Тренинговая программа для детей и родителей

**«Учимся понимать друг друга»**

Пояснительная записка

В современном обществе тема не понимания в семье очень актуальна. Родители, в погоне за видимым материальным благополучием стали меньше уделять внимание своим детям и компьютерные игры и интернет плотно вошли в жизнь детей. Ни у кого не вызывает сомнения: для многих родителей и детей они стали ин­тереснее книг, театров и общения, а для многих детей - важ­нее учебы и живого общения со сверстниками.

Увлекаясь современной техникой, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и постоянно стремит­ся к монитору и трубке телефона. Подобные увлечения могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально-психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности.

Достижение положительных результатов в коррекции детско-родительских отношений оказывается возможным лишь в случае комплексной работы, направленной на коррекцию, как личности ребенка, так и отношений в семье, в которой он воспитывается. Необходимо понимать причины возникновения девиаций и психологические особенности подростков, а также особенности их окружения и, в первую очередь, семьи.

**Цель программы:** Оптимизация взаимодействия детей и родителей, повышение родительской компетенции в вопросах воспитания детей.

**Задачи программы:**

1. Повышение психологической культуры родителей;
2. Обучение умению изменять и преодолевать проблемные ситуации с детьми, а также поиск и апробация конструктивных выходов из конфликтных ситуаций;
3. Активизация процесса восприятия родителями личной семейной ситуации, своей роли в семье;
4. Создание условий для переосмысления своих стереотипов в воспитании ребенка.
5. Рефлексия полученного опыта.

**Методики:**

«Моя семья» семейная социограмма, автопортрет.

**Механизм реализации программы**:

Программа состоит из групповых тренинговых занятий, предназначенных для родителей и подростков.

**Реализация программы:** рассчитана на 8 встреч.

**Продолжительность занятий** 1-1,5 часа.

Состав группы (12-16) человек (родителей и детей).

**Этапы реализации программы:**

**Первый этап**. Мотивационно - информационный (информирование родителей и детей, поиск способов решения возникших затруднений)

**Второй этап**. Формирующий (осознание и принятие родителями необходимости изменения собственных стереотипов поведения в отношениях с ребенком, отработка новых форм взаимодействия).

**Третий этап**. Заключительный (рекомендации для детей и родителей, консультации по возникшим вопросам)

Рефлексия эффективности тренинговых занятий.

**Оборудование и материалы**: [аудитория](http://www.persev.ru/auditoriya) для проведения занятий, музыкальный центр, аудио диски, белая бумага, цветные карандаши, фломастеры, авторучка, бланки анкет, ватман, акварельные краски, кисти, мяч, стулья по количеству участников.

**Формы и методы работы:**

* Персональная диагностика;
* Практические упражнения;
* Групповая дискуссия;
* Ролевая игра;
* Рефлексия.

**Работа осуществляется в 4 этапа:**

1. Диагностический.
2. Развивающий.
3. Просветительский.
4. Консультативный.

**Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников тренинга:**

1. Осознание принадлежности к группе позволяет человеку почувствовать, что он не один со своими проблемами.

2. Атмосфера взаимной поддержки, доверия создает предпосылки для ослабления защитных механизмов, придает уверенности и активизирует человека, способствует позитивной переоценке отношения к себе.

3. Взаимодействие в группе повышает чувство собственной значимости, помогает преодолеть фиксацию на своих проблемах.

4. Возможность свободного выражения эмоций позволяет снять психоэмоциональное напряжение, способствует раскрытию и переработке личностных проблем.

5. В ситуации тренинга участники более подготовлены к конструктивному восприятию обратной связи, которая позволяет взглянуть на себя со стороны.

6. Даже пассивное наблюдение, а тем более активное участие в работе группы позволяет участнику выйти на осмысление собственного опыта и поведения, мотивов и эмоционального реагирования, своей роли в конфликтах и других особенностей своего поведения.

