий, направленных на другие личности. Семья - это образ жизни, следовательно, она требует от нас массы разнообразных качеств и умений.

Надеюсь, что наши встречи помогут: эмоционально включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений; обнаружить особенности семьи, которые требуют обновления, исправления, улучшения; освежить чувства сопричастности, любви, притяжения, которые характеризуют счастливые семьи.

2. Мотивация родителей на активное участие в программе: знакомство родителей с результатами анкетирования учащихся по проблемам детско-родительских отношений.

3. Знакомство с группой. Ожидания участников.

*Между живущих людей безымянным никто не бывает
Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный*

Имя свое от родителей в сладостный дар получает...

Гомер

Содержание: Ведущий, передавая мячик друг другу, просит каждого, получившего мяч, назвать свое имя и имя ребенка, объясняя, почему они так его назвали.

4. Разминка: ведущий предлагает продолжить начатые им предложения:

- когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...
- традицией нашей семьи было...
- я ищу в семье...
- мне кажется, что счастливая семья – это...
- мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...
- когда я злюсь, то я ...
- я горжусь тем, что я ...

5. Правила работы в группе.

Цель: Выработать правила групповой работы.

Содержание: Участники самостоятельно формулируют правила работы в группе. После совместного обсуждения они записываются на листе ватмана и сохраняются на видном месте до окончания курса занятий.

6. Упражнение «Игра в ассоциации». Вопросы-задания: Если семья – это постройка, то она... Если семья – это цвет, то она... Если семья – это музыка, то она... Если семья – это геометрическая фигура, то она... Если семья – это название фильма, то она... Если семья – это настроение, то она...

7. Дискуссия «Какой должна быть семья?»

Вопросы для обсуждения: Главная причина создания семьи – это... Что такое для вас идеальная семья? Говоря о семье, вы думаете, что... Реальная современная семья – это...

Обсуждение в группе: как сами участники ответили бы на поставленные вопросы? Какие бы вы хотели построить отношения в семье? Что для этого вам необходимо сделать? Чему научиться?

Таким образом, семья – это объединение личностей с разными характерами, ценностями интересами и запросами. А как формируются семейные ценности?

8. Игра «Дерево семейных ценностей».

Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи

своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь...

Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Деревом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

9. Рефлексия.

Занятие 2. «Идеальные родители».

Цель: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми.

Ход занятия:

1. Приветствие: Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них – верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.

Любовь – это награда, полученная без заслуг. (Рикарда Хаш)

Не бойтесь любить своих детей. (Бенджамин Спок)

2. Разминка. Упражнение «Представление».

Задачи: формирование установок на выявление позитивных качеств личности; умение представить себя.

Участникам делается следующее пояснение: в представлении Вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

3. Информационная часть. Что значит любить своего ребенка?

Лучшее, что было сказано о любви, принадлежит перу апостола Павла: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

Особенно трудно любить подростка. Очень часто родители стремятся сохранить жесткий контроль над ребенком или «повернуть назад его развитие», отвергают новые качества подростка и стремятся вернуть

старые детские: послушание, беспрекословное подчинение, ласковость, зависимость от взрослых.

Подросток, в свою очередь, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, однако не всегда может ее использовать. При этом самостоятельность на практике нередко понимается по-разному родителями и детьми. Несомненно, к выросшим детям у родителей отношение меняется, но иногда настолько сильно, что трудно поверить, что он родителям в радость.

3. Обсуждение ситуаций.

Почему подростку особенно важно знать, что его любят родители?

Предлагаю вам послушать отрывки из бесед с ребятами-подростками. И обсудить мнение ребят.

4. Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании».

Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

5. Мини-лекция «Выражение любви».

Откажитесь от попыток изменить своего подрастающего юношу или девушку в соответствии со своим эталоном, а просто выразите открыто свою любовь к нему. Это достаточно трудно, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками».

И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе.

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает.

6. Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален».

Цель: освобождение от чувства вины.

«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» (Геральд Ямпольский).

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.

«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладошке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

Правило пяти «П»:

- принимать себя таким, как есть;
- понимать, что со мной происходит;
- поддерживать все лучшее, что во мне есть;
- понять свои ошибки и исправить их;
- признавать свое право быть не таким, как все.

7. Рефлексия

Занятие 3. «Родительская любовь»

Цель: формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, ты представляешь...»

Задача: активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» — и начинают описывать какой-то

смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. Сегодня мы с вами собрались поговорить о родительской любви. Все мы любим своих детей, по мере сил и возможностей выражаем свою любовь, но не всегда находим желанный отклик в душах своих любимых чад. Что же мы делаем не так? Или чего мы вообще не делаем для того, чтобы наши дети могли с полной уверенностью сказать: «Мои родители меня любят!»

3. Упражнение «Какой я родитель?»

Давайте посмотрим «вглубь себя» – какие же мы родители? Каждый участник должен записать не менее 30 характеристик – ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

4. Анкета «Стили родительского поведения». Обсуждение результатов и комментарии.

5. Упражнение «Зато он...»

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери). На правой стороне листа – все его плюсы.

А теперь огласите результаты в такой форме: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

6. Упражнение «Мне в тебе нравится».

К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках подростков, а не на достоинствах. У большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживание»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Мы обычно легко формулируем недостатки других людей, но смущаемся, если нужно вслух называть их достоинства, особенно в его присутствии.

Произнесите вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

- «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»,
- «Я люблю тебя за твою доброту»,
- «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

6. Заключение: родительская любовь принесет ребенку счастье, когда он будет видеть добрые отношения в семье, проявление заботы друг о друге всех членов семьи, когда члены семьи будут вместе проводить свободное время, интересоваться жизнью друг друга.

Домашнее задание: проговорите ребенку составленные в ходе занятия высказывания и проанализируйте результаты.

Занятие 4. «Отцы и дети» (совместное занятие родителей с детьми)

Цели: в ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей.

Ход занятия:

1. Приветствие. Совсем недавно на родительском собрании мной был задан вопрос «Сколько времени в сутки вы уделяете своему ребенку?». Многие из вас заулыбались и признались, что недостаточно времени, не столько, сколько хотелось бы. И вот сегодня нам предоставляется возможность посвятить друг другу время: мы детям - дети нам. Сегодняшнее занятие, надеюсь, сблизит всех нас. Мы больше узнаем, друг о друге, возможно, сможем решить некоторые проблемы сообща, посмотрим на себя со стороны и научимся ценить время, которое проводим вместе дети и родители.

2. Разминка «Мое имя». Каждый участник должен записать свое имя в вертикальный столбик. Затем к каждой букве своего имени подобрать позитивную, радостную характеристику себя. Если в имени две или три одинаковые буквы, необходимо найти на каждую разные слова.

