

Родительский клуб «Клуб заботливых родителей»

Составили: педагог-психолог Полковникова Е.Ю.
Зам. зав. по УВР Сажина О.А.

Чита 2016г.

Положение о родительском клубе «Клуб заботливых родителей»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует деятельность родительского клуба «Клуб заботливых родителей»

1.2. Родительский клуб создан для оказания психолого – педагогической и социальной помощи молодым родителям.

1.3. Родительский клуб является одной из форм взаимодействия ДОУ с семьей.

1.4 Родительский клуб в своей деятельности руководствуется нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ №18

1.5. Родительский клуб несет ответственность в своей деятельности перед родителями и администрацией:

- за компетентность и профессиональный уровень педагогических кадров, осуществляющих консультационную деятельность;
- за правильность в выборе форм и методов работы, адекватность используемых тестов и диагностик, опросов;
- обоснованность и эффективность рекомендаций.

1.6 Родительский клуб строится на принципах:

Целенаправленность педагогического проекта – Программы родительского клуба «Клуб заботливых родителей» на актуальные проблемы семейного воспитания и развития ребенка.

Вариативность содержания форм и методов образования родителей.

Принцип открытости и доверия – предоставление каждому родителю возможности знать и видеть, как развиваются и живут дети в детском саду;

Взаимодействие – согласованное установление взаимосвязи семьи и детского сада таким образом, чтобы действия одного партнера обязательно сопровождалось соответствующими действиями другого.

Развитие и сотрудничество, т.е. включение родителей в развивающее педагогическое пространство как равноправных субъектов (наряду с воспитателями и специалистами как субъектами саморазвития и профессионального самосовершенствования).

Комплексность – установление внутреннего единства, гармонии всех форм взаимодействия работы с родителями.

Принцип воздействия на семью через ребенка – если жизнь в группе эмоционально насыщена, комфортна, содержательна, то ребенок обязательно поделится впечатлениями с родителями

2. Основные задачи

2.1.Расширять представление детей и родителей о семье, как величайшей общечеловеческой ценности. Воспитывать в детях уважительное отношение ко всем членам семьи.

2.2.Реализовать дифференцированный подход к семьям различного типа, индивидуальный – к каждой конкретной семье.

- 2.3. Разработать систему массовых мероприятий с родителями, осуществлять совместную общественно- значимую деятельность и досуг родителей и воспитанников.
- 2.4. Создавать комфортную обстановку для детей, членов их семей, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, ситуацию успеха.
- 2.5. Использовать различные формы сотрудничества с родителями.
- 2.6. Вовлекать их в совместную с детьми творческую, социально значимую деятельность, направленную на повышения авторитета.
- 2.7. Пропагандировать опыт успешного семейного воспитания.
- 2.8. Создавать благоприятные условия для совместной деятельности с родителями.

3. Основная деятельность

Основными направлениями деятельности родительского клуба являются:

- 3.1. **Информационно-просветительское** (обеспечение родителей информацией о ДООУ и документацией, регламентирующей деятельность ДООУ; организация работы клуба с коллективом родителей; индивидуально-педагогическая помощь; использование разнообразных средств актуальной информации для родителей, разработка и реализация нетрадиционных форм взаимодействия с родителями.);
- 3.2. **Организационно-посредническое** (вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада; участие в работе педагогического, попечительского совета ДООУ, родительских комитетах и других объединениях родителей, взаимодействие с общественными организациями);
- 3.3. **Организационно-педагогическое** (Осуществление консультационной помощи родителям (законным представителям) по проблемам воспитания детей дошкольного возраста, разработка рекомендаций по созданию условий в домашней среде для полноценного физического и психического развития детей, вовлечение родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность в клубе, участие в досуговых, оздоровительных мероприятиях, оказание посильной помощи ДООУ).

4. Организация деятельности

- 4.1. Общий контроль за деятельностью родительского клуба, координацию и организацию взаимодействия педагогов ДООУ осуществляет методист Фефелова Л.Н.
- 4.2. Для организации родительского клуба создается творческая группа специалистов ДООУ (учитель-логопед, инструктор Физо, музыкальный руководитель, педагог-психолог).
Творческая группа определяет спектр проблем, требующих пропаганды и освещения среди родителей, по итогам диагностики и опроса родителей.
- 4.3. На заседаниях творческой группы выносятся для обсуждения предложения по организации и проведению клубных форм работы с родителями, результаты проведенной работы.

4.4. Воспитатели ведут учет и планирование всех видов работ, осуществляют разработку сценариев и конспектов массовых мероприятий.

Руководитель родительского клуба имеет право приглашать для консультаций специалистов государственных учреждений, сопричастных с проблемами материнства и детства.

4.5. Руководитель родительского клуба и творческая группа отчитываются о своей работе перед Советом педагогов учреждения.

5. Кадровое обеспечение

5.1. В состав родительского клуба входят следующие специалисты: педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатели, имеющие первую и высшую квалификационные категории, медицинские работники (по согласованию).

5.2. Режим работы родительского клуба определяется расписанием работы консультативного пункта и планом проведения основных мероприятий родительского клуба.

Таким образом, первоочередная цель работы психолога в родительском клубе:

Сохранение психологического здоровья детей и родителей, гармонизация межличностных внутрисемейных отношений, основанных на взаимопонимании, поддержке и уважении друг друга. А именно:

- развивать взаимопонимание взрослых и детей, используя вербальные и невербальные средства общения (мимику, жесты, речь и т.д)
- развивать интерес родителей к играм детей, получение положительных эмоций от совместно выполненной деятельности;
- развивать творческие способности и воображение взрослых и детей в процессе игрового общения.

Задачи родительского клуба:

Первый этап:

- познакомить родителей с закономерностями развития детей дошкольного возраста, методами и приемами, способствующими развитию гармоничных детско-родительских взаимоотношений, созданию благоприятного эмоционального климата в семье;
- осуществлять практическую подготовку родителей по вопросам воспитания психически здорового ребенка;
- формировать активную позицию родителей по отношению к процессу воспитания ребенка в единстве с требованиями педагогов и учетом индивидуальных особенностей дошкольника.

Второй этап:

- развивать взаимопонимание взрослых и детей, используя вербальные и невербальные средства общения (мимику, жесты, речь и т.д)
- развивать интерес родителей к играм детей, получение положительных эмоций от совместно выполненной деятельности;

- развивать творческие способности и воображение взрослых и детей в процессе игрового общения.

Модель организации работы родительского клуба:

Родительский клуб организован на базе консультативного пункта.

Основные мероприятия проводятся 1 раз в квартал в музыкальном зале.

Формы работы:

- игры и упражнения;
- мини-беседы, лекции;
- релаксационные и динамические паузы;
- музыкально-танцевальные этюды;
- моделирование проблемных ситуаций;
- презентация информационных буклетов;
- подвижные игры, дидактические игры;
- художественно-творческая деятельность;
- элементы арттерапии, сказкотерапии;
- элементы тренинга;
- круглые столы;
- дискуссии.