**Правила работы в группе**

**1.** Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает на занятия.

**2.** Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы. Необходимо предупредить родителей о том, что возможны необычные моменты в поведении детей и что необходимо терпимо относиться к ним.

**3.** Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.

**4.** Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.

**5.** Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.

**6.** Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

**Тематический план занятий для родителей и детей**

**«Связующая нить»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Кол, часов** |
|  | **«Вводное»**  **«Я - моя семья мои увлечения»** | Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Выработка общих правил работы в группе. Диалогизация типичных проблем воспитания детей.  Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье. | 1,5 |
|  | **Саморегуляция**  **«Назад или вперед в прошлое»** | Создание условий для переосмысления поры взросления. Осознание эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта. | 1,5 |
|  | **«Способы эффективного взаимодействия с своим ребенком»** | Создание условий для формирования коммуникативных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликтов с детьми. Обмен опытом. Повышение самооценки участников, получение обратной связи (анкета «Поведение-мишень»). | 1,5 |
|  | **«Базовые психологические цели детского поведения»** | Знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения;  Обучение навыкам активного слушания;  Осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель». | 1,5 |
|  | **«Проблемы дисциплины»** | Осознание психотравмирующего влияния на формирование личности ребенка;  Обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения. | 1,5 |
|  | **«Права личности родителя»** | Знакомство с понятием психологических прав личности;  Осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком;  Овладение навыком использования «я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя. | 1,5 |
|  | **«Конфликты и способы их решения»** | Знакомство с понятием «отрицательного внимания»;  Осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях.  Обучение конструктивному решению конфликтов. | 1,5 |
|  | **«Праздник Семьи»** | Отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком;  Закрепление позитивного опыта неформального общения;  Создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы. | 1,5 |

**ЗАНЯТИЕ №1 «ВВОДНОЕ»**

Цель: знакомство участников группы друг с другом, с предлагаемой работой, её формах, методах, тематике. Общая организация родителей относительно типичных проблем воспитания подростков. Сознание условий для осмысления собственной жизни, своих взглядов, стереотипов; самоанализ.

**1 упражнение «Нетрадиционное приветствие»**

**Цель**: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

**Инструкция**. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

**Рефлексия**. «Как выполнялось это упражнение, что было сложным, а что далось легко?»

**2 упражнение «Правила работы в группе»**

**Цель**: выработка правил работы в группе. Ведущий. Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»).

Золотые правила общения:

1. **«Здесь и сейчас».**  Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания и через групповой опыт человека может познать себя.
2. **«Искренность в общении».** Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду.
3. **«Стоп».** Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно».
4. **«Я – выссказывания».** Высказываться только от своего имени.
5. **«Конфедициальность».** информация не выноситься за пределы группы.
6. **«Инициатива»**. На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении проблемы.

Ведущий предлагает провести и проанализировать Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).

**3 упражнение «Дерево»**

**Цель:** cоздать условия для осознания связей жизненной позиции.

**Инструкция.** Постройте дерево, в качестве строительного материала используйте участников группы.

**Рефлексия.** Какую роль вы играли? Как чувствовали себя? Какую роль вы бы хотели предпочесть? Что скрывается за этими упражнениями?

Метафора: «Дерево - это жизненное кредо человека». Кто он в жизни:«корень», от которого «питаются», «ствол», который держит на себе весь груз и т.д. Участники помогают раскрыть смысл этого упражнения.

**4 упражнение «Кто я?»**

**Цель**: работа с образцом «Я – концепция».

**Инструкция.** Участники пишут на листочках от 10 и более определений – ответов на вопрос: «Кто я?» (Например, я - мать, я - супруга и т.д.)

**Рефлексия.** Легко ли было писать о себе? Почему? Часто ли вы задумывались над этим вопросом? Зачем мы задавали этот вопрос, адресованный к себе?

Анализ ответов участников на примере одного. Выделение приоритетных «ролей» в жизни личности.