3. Дискуссия по вопросам:

- Существует ли проблема отношений отцов и детей?
- В чем заключается эта проблема?
- Как ее можно решить?

4. Упражнение «Идеальный родитель - идеальный ребенок».

Группа родителей и группа детей выполняют задания отдельно. В течение 10 минут на половинке листе ватмана составить портрет идеального родителя, указав на листах ромашки качества присущие идеальному родителю и на другой половинке ватмана точно также, качества присущие идеальному ребенку.

После выступлений представителей из группы родителей и группы детей, обговорив результаты, выделяем одинаковые качества у 2-х групп. Сравниваем результаты с исследованиями психологов.

5. Упражнение «Поменяемся ролями».

Чтобы взрослым и детям легче было понимать друг друга, предлагаю поменяться ролями – организуем условные семьи, где роль детей выполняют родители, а роль родителей - дети. Затем обсуждение увиденного.

Необходимо разыграть ситуацию неуспеха, где «ребенок» был явно не на высоте (или в школе, или дома, или в кругу друзей). «Ребенок» рассказывает «родителям», что с ним произошло. А для «родителей» приготовлены примеры выражений, которыми они реагируют на рассказанную ситуацию. Семьи выбирают по кусочкам цветной бумаги, через 5 минут разыгрывают ситуацию.

1 семья – Старшеклассник рассказывает о ситуации неуспеха (провинности), ожидая, что родители его пожалеют. Но на каждую фразу ребенка они произносят «Я тысячу раз тебе говорил, что...»,

«Сколько раз тебе повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Ты такая же (такой же), как твоя мама (твой папа)...»

2 семья - Старшеклассник рассказывает о ситуации своего неуспеха (провинности), ожидая, что его будут ругать родители, но на каждую его фразу родители произносят «Расскажи подробнее, как это произошло», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

6. Рефлексия.

На прощанье я хочу подарить рекомендации родителям и детям.

II блок «Общение в семье»

Занятие 5 «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми».

Цель: разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

2. Упражнение «Просьбы и требования». Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль слушателя. Скажите ему что-то в требовательной форме. Что вы ощущаете, когда требуете? Выясните, что чувствует при этом ваш партнер. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует ваш партнер.

3. Информационная часть. Мини-лекция «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия в семье».

4. Упражнение «Жестокие сцены детства».

Задача: отреагирование негативных эмоций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Ведущий: «Представьте себе, что мы смотрим кинофильм «Жестокие сцены моего детства». Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли. Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением. Позвольте своим воспоминаниям пробыть в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в

том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня. Простите взрослых за их ошибки!».

5. Упражнение «Семья».

Задача: осознание стилей общения в семье.

Каждому участнику вручается карточка, в которой указана роль, как вести себя в этой игре. Содержание карточки хранится в тайне до конца игры и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

6. «Незаконченные предложения»

Задача: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий – напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и заканчивать вслух предложения: Моя семья общается со мной, как... Я люблю своего ребенка, но... Считаю, что большинство детей... Мой ребенок для меня... Моей самой большой ошибкой было... Мой ребенок и я... Сделал бы все, чтобы забыть... Раньше я... Думаю, что я достаточно способен... Если честно...

7. Завершение.

Жизненный опыт - багаж, и чем дальше несешь, тем тяжелее он становится. Полезно время от времени проводить ревизию - очистить и выкинуть лишнее.

8. Рефлексия.

9. Домашнее задание: использовать во взаимоотношениях с детьми новые формы реагирования на ситуации.

Занятие 6 «Вербальное и невербальное общение»

Цель: обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки.

Ход занятия:

Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения.

Антуан де Сент-Экзюпери

Говорить не думая – все равно, что стрелять не целясь.

М. Сервантес

1. Приветствие. Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

2. Разминка. Назовите свое имя, а потом два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают Вам слушать партнера, и два других качества, которые мешают Вам слушать партнера. После того, как первый участник представился, следующий должен повторить, что сказал его сосед, а потом уже представиться сам.

Обсуждение: Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

3. Упражнение «Угадай пословицу». Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы: у семи нянек дитя без глазу; милые бранятся – только тешатся; как аукнется, так и откликнется; слово не воробей, вылетит – не поймаешь; написано пером – не вырубишь топором; семь бед – один ответ.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

4. Упражнение «Рисование в парах».

Следующее упражнение даст вам возможность вволю пообщаться друг с другом. Участники разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу и получают карточки с геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Задача для играющих: тот, кто получил листок, рассказывает другому о том, что на нем изображено. Второй участник по ходу рассказа пытается нарисовать это у себя на чистом листе. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Что было легче – рассказывать или рисовать?

5. Информационный блок. Мини-лекция «Активное слушание».

Существует определенный алгоритм действий по применению техники активного слушания. (Раздаются памятки «Активное слушание»).

Например: Вы заняты домашними делами. Ваш сын возвращается с занятий. С порога бросает сумку в дальний угол, молча раздевается, со злостью бросая вещи в шкаф. Затем идет в свою комнату, включает музыку, садится на кровать. Вам нужно начать с ним разговор. Как вы это сделаете?

Присев рядом с ним на кровать, можно взять его за руку:

– Я вижу, ты чем-то расстроен... (пауза)

– Да ну их всех! Заколебали!

– У тебя проблемы в школе... (пауза)

– Я вчера полдня сидел в библиотеке, писал реферат, а она мне 3 поставила!

– Ты писал реферат по литературе, а Мария Андреевна поставила тебе 3... (пауза)

– Да. Представляешь! Ей не понравилось, что я не смог ответить на вопросы! Фу ты ну ты!

– Ты обижен на преподавателя за то, что она недооценила твоё усердие... (пауза)

– У меня просто не хватило времени на то, чтобы еще раз внимательно перечитать то, что я написал.

– Ты огорчен и немного злишься на себя самого за то, что не сумел правильно распределить свое время...(пауза)

– Ничего! В следующий раз я так подготовлюсь, что комар носа не подточит!

Комментарий: Мать все время обозначает чувства сына, помогая ему осознать, что именно его расстроило и разозлило. В процессе диалога юноша осознает, что в его неудаче есть и его собственная вина. Заканчивается диалог на самоутверждающей ноте.

6. Упражнение «Активное слушание».

Задача: развитие навыков «активного слушания».

Далее участники разбиваются на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Задача участников – понять и описать чувства, которые испытывает в данной ситуации ребенок.