**ПЛАН РАБОТЫ
«КЛУБА ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ»
на 2016-2017 учебный год.**

Срок проведения	Тема заседаний	Форма проведения	Ответственные
ноябрь	<p style="text-align: center;">Заседание 1.</p> <p>Тема: « Воспитание «шустриков» - помощь для родителей детей, воспитывающих детей с СДВГ и сходными состояниями</p> <p>1. Кто такие гиперактивные дети? – ознакомительная консультация</p>	Заседание	Заведующая ДОУ, зам. заведующей
	<p>2. Как выявить гиперактивного ребенка? – консультация родителей по дифференциации СДВГ и похожих состояний</p>		психолог
	<p>3. Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок</p>		Воспитатель средней гр.
февраль	<p style="text-align: center;">Заседание 2.</p> <p>Тема: .Как понять ребёнка?» - гармонизация отношений между детьми и родителями.</p> <p>1. Тренинг №1</p>	КВН	Заведующая ДОУ
	<p>2. Тренинг №2</p>		Зам. заведующей
	<p>3. Тренинг №3</p>		Воспитатели
апрель	<p style="text-align: center;">Заседание 3.</p> <p>Тема: Работа с родителями талантливых детей.</p> <p>Анкетирование «Как определить способности моего ребёнка?»</p> <p>Тест А. де Хаана и Г.Кафа</p>	Семинар-практикум	Психолог
	<p>Консультирование по запросу</p> <p>Что нужно знать родителям одаренного ребёнка</p> <p>Как создать портфолио ребенка</p> <p>Игротека одаренного ребёнка</p>		Психолог

План работы

Консультативного пункта:

1. Воспитание «шустриков» - консультативная помощь для родителей детей, воспитывающих детей с СДВГ;(Октябрь)
2. «Как понять ребёнка?» - гармонизация отношений между детьми и родителями; (Февраль)
3. Работа с родителями талантливых детей. (Апрель)
4. «Дневник будущего первоклассника» - индивидуальная психологическая подготовка к школе детей 6 лет и их родителей; (Май)

Режим работы составляется по индивидуальной договорённости с родителями в рамках консультативного пункта (1 раз в квартал).

1. Воспитание «шустриков» - консультативная помощь для родителей детей, воспитывающих детей с СДВГ и сходными состояниями

Консультативная помощь представлена в виде нескольких консультаций, освещающих основные вопросы воспитания гиперактивных детей.

1) Кто такие гиперактивные дети? – ознакомительная консультация

Что такое гиперактивность?

“Гипер...” — (от греч. *Hyper* — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “*activus*” и означает “действенный, деятельный”.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, “ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...” (1997, с. 4) Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы на

казания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

2) Как выявить гиперактивного ребенка? – консультация родителей по дифференциации СДВГ и похожих состояний.

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1 Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка

Критерии оценки	Гиперактивный ребенок	Тревожный ребенок
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движения	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив. Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.

8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

3) Игротека «шустрика» - ознакомление родителей с правильными и полезными для их ребёнка играми. Апробирование некоторых понравившихся игр в виде 3 тренингов.

Приложение 1

Дыхательные упражнения

1. Лечь на спину, положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку. Грудная клетка при этом, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее (3-5 ритмических дыханий).

2. Сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Положить ладони на грудную клетку и сделать выдох (3-6 раз).

3. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щеки не надувать (10 раз).

4. Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот. Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро втягивалась внутрь и вверх, как это происходит во время кашля (7-10 раз).

5. Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

6. Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами по ноздрям - выдох. Закрывать одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох. Упражнение выполнять поочередно.

7. Широко открыть рот и подышать носом. Закрывать одну ноздрю средним пальцем - вдох. Выдох - через другую ноздрю (затем поменять).

8. Вдох через нос, выдох через углы рта (поочередно через правый и левый угол рта): плавно, прерывисто.

9. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот.

10. Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Левая ладонь при этом скользит вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. Принять исходное положение, сделать глубокий выдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

11. Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать три пружинящих наклона корпусом влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую на пояс, левую - над головой), повторить наклоны в правую сторону.

Решение учебных проблем младших школьников

12. Вдох - закрыть глаза, выдох - открыть. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите (можно произносить название объектов вслух).

Приложение 2

Разминка для глаз

1. Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.
2. Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повторить 10 раз.
3. Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно приближая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.
4. Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Приложение 3

"Колечко"

Как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

"Кулак - ребро - кулак"

Сжать левую руку в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Ребром выпрямленной ладони правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6-8 раз.

"Лягушка"

Сесть за стол. Положить руки на стол: одна рука лежит на столе ладонью вниз, вторая сжата в кулак. Быстро менять положение рук.

"Замок"

Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет учитель. Палец должен двигаться точно и четко.

"Змейки"

Представить, что пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться, вращаясь вправо и влево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга.

Варианты усложнения упражнений:

- выполнять со слегка прикушенным языком;
- с закрытыми глазами;
- со слегка прикушенным языком и закрытыми глазами.

Короткие упражнения:

- размять поочередно пальцы левой руки, затем правой;
- стряхивать с рук воображаемые капли воды (6-7 раз);
- "поиграем на пианино" (пальцы двигаются как при игре на инструменте).

Приложение 4

Упражнения на релаксацию

"Загораем"

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Учитель: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загорает!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загорает! Отпускаем.

"Кораблик"

Цель: расслабление мышц ног. И. п.: стоя.

Учитель: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

"Штанга"

Цель: расслабление мышц ног, рук, корпуса. И. п.: стоя.

Учитель: Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

"Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи. И.п.: стоя, сидя.

Учитель (дети повторяют движения, о которых говорит учитель):

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно! Вдруг посмотрит она вниз - Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - Расслабление приятно!

"Шарик"

Цель: расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Учитель: Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

"Раскачивающееся дерево"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

"Парусник"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: А теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

"Сотвори солнце в себе"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя, сидя.

Учитель: Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

"Солнышко"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

"Гора"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

"Деревце"

Цель: общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

Учитель: Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим

их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.

"Голубое небо"

Цель: общая релаксация.

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

"Превращения"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

"Жираф": движения головой вверх-вниз, круговые движения вправо-влево. "Осьминог": круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба плеча одновременно, затем по очереди).

"Птица": руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед. "Обезьяна": наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево. "Лошадь": поднимать по очереди ноги, сгибая в коленях.

"Аист": подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка": потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем - левую.

Приложение 5

Упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности

"Послушай тишину"

Сесть на пол. Закрывать глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

"Костер"

Сесть в круг, представить, что в центре круга - костер. Выполнить команды учителя:

- "жарко" - отодвинуться от воображаемого костра;
- "руки замерзли" - протянуть руки к костру;
- "ой, какой большой костер" - встать и помахать руками;

- "искры полетели" - похлопать в ладоши;
- "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг костра.

"Запрещенное движение"

Вариант 1. Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение, которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

Вариант 2. Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

"Кричалки, шепталки, молчалки"

Учитель готовит специальные сигнальные карточки в виде кружков, окрашенных в красный, синий и желтый цвета. После того, как учитель поднял красный круг, дети начинают громко разговаривать; желтый круг - говорить шепотом. Заканчивается игра зеленым кругом - дети должны замолчать.

"Зашифрованное предложение"

Сесть в круг, повторять за учителем короткие предложения для запоминания, например: "Дети играют во дворе". Зашифровать предложения, добавляя через каждый слог вставку "хве".

Приложение 6

Упражнения на развитие коммуникативной сферы

"Менялки"

Сесть в круг, выбрать водящего (при помощи любой считалки), который встает и выносит свой стул за круг. Стульев становится на один меньше, чем играющих. Водящий говорит: "Меняются местами те ребята, у кого светлые волосы" и т. д. Имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. Водящий старается занять свободное место.

"Неожиданные картинки"

Сесть в круг, приготовить восковые мелки и подписанные листы белого картона. По команде учителя рисовать какую-нибудь картинку, по следующей команде передать ее соседу справа. Продолжать дорисовывать незаконченную картинку соседа. Игра продолжается до тех пор, пока рисунки не сделают полный круг.

"На одну букву"

Сесть в круг. Один из участников произносит про себя алфавит, остальные дети говорят "стоп", на какой букве он остановился, на такую букву остальные придумывают слова. Выигрывает тот, кто последний назовет слово на заданную букву.

"Путаница"

Встать в круг, взяться за руки. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу. Задача водящего: распутать "путаницу"

"Тачка"

Разбиться на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

"Компас"

Выстроиться друг за другом ("паровозики"), закрыть глаза. Водящий - "компас" - идет первым с открытыми глазами, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности.