**5 упражнение - игра «Ассоциации»**

Ведущий. Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Всё, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Вопросы-задания могут быть такими:

Если семья – это постройка, то она...  
если семья – это цвет, то она...  
если семья – это музыка, то она...  
если семья – это геометрическая фигура, то...  
если семья – это название фильма, то она...  
если семья – это настроение, то она...

Обсуждение ответов и причин подобных ассоциаций.

**6 упражнение «Ладошка»**

**Цель**: помочь эмоционально расслабиться и сблизиться.

**Инструкция.** Обведите на листе бумаги свою ладонь, на каждом пальце напишите по одному качеству, которое вам нравится в себе. Затем вторую ладонь и написать качества вашего ребенка, которое цените в нем.

**7 Упражнение «Признание в любви»**

**Цель:** осознать и выразить свои чувства, признаться в любви своим детям.

**Инструкция.** Давно ли вы говорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы вы это сделать, сказать им о своих чувствах? Раздаются подготовленные заранее для своих родителей бабочки, цветы (из бумаги), фломастеры. Внутри них пишутся слова любви, благодарности детям. Подписывая от кого это послание.

**Рефлексия.** Трудно ли было писать слова любви? Какие при этом [чувства](http://www.persev.ru/chuvstva) вы испытывали?

**8 упражнение «Забота»**

**Цель:** осознание взаимной любви, забота в семье друг о друге.

**Инструкция.** Давайте расслабимся, можно закрыть глаза и мысленно вспомнить приятные моменты, когда вы о ком-то заботились. При этом загибайте пальцы на руке (считайте). Затем ощутите заботу других о себе, растворитесь в ней, почувствуйте какое это доставляет вам удовольствие.

**Рефлексия.** Что было легче написать? Какие качества вы бы хотели иметь у себя? У вашего ребенка?

**Обсуждение.** Что меня беспокоит в поведении моего ребенка (конкретно)? Как я именно реагирую на эту ситуации? Каковы результаты моих усилии?

Что необходимо предпринять по выработке положительных качеств в поведении у ребенка? Затем идет групповое об[суждение](http://www.persev.ru/suzhdenie) личного проблемного поведения ребенка. Выделяются схожие поведенческие проявления подростков, актуальность этих проблем для группы. Вырабатываются индивидуальные способы изменения стратегии поведения взрослых по отношению к поступкам детей. Каждый участник описывает как он будет добываться своей цели (пошаговое планирование) в выработке положительных, желаемых качеств у ребенка (в колонке «Ребенок - Идеальный»)

**ЗАНЯТИЕ №2 «ВПЕРЁД ИЛИ НАЗАД, В ПРОШЛОЕ!»**

**Цель:** создание условий для переосмысления поры взросления.

**1 упражнение «Никто не знает, что…»**

**Цель:** улучшить атмосферу в группе, сократить дистанцию в общении.

**Инструкция**. Сейчас мы сядем в круг, и будем бросать друг другу мяч, у кого он окажется тот и будет завершать фразу о своей семье, хорошем позитивном ее опыте, традицию, которая вас радует, сплачивает в месте, объединяет в трудных ситуациях.

**Рефлексия**. Что нового узнали о членах группы?

**2 упражнение «Вселенная моего Я»**

**Цель**: осознание эмоциональной близости, значимости близких людей, их роли в вашей жизни.

**Инструкция.** Представьте себя «Планетой» в галактике. Рядом с вами располагаются другие планеты, но на разной степени по удаленности от вас. Эти планеты ваша семья, близкие люди они взаимосвязаны с вами в разной мере. Это вы определите сами. Каждой планете определите форму, цвет по вашему усмотрению. В конце подпишите свои планеты. Определите степень схожести цветовой гаммы, формы и удалённости от центра «Планеты-Я».

**Рефлексия** Какие затруднения вызвало это задание? Какие мысли, чувства при этом вы испытывали?

На примере одного рисунка, каждый анализирует свою «Галактика».