Ситуации: нечаянно разбил мамину любимую салатницу; вместо ботинок на отпущенные родителями деньги купил аудио- и видеокассет; забыл забрать младшую сестру из школы; поругался с лучшим другом; пригласил девочку на дискотеку, а она сказала ему, что пойдет с другим; весь вечер учил стихотворение, а его не вызвали; заставляете ехать его на дачу, а он хочет гулять с друзьями; выкрасил волосы в немыслимый цвет; хотел починить музыкальный центр, разобрал, а собрать не смог; не получается задача по физике, а завтра – контрольная.

Обсуждение:

– Что труднее всего дается вам в технике активного слушания? (удержаться от комментариев, нотаций, наставлений)

– Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы успешно (или неуспешно) применяли такую технику? Итак, что может дать техника активного слушания?

- Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).

- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.

- Ребенок учится сам решать свои проблемы.

- Ребенок начинает активно слушать родителей.

- Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

7. Заключение. Навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения».

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание: применять технику активного слушания в общении с членами семьи. Фиксировать их реакцию и свои чувства.

Занятие 7. «Вербальное и невербальное общение. Закрепление»

Цель: Закрепление навыков вербального и невербального общения.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Разминка. Обсуждение домашнего задания: в каких ситуациях применяли активное слушание? Все ли получалось? (Типичные ошибки при использовании активного слушания: манипулирование детьми, хлопанье дверью, родитель - «попугай»).

3. Игра «Найди свой корабль».

Ведущий: Родители, сегодня мы с вами благодаря нашему воображению отправимся в необычное путешествие.

В одном из приморских городов готовится новое путешествие. На известных кораблях «Святая Мария» и «Святой Доминик». Практически все готово для путешествия, остается только собрать команду. Известно, что на каждом корабле должна быть следующая команда (каждая команда получает список из 14 человек): капитан, штурман, боцман, исследователь, впередсмотрящий, врач, бортмеханик, радист, шеф-повар (кок), рулевой, матрос, юнга, пассажир с попугаем, пассажир со скрипкой.

Правда, есть небольшая проблема все кандидаты в команду – из разных стран и не знают языка друг друга. Поэтому они могут понимать только язык мимики и жестов.

Инструкция к игре: сейчас вы по очереди получите карточку и узнаете, какая роль досталась в нашей игре именно вам. На карточке также будет написано, с какого вы корабля (Св. Мария или Св. Доминик). После того как вы получите карточку, нужно выполнить важное условие – никому свою карточку не показывать и не смотреть пока самому! Посмотреть карточки можно будет только по моей команде. (Ведущий раздает карточки всем участникам).

Ваша задача – попасть на свой корабль. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью, на нужном корабле, в заданной последовательности. Порядок расположения указан на доске. Помните, что ваша задача – оказаться именно на том корабле, название которого вам выпало. Но ведь пока никто не знает, где будет корабль «Святая Мария», а где «Святой Доминик». Для того чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом.

1-е условие. Вам придется общаться без использования речи – только с помощью жестов и мимики.

2-е условие. Запрещается писать на бумаге или в воздухе слова, обозначающие название вашего корабля и выпавшую вам роль.

Всем ли понятна инструкция? Если да – начинаем! Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь... Аккуратно, чтобы никто не видел, прочитайте, что у вас там написано, и сразу спрячьте.

Итак, слева от меня (ведущий показывает) будет располагаться команда одного из кораблей, а справа другого. Я не знаю, какая из них окажется командой «Святой Марии», а какая – командой «Святого Доминика».

После того как обе шеренги выстроятся напротив друг друга, ведущий предлагает игрокам предъявить доставшиеся им карточки и назвать свою роль. Тем самым выясняется успешность (или неуспешность) выполнения задания.

Вопросы для обсуждения: Что помогло вам найти свое место? Какие трудности возникли и как вы их преодолевали? Какие способы взаимодействия с другими участниками бы использовали? Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов? Какие? Расскажите о том, как бы понимали друг друга и удалось ли кому-то, не нарушая правила, достаточно легко справиться с трудностями?

4. Информационный блок «Особенности общения детей и родителей с помощью разных видов сообщений. Я-сообщение».

Существует две формы обращения к другому человеку: ты - сообщение и я - сообщение.

Ты - сообщение часто нарушает коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создает впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я - сообщение является более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Воспользуемся примером Томаса Гордона и нарисует схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой. Ведущий знакомит родителей с моделью я-сообщения, которая состоит из трех основных частей:

- событие (когда..., если...);
- ваша реакция (я чувствую...);
- предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

5. Упражнение «Перевертыш».

Задача: реорганизация арсенала средств общения с ребенком.

Методика: полученные на карточке «ты – сообщения» переформулируйте в «я – сообщение».

Фразы на карточке: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушать учителей и родителей!», «Мы в твои годы жили гораздо хуже», «Ты должен ценить заботу старших», «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!», «Вечно ты бросаешь рюкзак, где попало», «Ты всегда играешь, а не занимаешься», «Ты никогда вовремя не ляжешь спать», «Все время опаздываешь!»

6. Упражнение «Интонация».

Задача: реорганизация арсенала средств общения в семье. Методика проведения: произнести (ласково, грубо) свое имя, имя мужа (жены) и имена своих детей.

7. Упражнение «Маленькому – защита».

Задача: обучение приемам релаксации, развитие родительской компетентности.

Методика проведения: под тихую, спокойную музыку родители выполняют задания ведущего.

Ведущий: «Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть его глубокую тоску и понять, что это тоска по любви. Протяните руки и обнимите этого малыша, прижмите его к своей груди. Скажите, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают... Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом защищенном и самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте ему всю вашу любовь, столь важную для него.

Говорят, в человеческом сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

8. Заключение. «Активное слушание», так же как и «Я - сообщение» делает удивительную вещь для ребенка - он сам начинает принимать решения.

9. Рефлексия.

III блок «Предупреждение конфликтов»

Занятие 8 «Конструктивное преодоление конфликтов».

Цели: Сформирование понятия «конфликт». Познакомить с видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия.

Ход занятия:

1. Разминка «Комплимент». Формировать умение видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Родители садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и что он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент. Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова

2. Беседа «Конфликт и его особенности».

Когда вы слышите слово «конфликт», какие у вас возникают ассоциации? Конфликт (лат.) – столкновение, трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

Конфликты могут быть внутриличностными, межличностными, межгрупповыми.

Как вы считаете, конфликт обязателен в нашей жизни или надо научиться избегать конфликты?

1. Конфликт – это естественная форма человеческой жизни, его не надо избегать, а необходимо научиться конструктивно решать.

2. Конфликт дает возможность найти новые пути в решении данной проблемы.

3. Конфликт приводит к разрядке эмоционального напряжения и дает возможность возобновить отношения.

Главная задача – научить преобразовывать деструктивный (разрушительный) конфликт в конструктивный (созидательный).