"Принц на цыпочках"

Сесть в круг. Один ребенок играет роль принца. Принц - на цыпочках неслышными шагами подходит к одному из участников группы, дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен бесшумно следовать за ним. Королевская свита должна держаться с достоинством, спокойно и элегантно. Когда в свиту войдут все участники, принц оборачивается, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

Приложение 7

Двигательные упражнения

"Буратино"

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге.

"Пчелка"

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Все участники "превращаются" в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу "Ночь" - пчелки садятся и замирают. "День" - снова летают и громко жужжат.

"Передай мяч"

Цель: снятие двигательного напряжения. И. п.: стоя.

Один участник встает перед всеми и бросает мяч кому-либо из детей. Поймавший мяч ребенок бросает его другому. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого ребенка.

"Все наоборот"

Цель: снятие двигательного и эмоционального напряжения. И. п.: стоя.

Дети выбирают водящего (произносят считалочку). Водящий демонстрирует разные движения, остальные должны выполнять их наоборот.

Приложение 8

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

"Рубка дров"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить на полено. При этом громко выкрикнуть: "Ха". Повторить действия несколько раз. Выполнять упражнение в течение 2-х мин.

"Танцы-противоположности"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Разбиться на пары. Под ритмичную музыку одному из партнеров исполнять грустный танец, другому - веселый. Через минуту поменяться ролями.

"Крик в пустыне"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Сесть в круг. По сигналу учителя начать громко кричать. При этом наклоняться вперед, доставая руками пол.

"Давай поздороваемся!"

Цель: снятие эмоционального напряжения, воспитание самодисциплины.

По сигналу учителя хаотично двигаться по классу и молча здороваться со всеми. Один хлопок учителя - здороваться за руку; два хлопка - дотрагиваться плечами; три хлопка - прижиматься спинами.

Приложение 9

Упражнения на развитие навыков концентрации внимания

"Три движения"

Играть лучше группой. Водящий показывает движения: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; руки вытянуть перед собой на уровне груди; поднять руки вверх. Нужно попросить детей их повторить и убедиться, что они запомнили не только сами движения, но и их порядок. Водящий показывает одно движение, называя при этом номер другого. Дети должны показывать только те, которые соответствуют их номеру.

"Фотограф"

Вариант 1. Выбирают фотографа. Участники изображают групповую фотографию. Фотограф запоминает расположение и позы участников, после чего выходит за дверь. Дети меняют позы (не более четырех). Вернувшись, фотограф должен расставить всех по местам так, как было.

Вариант 2. Учитель просит несколько человек выйти из класса, а остальных детей - описать, во что был одет тот или иной ученик.

"Считалочки-бормоталочки"

Сесть на пол. Несколько раз подряд произнести фразу "идет бычок качается". Затем произнести только слова "идет бычок", а слово "качается" сказать про себя, хлопнув вместо этого один раз в ладоши. В третий раз произнести вслух только слово "идет", остальное про себя, заменяя слова двумя хлопками.

"Что исчезло?"

Перед каждым ребенком разложены предметы. Нужно внимательно посмотреть на них и запомнить. Закрывать глаза (в это время учитель убирает один предмет). Задача - назвать исчезнувший предмет.

"Кто летает?"

Сесть на полу полукругом. Учитель называет предметы. Если он назвал летающий предмет, дети должны поднять руку; если назвал нелетающий - опустить. Дети должны быть бдительными во время уловок взрослого и всегда различать содержание вопроса.

"Руки-ноги"

Прыгать на месте, выполняя движения: ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе, ноги врозь - руки врозь. Повторять 5-6 раз.

"Хамелеон"

Учитель рассказывает, что хамелеон - это ящерица, умеющая менять свою окраску в зависимости от того места, где она находится. Таким образом она маскируется, прячется, чтобы ее не обнаружили враги. Учитель спрашивает детей, какого цвета станет хамелеон, если он будет сидеть на красно-кирпичной крыше, желтой соломе, черном камне, шахматной доске, спине жирафа? Дети должны отвечать быстро. Побеждает тот, кто быстрее ответит (допустит меньше ошибок).

"Корректор"

Для игры нужна старая книга или журнал, где есть большие тексты. Учитель просит вычеркнуть в тексте какую-то одну букву. На выполнение задания дается 5-10 мин. После того, как дети выполнили задание, следует проверить текст и похвалить обучающихся. Можно усложнить задание: попросить детей вычеркнуть не одну, а три буквы разными способами: подчеркнуть, обвести в кружок, зачеркнуть.

"Волшебное слово"

Дети выбирают водящего (произносят считалочку), который просит остальных детей выполнить разные движения. Выполняют они их только в том случае, если водящий произносит слово "пожалуйста".

"Ожившие игрушки"

Учитель просит обучающихся представить, что они находятся в магазине игрушек. Игрушки оживают и начинают двигаться так, чтобы не разбудить сторожа. Задача - изобразить какую-нибудь игрушку. Игра проходит в абсолютной тишине. Учитель также должен угадать, кого изображают дети.

"Ушки на макушке"

Дети сидят на своих местах. Учитель договаривается с детьми, что сейчас он будет произносить разные слова, когда они услышат определенный звук

(например, "с"), то должны встать с места. Если такого звука нет - оставаться на месте.

Приложение 10

Анкета для родителей "Принципы воспитания ребенка"

Уважаемые родители, примите участие в анкетировании. Ответьте на вопросы, поставьте А, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно; Б, если сомневаетесь в ответе; В, если ответ отрицательный.

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае, если Вы были неправы?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минутку, что Вы добрая фея или прекрасный принц?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из Вашего детства?
9. Воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он сможет делать, что желает, и вести себя, как хочет, а Вы бы ни во что не вмешивались?
12. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Спасибо за участие в анкетировании!

Ключ:

А - 3 балла; Б - 2 балла; В - 1 балл. Обработка результатов:

- от 30 до 26 баллов - Вы придерживаетесь правильных принципов воспитания;

- от 16 до 30 баллов - Ваш метод воспитания - "кнут и пряник";
- менее 16 баллов - у Вас недостаточно педагогических навыков.

Приложение 11

Памятки для родителей

"Правила эффективного общения с ребенком"

1. Если вы хотите серьезно поговорить с ребенком, то убедитесь, что для этого есть подходящее место. Телевизор должен быть выключен.
2. Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
3. Гиперактивные дети очень подвижны. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился до того, как вы начали с ним разговаривать.
4. Каждый день спрашивайте ребенка, как у него дела. Начните с простых вопросов: "Что было в школе?"
5. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Так вы достигните сразу трех целей:
 - ребенок убедится, что вы его слышите;
 - ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
 - ребенок убедится, что вы поняли его правильно.
6. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.
7. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбайтесь ему, обнимайте, кивайте головой, смотрите в глаза, берите за руку.
8. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Он не должен быть насмешливым.
9. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."
10. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден.

11. Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться своими мыслями.

"Выстраивание отношений с гиперактивным ребенком"

1. Уважайте друг друга. Взаимное уважение означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять ребенка - значит показать, что взрослому понятны его чувства, даже если он не разделяет его убеждений.

2. Воспитывая гиперактивного ребенка, придерживайтесь всей семьей единых взглядов и не противоречьте друг другу.

3. Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку.

4. Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны.

5. Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению.

6. Совместно составьте список "семейных правил"

7. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. Меняйте некоторые правила по мере взросления ребенка.

8. Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит "семейные правила". Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.

9. Выслушайте мнение ребенка о наказаниях.

10. Выясните причины плохого поведения ребенка. Возможно, они связаны с эмоциональными или психологическими проблемами или с каким-либо заболеванием.

11. Хотя бы раз в неделю проводите всей семьей вечер за совместным занятием. Заранее подумайте и договоритесь, что вы хотели бы сделать вместе.

12. Время от времени проводите с ребенком вместе целый день.