«Вселенная моего Я»

Рисуют на листе различной формы и цвета и месторасположения относительно друг друга. Анализируется как проективный метод.

**3 упражнение «7-й класс»**

**Цель:** активизировать чувства, усилить воспоминания о себе в период взросления.

**Инструкция.** Пожалуйста, давайте вспомним каждый себя в 7-м классе. Представьте себя в образе животного, изобразите его на листе бумаги. Придумайте небольшой рассказ об этом образе. Опишите чувства, которые возникли у вас при этом.

**Рефлексия.** Анализ, обсуждение рисунков по методике «Несуществующее животное».

**4 упражнение «Здравствуй, взрослая жизнь!»**

**Цель:** активизировать Эмоции, чувства, мысли, связанные с этим возрастным периодом, для переосмысления жизненного опыта.

**Инструкция:** Вы - скульптор (по очереди), а все остальные молчаливая глина. Создайте скульптуру: «Здравствуй, взрослая жизнь». Затем участники разбиваются на 2-3 подгруппы и «лепят из глины» 3 композиции «идеальная семья».

**Рефлексия.** Что для вас взрослая жизнь, и с какого возраста (момента) вы стали её вести? Какие чувства вызвали эти скульптуры? Как вела себя «глина» в каждый композиции? Что чувствовала во время ваяния «глина»?

**5 упражнение «Точка отсчета»**

**Цель:** определить степень идивидивидуальных личностей переживаний связанных со своей семьей (степень социальной, личностной зрелости).

**Инструкция.** У каждого участника на столе лежат листы бумаги, на которых проведена горизонтальная черта «линия жизни». Нужно вначале этого пути (слева) поставить точку - ваше начало, рождение. Затем подумайте и поставьте еще одну точку дальше на линии - это место где вы сейчас находитесь на жизненном пути. Проанализируйте, какие наиболее важные события произошли у вас между временем появления на свет и сегодняшним днем? Обозначение каждого события как отрицательное или положительное для вас, в вашей семье. (Поставьте над вертикальными черточками «+» или «-» ). Затем подумайте и представьте, что еще может произойти с вами в дальнейшей жизни. Отметьте также события «вашего будущего». В дальнейшем подводится на примере нескольких участников анализ событий, все подсчитывают «в прошлом» и «в будущем» - положительные и отрицательные события (например, отрицательные события: развод, смерть близких и др.; и положительные события детства, подросткового возраста, период зрелости: свадьба, поездка с семьей на отдых и др.).

**Рефлексия.** Какого опыта в «прошлом» было больше? (Каких событий положительных или отрицательных). Какие события существенно поменяли вашу жизнь, и жизнь вашей семьи?

**6 упражнение «Рефлексия занятия»**

**Цель:** определить, с каким мыслями, чувствами участники уходит? Выяснить нуждается ли кто - нибудь в индивидуальной консультации (вербализация).

**Инструкция.** Вот мы и побывали в своем прошлом, ощутили себя снова подростками, вспомнили события, чувства, переживания прошлого и даже заглянули в будущее. Каждый по-своему его увидел, представил. «Не зря говорят, что без прошлого нет и будущего».

**ЗАНЯТИЕ №3 «СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ И СВОИМ РЕБЁНКОМ»**

**Цель:** создание условий для тренировки каммуникртивных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликта.

**1 упражнение «Всё плохо!»**

**Цель:** обратить [внимание](http://www.persev.ru/vnimanie) на «ловушки домысливания» в общении.

**Инструкция.** Я скажу всего лишь одну фразу. Задача родителей - сказать, как вы её поняли. Итак, вот эта фраза: «Всё плохо!»

**Рефлексия.** Поощрять предположения участников кивком головы, а потом спросить, бывает ли в жизни так, что вы говорите одно, а понимают вас по-другому.