Конфликты могут возникнуть из-за разных ценностей, интересов, средств достижений целей, разных потенциалов и разных правил взаимодействия.

Любой конфликт состоит: из проблемы (из-за чего возник конфликт); конфликтной ситуации (наличие противоречивых позиций, разногласий по какому-либо поводу); инцидента (стечения обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон; участников конфликта).

3. Игра «Невидимая связь».

Инструкция: Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Педагог просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам педагог заходит внутрь круга и рассказывает историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом», - думал мудрец. – «Что бы такое предпринять?» – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее педагог, продолжая рассказывать историю, обходит каждого участника игры и вкладывает ему в руки нить.

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную

нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Педагог на последнем участнике игры, стоящем в кругу, отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

- Дорогие друзья! – обращается педагог.

- Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми».

А если, - продолжает педагог, - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем?

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, - продолжает педагог, - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, - продолжает педагог, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы: Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, а что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянуто или свободно.

4. Мини-лекция «Стили конфликтного взаимодействия».

5. Обсуждение и диагностика. Какими стратегиями мы чаще всего пользуемся в конфликте? Чтобы определить, какой стиль поведения в

конфликте характерен для вас, проведем тест «Стили поведения в конфликте».

6. Рефлексия.

Занятие 9 «Как предупредить конфликт?»

Цели: Познакомить с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Злость».

Задача: отреагирование негативных эмоций, изменение представлений о ребенке.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы обижены (среди них и ваш ребенок). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, а лучше, если этим человеком будет ваш ребенок. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите».

2. Вспомнить стратегии поведения в конфликте. Практическое задание-игра «Письмо с отказом» (родители делятся на 5 подгрупп, получают карточки с названием стратегии поведения в конфликтной ситуации). Задание – составить письмо–отказ или письмо–соглашение, выдержав стиль конфликтного взаимодействия. Проблему придумать самим. Обсуждение результатов.

3. Обсуждение типа конфликтной личности и особенностей общения с ней. Конфликтные типы личностей:

1. Паровой каток. Грубы, абсолютно уверены в своей правоте. Считают, что все должны им подчиняться и уступать дорогу - уйти с дороги.

2. Скрытый снайпер. Пассивно-агрессивная форма. Старается нанести вред исподтишка. Уверен, что он прав, но не обладает достаточной властью, чтобы действовать открыто - уклониться от общения.

3. Разгневанный ребенок. Взрывается, как ребенок, у которого плохое настроение. Не злой по натуре, но не умеет управлять своими эмоциями - дать возможность выпустить пар.

4. Жалобщик. Жалуется на третье лицо. Потребность, чтобы его слушали - говорить «Я вас понял, что будете делать?»

5. Молчун. Перестает общаться - задайте несколько вопросов, разъясняющих ситуацию.

6. Сверхпокладистый. «Приятный» во всех отношениях. Всегда предлагает свои услуги, уступает, со всем соглашается. В отношениях с ним покажите, что главное для вас честность.

4. Практическое задание «Анализ конфликтных ситуаций»:

- До вас дошли слухи о вас явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была просто знакомая?
- Вам на рынке продали бракованный товар. Брак вы заметили позже. Как вы поступите, если продавец младше вас или, если комплекция продавца такова, что Арнольду Шварценеггеру, по сравнению с ним, делать нечего?

5. Мини-лекция «Принципы конструктивного разрешения конфликтов и формы работы с конфликтами».

6. Упражнение на взаимодействие «Картина двух художников».

Инструкция: Каждая пара получает лист бумаги формата А4. Учащиеся за одной партой, держась одновременно за один карандаш, и не разговаривая друг с другом, рисуют кошку, дом и цветок. Под рисунком ставят одну подпись.

Обсуждение: как действовали, рисовал кто-то один или менялись ролями? Как объяснялись без слов? Довольны ли результатом работы? Как можно достичь единства, избежав неравенства в отношениях?

7. Притча «Эхо»

Папа с сыном пошли однажды на горы, и сын, ударившись о камень, крикнул: - «А-А-А-А». И с удивлением слышит: - «А-А-А-А».

Мальчик спросил: «Кто ты?» А ему в ответ: «Кто ты?»

Разозлившись от такого ответа, мальчик кричит: «Трус!» А ему в ответ: «Трус!»

Мальчик спрашивает у отца: «Что происходит?» Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно».

Отец кричит горе: «Я тебя уважаю!» Ему в ответ: «Я тебя уважаю!» «Ты лучший». Ему отвечают: «Ты лучший». Мальчик оставался в удивлении, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют «эхо» но, по правде, это называется жизнь... Она тебе отдает все, что ты говоришь и делаешь».

4. Рефлексия. Какие мысли, чувства возникли в ходе занятия?

Занятие 10 «Семейный совет»

Цель: освоить метод решения семейных проблем с помощью семейного совета.

Ход занятия:

1. Разминка. Ведущий заранее готовит листки (по форме это листья дерева) для каждого участника и просит написать на этих листках трудно решаемую семейную проблему. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

2. Мини-лекция «Основы семейного совета»

Семейные советы – это отличный способ сплотить семью и наладить сотрудничество друг с другом. На совете также можно решать конфликтные ситуации и экстренные вопросы.

3. Деловая игра «Семейный совет». Решение проблем, предложенных участниками в начале занятия.

4. Упражнение «Законы семьи».

Испокон веку в каждой семье существуют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, а также «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Обсудите и выделите общие законы семьи.

После завершения задания – обсуждение.

$$\begin{array}{c} \text{Единство} \\ \text{требований} \end{array} + \begin{array}{c} \text{Трудовое} \\ \text{участие} \end{array} + \begin{array}{c} \text{Значение} \\ \text{похвалы} \end{array} + \begin{array}{c} \text{Разделение} \\ \text{благ} \end{array} = \text{Законы семьи}$$

5. Упражнение «Традиции моей семьи»

Выступление родителей по кругу (с фотографиями семейных праздников)

Ритуалы, которые нравятся детям:

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- По возвращении из школы рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

6. Мини-лекция «Связь поколений»

Однажды я открыла главный секрет воспитания. Он очень прост: дети становятся взрослыми. Мы просто не понимаем, какую силу дает родителям эта простая истина, если всегда помнить о ней. И как проще относиться к жизни, и как растить без нудных назиданий, не воспитывая, а играя, и как набраться терпения, и, если все-таки ваша детка успела набедокурить, схватиться за ум - в этой истине заключается все.

Дети становятся взрослыми. Дети вырастают. И уходят. И ничего нельзя повернуть назад.