"Организация контроля за детьми"

1. Когда вы куда-то уходите, покажите хороший пример ответственного поведения: скажите детям, куда вы идете и когда вернетесь; оставьте телефон, по которому вас можно найти.

2. Если ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда вернется.

3. Когда ребенок остается один дома, звоните ему и спрашивайте, как у него дела.

4. Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

5. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.

"Как повысить самооценку ребенка и почему это важно"

1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

2. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

3. Помогайте детям ставить достижимые цели.

4. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Например, ваш ребенок полез на высокий забор. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать: "Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого". Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: "Куда ты лезешь? У тебя что, головы на плечах нет?"

5. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье.

"Как правильно оказать ребенку поддержку"

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.

2. Выражайте любовь к ребенку словами, тоном голоса и взглядом.

3. Не переусердствуйте в проявлении любви, уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.

4. Принимайте и разделяйте интересы детей - для них это очень важно.

"Участие в школьной жизни ребенка"

1. Спрашивайте ребенка о его проблемах и опасениях, связанных с садом.

2. Регулярно интересуйтесь у ребенка о том, что он изучает в детском саду.

3. Предложите вместе поделаться то, что делали в саду.

4. Беседуйте с воспитателем каждую неделю.

5. Обязательно посещайте родительские собрания.

6. Время от времени присутствуйте в группе вашего ребенка с разрешения воспитателя, особенно на непосредственно организованной деятельности детей.

4) Итоги работы – совместная сравнение и разработка памятки-шпаргалки для родителей детей с СДВГ и сходных состояний.

Родителям предлагается два варианта рекомендаций с целью сравнить, обобщить и переработать наиболее адекватным образом.

Вариант 1.

Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Избегайте **повторения** слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только **одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог **его завершить**.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Вариант 2.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми.

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: “Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус...” и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.

2.«Как понять ребёнка?» - гармонизация отношений между детьми и родителями. (Февраль)

Представлена в виде трёх тренингов общения, которые по необходимости разбиваются на части.

Тренинг № 1

Цели:

- Знакомство участников группы друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.
- Выработка понимания разнополярности восприятия вербальных посылок родителей и детей, разности в мировосприятии.

Содержание занятия:

I. Знакомство участников с целями и задачами тренинга. Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущие рассказывают о формах занятий и об их темах. Также раскрывает основной постулат, на котором строится система взаимоотношений с детьми (сотрудничество, стремление к взаимопониманию, признание личности ребенка автономной от родительской).

II. Процедура знакомства:

- представление по кругу
- "Если бы я был ..." (ребенком, едой, погодой и т.д.)
- "Недостающий стул" (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

III. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и своего ребенка.

Предлагается ответить в круг на вопросы

- "Вспомните самый счастливый день из своего детства"
- "Вспомните свой самый волнующий день"
- "Вспомните, чего вам было стыдно".

Проговорив, рефлексировается - изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях? Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Ведущий суммирует высказывание и подводит к тому, что все мы разные.

Родитель и ребенок тоже разные люди, но нужно стремиться к взаимопониманию.

IV. Предлагается заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома, которые тоже заносится в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)
-----------	------------------	----------------	----------------------------------

(Вопросы корректируются, исходя из возраста детей приглашенных родителей). Например, вопросы родителям детей младшего школьного возраста.

1. Моё любимое время года и почему?
2. Моё любимое животное и почему?
3. Моя любимая сказка и почему?
4. Если бы я мог в кого-нибудь превратиться на один день, то я бы был...
5. В кого превратил бы волшебник меня и членов моих семей?

Вопросы для родителей детей подросткового возраста.

1. Мой любимый киногерой и почему?
2. Мое любимое занятие и почему?
3. Больше всего я не люблю делать? Почему?
4. Что мне нравится в моем характере и почему?
5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи и я сам? Почему?

V. "**Мяч пожеланий**". Участники кидают хаотично мяч друг другу, высказывая пожелания.

"Дистанция".

VI. "**Погружение в детство**"

Цель: отфиксировать эмоции зависимости или свободы по отношению ко взрослому у ребенка.

Оборудование:

- релаксационное музыкальное сопровождение
- коврики
- свечи (светильники).

Инструкция ведущего:

"Расположись поудобнее, так, чтобы вы ощущали опору для своего тела. Если хотите смотреть на свечу - смотрите, если хотите закрыть глаза - закройте. Послушайте свое дыхание, оно спокойное и ровное. По рукам и ногам разливается приятная тяжесть.

Вы переноситесь в свое детство, в тот период, когда вы лучше всего себя помните.

Летнее утро, ты едешь в автобусе, знаешь, что тебя ждет веселье, ведь ты едешь в зоопарк. Рядом с тобой сидит взрослый и своей доброй большой рукой обнимает тебя за плечо.

Подъехали к нужной остановке, ты, продвигаешься к двери и, выходя, берешь большую руку в свою маленькую. Но тут раздается смех и ты видишь, что держишь за руку совершенно незнакомого человека. Обернувшись, ты видишь, что близкий человек стоит сзади и улыбается. Ты подбегаешь к нему, и снова вы вместе за руку, идете и весело смеетесь над тем, что произошло. А вот и зоопарк ... Летнее, ясное утро ...".

(Отфиксировать страх потери, и ощущения, когда взрослый рядом)

VII. Переход на то, что "Ваш ребенок тоже нуждается в вашей поддержке и надежной руке. Всегда ли это удается?"

Представим несколько ситуаций, в которых может оказаться ребенок, а вы реагируете на них.

Ситуации:

1. Ребенок молча сидит перед выключенным телевизором, не реагируя на ваши реплики.
2. Дочь приходит из школы и говорит: "Не пойду больше на физкультуру !"
3. Вы узнаете, что ваш ребенок просидел урок математики в туалете.
4. Сын говорит: "Вовка предатель ! Видеть его не хочу !"
5. Дочь: "Мам, а все папы должны любить своих детей"

По окончании разбора ситуаций, ведущий обозначает, что в общении с ребенком можно задействовать различные механизмы, которые помогут не отмахнуться от ребенка, а дать ему то, что он ожидает - поддержку !

VIII. **Рефлексивный круг по окончании занятия.**

Тренинг № 2

Цели:

- Приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка.
- Актуализация "ребенка" в родителях для осознания разницы между миром ребенка и взрослого.

Содержание занятия:

1. Приветствие участников тренинга. Ожидания, опасения. Корректировка правил работы.

2. Упражнение "Броуновское движение" (поздороваться локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего).

Упражнение "Молекула" (образовать молекулы по 3,4,5 человек, хаотично двигаясь по комнате).

3. Обсуждение домашнего задания, озвучивание выводов, сделанных на основании различных вариантов ответов родителей и ребенка, и совпадений в ответах.

4. Ведущий объясняет, что какие бы "выходки" (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка может быть только 4:

- привлечение внимания
- власть
- месть
- избегание неудач

1. Привлечение внимания.

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не хватает. А ведь и необходимая "доза" внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых?

Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет !

- Если маленький ребенок плачет к нему бегут родители ! Он что-то натворил - и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: "Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают !" - вот что усвоил ребенок. "Сердитое" внимание лучше никакого.
- Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание - базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то как они должны

вести себя, когда они "психологически голодны"?

Вопрос к участникам: "Как вы думаете можно распознать, что эта "выходка" имеет цель привлечения внимания?" (Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку).

II. Психологическое упражнение

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони.

Задача участника - определить по рукам, какой мамой (папой) может быть этот человек. Таким образом формируются 2 группы: мягкие и строгие родители.

После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он увидел.

Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участников группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

III. Домашнее задание

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
----------------------------------	--------------------------------

Можно предложить заполнение этой таблицы и другим членам семьи, которые не посещают занятия и сопоставить мнения.