**2 упражнение «Пойми меня»**

**Цель:** отработать навыки активного слушания.

**Инструкция.** Разделитесь на пары. Сядьте лицом друг к другу. Сейчас один из вас будет произносить какие-то утверждения, которые кажутся ему верными. Тот, кто слушает, будет выражать свою реакцию на них фразой, начинающейся словами: «Ты имеешь в виду, что...», и дальше повторять высказывание говорящего, чтобы дать ему понять, что [смысл](http://www.persev.ru/smysl) произнесённого высказывания понят. После того как выполнили упражнение с одним партнёром, найдите второго партнёра и повторите упражнение.

**Рефлексия.** Как часто дома возникают ситуации, когда один не понимает другого, и с чем это может быть связано?

**3 упражнение «Театр одного актёра!»**

**Цель:** распознавание особенностей собственного поведения.

**Инструкция.** Разделитесь на пары. Попробуйте проиграть несколько сценок:

* попросите мужа вымыть посуду; попросите ребёнка вынести мусор;
* попросите у подруги одолжить вам наряд;
* поговорите со свекровью по телефону;
* попросите у начальника отпуск.

Один из вас будет играть самого себя, а другой - все остальные роли. Задача - внимательно все слушать и по окончанию проигрыванию всех сценок дать обратную связь: в какой ситуации вы были «взрослым», «ребёнком», «родителем». Потом поменяться ролями и повторить проигрывание.

**Рефлексия.** Вариант проведения - попросить партнёра только отметить, какое взаимодействие было искренним и приятным, а какое взаимодействие хотелось прервать и почему.

**4 упражнение «А я делаю так!»**

**Цель:** обменяться опытом удачного взаимодействия с членами семьи.

**Инструкция.**мПодумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, а что мешает.

**Рефлексия.** Об[суждение](http://www.persev.ru/suzhdenie) работы: подводя итоги, можно обратить [внимание](http://www.persev.ru/vnimanie) на то, что в каждой семье свои правила и законы, которые должны соблюдаться к каждому члену семьи, а также есть индивидуальный. Опыт взаимодействия набирается с годами и передаётся из поколения в поколение (даже негативный!). Чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться. Личный пример - великая вещь!

**5 упражнение «Конфликт»**

**Цель:** получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

**Инструкция.** Вспомните конфликт, который произошёл в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить своё поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное.

**Рефлексия.** Как вы чувствуете себя в образе изображённого животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации? Ведущий. Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаённой обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать проблемы? Вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми; Что создаёт конфликтную ситуацию? Какие [чувства](http://www.persev.ru/chuvstva) при этом вы испытываете? А какие [чувства](http://www.persev.ru/chuvstva) испытывают ваши дети? (об[суждение](http://www.persev.ru/suzhdenie" \o "Суждение -  общезначимая словесная форма (высказывание), благодаря которой чувственному опыту придается абстрактная всеобщность)). Очевидно, что причиной является столкновение интересов сторон. Возможны следующие варианты исхода конфликта:

Первый вариант – выигрывает только родитель. Что происходит с ребенком? Он сломлен, побеждён. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».

Есть и дугой способ - мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. Это действие сопровождать объяснениями. Тогда усвоится другое правило - «Мои личные интересы не в счет, все равно придётся делать то, что хотят родители».

Второй вариант - выигрывает только ребенок. «Мир любой ценой». Родители избегают конфликта. Проигрывают родители и «образец неправильного» поведения на лицо.

Третий вариант - лучше найти компромиссное решение, которое станет «сотрудничеством» между удовлетворением потребностей двух сторон.

Какой бы вариант решения споров вы не выбрали, всегда должны помнить, что дети «впитывают» как «губки» тип поведения. В своей дальнейшей жизни они вероятно поступят так же, как вы их научили.

**6 упражнение «Я научился у тебя»**

**Цель**: повышение самооценки каждого участника группы, получение каждым обратной связи.

**Инструкция.** Подпишите лист бумаги. Отдайте его соседу слева. Пусть продолжит фразу «Я научился у тебя…». Лист по кругу должен вернуться к хозяину.