Вдумайтесь: сегодня вы ведете свое маленькое чудо за ручку - а оно прыгает и шалит и замучило вас вопросами. И вы бесконечно, до раздражения, устаете от этих «почему?!» и от этих шалостей. Сегодня вы торопитесь, и вздыхаете, и выходите из себя, и у вас сотня важных взрослых дел, от которых он вас отвлекает. А завтра? Всего-то через каких-нибудь три-четыре года вы сами захотите взять сына за ручку, и притянуть поближе, и поговорить, и ответить, и научить - а у него под окном друзья, и ваше прелестное чудо вприскок помчится не к вам, а туда... Вдумайтесь: когда-нибудь (скоро, так скоро) она,

ваша дочка, вдруг захлопнет школьную тетрадку и, не спросив: «Ну как же решается эта задачка?», ускользнет, чтоб целоваться с каким-то совсем незнакомым вам мальчиком. И это перевесит все ваши соблазны и призывы.

Дети вырастают. Даже если вы будете очень-очень держать их – вы не удержите. Не удержите этих торопливых дней детства. Ваших общих дней.

Помните: вы нужны им больше всего на свете. Потому что это закон жизни: кто-то другой должен стать твоему (самому лучшему на свете!) ребенку дорожке и важнее, чем ты.

Говорят, что родительская любовь трагична, потому что разлука изначально заложена в ней. Думается, тот, кто сказал так, все-таки ошибался. Дети вырастают, и покидают нас, и ничто не вернется обратно... но как раз само осознание этого факта (если помнить о нем всегда) заставит нас просто и радостно принимать то, что у тебя есть сейчас. Если накрепко запомнить это – вы не будете растить – страдать – и мучиться; вы поймете, что самое ценное – не «вчера» и не «завтра», а то, что есть и что происходит у вас «сейчас». Сейчас!

Родительская любовь проста и радостна, пока вы принимаете этот закон. Это – первое. Если вы это переварили, то у нас есть для вас второе сообщение – хорошее. Мы растим – и отпускаем ребенка все дальше и дальше от себя. Но именно поэтому и именно тогда происходит удивительная вещь: дети нас не покидают. Они остаются рядом. На расстоянии, но – рядом. Сохраняется душевное, духовное единство. Дети по-прежнему нуждаются в нас и видят в нас и надежный тыл, и опору, и советчика. Всегда. Остаются, если все начинается и все продолжается с нашей истинной безусловной любви. Посмотрите, как это просто. И как это правильно, и как здорово – жить и любить. И оставаться рядом.

7. Упражнение «Цепочка поколений»

Цель: осознание, что каждый – это член длинной цепочки поколений

Нарисуйте связь поколений с помощью элементарных геометрических фигур. Ваша задача – не передать ненароком то, что в вас «вбили» ваши собственные родители, очистить его от «генетической грязи», ошибочного мировоззрения, ваших заблуждений и ошибок.

Не надо казнить себя за ошибки – просто осознайте и исправьте их, не надо паниковать и метаться, опасаясь наделать новых. Выполняйте «по совести», как только можете хорошо, свою работу и верьте: наши дети могут сделать и больше, и лучше.

8. Заключение «Шаги навстречу»

Иногда конфронтация родители – подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакт и хоть в чем-то договориться. Вы слово – он десять, вы – с лаской, а он закатывает глаза к потолку, ясно давая понять, что ни слушать, ни слышать вас не собирается. Увы, значит, конфликт зашел так далеко, что ваше чудо успело сделать вывод: с родителями договориться невозможно.

Не ждите, что подросток сам шагнет вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы. Почему? Хотя бы потому, что вы старше и умнее.

Первый шаг. Эмоциональный. Вспомните его маленького, как он рос, как хорошо вам бывало вместе, как кидался он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну, снова ощутить единство и ту безусловную любовь, которой вы его любили (она никогда не уходит из наших сердец, потому что безусловная любовь присуща человеку изначально). И тогда вы сможете пожалеть сначала ребенка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам. Все внешнее - это бравада, главное - там, в глубине души. Не сомневайтесь в его любви: дети всегда нас любят, это тоже присущее человеку качество. Очень трудно сделать так, чтобы дети перестали нас любить вообще и навсегда. Просто иногда на время, сгоряча и по ошибке дети могут немного отвыкнуть, разувериться, закрыться.

Второй шаг. Целеопределяющий. Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался» (это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-либо вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь этого достигнуть.

Третий шаг. Стратегический. На маленьком листочке запишите: с одной стороны - вашу конкретную цель, с другой - что вы делаете для ее реализации. Мы бы, например, написали так:

«Все боевые действия с... (число, время) прекращаю».

- прекращаю ругать, кричать и читать нотации;
- никого ни в чем не обвиняю, использую Я-высказывания;
- сразу же отмечаю все хорошее, что он/она сделал/а и говорю об этом вслух (благодарю);
- никогда не критикую его перед другими (не жалуюсь, не обсуждаю, не унижаю);
- выслушиваю без советов и упреков, использую методы активного слушателя
- между нами должен состояться честный и откровенный разговор, использую методику семейного совета.

Четвертый шаг. Тактический. Никаких ухищрений не надо. Вы просто начинаете выполнять то, что написали. А бумажку носите с собой, и почаще в нее заглядывайте и перечитывайте ее, и, если появится необходимость, - добавьте еще 1-2 совета себе. Не расстраивайтесь, если получается не все и не сразу. Не пугайтесь ошибок и срывов: они неизбежны, но со временем их будет все меньше и меньше. Сразу же скажем, что, когда вы начнете осуществлять свою программу перемирия, появится соблазн заявить: «Глупости, ничего не выйдет» - и бросить все. Не поддавайтесь искушению! Ведь вы же не можете бросить ребенка. А старые методы вы уже попробовали и убедились, что они не работают. Новое поведение должно войти в привычку, а на это понадобится как минимум три недели (как установили психологи). Но ведь это не так и много по сравнению с тем, сколько вы со своим ребенком прожили вместе и сколько еще у вас впереди, не так ли? Продержитесь хотя бы недели три – за это время выработается

новая привычка—вести себя тактично и культурно. Сначала - у вас, а потом и у него, вашего беспокойного, непокорного и все-таки любимого ребенка.

Пятый шаг. Доверительный. Каждый вечер отчитываетесь перед собой и отмечаете все плюсы и минусы этого дня. Без критики и обвинений проанализируйте сначала свое поведение, а потом - поведение ребенка. Похвалите себя за успехи, подумайте и придумайте, как вы исправите допущенные ошибки. И – доверяйте себе. Давно замечено: если человек взялся за задачу, значит, в нем есть силы, чтобы ее решить.

Шаг шестой. Терпеливый. Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею (хотя и такое случается). Но весомых поводов посидеть и подумать у него будет появляться с каждым днем все больше и больше.

Шаг седьмой. Прощающий.

Рефлексия. Ритуал прощания.