IV. "Погружение в детство"

Расположитесь удобно на ковриках. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное, спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. Вам 5-6 лет. Вы находитесь в детском саду, посмотрите вокруг.

Вглядитесь в то, что вас окружает.

Рабочий день в ДОО заканчивается, за детьми приходят родители. Вот ушел мальчик, вот ушла девочка, а за тобой еще не пришли. И вот ты уже один в комнате. И что же ты делаешь?

Ты слышишь как тебя зовут. Пришли за тобой. Кто же это?

А сейчас пришло время вернуться обратно и когда вы будете готовы, откройте глаза.

Рефлексия по кругу с проговариванием чувств, актуализировавшихся в упражнении.

V. Рефлексия занятия

Тренинг № 3

Цели:

- Актуализация детского мироощущения у родителей.
- Знакомство с властолюбием как с причиной нарушения поведения.
- Развитие объективности в оценивании себя и других.

Содержание занятия:

I. Упражнение "Недостающий стул"

Упражнение "Море волнуется раз ..."

II. Обсуждение домашнего задания (мнения по кругу, чувства, впечатления, выводы).

Необходимо отфиксировать, какую часть таблицы было труднее заполнить, в какой части получилось больше записей. Проанализировать разницу, подумать, как качества, которые огорчают родителя, могут трансформироваться в те, которые радуют.

III. Информационная часть.

Вторая цель (из ранее обозначенных) нарушения поведения - утверждение своей власти.

Природа такого поведения. Модели властолюбивого поведения повсюду вокруг нас. Современные социальные отношения. Если раньше отношения господства - подчинения были понятными и обоснованными экономически (муж содержал жену и был главой дома), то сейчас - у всех равные права. Подчинение правилам и авторитетам не представлено в глазах ребенка отчетливо и ясно.

Сейчас культивируется мода на "сильную личность". Сильная личность - победитель, индивидуальность, борец - вот герой сегодняшнего дня. Дети зачастую путают смыслы: "Сильная личность" - это не "власть и контроль над собой", а "власть - контроль над другими людьми". Они утверждают себя так в отношениях с окружающими.

Так же еще источником возникновения властолюбивого поведения является и нарушенная иерархия взаимоотношений в семье.

Если, например, ребенок видит в семье, что властный папа добивается подчинения от других членов семьи, то велика вероятность того, что и он будет тиражировать такое же поведение.

Проявление:

Активная форма Истерики, вспышки гнева (не купили игрушку - истерика). Манипулирование взрослыми для достижения своей цели. Бросают вызовы.	Пассивная форма Говорят нам то, что мы хотим слышать, но делают по-своему.
--	---

IV. Группе предлагается разбиться по парам и проработать любой пример из личного взаимодействия. Один участник - ребенок, другой - родитель, потом обменяться ролями.

Как можно минимизировать проявления властолюбивого поведения (вопрос участникам, работа по группам).

Варианты:

- дать "легальную" власть ребенку в определенных вопросах;
- ограничить проявления властолюбивого поведения родителей;
- избегать прямой конфронтации;
- не подкреплять властолюбивое поведение, проявляющееся в недопустимых формах.

V. Родители вспоминают свои реакции на проявления такого нарушения поведения, предполагают возможный выход из ситуации. Анализ по кругу.

VI. Психологическое упражнение.

Ведущий: сейчас возьмите большие листы. Эти листы Вы прикрепите себе на спину, и те, с кем Вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой Вы родитель, муж (жена), какой во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте тучки. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

На маленьких листочках напишите что-то о себе хорошее и прикрепите на грудь.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Многим из вас это покажется странным - ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослые часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

(Пока ведущий произносит этот текст, все участники игры ходят под тихую музыку).

А теперь вы можете подходить друг к другу, но не торопитесь что-то записать, постоит друг перед другом проанализируйте свои ощущения.

(Игра продолжается 10 минут).

Листочки пока не снимайте. Поднимите руки, кому было интересно?

Кому было интереснее формулировать свое впечатление, чем думать о том, какое ты производишь на него впечатление? Кому важнее было то, что напишут ему?

Теперь можете снять листы и прочесть, а маленькие оставьте на груди.

VII. Домашнее задание.

- Отличайте, пожалуйста, случаи властолюбивого поведения ребенка и запишите свои выводы по отношению к ним.

- Попросите ответить ребенка на следующие вопросы и запишите ответы.

Что не нравится во мне маме ? | Что нравится во мне маме ?

Что не нравится во мне папе ? | Что нравится во мне папе ?

(Вопросы можно дополнить о других членах семьи).

VIII. Погружение в детство.(“Названия”))

Ведущий: Сегодня мы с вами превратимся в маленьких детей. У вас свой мир, свои ощущения, свое восприятие всего окружающего. Я буду называть слова, а вы переделайте их на свой детский манер.

Например:

- будильник (звонилка, тикалка и т.д.);

- молоток

- поварешка
- вилка
- газета
- мяч и т.д.

IX. Рефлексия занятия.

3.Работа с родителями талантливых детей. (Апрель)

Можно кратко представить в виде таблицы, основной материал можно получить в папке по работе с одарёнными и талантливыми детьми.

Работа с родителями		
вид деятельности	тема	Сроки исполнения
диагностика	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование «Как определить способности моего ребёнка?» • Тест А. де Хаана и Г.Кафа 	Сентябрь- октябрь
консультирование	<ul style="list-style-type: none"> • По запросу • Что нужно знать родителям одаренного ребёнка • Как создать портфолио • Игротека одаренного ребёнка 	Октябрь - декабрь
Тренинги и т.п.	<ul style="list-style-type: none"> • Родительская гостиная • Интегрированный тренинг «Круглый денёк» • Тренинг эффективного общения • Мастер-класс «Развитие творческих способностей ребёнка» 	Ноябрь - февраль
«домашние задания»	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение дневника «Моего гения» • Написание 	Октябрь - март

	<p>сочинения «Как доказать учителю, что его ученик – гений?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество с организациями дополнительного образования 	
конкурсы	<ul style="list-style-type: none"> • Портфолио моего ребёнка • «Я и папа – творцы!» - выставка совместных с отцами работ 	Март-апрель

Данные тренинги по желанию родителей были систематизированы, дополнены и составлена программа тренингов для родителей, испытывающих проблемы в отношениях с детьми.

Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений

Цель психологической коррекции:

- изменение неадекватности родительских позиций,
- гармонизация стиля воспитания,
- расширение осознанности мотивов воспитания в семье,
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи программы:

а) психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье;

б) обучение – дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить родителей различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели;

в) переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений, преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

Концептуальная основа: идея сотрудничества взрослого с ребенком. В программе использованы идеи Т.Гордона, К. Роджерса, А.Адлера, Р.Дрейкурса, Р.Берна, а также опыт работы психологов Санкт-Петербурга, сотрудников Института Тренинга Н.Ю.Хрящевой, Е.Сидоренко и др.

Организационные принципы:

а) Комплектование групп. Типичным участником группы является человек, принадлежащий к категории людей со средним доходом и имеющий, по крайней мере, законченное среднее образование. Противопоказано включать в группы родителей с психотическими нарушениями личности. Группа обычно состоит из шести – восьми родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности – важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.

б) Временные рамки. Общее количество времени, необходимого для достижения осязаемого результата – около 35 часов работы. Родители встречаются на 3-4 часа каждую неделю в течение десяти недель. Такой режим работы позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

в) Основные этапы:

□ Подготовительный (мотивационный) – представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики деформаций детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.

□ Основной (рабочий) – структура сессий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.

□ Завершающий – последняя сессия проводится в виде «праздника семьи», в котором принимают участие все желающие члены семьи.

□ Контрольно-закрепляющий – практикуется проведение дополнительных встреч участников тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

Приемы и методы психологической коррекции.