**7 упражнения «Рефлексия занятия»**

Ведущий. С какими чувствами, мыслями вы уходите домой? Что нового и нтересного узнали? Какие упражнения были для вас наиболее трудные. Вспомните понравившиеся моменты занятия? Заполните анкету-отзыв о наши х занятиях.

**ЗАНЯТИЕ №4 БАЗОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ.**

**Цель:** знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения;

- обучение навыкам активного слушания;

-осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

**Обсуждение домашнего задания**. Родители зачитывают свои сочинения, при этом психолог и участники отмечают общий эмоциональный тон повествования, характерные фразы, отражающие отношение родителя к ребенку и т.д. Часто на этом этапе возникает необходимость психологической поддержки родителей, формы оказания которой психолог выбирает в соответствии с техниками, которыми он владеет.

Вторая часть домашнего задания анализируется в соответствии с методикой «Семейная социограмма». После обсуждения полученных детских и родительских схематических отображений семейной системы можно предложить родителям составить «идеальную» схему для своей семьи.

Принятие чувств ребенка. Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе – стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка – значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

**Упражнение 1. «Памятник чувству».** Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой – «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) когда, по вашему мнению,  ребенок испытывает его по отношению к вам?

**Рассказ психолога о психологических механизмах «подавления»** чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

**Упражнение 2. «Принятие чувств».** Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

* + «Не смей его бить! Это же твой брат!» ( «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).
  + «Не бойся. Собака тебя не тронет».  («Симпатичный пес... Но если боишься – давай,  перейдем на другую сторону»).
  + «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется»  («Я бы тоже расстроился. Но,  может,  мы вместе найдем выход?»).
  + «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...»  («Да, укол – это больно.  Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление – «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса.

Базовые психологические цели детского поведения. На этом этапе родители знакомятся с концепцией Адлера–Дрейкурса об ошибочных путях достижения базовых психологических целей. Это знакомство происходит в процессе ролевой игры.

**Упражнение 3. Ролевая игра «Достижение базовых целей».** Психолог играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача выстроить взаимодействие с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**

**Домашнее задание.**

1) «Знаем ли мы своих детей?» - родителям предлагаются вопросы для определения степени осведомленности их в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома. Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

* Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
* Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
* Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
* В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как...., а не нравится...
* Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
* Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?
* В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?

2) В родительских дневниках отмечать ситуации, в которых ребенок пытается достичь «ошибочной цели», описывая свои чувства и действия при этом.

**ЗАНЯТИЕ 5. ПРОБЛЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**Цель: -** осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка;

-  обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

**Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка.** Полученный родителями на предыдущих занятиях когнитивный и эмоциональный опыт часто вызывает негативные эмоциональные и самооценочные процессы. Для предотвращения и коррекции подобных эффектов необходимы как постоянная поддержка со стороны психолога и участников группы, так и целенаправленные упражнения, позволяющие удерживать родителей в ресурсном состоянии.

**Упражнение 1. «Я хороший родитель».** Каждому участнику предлагается в течение 1 минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой и т.д.).

**Групповая дискуссия по результатам домашнего задания.** Обсуждение домашнего задания на этом занятии проходит после разминки, т.к. оно напрямую связано с темой дальнейшей работы.

**Почему мы против подавляющих наказаний.**

**Упражнение 2. «Наказание».** На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: «Что вы чувствовали тогда?; Каковы были ваши телесные ощущения?; О чем вы тогда думали?; Что вам хотелось сделать?» Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Предоставление свободы выбора и логические последствия. Наиболее эффективным методом общения с детьми по мнению специалистов является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

**Упражнение 3. «Дисциплина».** Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

**Установление границ дозволенного поведения**. Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта:

1.      Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка ( «Я понимаю, что тебе хочется...»).

2.      Четко определить запрет на какое-либо действие ( «Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, т.к....»).