2.2. НАПРАВЛЕНИЕ «Семейная профилактика аддиктивного поведения»

На занятиях родители и дети ознакомятся с такими понятиями как, аддикция, аддиктивное поведение, социальные нормы поведения. В ходе занятий проводится комплекс методик, направленный на выявление личностной предрасположенности подростков к аддиктивному поведению.

С родителями и детьми используются различные формы работы: лекции, беседы, тренинги, интерактивные занятия, в ходе которых исследуется сущность отклоняющегося поведения, причины возникновения различных видов зависимостей и приемы профилактики.

Данное направление работы является актуальным, так как любые виды аддиктивного поведения у детей – «крик о помощи», сигнал о необходимости срочного вмешательства для сохранения ребенка полноценным членом общества.

Примерный план работы по направлению: Профилактика аддиктивного поведения

№ п/п	Тема
1.	Лекция о вреде курения
2.	Тренинговое занятие
3.	Конкурс рисунков «Бросай курить!»
4.	Кинологический «О вреде алкоголя»
5.	Интеллектуальная игра «Что, где, когда? ». «Безвредных сигарет не бывает»
6.	Тренинговое занятие
7.	Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»
8.	Кинологический « Профилактика курения»
9.	Тест – опросник « Мотивы курения»
10.	Тренинговое занятие.

11.	Выпуск школьной информационной газеты « Курить – здоровью вредить! »
12.	Киноекторий «Всего одна рюмка»
13.	Тест « Мои знания о курении »

На последнем занятии проводится конкурс рисунков на заданную тему.

**Комплекс методик направленный на выявление
личностной предрасположенности подростков
к аддиктивному поведению.**

Опросник «Умеете ли Вы справляться со стрессом?»

Фамилия _____, **Имя** _____

Дата _____, **возраст** _____

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения их проявления применительно к вашей жизни при помощи трех вариантов ответов: « часто », « редко », « никогда ». Выбранный вариант обведите кружочком.

Утверждение

Часто (2) Редко (1) Никогда (0)

1. Я чувствую себя счастливым

0 1 2

2. Я сам могу себя сделать счастливым

0 1 2

3. Меня охватывает чувство безнадежности

2 1 0

4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации

0 1 2

5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту

0 1 2

6. Я склонен к грусти

2 1 0

7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим

2 1 0

8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте

2 1 0

9. Я легко расстраиваюсь

2 1 0

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Низкий уровень (0 - 3) подросток умеет владеть собой переносить трудности;

Средний уровень (4 - 7) способность справляться со стрессом на среднем уровне. Необходимо взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

Высокий уровень (8 и более) подростку трудно справляться с жизненными проблемами. Необходимы эффективные методы борьбы со стрессом.

Опросник «Насколько Вы уверены в себе?»

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову.

Выберете один из предлагаемых ответов. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов.

1. Вы узнали, что Ваш приятель говорил о Вас плохо. Вы: а) поищите удобного случая выяснить отношения; б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда Вы входите в автобус. Вас грубо толкают. Вы: а) громко протестуете; о) молча пытаетесь пробраться вперед; в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы: а) не

высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его; б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы: а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание; б) без колебаний направляетесь в первый ряд; в) долго оглядываетесь в поисках другого места, а потом все таки садитесь, а первый ряд.

5. Согласны ли Вы с тем, что окружающие часто используют Вас в своих интересах: а) нет, б) да.

6. Трудно ли Вам вступать в разговор с незнакомыми людьми : а) нет, б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли Вам возвратить покупку : а) нет., б) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе чем Вы : а) нет, б) да.

9. От Вас требуют услуги, которая может принести Вам неприятность. Легко ли Вам отказаться от ее исполнения: а) нет, б) да.

10. У Вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы: а) используете эту возможность; б) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы: а) под любым предлогом избегаете этого; б) звоните без колебаний; в) звоните после долгих, мучительных колебаний,

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы а) молча переживаете; б) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы: а) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым; б) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений; в) зададите вопрос после занятий, когда Вы останетесь с преподавателем наедине

14. Люди, сидящие возле Вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

а) долго терпите, а затем срываетесь на крик; б) вежливо просите их перестать разговаривать; в) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди Вас без очереди. Вы: а) глотаете про себя обиду; б) даете ему отпор.

16. Легко ли Вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для Вас очень привлекателен, очень нравится Вам: а) очень трудно; не знаю, что сказать; б) легко; в) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли Вы торговаться: а) да; б) нет.

18. Волнуетесь ли Вы, когда выступаете с докладом: а) да; б) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы: а) не знаете, что сказать в ответ; б) благодарите за похвалу; в) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочите благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочитаете ли Вы сдавать письменный или устный экзамен: а) устный б) письменный, в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

1а-3, 1б-0. 2а-3, 2б-0, 2в-1. 3а-0, 3б-4. 4а-0,4б-4,4в-1. 5а-4, 5б-1. 6а-4,6б-1. 7а-0, 7б-5. 8а-4,8б-1. 9а-0, 9б-5. 10а-4,10б-1. 11а-0,11б-5,11в-1. 12а-0,12б-2. 13а-0,13б-5,13в-2. 14а-0, 14б-5, 14в-1. 15а-9,15б-4. 16а 0, 16б-5, 16в-2. 17а-3,17б-0. 18а-0,18б-4. 19а-0,19б-4,19в-1. 20а-3, 20б-0, 20в-5.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе;

12-32 балла- низкая уверенность в себе;

33-60 баллов – средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла- высокая уверенность в себе;

более 72 баллов- очень высокая уверенность в себе.

Тест-опросник «Аддиктивная склонность»

Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия.

После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

№	Утверждение	
1	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.	
2	Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.	
3	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.	
4	Мне бы понравилась работа официантки в ресторане/дегустатора вин.	
5	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.	
6	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.	
7	Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».	
8	Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков.	
9	Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а)	
10	Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально.	
11	Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.	
12	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.	
13	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место.	
14	Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.	
15	Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.	
16	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.	
17	Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.	
18	Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.	
19	Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.	

20	В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.	
21	Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась.	
22	Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.	
23	Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.	
24	Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя.	
25	Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие.	
26	В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты.	
27	Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек.	
28	Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму.	
29	Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь.	
30	У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя.	
	Итого:	

Интерпретация полученных результатов:

до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен

от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения

от 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Методика «Оценка потребности в одобрении»

Вам предлагается ряд утверждений. Если данное утверждение совпадет с вашим личным мнением, то ответьте «да», если не совпадет – то ответьте «нет».