- 1) Лекционные приемы. Психолог сообщает родителям важную психологическую информацию. Лекционные темы специально подобраны в соответствии с интересами участников тренинга.
- 2) Групповая дискуссия. Целесообразно использование дискуссий в двух формах: тематическая дискуссия, когда происходит обмен мнениями по темам лекций, или же дискуссия по типу анализа конкретных ситуаций и случаев, представленных самими родителями. Цели дискуссии состоят в выработке оптимального подхода к той или иной жизненной ситуации, пониманию ее психологического смысла.
- 3) Монолог, диалог, полилог участников в процессе обсуждения информационного и эмоционального материала.
- 4) Ролевая игра. Позволяет проработку ситуаций по принципу «здесь и теперь», способствует решению диагностических задач и отработке навыков новых форм поведения.
- 5) Библиотерапия. Использование специальной печатной продукции в форме раздаваемых участникам памяток, таблиц способствует закреплению материала, открытию новых смыслов при самостоятельной работе с ним дома.
- 6) Домашние задания. Кроме отработки навыков эффективных коммуникаций, в домашние задания входят различные анкеты и рисуночные методики, призванные расширить и углубить знания родителей о своем ребенке.
- 7) Элементы психогимнастики, аутотренинга, приемы визуализации помогают создать необходимый психологический настрой у участников тренинга, снять напряжение.
- 8) Варианты психодиагностических методик, обладающих эвристической и коррекционной ценностью (опросники, проективные методы изучения взаимоотношений и т.д.).
- 9) Методы, активизирующие творческое мышление при решении задач тренинга (мозговой штурм, игровые методы с элементами соревнования и т. п.).

Занятие 1. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

Цель:- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы;

-осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;

-научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

Знакомство участников друг с другом. На этом этапе возможно использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

Упражнение 1 «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2 Игра-разминка. Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Упражнение 3 «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

Осознание родительских установок. Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши

взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 4 «Родительские установки». Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. иррациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок. Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э.Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, возможно экспериментирование с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

Подведение итогов занятия. Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Мы практикуем в конце каждого занятия оказание поддержки одному из участников по принципу гештальтистского «горячего стула».

Домашнее задание.

1) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

1) Родителям и детям изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

2) Описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

Занятие 2. 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) как часто вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) как часто 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 установления взаимодействия 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 получают уже дома. Вот примерный перечень вопросов для дошкольников 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?

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

Занятие 3. Как мы воспитываем своих детей.

Цель: - знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности;

-осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния
«Свинский родитель»

Обсуждение домашнего задания. «Знаем ли мы своих детей?». Родители рассказывают о полученных дома ответах на вопросы домашнего задания. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т.д. назывались в группе чаще всего.

Психологическая разминка. Т.к. содержание данного занятия предполагает определенную степень погружения в психотравмирующие ситуации детства, возникает необходимость проработки темы сопротивления новому

личностному опыту. Поэтому разминочное упражнение подобрано и интерпретируется в соответствии с этой задачей.

Упражнение 1. «Доверие». Психолог предлагает участникам определить степень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опыту?». Один из участников встает на возвышении (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызывает сильные эмоциональные реакции. Однако главное здесь – грамотно провести анализ чувств, связав их с темой сопротивления.

Вот примерное содержание этой беседы: «Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поехать, покурить, прекратить общение. Или даже – заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «Я в это не верю». Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда говорим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина» и т.п. И самое большое сопротивление – это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях – очень хорошо! Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?» Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться – и скажите своему сопротивлению спасибо за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем – попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели».

Основные этапы развития личности ребенка. Лекция психолога решает задачу психологического просвещения родителей, предоставления им информации о содержании этапов развития личности по Э.Эриксону, необходимых условиях их благоприятного прохождения. Возможно расширение этой темы за счет рассказа о внутриутробном развитии плода, базальных перинатальных матрицах (по Ст. Грофу), другой психологической информации. Преподносить эту информацию необходимо с максимальной корректностью, учитывая уровень личностного развития и актуального состояния родителей.

Групповая дискуссия: «Какие выводы позволяет сделать родителям эта информация?» Часто первая реакция родителей – это ощущение беспомощности, осознание совершенных ошибок, которые очень сложно исправить. Важно так организовать дискуссию, чтобы от фрустрации прийти к позитивному восприятию перспектив взаимодействия с ребенком, осознанию ресурсов, позволивших воспитывать его до сих пор с определенным успехом.

Упражнение 2. «Детронация». Это упражнение названо термином А.Адлера, обозначающим процесс изменения внутриличностной и внешней ситуации в

связи с рождением второго ребенка в семье. Ролевая игра, в которой психолог демонстрирует психотравмирующие высказывания, обостряющие процесс «детронации» старшего ребенка, позволяет проникнуть в мир его переживаний, понять причины многих проблем во взаимоотношениях детей. В процессе обсуждения родители вырабатывают правила предотвращения детского соперничества.

Осознание родительских позиций и стиля взаимодействия с ребенком. Возвращаясь к теме позиций Родителя, Взрослого и Ребенка в межличностных отношениях, на этом занятии рассматриваем концепцию К. Стейнера об эго-состоянии «Свинский родитель». Осознанию собственных реакций, исходящих из этого состояния, способствует следующее упражнение, идею которого мы взяли у Е.Сидоренко.

Упражнение 3. «Свинский родитель». Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

- 1) морщины на лбу;
- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) притоптывание ногой;
- 6) руки на груди;
- 7) вздох;
- 8) «Я бы никогда в жизни...»;
- 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- 10) «Ты осмелился(-лась)?!»
- 11) «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Свинский родитель».

Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

Упражнение 4. «Рисуем Свинского родителя». Микрогруппы, состоящие из 3-4-х человек получают листы бумаги, краски – и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

Психолог рассказывает о способах, которыми наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Обсудить с детьми тему наказания: что для них является самым «страшным» наказанием, наказывали ли их несправедливо, будут ли они наказывать своих детей и т.д.
- 2) Практиковать общение с ребенком с позиции Взрослый.

Занятие 4. 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, одобрителный 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 5. Повышение самоуважения детей.

Цель: - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения;

-обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;

-осознание роли ребенка в семейной структуре.

Обсуждение домашнего задания. При анализе детских историй о выпавшем из гнезда птенце обращается внимание на глаголы, которые часто отражают типичные стратегии реагирования в опасной, психотравмирующей ситуации. Интересно сравнить эти стратегии у детей и их родителей. Эффективность этих стратегий во многом зависит от уровня самоуважения индивида.

Психологическая разминка. В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию. Мы предлагаем лишь один из множества возможных вариантов.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску все новых своих вкладов в групповой процесс. Таким образом раскрывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Способы повышения самоуважения детей. Наши замечания и общение без слов помогают детям быть довольными собой – или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и

таланты, доверяют и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, т.к. рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

Упражнение 2. «Мозговой штурм». Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями неформального общения, поддержки, семейного совета.

Упражнение 3. «Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач - то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение 4. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Применение на практике неформального общения, поддержки.
- 2) Проведение семейного совета по поводу планов на выходной день.
- 3) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Занятие 6. Переориентация контроля.

Цель: - осознание неэффективных самодолженствований родителей;

- обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Обсуждение домашнего задания. Родители делятся своими удачами и воспитательными «находками» в области повышения самоуважения детей.

Психологическая разминка. В качестве упражнений для разминки важно предлагать такие упражнения, которые способствуют групповому сплочению, снятию барьеров общения между участниками.

Упражнение 1. «Снятие напряжения». Родителям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах родители помогают друг другу мягкими массажными движениями снять напряжение. Здесь уместно поговорить о важности телесного контакта для благоприятных взаимоотношений.

Неэффективные самодолженствования. Это иррациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь потому, что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он – следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен - или хочу?». Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Упражнение 3. «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по обозначенной на полу линии. Затем дают ему в руки коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу о том, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей – это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять по отношению к ним соответствующие решения.

Сортировка проблем. Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т.Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь – родителя или ребенка – они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку. При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо делом, не говорить вполборота.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо ведешь себя», «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
9. Следить за реакцией ребенка.
10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Упражнение 4. «Передача контроля». Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Использование «Я-высказываний» в общении с детьми и взрослыми.
- 2) Составить «Программу воспитания», определив ее дальние и ближние цели и конкретные способы их достижения.
- 3) Попросить ребенка нарисовать семью за любимым занятием.

Занятие 7. Права личности родителя.

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. «Позаботиться 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». После того, как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?».

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя. Родителей знакомят с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем.

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 8. 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.

Стратегии решения конфликтов. 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 9. Родительский практикум.

Цель: - отработка комплексного применения опыта, полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач;

- подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Психологическая разминка. На итоговом занятии возникает необходимость в специально организованной процедуре получения психологом и участниками «обратной связи» от группы. Упражнение для разминки может помочь в решении этой задачи.

Упражнение 1. «Парадоксальная социометрия». На листе бумаги расположены по кругу имена всех членов группы. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того участника, который им больше всех нравится, произнося при этом такую фразу: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты...».

Ролевое проигрывание ситуаций. Цель этого этапа состоит в комплексном применении полученного в тренинге опыта и психолого-педагогических знаний для решения актуальных проблем участников. Ситуации предлагают сами родители, они же распределяют роли среди членов группы. После «инсценирования» исходной ситуации участники делятся своими мыслями и чувствами. Завершается работа поиском и ролевым проигрыванием новых, более эффективных способов реагирования в заданных условиях.

Подведение итогов работы группы. Родители письменно и устно делятся своими впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Письменные отчеты обычно структурированы вопросами, на которые необходимо дать ответы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Домашнее задание.

- 1) Написать сочинение «Мой ребенок».
- 2) Подготовить совместно с ребенком концертный номер для Праздника Семьи.

Занятие 10. 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.

Литература

1. Адлер А. Наука жить.: (Сб.) – Киев: Port-Royal, 1997.
2. Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998.
5. Джайнотт Х. Родители и дети. / Пер. с англ. – М.: Знание, 1986.
6. Добрович А.Б. Глаза в глаза. – М., 1982.
7. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт. – М.: Знание, 1985.
8. Дрейкурс Р., Золц В. Счастье вашего ребенка. Книга для родителей. – М.: Прогресс, 1986.
9. Дрейкурс-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. – Мн., 1995.
10. Жинот Х. Родители и подросток. – Р.-на-Д.: Феникс, 1995.
11. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. – СПб.: Питер, 1996.
12. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.
13. Нельсон Д., Лот Л., Глен С. Воспитание без наказания. – ИнтерДайджест, 1997.
14. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 1997.
15. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. – М.: Культура, 1994.
16. Рахматшаева В. Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995..
17. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. – М.: ООО «Апрель пресс»: ЭКСМО-пресс, 2000.
18. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000.

19. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. – М.: Класс, 1995.
20. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М.: Класс, 1997.
21. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999.
22. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. – СПб.: Питер, 1997

Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений

Цель психологической коррекции:

- изменение неадекватности родительских позиций,
- гармонизация стиля воспитания,
- расширение осознанности мотивов воспитания в семье,
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи программы:

- а) психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье;
- б) обучение – дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить родителей различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели;
- в) переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений, преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

Концептуальная основа: идея сотрудничества взрослого с ребенком. В программе использованы идеи Т.Гордона, К. Роджерса, А.Адлера, Р.Дрейкурса,

Р.Берна, а также опыт работы психологов Санкт-Петербурга, сотрудников Института Тренинга Н.Ю.Хрящевой, Е.Сидоренко и др.

Организационные принципы:

а) Комплектование групп. Типичным участником группы является человек, принадлежащий к категории людей со средним доходом и имеющий, по крайней мере, законченное среднее образование. Противопоказано включать в группы родителей с психотическими нарушениями личности. Группа обычно состоит из шести – восьми родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности – важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.

б) Временные рамки. Общее количество времени, необходимого для достижения осязаемого результата – около 35 часов работы. Родители встречаются на 3-4 часа каждую неделю в течение десяти недель. Такой режим работы позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

в) Основные этапы:

- Подготовительный (мотивационный) – представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики деформаций детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.
- Основной (рабочий) – структура сессий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.
- Завершающий – последняя сессия проводится в виде «праздника семьи», в котором принимают участие все желающие члены семьи.
- Контрольно-закрепляющий – практикуется проведение дополнительных встреч участников тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

Приемы и методы психологической коррекции.

1) Лекционные приемы. Психолог сообщает родителям важную психологическую информацию. Лекционные темы специально подобраны в соответствии с интересами участников тренинга.

- 2) Групповая дискуссия. Целесообразно использование дискуссий в двух формах: тематическая дискуссия, когда происходит обмен мнениями по темам лекций, или же дискуссия по типу анализа конкретных ситуаций и случаев, представленных самими родителями. Цели дискуссии состоят в выработке оптимального подхода к той или иной жизненной ситуации, пониманию ее психологического смысла.
- 3) Монолог, диалог, полилог участников в процессе обсуждения информационного и эмоционального материала.
- 4) Ролевая игра. Позволяет проработку ситуаций по принципу «здесь и теперь», способствует решению диагностических задач и отработке навыков новых форм поведения.
- 5) Библиотерапия. Использование специальной печатной продукции в форме раздаваемых участникам памяток, таблиц способствует закреплению материала, открытию новых смыслов при самостоятельной работе с ним дома.
- 6) Домашние задания. Кроме отработки навыков эффективных коммуникаций, в домашние задания входят различные анкеты и рисуночные методики, призванные расширить и углубить знания родителей о своем ребенке.
- 7) Элементы психогимнастики, аутотренинга, приемы визуализации помогают создать необходимый психологический настрой у участников тренинга, снять напряжение.
- 8) Варианты психодиагностических методик, обладающих эвристической и коррекционной ценностью (опросники, проективные методы изучения взаимоотношений и т.д.).
- 9) Методы, активизирующие творческое мышление при решении задач тренинга (мозговой штурм, игровые методы с элементами соревнования и т. п.).

Занятие 1. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

Цель:- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы;

-осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;

-научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп,

групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

Знакомство участников друг с другом. На этом этапе возможно использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

Упражнение 1 «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2 Игра-разминка. Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Упражнение 3 «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

Осознание родительских установок. Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 4 «Родительские установки». Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из

состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. иррациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок. Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э.Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, возможно экспериментирование с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

Подведение итогов занятия. Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Мы практикуем в конце каждого занятия оказание поддержки одному из участников по принципу гештальтистского «горячего стула».

Домашнее задание.

1) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

1) Родителям и детям изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

2) Описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

Занятие 2. 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) как часто вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) как часто 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 установления взаимодействия 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 получают уже дома. Вот примерный перечень вопросов для дошкольников 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?

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

Занятие 3. Как мы воспитываем своих детей.

Цель: - знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности;

-осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель»

Обсуждение домашнего задания. «Знаем ли мы своих детей?». Родители рассказывают о полученных дома ответах на вопросы домашнего задания. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т.д. назывались в группе чаще всего.

Психологическая разминка. Т.к. содержание данного занятия предполагает определенную степень погружения в психотравмирующие ситуации детства, возникает необходимость проработки темы сопротивления новому личностному опыту. Поэтому разминочное упражнение подобрано и интерпретируется в соответствии с этой задачей.

Упражнение 1. «Доверие». Психолог предлагает участникам определить степень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опыту?». Один из участников встает на возвышении (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызывает сильные эмоциональные реакции. Однако главное здесь – грамотно провести анализ чувств, связав их с темой сопротивления.

Вот примерное содержание этой беседы: «Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поесть,

покурить, прекратить общение. Или даже – заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «Я в это не верю». Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда говорим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина» и т.п. И самое большое сопротивление – это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях – очень хорошо! Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?» Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться – и скажите своему сопротивлению спасибо за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем – попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели».

Основные этапы развития личности ребенка. Лекция психолога решает задачу психологического просвещения родителей, предоставления им информации о содержании этапов развития личности по Э.Эриксону, необходимых условиях их благоприятного прохождения. Возможно расширение этой темы за счет рассказа о внутриутробном развитии плода, базальных перинатальных матрицах (по Ст. Грофу), другой психологической информации. Преподносить эту информацию необходимо с максимальной корректностью, учитывая уровень личностного развития и актуального состояния родителей.

Групповая дискуссия: «Какие выводы позволяет сделать родителям эта информация?» Часто первая реакция родителей – это ощущение беспомощности, осознание совершенных ошибок, которые очень сложно исправить. Важно так организовать дискуссию, чтобы от фрустрации прийти к позитивному восприятию перспектив взаимодействия с ребенком, осознанию ресурсов, позволивших воспитывать его до сих пор с определенным успехом.

Упражнение 2. «Детронация». Это упражнение названо термином А.Адлера, обозначающим процесс изменения внутриличностной и внешней ситуации в связи с рождением второго ребенка в семье. Ролевая игра, в которой психолог демонстрирует психотравмирующие высказывания, обостряющие процесс «детронации» старшего ребенка, позволяет проникнуть в мир его переживаний, понять причины многих проблем во взаимоотношениях детей. В процессе обсуждения родители вырабатывают правила предотвращения детского соперничества.

Осознание родительских позиций и стиля взаимодействия с ребенком. Возвращаясь к теме позиций Родителя, Взрослого и Ребенка в межличностных отношениях, на этом занятии рассматриваем концепцию К. Стейнера об эго-состоянии «Свинский родитель». Осознанию собственных реакций, исходящих из этого состояния, способствует следующее упражнение, идею которого мы взяли у Е.Сидоренко.

Упражнение 3. «Свинский родитель». Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

- 1) морщины на лбу;
- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) притоптывание ногой;
- 6) руки на груди;
- 7) вздох;
- 8) «Я бы никогда в жизни...»;
- 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- 10) «Ты осмелился(-лась)?!»
- 11) «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

Упражнение 4. «Рисуем Свинского родителя». Микрогруппы, состоящие из 3-4-х человек получают листы бумаги, краски – и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

Психолог рассказывает о способах, которыми наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда

мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

1) Обсудить с детьми тему наказания: что для них является самым «страшным» наказанием, наказывали ли их несправедливо, будут ли они наказывать своих детей и т.д.

2) Практиковать общение с ребенком с позиции Взрослый.

Занятие 4. 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 5. Повышение самоуважения детей.

Цель: - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения;

-обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;

-осознание роли ребенка в семейной структуре.

Обсуждение домашнего задания. При анализе детских историй о выпавшем из гнезда птенце обращается внимание на глаголы, которые часто отражают типичные стратегии реагирования в опасной, психотравмирующей ситуации. Интересно сравнить эти стратегии у детей и их родителей. Эффективность этих стратегий во многом зависит от уровня самоуважения индивида.

Психологическая разминка. В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию. Мы предлагаем лишь один из множества возможных вариантов.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску все новых своих вкладов в групповой процесс. Таким образом раскрывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Способы повышения самоуважения детей. Наши замечания и общение без слов помогают детям быть довольными собой – или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и таланты, доверяют и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, т.к. рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

Упражнение 2. «Мозговой штурм». Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями неформального общения, поддержки, семейного совета.

Упражнение 3. «Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач - то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение 4. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Применение на практике неформального общения, поддержки.
- 2) Проведение семейного совета по поводу планов на выходной день.
- 3) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Занятие 6. Переориентация контроля.

Цель: - осознание неэффективных самодолженствований родителей;

- обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Обсуждение домашнего задания. Родители делятся своими удачами и воспитательными «находками» в области повышения самоуважения детей.

Психологическая разминка. В качестве упражнений для разминки важно предлагать такие упражнения, которые способствуют групповому сплочению, снятию барьеров общения между участниками.

Упражнение 1. «Снятие напряжения». Родителям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах родители помогают друг другу мягкими массажными движениями снять напряжение. Здесь уместно поговорить о важности телесного контакта для благоприятных взаимоотношений.

Неэффективные самодолженствования. Это иррациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь потому, что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он – следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен - или хочу?». Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Упражнение 3. «Охалка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по обозначенной на полу линии. Затем дают ему в руки коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охалкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу о том, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей – это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять по отношению к ним соответствующие решения.

Сортировка проблем. Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т.Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь – родителя или ребенка – они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку. При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо делом, не говорить вполоборота.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо ведешь себя», «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
9. Следить за реакцией ребенка.
10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Упражнение 4. «Передача контроля». Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Использование «Я-высказываний» в общении с детьми и взрослыми.
- 2) Составить «Программу воспитания», определив ее дальние и ближние цели и конкретные способы их достижения.

3) Попросить ребенка нарисовать семью за любимым занятием.

Занятие 7. Права личности родителя.

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. «Позаботиться 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». После того, как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?».

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя. Родителей знакомят с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем.

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 8. 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.

Стратегии решения конфликтов. 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 9. Родительский практикум.

Цель: - отработка комплексного применения опыта, полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач;

- подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Психологическая разминка. На итоговом занятии возникает необходимость в специально организованной процедуре получения психологом и участниками «обратной связи» от группы. Упражнение для разминки может помочь в решении этой задачи.

Упражнение 1. «Парадоксальная социометрия». На листе бумаги расположены по кругу имена всех членов группы. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того участника, который им больше всех нравится, произнося при этом такую фразу: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты...».

Ролевое проигрывание ситуаций. Цель этого этапа состоит в комплексном применении полученного в тренинге опыта и психолого-педагогических знаний для решения актуальных проблем участников. Ситуации предлагают сами родители, они же распределяют роли среди членов группы. После «инсценирования» исходной ситуации участники делятся своими мыслями и чувствами. Завершается работа поиском и ролевым проигрыванием новых, более эффективных способов реагирования в заданных условиях.

Подведение итогов работы группы. Родители письменно и устно делятся своими впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Письменные отчеты обычно структурированы вопросами, на которые необходимо дать ответы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Домашнее задание.

- 1) Написать сочинение «Мой ребенок».
- 2) Подготовить совместно с ребенком концертный номер для Праздника Семьи.

Занятие 10. 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 подготовленные 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.

Литература

1. Адлер А. Наука жить.: (Сб.) – Киев: Port-Royall, 1997.
2. Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998.

5. Джайнотт Х. Родители и дети. / Пер. с англ. – М.: Знание, 1986.
6. Добрович А.Б. Глаза в глаза. – М., 1982.
7. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт. – М.: Знание, 1985.
8. Дрейкурс Р., Золц В. Счастье вашего ребенка. Книга для родителей. – М.: Прогресс, 1986.
9. Дрейкурс-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. – Мн., 1995.
10. Жинот Х. Родители и подросток. – Р.-на-Д.: Феникс, 1995.
11. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. – СПб.: Питер, 1996.
12. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.
13. Нельсон Д., Лот Л., Глен С. Воспитание без наказания. – ИнтерДайджест, 1997.
14. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 1997.
15. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. – М.: Культура, 1994.
16. Рахматшаева В. Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995..
17. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. – М.: ООО «Апрель пресс» : ЭКСМО-пресс, 2000.
18. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000.
19. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. – М.: Класс, 1995.
20. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М.: Класс, 1997.
21. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999.
22. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. – СПб.: Питер, 1997.