3.      Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

4.      Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

**Упражнение 4. Ролевая игра «Дисциплина».**  Отработка умения применять на практике новые методы решения проблем дисциплины происходит в ролевой игре. Темы ситуаций-заданий могут быть предложены как психологом, так и самими участниками.

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**

**Домашнее задание.**

1) Отказ от подавляющих наказаний. Применение новых принципов установления дисциплины.

2) Предложить детям закончить историю о выпавшем из гнезда птенце (проективный тест Б.Шелби, текст которого приводят Никольская и Грановская).

**ЗАНЯТИЕ 6. ПРАВА ЛИЧНОСТИ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА.**

**Цель:**  - знакомство с понятием психологических прав личности;

-осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком;

-овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

**Обсуждение домашнего задания**. Анализ детских рисунков проводится психологом по методике «Кинетический рисунок семьи». Однако гораздо эффективнее с точки зрения задач тренинга обсудить субъективные переживания родителя в связи с рисунком ребенка, восприятие этого рисунка остальными участниками.

**Психологическая разминка.** В качестве разминки для этого занятия используется упражнение из телесноориентированной терапии, позволяющее на телесном уровне ощутить необходимость равноправного соотношения нагрузки для построения гармоничных межличностных отношений.

**Упражнение 1. «Парное приседание».** Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком.

**Упражнение 2. «О ком я забочусь».** Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

**Упражнение 3. «Весы обязанностей».** Предлагается составить два списка: первый – «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй – «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации.

Забота родителя о себе – необходимое условие гармоничных взаимоотношений с ребенком.

**Упражнение 4. «Мозговой штурм».** Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

**Упражнение 5.** «Позаботься о своем внутреннем ребенке». Это упражнение в технике психосинтеза проводится на фоне расслабленного состояния и направлено на интеграцию эго-состояния «Фрустрированное Дитя».

**Способы позаботиться о самом себе.**

**Упражнение 6. «Лавина».** Это упражнение описано в книге Ф.Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио».

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**

**Домашнее задание.**

1) Ежедневная забота о себе.

2) Обсуждение на семейном совете вопроса о более справедливом, равноправном распределении обязанностей в семье.

3) Предложить ребенку придумать как можно больше способов, которыми он может позаботиться о родителях.

**ЗАНЯТИЕ 7. КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ.**

**Цель:** - знакомство с понятием «отрицательного внимания»;

-   осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях;

-   обучение конструктивному решению конфликтов.

**Обсуждение домашнего задания.** Необходимо обратить внимание родителей на то, что забота о себе вовсе не обязательно требует больших затрат времени, поэтому типичные самооправдания по типу «Не хватает времени» можно считать проявлением защитной реакции на изменение привычной ситуации. Часто приходится сталкиваться и с сопротивлением семейной системы изменениям в поведении одного из ее членов. Здесь необходимо соблюдать корректное равновесие между стимулированием личностных изменений и сохранением стабильности семейного уклада.

Психологическая разминка. Для введения участников в парадигму понятия «конфликт» возможно использование самых разных психотехник. Мы предлагаем одну из них.

**Упражнение 1. «Внимание, конфликт!».** Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение, либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее, особенно в рамках данной тематики).

**Понятие об «отрицательном внимании».** Передача ребенку ответственности часто приводит к, казалось бы, самым противоположным результатам: ребенок начинает себя вести еще хуже, общение с ним становится более конфликтным. Это связано с проявлением одного из базовых, глубинных человеческих страхов: страха перед неизвестностью, перед новым опытом. Способ, с помощью которого дети добиваются возвращения старой, привычной ситуации состоит в том, чтобы вынудить кого-либо еще принимать решения за них. Этот процесс и называется поиском «отрицательного внимания». Понимание его механизма позволяет грамотно решать многие возникающие конфликтные ситуации. Прежде всего, необходимо развести понятия конфликта и ситуации его эмоционального отреагирования. Под конфликтом будем понимать ситуацию столкновения разнонаправленных интересов, а не сцену его аффективного проявления, как это обычно принято.

Диагностика типичных стратегий поведения в конфликте. Для этой цели можно использовать различные психодиагностические методики популярного уровня, т. к. важна не столько их достоверная информативность, сколько возможность проиллюстрировать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения в конфликте.

**Упражнение 2. «Конфликтная ситуация».** Разыгрывание конфликтных ситуаций, предъявленных участниками тренинга, в стиле психодрамы.

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**

**Домашнее задание.**

1) Поиск индивидуальных способов саморегуляции эмоционального состояния в конфликте.

2) Отработка стратегии сотрудничества при решении конфликтных ситуаций.

**ЗАНЯТИЕ 8. ПРАЗДНИК СЕМЬИ.**

**Цель:** - отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком;

-   закрепление позитивного опыта неформального общения;

-   создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.

**Торжественное вручение дипломов об успешном прохождении тренинга.** Этот ритуал преследует цель не столько выдачи каких-либо документов, сколько создания атмосферы праздника и закрепления ощущения успешности родителей. Традиционно дети, пришедшие на праздник, получают от группы заранее приготовленные подарки, сувениры, символизирующие добрые и открытые взаимоотношения, любовь.

**Психологические игры и упражнения.** Применение конкретных методик с целью сплочения детей и родителей, получения ими опыта сотрудничества зависит от личных и профессиональных предпочтений психолога. Мы используем различные техники игровой и арт-терапии, приведенные Шерманом Р. и Фредманом Н.. Выбор методик также зависит от возраста и количества детей, других членов семьи, пришедших на праздник.

**Праздничный концерт.** Семьи представляют концертные номера, подготовленные ими для праздника. Часто это оказывается первым опытом родителей в сфере подобного сотрудничества с детьми.

**Ритуал завершения праздника.** В нашей практике применяется следующая процедура: все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.

**Рекомендации родителям:**

* Проявлять заинтересованность в делах ребенка;
* Оказание эмоциональной поддержки всем членам семьи;
* Учитывать возрастные и индивидуальные особенности;
* Организация совместного досуга;
* Единый стиль воспитания;
* Соблюдение прав и обязанностей всех членов семьи.

**Рекомендации педагогам:**

* Создание ситуации успеха;
* Учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка;
* Активизировать познавательную активность;
* Формирование доверительных отношений учитель-ученик;
* Создание благоприятной атмосферы в классе.

**Рекомендации классному руководителю:**

* Организация совместного досуга родителей и детей;
* Поддерживать положительный статус всех участников воспитательного процесса.

**Библиографический список:**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с детьми. – Спб.Питер, 2003 (Серия эффективный тренинг).
2. Казанская В.Г.Ребенок . Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.: ил. (Серия «Практическая психология»).
3. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2003. – 319.
4. Осложненное поведение детей: Причины, психолого – педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт. – сост. Т.А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006. – 192с. – (Классному руководителю).
5. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.

**Работу выполнили:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Организация** | **Должность** |
| Вардзелян Сирарпи Ашиковна | СОШ №63 г. Тюмень | Педагог-психолог |
| Киндяшова Елена Сергеевна | МАОУ Новоселезневская СОШ филиал Ильинская СОШ | Педагог-психолог |
| Девяткова Лилия Ринатовна | МАОУ «Юргинская СОШ» | Педагог-психолог |
| Сидорова Татьяна Валерьевна | МАОУ СОШ №43 г. Тюмень | Педагог-психолог |
| Панова Людмила Ивановна | МАОУ Лицей №81 г. Тюмень | Педагог-психолог |
| Шапенкова Наталья Степановна | МАОУ Казанкская СОШ | Социальный педагог |
| Середкина Инна Анатольевна | МАОУ СОШ №27 г. Тюмень | Педагог-психолог |
| Ковалёва Виктория Викторовна | Новозаимская СОШ, г.Заводоуковск | Педагог-психолог |