Текст опросника

№	Утверждение	да	нет
1	Я внимательно читаю документ, прежде чем его подписываю.		
2	Я не испытываю колебаний, когда кому -нибудь нужно помочь в беде.		
3	Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.		
4	Дома я веду себя за столом так же, как и в ресторане.		
5	Я никогда не испытываю ни к кому сильных симпатий.		
6	Был случай, когда я бросил что – то делать, потому что не был уверен в своих силах.		
7	Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.		

8	Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.		
9	Был случай, когда я придумывал вескую причину, чтобы оправдаться.		
10	Случалось, что я пользовался оплошностью человека.		
11	Я всегда охотно признаю свои ошибки.		
12	Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.		
13	Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по – моему.		
14	У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.		
15	У меня никогда не возникает досады, когда высказываемое мнение противоположно моему.		
16	Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.		
17	Были случаи, когда я действительно завидовал удаче других.		
18	Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбами.		
19	Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили их по заслугам.		
20	Я никогда никому с умыслом не говорю неприятных вещей.		

Обработка результатов и выводы.

Ключ к опроснику

Ответ по каждой позиции оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только за ответ «да» по следующим позициям: 1-5, 8, 11, 14-16, 20, и только за ответ «нет» – по позициям 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17-19.

Общий итоговый показатель потребности в одобрении получают суммированием всех полученных баллов. Чем он выше, тем больше потребность в одобрении. Она показывает степень зависимости субъекта от благоприятных оценок со стороны других людей, его ранимость и чувствительность к межличностным влияниям и влияниям среды.

При суммарном показателе 13 баллов и выше - высокий уровень потребности одобрения, 10-12 баллов – средний уровень потребности, ниже 10 баллов – низкий уровень.

Высокий показатель отражает привычный стиль реагирования, а также особенности ожиданий субъекта в ситуации оценки со стороны других.

Низкий суммарный показатель свидетельствует о том, что собственные убеждения субъекту дороже, а также о его независимости от группы. Он конфликтен и не податлив социальному влиянию, не стремится походить на образец.

2.3. НАПРАВЛЕНИЕ «Родительско-детские отношения»

Занятия проводились один раз в неделю, на которых родители обучались навыкам конструктивного диалога с детьми («Ошибки активного слушания», «Наши эмоции», «Мир детства – мир взрослого»).

Кроме того проводились совместные занятия детей и родителей, целью которых было расширение психолого-педагогического кругозор родителей, определение проблемы детско-родительских отношений, выявление недостатков в родительско-детских отношениях и их дальнейшее устранение.

Примерный план работы по направлению: Родительско-детские отношения

№ п/п	Тема занятия
1.	«Ошибки активного слушания». (Обучение родителей навыкам правильного диалога с детьми)
2.	«Наши эмоции». Формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми
3.	«Мир детства – мир взрослого». Формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка
4.	«Мама, папа, я – дружная семья?» (совместное занятие родителей с детьми). Выяснить отношение родителей и подростков к проблеме детско-родительских отношений, расширить психолого-педагогического кругозор родителей
5.	«Осознание родительского потенциала». Разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения
6.	«Освоение релаксационных методик по гармонизации эмоционального состояния». Обучение родителей эффективным способам общения с подростками
7.	«Позиция взрослого на разных этапах взросления ребенка». Закрепление навыков в общении с детьми
8.	«Позиция взрослого на разных этапах взросления ребенка. Закрепление изученного.» Тренинг «Ребенок – взрослый»
9.	«Правила взаимодействия с детьми». Памятка родителям
10.	Тренинг «Я – сообщение!». Освоение методик общения с детьми с использованием сильных чувств, которые можно испытать стрессовых ситуациях
11.	«Язык неприятия и язык принятия» Тренинг детско-родительских взаимоотношений
12.	Тренинг: «Моя семья». Здесь мы будем общаться друг с другом, узнавать друг друга с разных сторон, определять проблемы и решать их
13.	Тренинг «Мы вместе»

Примерные упражнения по направлению

Упражнение «История моего имени».

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом, актуализация эмоциональной связи «родитель-ребенок». Родители и дети должны рассказать все, что знают об имени друг друга (что обозначает, кто дал имя, как ласково называют знакомые, как ты ласково обращаешься по имени к родителю (ребенку) и д.р.), дополняют друг друга. Затем каждый на бейджике пишет имя, по которому можно обращаться во время занятия.

Упражнение «Семейный герб».

Цель: сплочение членов семьи.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах «родитель – ребенок» предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др. Затем все рисунки выкладываются в цент круга на полу и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своем гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своем гербе). Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

Примечание: рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

Игра «Похвали меня».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: «Однажды я...» Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: «Я рада...» и/или «Мне приятно...» Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

В заключение подводится итог:

— Легко ли было хвалить?

— Часто ли вы хвалите своих детей?

— Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

Упражнение «Яйцо».

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Мама играет роль скорлупы, а ребенок — цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Психолог: «Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой — нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть

тихонько в скорлупе, тепло.... Вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке».

Упражнение «Совместный рисунок».

Цель: актуализация стилей взаимоотношений в паре, релаксация.

Родитель и ребенок сидят рядом. Перед ними чистый лист бумаги, цветные карандаши и фломастеры. Инструкция: «Я попрошу вас нарисовать картинку на любую тему, например: «Наш дом», «Семья», «Праздник» и др. Рисовать нужно молча, не разговаривая друг с другом. Вам дается 30 сек. на обсуждение темы рисунка, далее рисуем без слов». Обсуждение и презентация рисунков: Удалось ли вам выполнить задание?

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Что на рисунке главное?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Что для вас было трудным? Легким?
- Какие чувства вы испытывали? Почему?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: создание благоприятного образа будущего.

Ведущий. Сейчас есть прекрасная возможность собрать нам чемодан в дорогу. В жизни нам часто чего-то не хватает, из-за чего бывают разногласия и недопонимания. Этот чемодан всегда будет с нами, и в нужный момент мы можем достать из него необходимое. Это могут быть качества, события или какие-то вещи. Участники высказываются по кругу.

Игра «Художники-натуралисты», где рисунки выполняются не кисточками, а пальцами, ладонями, локтями, ногами, щечками, носиком. Важным моментом этой игры является то, что родителям необходимо поработать над своими страхами и предубеждениями и позволить себе и своим детям раскрепоститься и получить ощущение свободы и радости.

Анализ подобных форм работы психолога с семьей показал, что родителям нравится играть со своими детьми, нравится «впадать» в детство и вспоминать его радостные моменты, хотя, как чаще признаются папы, в начале это сделать не легко, присутствуют барьеры — неловкость.

Во время общей рефлексии у родителей и детей открывается много общего, родители лучше понимают своих детей, а дети благодарны за это своим мамам и папам.

Упражнение «Найди свою маму»

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

Упражнение «Любящие родители»

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль “ребенка”, а их дети роль “родителя”. Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

(Звучит колыбельная музыка).

«Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево».

По окончании упражнения идет обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Все участники встают друг за другом в цепочку и крепко держатся за талию впереди стоящего игрока. Первый – “голова” дракона, последний – “хвост”. “Голова” должна поймать свой “хвост”.

Примечание: “головой” дракона должен побывать каждый участник.

Упражнение «Разговор с деревом»

Ведущий. Я хочу вам предложить путешествие в царство деревьев... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните... Представьте себе лес, по которому вы бредете. Стоит прекрасный весенний день. Небо голубое, солнце светит ярко. Вы идете по очень большому лесу. Здесь стоят самые разные деревья: хвойные, лиственные, большие и маленькие.

Где-то в этом лесу есть одно дерево – это дерево будет с вами разговаривать, только с одним из вас. Это дерево хотело бы стать вашим другом. Осмотритесь вокруг получше и найдите каждый свое дерево. Подойдите к нему вплотную и приложите ухо к стволу. Слышите, как сок течет по кольцам дерева вверх? Прислушайтесь очень внимательно к голосу дерева. Как звучит его голос? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Этот голос веселый, как у Микки Мауса, или серьезный, как голос пожилого человека?

Если вы узнали голос дерева, то можете его внимательно выслушать. Вы отлично это делаете! Сосредоточьтесь Шшшш... дерево хочет что-то вам сказать. Не пропустите ни одного слова, которое оно говорит...

Может быть, оно хочет попросить, чтобы вы что-то сделали для него. Может быть обрадуется, что именно вы навестили его. Возможно, ваше дерево скажет каждому из вас, что однажды вы станете большим и сильным как оно. Может быть, дерево хотело бы помочь решить ваши сегодняшние проблемы (15 секунд).

Когда услышите, что хотело вам сказать дерево, дайте мне знак рукой – поднимите руку.

Запомните, что сообщило вам дерево. Запомните также, что дерево – такое же живое, как и вы. А теперь попрощайтесь с деревом... возвращайтесь назад. Потянитесь и будьте снова здесь, бодрые и отдохнувшие... возьмите лист бумаги и нарисуйте свое дерево.

После этого все показывают свои рисунки и рассказывают о том, что сообщило им дерево.

2.4. НАПРАВЛЕНИЕ «Отклонения подросткового возраста»

В рамках данного направления 1 раз в неделю проводились занятия на повышение самооценки, снижения уровня тревожности при установлении социальных контактов, формирования навыков по отслеживанию своих эмоций и чувств других людей, внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы, формирования позитивной позиции и приобретение умений находить выход из трудных ситуаций.

Кроме этого проводились беседы и тренинги с детьми по здоровьесбережению.

Примерный план работы по направлению: Отклонения подросткового возраста.

№ п/п	Тема занятия
1.	«Повышение самооценки». Упражнение «Ладонка», «Комплимент»
2.	«Снижение уровня тревожности». Упражнение «Групповое животное»
3.	«Снижение страха социальных контактов». Упражнение «Все у кого», «Слепец и поводырь».
4.	«Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии. Упражнение «Ассоциации», «Зеркало».
5.	«Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы». Упражнение «Мафия»
6.	«Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций». Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок».
7.	«Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив». Упражнение «В чем мне повезло в жизни...».
8.	Упражнение «Привычка». Беседы по здоровьесбережению, при разговоре о вредных привычках, правонарушениях и т.д.
9.	Тренинг «Личностного развития» для подростков

10.	Как воспитать положительную привычку у учащихся. Памятка.
11.	Тренинг «Поменяться местами по какому-либо признаку».
12.	Упражнение «Добрый -злой мяч».
13.	Упражнение «Дарим друг другу (воображаемые) подарки».

Примерные упражнения по данному направлению

Упражнение «Связующая нить»

Цель: Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...»

Упражнение «Какая рука у соседа»

Цель. Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

Упражнение «Молекулы»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

Упражнение «Зеркало»

Цель. Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

Упражнение «Клеевой дождик»

Цель. Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

— подняться и сойти со стула,— проползти под столами,— обогнуть «широкое озеро»,— пробраться через «дремучий лес»,— прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

Упражнение «Игра без правил»

Цель: Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

Упражнение: «Колокол»

Цель: Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого — из родителей и маленького — из детей. Маленький внутри большого.

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Упражнение «Белые медведи»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения.

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, которых ведущий «осаливает», берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят «цепочкой».

Упражнение быстро снимает напряжение, создает приятную атмосферу сотрудничества.

Упражнение «Упрямый»

Цели: Повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности при общении с родителями, самоконтроля, внимания.

Родители и дети в кругу. Выбирается самый упрямый ребенок. Его мама — ведущая. Родитель дает команду, все выполняют ее, а ребенок — наоборот. Например, все поднимают руки вверх — ребенок опускает их вниз.

Упражнение «Мы тебя любим»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

Упражнение «Разведчики»

Цель: Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности.

Из группы выбирают «разведчик» и «командир». Остальные — «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика».

Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

Упражнение «Толкалки»

Цель: Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

Упражнение «Ворвись в круг»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

— Что вы чувствовали, когда были частью круга?

— Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?

— Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаются угадать, что слепил «скульптор».

После упражнения следует обсуждение:

— Что чувствовали?

— Понравилась ли форма, которую тебе придали?

3. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания его промахов.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком (совместный досуг).
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.

9. Уметь взаимодействовать с ребенком.

10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

12. Принимать индивидуальность ребенка.

13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

14. Демонстрировать оптимизм. Следует помнить, что одни слова и фразы взрослых поддерживают ребенка, а другие - разрушают его веру в себя.

Поддерживают следующие слова и фразы:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

- Ты делаешь это очень хорошо.

- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова и фразы «разрушения»:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

- Ты мог бы сделать это намного лучше.

- Эта идея никогда не сможет быть реализована.

- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых. Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою «нужность». Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом.

Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо или за какие-то его достижения в определенный период времени.

Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. *Поддерживать можно посредством:*

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);

- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал»);

- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; вести его за руку);

- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белобрыкина О.А. Диагностика развития самосознания в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2006.
2. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
3. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. – Л., 1982.
4. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.
5. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб., 1999.
6. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития / Под ред. Савиной Е. А. – М.: ВЛАДОС, 2008.
7. Психотерапия детей и подростков/ Под ред. Х. Ремшмидта. Пер. с немецкого. - М.: "Мир", 2000.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006.
9. Роль семьи в воспитании ребенка//[http:// www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)
10. Семья – источник психического здоровья ребенка//<http://www.harmony.baikal.ru> 103
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
12. Широкова Г. А. справочник школьного психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
13. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.

Пособие разработано при финансовой поддержке
Фонда поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации.