**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 7»**

**152150 Ярославская область, г. Ростов, Микрорайон №1, д.10.**

**ПРОГРАММА**

**««Жизнь в согласии»:**

***гармонизация***

***детско-родительских отношений»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Составитель:**  **Ответственный**  **редактор:** | **Крюхтина Т.Л.**  педагог-психолог  **Конева Е.В**  д-р психол. наук,  доцент, почетный преподаватель ЯрГУ им. П. Г. Демидова |

|  |
| --- |
| *Воспитание представляется сложным и* |
| *трудным делом до тех пор, пока мы хотим,* |
| *не воспитывая себя, воспитывать своих детей.* |
| Л.Н Толстой |

**I. Пояснительная записка**

**1.1. Актуальность программы**

В настоящее время проблема детско-родительских отношений как фактора психофизического благополучия детей в условиях семьи приобретает особую актуальность, так как является одной из важнейших составляющих государственной политики сохранения здоровья нации.

То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей.

В XXI веке семейный  институт социализации претерпел значительные изменения, что связано с  ускоряющимся темпом жизни и изменением ценностных ориентиров в обществе. Баланс духовных и материальных ценностей сдвинулся к полюсу материальной обеспеченности. Порой, родители, стремясь обеспечить ребенка материальными благами, не уделяют или не успевают уделить должного внимания выстраиванию отношений внутри семьи, что впоследствии приводит  не только  к нарушениям детско-родительских отношений, нок прямо противоположному результату родительства – *воспитанию дезадаптированного ребенка, неготового к полноценной жизни в обществе.*

Личный опыт и опыт моих коллег показывает, что за последние годы увеличивается количество обращений родителей с детьми с проявлениями агрессии, эмоциональной неустойчивости, тревожности, низкой самооценкой, а так же с признаками девиантного поведения. При чем, наметилась тенденция к снижению возраста детей.

Среди факторов, способствующих формированию нарушений поведения и психоэмоционального развития наряду с такими, как нравственная незрелость личности, индивидуальные биологические и психологические особенности и нервно-психические аномалии, *называют искаженную социаль­ную микросреду, т.е. нарушения жизнедеятельности семьи.*

Семейные отношения в силу многосторонности и глубины воздействия на развитие личности, чувствительности каждого члена семьи к внутрисемейным влияниям занимают особое место *в формировании и закреплении средовой психической дезадаптации.*

По наблюдениям ученых и психологов практиков в последние годы распространенными явлениями стали чувства эмоциональной подавленности, тревожности, депрессии у детей и подростков (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалева и другие) приводящие в последующем к появлению девиантных форм поведения.

Все типы девиантного поведения независимо от формы выражения сводят на нет любые усилия человека стать лучше и утвердиться в какой либо сфере жизни: профессии, личной жизни, творчестве. Просто человек в определенный момент перестает верить в себя и свои возможности.

Поэтому нужно быть предельно внимательными с детьми, чтобы не сломать их мечты, не разрушить веру в себя и собственные перспективы. *Лучше предупредить развитие отклонений, чем потом пытаться исправлять последствия.*

Таким образом, детско-родительское общение имеет чрезвычайную значимость. Поэтому так важно помочь родителям понять, что развитие личности ребенка не должно идти стихийным путем, научить навыкам эффективной семейной коммуникации. Все это делает необходимым «воспитание» самих родителей, нацеливает на поиск новых форм и методов их образования.

В отечественной науке и практике взаимодействие психолога с родителями в основном проводится в рамках психологической консультации. Предпринимаемые меры рекомендательного характера, проводимые специалистами в учреждениях, не всегда достигают своей цели. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению проблем, она блокирует их активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешного воспитания ребенка.

В связи с этим становится актуальной разработка таких форм работы, с помощью которых можно было бы преодолеть многие внутриличностные конфликты и проблемы родителей, создать благоприятные предпосылки для формирования в их сознании новых мировоззренческих позиций и установок, позволяющих успешно решать проблемы их детей.

В последнее время направление, использующее групповые формы обучения родителей, стало развиваться более активно. Родительские группы зарекомендовали себя как весьма эффективная форма обучения и решения психологических проблем детско-родительских отношений.

Программа основывается на  принципе активного привлечения ближайшего окружения к участию в коррекционной работе, то есть родители совместно с детьми посещают занятия и участвуют в них. *Концептуальной основой программы взаимодействия родителей с детьми является идея сотрудничества взрослого с ребенком.* Для того чтобы изменения произошли в поведении ребенка, необ­ходимо, чтобы они произошли в семейной системе, и в первую очередь в «Я-позиции» значимого для ребенка человека - мамы.

В программе использованы идеи Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А Лопатиной, М.В. Скребцовой и др.

Адресатами программы являются семьи, имеющие детей дошкольного возраста. Программа предполагает использование групповой и индивидуальной форм работы: участие родителей и детей в тренинге «Мы и наши дети – друзья!» и проведение индивидуальных психологических консультаций по проблемам воспитания и развития детей.

Программа носит превентивный характер. Участие в ней позволит родителям не только лучше узнать собственного ребенка, но и овладеть необходимыми знаниями и умениями для профилактики проблемных ситуаций в семье, даст возможность родителям снять ощущение уникальности собственных трудностей воспитания, позволит освоить методы эффективного доверительного общения с ребенком.

**1.2. Теоретическое обоснование программы**

*1.2.1. Сущность детско-родительских отношений*

Семейная среда - это сочетание личностных особенностей родителей, условий, в которых живет семья, стиля воспитания и т.п. Существенное влияние на формирование личности ребенка оказывает стиль организации жизни, преобладающий в семье.[26]

Родительские представления о детях, зафиксированные в культурных ценностях, важны для понимания того, как семья формирует социо-культурное окружение, в котором развивается ребенок.

Структура отношений, как отмечает Г.А. Широкова, с которой ребенок впервые сталкивается в своем опыте, - это структура семьи, где ребенок занимает определенное место. Позиции во внутрисемейной структуре находятся в отношении дополнительности, у каждой позиции есть своя особая функция, а в новой, незнакомой ситуации ребенок, производит процедуру переноса или замещения[32].

Теоретически это положение подтверждается идеей Д.Б. Эльконина о том, что замещение впервые возникает при необходимости дополнить привычную ситуацию недостающим в данный момент объектом. На фоне выраженной привязанности и любви к матери одновременно происходит и процесс отождествления себя с родителями того же пола. Поскольку родители состоят друг с другом в ролевых отношениях мужа и жены, то понимание этого создает у ребенка потребность в подражании [31].

Педагоги и психологи рассматривают благополучие ребенка в семье, как одну из важнейших функций семьи - создание условий для воспитания здоровой личности. Для этого необходимо учитывать, что ребенок сам осмысливает семью и себя в ней, определяет свое поведение, отношение к семье и к себе самому. Дети вследствие своего ограниченного опыта, своеобразного мышления иначе воспринимают и оценивают происходящее вокруг. Понять их поведение, эмоции, переживания и помочь им можно, лишь взглянув на мир их глазами. На детей влияют не только преднамеренные и целенаправленные воспитательные воздействия, но в равной или даже большей степени все особенности поведения родителей. Функция социализации по-прежнему сохраняет свое исключительное значение[12].

Семья создает для ребенка определенные модели социального поведения. Оценивая то, что происходит в обществе, ребенок опирается, прежде всего, на опыт своего общения с близкими родственниками. В дальнейшем он будет организовывать свое взаимодействие с другими людьми, в значительной степени используя модели семейных коммуникаций. Первичная социализация детей в семье, особенно в сфере интимности и доверительности детско-родительских отношений, не имеет аналогов в других типах неформальных групп. Если бы даже система образования была совершенной, она не в состоянии обеспечить ребенка той особой родительской заботой и любовью, которые присутствуют в семье.

К 6 годам завершается для современного ребенка период дошкольного детства. Влияние семьи на дошкольника проявляется в заложенных необходимых умениях и навыках, человеческих начал в формирующейся личности ребенка. Это означает, что дети 6 лет:

1) естественно проходят фазы своего развития и решают закономерные возрастные проблемы;

2) испытывают чувства привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей;

3) реализуют свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких и значимых для них лиц;

4) обладают устойчивым чувством «Я», уверенностью в себе, адекватной самооценкой, в том числе уровнем притязаний и возможностей;

5)способны к сопереживанию;

6) не проявляют выраженных чувств ревности и зависти при наличии ведущего чувства доброжелательности к людям;

7) контактны и общительны, стремятся к взаимодействию со сверстниками на равных.

Все эти приобретения личности ребенка - результат положительного влияния семьи на его личностное развитие, итог разумного воспитания и любви к детям[5].

Как показывают данные исследований, начало активного этапа воспитания в семье приходится на возраст ребенка, составляющий в среднем 5 - 7 лет. Этот возраст ребенка благоприятен для зарисовки общего контура готовности самого родителя осуществлять различные виды воспитания.

В системе «ребенок-родитель», основными показателями в оценке воспитательного процесса в семье могут быть в дошкольном возрасте для ребенка (3 - 7 лет): характер проявления первых признаков нравственных качеств; общее физическое развитие; способность к игре; уровень внушаемости; тенденции развития половой идентичности; характер проявления доминирующих способностей; способность к подражанию; предрасположенности к игре; реакции на принятые нормы поведения; характер проявления детской ответственности и т.п.;[8].

Показателем в оценке родителя: мотивация воспитания; уровень родительских знания об особенностях этого возрастного периода; умение формировать целевые и смысловые установки; понимание особенностей различных видов воспитания; характер и силу собственных психогенных отклонений для этого периода и т. п.

*Таким образом, доступность родителей к оценке своих воспитательных возможностей предоставляет им широкие условия их реализации и коррекции, а значит, устранения возникающих проблем в жизнедеятельности семьи.*

Одним из главных вопросов при рассмотрении детско-родительских отношений в семье является **понятие «роли».**

Роль ребенка в системе семейных отношений может быть различной. Ее содержание определяется, главным образом, той потребностью родителей, которую ребенок удовлетворяет, а именно: ребенок может быть компенсацией неудовлетворительных супружеских отношений. При этом ребенок выступает в роли средства, с помощью которого один из родителей может усилить свою позицию в семье. Если данная потребность компенсации и усиления позиции удовлетворяется, то ребенок занимает место кумира.

Ребенок может быть знаком социального статуса семьи, символизируя ее социальное благополучие. При этом ребенок выполняет роль объекта для социальной презентации; ребенок может быть элементом, который связывает семью, не давая ей разрушиться. В этом случае на ребенка ложится большая психологическая нагрузка, вызывая эмоциональное напряжение. Он начинает считать, что именно его поведение является причиной развода родителей, если такое событие действительно произойдет.

Положение ребенка в семье может быть охарактеризовано также и той ролью, которую ему «предписано играть» родителями во внутрисемейных отношениях. От характера, места и функционального наполнения роли во многом зависит формирование характера ребенка. В связи с этим, можно выделить следующие роли.

*«Кумир»* («мамино сокровище», «папино сокровище»). Формируемые черты характера: эгоцентризм, инфантилизм, зависимость, комплекс превосходства. В будущем у такого ребенка может проявляться агрессивное поведение в результате того, что он не понимают, почему мир не принимает его так, как собственная семья.

*«Козел отпущения».* Ребенок используется членами семьи для выброса негативных эмоций. У такого ребенка изначально возникает комплекс неполноценности, сочетающийся с чувством ненависти к миру, формируется личность тирана и агрессора.

*«Делегат».* Через данного ребенка семья контактирует с внешним миром, предъявляя себя социуму как успешную социальную группу. От такого ребенка родители часто ожидают воплощения своих несбывшихся надежд. Данная роль способствует формированию черт характера классического психастеника (чрезмерная ответственность, постоянная тревога за возможные ошибки и т.д.).

Вопросы влияния типа взаимодействия взрослого с ребенком на формирование личности последнего широко обсуждаются как в отечественной, так и в зарубежной литературе. К настоящему времени сформировалось убеждение, что **тип детско-родительских отношений** в семье является одним из основных факторов, формирующих характер ребенка и особенности его поведения.

Наиболее характерно и наглядно тип детско-родительских отношений проявляется при воспитании ребенка.

Традиционно в отечественной литературе принято различать два типа (стиля) семейных отношений: демократический и авторитарный (Я.Л. Коломинский), либо три – авторитарный, либерально-попустительский и демократический (Л.А. Венгер, В.С. Мухина).

В семьях демократического типа дети ведут себя уверенно и спокойно. Здесь, как отмечают Л. Островская и Р. Буре, дети растут в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий, готовы оказать помощь.

Семьи авторитарного типа характеризуются большим числом ограничений. Преобладающий тип руководства – диктаторский. И как результат - у детей формируется механизм лишь внешнего контроля, развивается чувство вины, страха перед наказанием.

Либерально-попустительский стиль отношений, проповедуя принцип вседозволенности, лишает ребенка способности дифференцировать жизненные ситуации на «плохие» и «хорошие», формирует упрямство и эгоизм.

Одно из направлений в описании типов семейного воспитания – изучение **родительских установок и позиций**. Были сформированы оптимальные и неоптимальные позиции. Оптимальная родительская позиция отвечает требованиям адекватности, гибкости и прогностичности. В дисгармоничных семьях, где воспитание ребенка приобрело проблемный характер, довольно отчетливо выявляется изменение родительских позиций по одному или всем трем выделенным показателем. Родительские позиции неадекватны, утрачивают гибкость, становятся повышенно устойчивыми и непрогностичными.

Наблюдение за воспитанием детей, поведением родителей позволили психологам составить некоторую типологию родительской любви.

А.С. Спиваковская выделяет три спектра отношений, составляющих любовь родителей к своему ребенку: симпатия - антипатия, уважение – пренебрежение; близость – дальность. Сочетание этих аспектов отношений позволяет описать восемь типов родительской любви: любовь, отстраненная любовь, действенная жалость, любовь по типу снисходительного отстранения, отвержения, презрения, проследование, отказ.

Чаще всего в поведении родителей смешаны несколько вариантов отношений, однако данный подход позволяет определить, какая именно установка на определенный момент времени стала для родителей ведущей.

Автором подчеркивается, что нарушение системы семейного воспитания, дисгармония отношений «мать-дитя» является основным патогенетическим фактором, обусловливающим возникновение неврозов у детей.

Так, например, А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер выделили шесть типов семейного воспитания детей с акцентуированными чертами характера и психопатиями: гиперпротекция (гипоопека), доминирующая гиперпротекция (один из вариантов: потворствующая гиперпротекция), эмоциональное отвержение, жестокие взаимоотношения, повышенная моральная ответственность.

В исследовании Е.Т. Соколовой основные стили детско-родительских отношений были выделены на основании анализа взаимодействия матери и ребенка при совместном решении задач: сотрудничество; псевдосотрудничество;

изоляция; соперничество. Автор отмечает, что лишь при сотрудничестве ребенок готов к творческой активности, у него формируется готовность к самопринятию, возникает ощущение психологической безопасности.

Помимо типа отношения родителей и типа воспитания, формирование личности ребенка в семье во многом определяется **родительскими директивами**. Они могут являться источником многих эмоциональных проблем ребенка, как в настоящем, так и в будущем.

Директива как косвенное родительское обучение (программирование) впервые было описано американскими специалистами по трансактному анализу Робертом и Мэри Гоулдингами. Под директивой понимают скрытое, косвенное приказание, не явно сформулированное словами и обозначенное действиями родителя, за неисполнение которых ребенок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно (чувством вины перед родителями). Выделяется ряд директив, негативно влияющих на формирование личности ребенка.

Содержание родительских директив раскрыто и проинтерпретировано отечественными психологами В. Лосевой и А. Луньковым. В названии директивы отражен скрытый глубинный смысл послания ребенку – «не живи», «не будь ребенком», «не достигай успеха», «не будь лидером», «не будь собой», «не делай» и др.

Таким образом, семья оказывает решающее влияние на формирование личности ребенка. Общаясь с мамой и папой, братьями и сестрами, ребенок усваивает отношение к миру, думает и говорит так, как думают и говорят в его семье. Став взрослым, он может сознательно не принимать некоторые черты своей семьи, однако бессознательно все равно несет в себе манеру поведения, речи, качества характера, заложенные семьей. Все это, стиль жизни, уникальное соединение черт, поступков и навыков, которые в совокупности определяют маршрут движения ребенка к его жизненным целям.

*1.2.2.Причины нарушений в детско-родительских отношениях*

*в семье дошкольника*

В течение дошкольного возраста, продолжающегося от 3 до 7 лет, интенсивно развивается общение ребенка со взрослым и развиваются новые формы общения: дополнительно к ситуативно-личностной и ситуативно-деловой формам общения ребенка со взрослым дошкольник осваивает две новые, более сложные формы общения - внеситуативно-познавательное и внеситуативно-личностное.

Рассмотрим основные группы причин нарушений детско-родительских отношений, и попытаемся кратко охарактеризовать наиболее часто встречающиеся, в определенном смысле - типичные проблемы (когда инициатива исходит от родителей). Однако, любая классификация проблем ребенка неизбежно носит условный характер, поскольку в силу целостного характера процесса развития изолированных, локальных проблем практически не бывает: например, дисгармоничные отношения в семье не только рождают стойкий эмоциональный дискомфорт, но обычно сказываются и на взаимоотношениях ребенка со сверстниками, на его познавательной активности, накладывают свой тяжелый отпечаток на формирование всей личности ребенка. И, напротив, как подчеркивает Г.В. Бурменская, трудности ребенка, коренящиеся в снижении его интеллектуального развития, как правило, осложняют детско-родительские отношения, а также проявляются в ходе игры и общения со сверстниками, препятствуя взаимопониманию и создавая почву для взаимной неудовлетворенности и конфликтов.[11]

**Первая группа** чрезвычайно разнообразных проблем детско-родительских отношений в своей основе имеет общую причину, а именно *незнание или сознательное игнорирование родителями возрастных норм и необходимых условий развития ребенка.*

Это дети, у которых, как показывает обследование, отсутствуют какие-либо отклонения от нормативного хода развития, но в то же время отмечаются определенные трудности во взаимоотношениях. Родители жалуются на капризность, непослушание и упрямство детей (что может быть естественным в кризисные периоды развития), неорганизованность поведения, медлительность, робость, неусидчивость, леность, «беззастенчивость», «лживость» и т.д. Практика консультирования показывает, что многие весьма различные по своей психологической природе особенности поведения дошкольников часто служат причиной недовольства родителей, вызывая эмоциональную напряженность отношений и взаимное раздражение. Широко распространена установка на «всегда послушного», исполнительного («удобного») ребенка.

Другой вариант нарушения отношений связан со стремлением многих родителей искусственно форсировать, ускорить темпы развития своих детей, стремлением добиваться опережающего хода развития и превосходства своего ребенка над другими. При этом родители не видят перегрузок, ослабленности ребенка и не осознают искажений в восприятии ребенка (хороший - только успешный), в воспитательных установках (сверхтребования).

В то же время большое число неадекватных требований, предъявляемых к детям, как показывает анализ конкретных случаев, часто бывает связано с различными личностными проблемами самих родителей. Наличие сверхтребований, игнорирование личностной стороны общения свидетельствует, по меньшей мере, о недостаточно чутком отношении родителей к ребенку, об их низкой чувствительности к его потребностям и реальным возможностям, а подчас даже об эмоциональном неприятии его.

Соответственно **вторая большая группа** проблем в сфере детско-родительских отношений *связана с нарушением эмоциональных отношений.* Можно выделить следующие варианты эмоционального отношения родителя к ребенку:

1) безусловное эмоциональное принятие (любовь несмотря ни на что);

2) условное эмоциональное принятие (любовь, обусловленная достижениями, достоинствами, поведением ребенка);

3) амбивалентное эмоциональное отношение к ребенку (сочетание позитивных и негативных чувств, враждебности и любви);

4) индифферентное отношение (равнодушие, эмоциональная холодность, дистантность в отношениях, низкая эмпатия);

5) эмоциональное отвержение (игнорирование, эмоционально-негативное отношение к ребенку).[9]

При этомлюбовь определяется как высокая степень эмоционально положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта; амбивалентность чувств - как несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоциональных отношений к некоторому объекту. Причины нарушений родительской любви изучены еще недостаточно, однако можно выделить следующие:[31]

*Фрустрация жизненно важных потребностей родителя в связи с воспитанием ребенка*.

Депривация может охватывать достаточно широкий спектр потребностей, субъективная значимость которых во многом определяется степенью личностной зрелости родителя: потребность в сне и отдыхе; потребность в безопасности; потребность в общении с друзьями, личные достижения, карьера, профессиональный рост. В этом случае психологическая помощь должна быть направлена на поиск способа удовлетворения жизненно важных потребностей родителя при сохранении им полноценной функции ухода и воспитания ребенка.

*Мистификация и искажение образа ребенка в результате проекции негативных качеств и приписывание их ребенку, идентификация с аверсивной личностью* *(вызывающей отвращение у родителя).*

В результате перенос на ребенка негативного эмоционального отношения, которое родитель испытывает в отношении этой личности. Психологическая работа в этом случае должна быть направлена на объективирование причин, их анализ и помощь в разрешении глубинного конфликта, лежащего в основе проекции.

*Негативное эмоциональное отношение к ребенку как проявление посттравматического стресса*.

Фатальное совпадение рождения (начальных этапов воспитания ребенка) и психологической травмы (например утрата близкого человека). Ребенок выступает как символ травмирующей ситуации либо как ее элемент. Направлением психологической работы здесь должна стать работа с посттравматическим стрессом.

*Личностные особенности родителя (личностный инфантилизм, акцентуации характера, невротизм, неадекватный тип привязанности самого родителя).*

Здесь требуется индивидуальное психологическое консультирование, а в случае необходимости - психотерапия. При этом фрустрация определяется как психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; стресс как термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия; личностный инфантилизм - сохранение в психике и поведении взрослого особенностей, присущих детскому возрасту; невротизм - состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами.

*Следует упомянуть и некоторых отцов и матерей, недостаточно зрелых для роли родителей, тяготящихся заботой о ребенке,* загруженных своими собственными делами и проблемами. В таких случаях жалобы родителей указывают не только на неблагополучие собственно детско-родительских отношений, но и обстановки в семье в целом, что требует терапии семейных отношений и (или) проработки родителями собственных проблем.

*Также способствуют дисгармоничности отношений между родителями и детьми выраженные различия их темпераментов или характерологического склада,* если данные расхождения не осознаются и не учитываются в должной степени родителями (темперамент - характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний; характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для личности способы поведения).

*Еще одну «острую точку» во взаимоотношениях родителей с детьми младшего дошкольного возраста составляют проявления ими самостоятельности и инициативы, которые часто воспринимаются родителями как желание «делать все по-своему».* Для дошкольного возраста характерен внутренний психологический конфликт, который точно обозначил Э. Эриксон формулой «инициатива против чувства вины». Конфликт возникает потому, что новые, сформировавшиеся способности позволяют детям что-то придумывать, изобретать, подчас ставя себя в такое положение, когда они сами не знают как поступать, какие формы поведения выбрать. В подобных ситуациях они нередко совершают поступки, не одобряемые не только родителями, но и более широким социальным окружением. В таких ситуациях возникает чувство вины и страха. Чувство вины может появиться у ребенка и в том случае, когда, как ему кажется, он своим поведением, успехами не оправдывает родительских ожиданий и надежд. Пределы собственных физических и умственных способностей еще не всегда осознаются детьми, и иногда им невероятно трудно сдержать порывы буйной фантазии и игру физических сил. Разумеется, в силу общей неумелости детей этого возраста инициативные проявления чаще всего принимают неадекватный характер и пресекаются взрослыми.

В результате эти, по существу, нормальные возрастные особенности (точнее, даже возрастные достижения) ребенка, трансформируясь, принимают форму капризов, непослушания, негативизма и других нежелательных форм поведения. Закономерности онтогенеза личности таковы, что позитивный, одобряемый взрослыми опыт проявления ребенком самостоятельности и инициативы в раннем и дошкольном возрасте абсолютно необходим и имеет фундаментальное значение для всего дальнейшего развития ребенка. [31]

Детско-родительские взаимоотношения включают в себя достаточно сложное содержание и могут быть проанализированы по ряду параметров. А.И. Захаров выделяет пять параметров, определяющих содержание воспитательного процесса.

1. Интенсивность эмоционального контакта по отношению к детям (гиперопека, гипоопека, опека, принятие, непринятие).

2. Параметр контроля: разрешительный контроль, допускающий, ситуативный, ограничительный.

3. Последовательность – непоследовательность в предъявлении требований.

4. Степень эмоциональной устойчивости родителя в переживании совместных с ребенком аффективно окрашенных ситуаций.

5. Степень тревожности родителя во взаимодействии с ребенком.

*В результате выше перечисленного хотелось бы подчеркнуть, что дошкольный возраст имеет особое значение: коррекция неверных воспитательных установок и дисгармоничных детско-родительских отношений может служить здесь средством своевременной профилактики значительных осложнений и нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы ребенка в последующих возрастах.*

**1.3 Цели и задачи программы**

**Цель:**оптимизация детско-родительских отношений, профилактика эмоционального неблагополучия дошкольников и связанных с ним форм отклоняющегося поведения.

**Задачи:**

* выявление уровня родительской компетенции;
* осознание родителями своих воспитательных установок по отношению к ребенку;
* актуализация представлений о собственном ребенке;
* приобретение психолого-педагогических знаний о личности ребенка, тактике взаимодействия с ним;
* развитие новых установок и стратегий общения в диаде «родитель - ребенок»;
* обучение родителей навыкам рефлексии и саморефлексии как эффективным способам анализа детско-родительских отношений;
* обогащение детско – родительских отношений опытом совместной творческой деятельности.

**1.4** **Подходы, методы и формы работы.**

Подходы, методы и формы работы в программе выбирались адекватно поставленным целям и задачам.

**В программе использовались следующие подходы, методы и формы работы:**

*Позитивный терапевтический подход* (*Н. Пезешкиан, А. М. Ялов, И. Д. Ялом).*

Для родителей позитивный терапевтический подход в воспитании означает прежде всего восприятие ребенка как личности, приоритетность стимулирования положительного в ребенке и терпимости по отношению к его негативным проявлениям в поведении. Основным содержанием новых отношений с ребенком является отмена директивности, принуждения как неграмотного и не дающего эффекта метода воспитания.

*Метод чувственной коммуникации,* *Т. Гордона,*позволяющей родителям глубже понять свой эмоциональный мир и чувствовать тонкую эмоциональную сферу ребенка.Метод помогает родителю осознать свои чувства по отношению к ребенку, увидеть их взаимосвязь с трудностями общения и поведения ребенка.

*Метод поведенческой терапии* *(А. С. Спиваковская, Р. Кэмпбелл, В. Сатир)*

направлен на обучение родителей адекватным формам поведения в проблемных ситуациях общения с ребенком. Основную роль здесь играет аспект социального научения (А. Адлер). Участникам группы предлагаются образцы поведения родителей с детьми, затем родители анализируют данные модели поведения и отрабатывают их в упражнениях на занятиях или при выполнении домашнего задания.

*Метод игровой терапии (Г.Лэндрет).* Родители и дети учатся лучше понимать состояние друг друга, приобретают умения сотрудничества. Ярко проявляются в современных детско-родительских ролевых играх и социально-  
психологические особенности идентификации и эмпатии: и родители, и дети с помощью психологических механизмов игровой деятельности пытаются решить старую проблему по-новому, осознавая ошибки «изнутри».

При разработке программы «Жизнь в согласии» так же учитывалось, что исключительно лекционные формы работы с родителями малоэффективны, ***они не принимают во внимание собственные запросы и жизненный опыт родителей.***

Учитывался личный опыт работы с родительскими группами, который показывал, что менталитет родителей (скованность, робость, догматичность, недостаточный уровень мотивации) ***не позволяет использовать лишь активные методы групповой работы.***  К тому же родителям необходимо и информационное психолого-педагогическое знание.

Поэтому в программе «Жизнь в согласии: гармонизация детско-родительских отношений» используются как ***пассивные методы*** групповой работы (минилекции, беседы), ***так и активные и интерактивные*** (психотехнические игры и упражнения, элементы драмы, проективное рисование, коллективные игры на сотрудничество и др.

Программа включает групповую и индивидуальную форму работы.

*Групповая работа с родителями реализует несколько функций:*

* коммуникативную - функцию создания и сплочения родительского коллектива как совокупного субъекта педагогической деятельности;
* личностно-ориентированную - направленную на самоопределение, актуализацию личной ответственности, снятие ограничений и раскрытие ресурсов родителей;
* содержательную - направленную на решение проблем;
* инструментальную - позволяющую выработать навыки анализа реальных ситуаций, сформировать умения коллективной творческой деятельности, овладеть навыками самоорганизации и самоуправления;
* умения слушать и взаимодействовать с другими участниками.

Участвуя в занятиях, родители не просто «впитывают» определенные знания, а конструируют новую модель действий, отношений. В процессе обсуждения с помощью специалиста пытаются проанализировать ситуацию со всех сторон и найти приемлемое решение, дать оценку различным способам взаимодействия с ребенком, выбрать более удачные формы, заменять нежелательные конструктивными.

**Групповая работа позволяет решить проблему детско-родительских отношений: изменение и детей и родителей происходит в трех аспектах - эмоциональном, когнитивном и поведенческом.**

*Индивидуальные формы  работа в данной программе предназначены для* работы с родителями (или другими членами семьи). К ним относятся индивидуальные психологические консультации и беседы. На них прорабатываются те проблемы детско-родительских отношений, которые требуют вмешательство в личностную сферу родителей или детей.

**1.5 Целевая аудитория**

Программа предназначена для работы с родителями и детьми, имеющими проблемы детско-родительских отношений, испытывающими трудности в воспитании детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

*Рекомендации по набору группы:*

1. Формирование групп происходит на добровольной основе.

2. Комплектование проводится с учетом проблем, имеющихся у детей. Как правило, в группу входят дети близкого возраста; наиболее целесообразны следующие возрастные границы: 5-6 лет, 6-7 лет.

3. Вместе с ребенком занятия посещает кто либо из родителей (можно

по очереди), или лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием.

4. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем.  
5. Не рекомендуется использование программы с детьми ниже указанного возраста, так как в программе содержатся задания и упражнения, подразумевающие определенный уровень зрелости психических процессов. 6. 6.Нежелательно участие в группе более 2-х детей с гипердинамическим синдромом.

7. Оптимальное количество участников 8-10 человек (4-6 детско-родительских пар);

7. Предпочтительны разнополые группы.

8. Противопоказаниями для посещения групп являются:

* у детей — умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния, выраженная интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками;
* у родителей — наличие собственных глубинных личностных проблем (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка), интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками, наличие эндогенного заболевания, асоциальное поведение.

**1.6 Структура программы**

        Программа «Жизнь в согласии» содержит этапы работы с семьями, имеющими проблемы детско-родительских отношений.

**Этапы реализации:**

1. *Диагностический этап.*

*Цель:* диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня развития коммуникативных навыков у детей.

На данном этапе важно выяснить потребность семьи в коррекционно-развивающей программе. С этой целью в процессе первичного консультирования семьи по проблеме детско-родительских отноше­ний психолог определяет конкретную проблему семьи (неуверенность ребенка, агрессивность, импульсивность) и при необходимости предлагает групповую работу.  
 Для психолога важно не только увидеть причины проблемы ребенка, но и помочь родителям увидеть природу конфликта, чаще всего заключенную в психолого-педагогической некомпетентности родителей.Поэтому в процессе консультирования специалист выявляет согласие семьи на предложенную ей программу.

Диагностика проводится на первой (второй) встрече с семьей.

*Диагностические методики для родителей*: опросник АСВ (анализ семейных взаимоотношений)*;* опросник измерения родительских установок и реакций Е. Шеффера*;* тест – опросник родительского отношения*.* *(Приложение 1)*

*Диагностические методики для детей*: методика         «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бернс, С. Кауфман; методика «Три дерева» Э. Клессман; методика «Лесенка» В.Г. Щур; цветовой тест Люшера (для детей 5-6 лет)*,* проективная методика исследования личности «Несуществующее животное»; проективная методика исследования личности тест «Тревожности»

(Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен)*(Приложение 1)*

*2. Коррекционно-развивающий этап.*

*Цель:* формирование навыков эффективного взаимодействия родителей с детьми, профилактика нарушений в сфере детско-родительских отношений, психоэмоционального развития детей.

Коррекционно-развивающий этап предполагает реализацию программного материала в работе с детско-родительскими парами, прохождение цикла занятий с элементами тренинга «Мы и наши дети – друзья!».

*3. Завершающий этап.*

*Цель:* оценка эффективности проведенной работы, рефлексия полученного опыта.

Завершающий этап включает в себя *итоговое мероприятие* для детско-родительских пар, индивидуальное психологическое *консультирование родителей*, окончивших работу по программе и *контрольный этап* (обратную связь - заполнение родителями анкет по оценке результативности работы в детско-родительской паре), итоговую психологическую диагностику для оценивания динамики изменений, которые произошли с детьми и родителями.

*(Приложение 2)*

* 1. **Ожидаемые результаты программы и способы их проверки**

В ходе занятий детей и родителей ожидается:

* повышение психологической грамотности родителей, приобретение психолого-педагогических знаний о личности ребенка;
* коррекция и формирование новых установок в диаде «родитель - ребенок»;
* освоение конструктивных навыков взаимодействия родителей с ребенком, что должно проявиться в следующих результатах:
* повышение уровня сензитивности родителей к чувствам и переживаниям детей на основе понимания скрытого значения их поведения;
* освоение родителями навыкам регуляции поведения ребенка;
* повышение мотивации родителей в сфере взаимодействия с ребенком;
* освоение родителями навыкам конструктивного взаимодействия на основе развития навыков эмпатии и «активного слушания»;
* освоение родителями методов рефлексии и саморефлексии как эффективного способа анализа детско-родительских отношений.

В качестве способа определения результативности программы используется процедура оценки, которая заключается в следующем:

* исходный уровень информированности участников оценивается на первом занятии *(Приложение 2);*
* итоговый уровень информированности участников оценивается на последнем занятии *(Приложение 2).*
* исходный уровень мотивации измеряется на первом занятии *(Приложение 2);*
* итоговый уровень мотивации измеряется на последнем занятии *(Приложение 2).*
* уровень удовлетворенности участников проведенными
* занятиями замеряется на последнем занятии. *(Приложение 2).*

По окончании цикла занятий осуществляется вычисление показателей динамики информированности, мотивации и уровня удовлетворенности (приложение 2). Динамика информированности и динамика мотивации по итогам реализации программы должна быть положительной, уровень удовлетворенности – не ниже 5 баллов

Для оценки результативности программы так же оценивается динамика изменения следующих показателей:

- доминирование в родительском отношении к ребенку «принятия», «кооперации»;

- снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы у детей

(по методике Люшера);

- снижение процентного показателя тревожности у детей (по методике

Люшера);

- сформированная адекватная самооценка у детей (по методике

«Лесенка»).

**1.8 Форма, режим, структура занятий**

Программа включает в себя 16 занятий: 8 групповых занятий для родителей , 8 совместных детско-родительских занятий и заключительное мероприятие для детей и родителей «Спортивная семейка».

Общая продолжительность программы 25 часов.

Форма занятий–групповое психолого-педагогическое занятие с

с элементами тренинга.

Наполняемость групп – 8-12 человек (4-6 пар «родитель-ребенок»). Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – занятие для родителей 1 час 30 минут, совместные детско-родительские занятия – 45 минут.

Общая продолжительность участия в программе – 3,5 месяца.

*1.8.1* [*Структура*](http://psihdocs.ru/?q=Структура) *группового занятия с* [*родителями*](http://psihdocs.ru/formi-raboti-s-roditelyami-individualenie-formi-raboti-s-rodit.html) *и детьми*

Каждое занятие имеет определенную структуру и включает в себя разнообразные психотехнические упражнения и приемы, направленные на решение задач программы. Остановимся подробнее на каждом элементе, включенном в общую структуру занятия.

***1 часть «Вводная»***

*Цель* вводной части занятия - установление эмоционального контакта между участниками, настрой на совместную работу.

*Приветствие* – это важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* - используются как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Для этой цели используются специальные вводные психогимнастические упражнения, упражнения на развитие внимания, снятие напряжения, сокращения эмоциональной дистанции.

***2 часть «Основная»***

*Цель* основной части занятия – раскрытие основной смысловой нагрузки занятия.

Основное содержание – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы.

Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, развитие эмоций, установление взаимоотношений между родителями и ребенком, динамическое развитие группы.

*Домашнее задание* - на него возложено создание мотивации умения работать самостоятельно, поддерживать себя в активной форме. В нем участвуют родители и ребенок. Задание помогает осмыслить то, что происходило на занятиях, и так как последние проходят мобильно, эмоционально, то при выполнении задания дома участники имеют возможность более осознано его прочувствовать.

Последовательность упражнений предполагает чередование видов деятельности, смену психофизического состояния членов группы.

*Прослушивание психокоррекционной сказки и ее анализ***.** Привлекательность сказок для психологической коррекции состоит, прежде всего, в естественности развертывания сюжетной линии, отсутствии нравоучений. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения (проблема агрессивности, капризы, страхи) на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Психокоррекционную сказку можно рассказать ребенку не обсуждая, давая ему возможность таким образом подумать самостоятельно о том, что даже из плохих поступков можно извлечь хороший урок.

*Атркоррекция*  проводится в основном в паре «ребенок-родитель» и позволяет добиться большой динамики коррекционного процесса. Совместное участие в художественной деятельности помогает сделать коммуникацию более успешной, способствует созданию отношений взаимного принятия.

*Телесная психокоррекция* используется с целью эмоционального и телесного сближения родителей и детей, изучения телесно-мышечных ощущений, на осознание собственного тела и в итоге на психофизическую интеграцию эмоций и разума. Эти упражнения позволяют обучить участников снятию мышечных зажимов, высвобождению от стрессогенного мышечного «панциря». В ходе выполнения упражнений на тактильный контакт, невербальное общение родитель и ребенок учатся понимать другого, выражать свои чувства, свою любовь и нежность.

***3 часть «Завершающая»***

*Цель* завершающей части занятия – закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

*Рефлексия занятия* – предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоционально-смысловом (было хорошо – было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным), эмоционально-оценочном (оценка своего эмоционального состояния «здесь и сейчас»).

*Ритуал прощания* – способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе и используется в нашей программе как единое упражнение для всех занятий. В данной программе используется упражнение «Колокол».

*1.8.2* [*Структура*](http://psihdocs.ru/?q=Структура) *группового занятия с* [*родителями*](http://psihdocs.ru/formi-raboti-s-roditelyami-individualenie-formi-raboti-s-rodit.html)

***1 часть «Вводная»***

*Цель* вводной части занятия – создание благоприятной рабочей атмосферы, настрой на совместную работу.

Основное содержание данной части: ритуал приветствия; разминка; обсуждение домашнего задания.

***2 часть «Основная»***

*Цель* основной части занятия – раскрытие основной смысловой нагрузки занятия.

Основное содержание: информационная часть; ролевая игра; групповая дискуссия, самодиагностика, релаксационные, телесно – ориентированные техники.

Информационная часть способствует повышению родительской компетенции в [вопросах воспитания детей](http://psihdocs.ru/formirovanie-roditeleskoj-kompetentnosti-v-voprosah-vospitaniy.html) и особенностях возрастного периода 5-7 лет. На занятии проводятся как ролевые игры, направленные на усвоение [информационного материала](http://psihdocs.ru/issledovateleskaya-rabota-vliyanie-informacionnogo-stressa-na.html), так и ролевые игры, используемые для формирования [личностных качеств](http://psihdocs.ru/razvitie-liderskih-kachestv-u-rukovoditelya.html), положительно влияющих на формирование родительских установок в отношении принятия своего ребенка.

***3 часть «Завершающая»***

*Цель* завершающей части занятия – закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Основное содержание – релаксация, ритуалы завершения занятия, рефлексия, домашнее задание.

*Релаксации* направлены на обучение родителей приемам снятия психического напряжения.

*Рефлексия занятия* предназначена для получения обратной связи и подведения итогов занятия. Предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоционально - смысловом (понравилось — не понравилось, было хорошо, было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);  
эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

**II. Тематическое планирование программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель** | **Количество часов** | **Форма проведения** |
| * 1. **Диагностический этап.**   Диагностические мероприятия для родителей | | | |
| 1. Опросник анализа семейных взаимоотношений (АСВ) | Выявление нарушений процесса воспитания. | 1 час | Индивидуальное тестирование |
| 2. Опросник измерения родительских установок и реакций Е. Шеффера (методика PARI) | Изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни Оценка родителями своих взаимоотношений с ребенком. |
| 3. Опросник родительского отношения (Варга-Столин) | Выявление родительского отношения к ребенку |
| Диагностические мероприятия для детей | | | |
| 1. Выполнение кинетического рисунка семьи (КРС) Р. Бернс, С. Кауфман | Получение информации о субъективной семейной ситуации исследуемого ребенка. | 45 мин. | Индивидуальное тестирование |
| 2. Методика «Лесенка» В.Г. Щур | Выявление положения ребенка в системе межличностных семейных отношений. |
| 3. Цветовой тест Люшера (для детей 5-7 лет) | Выявление суммарного отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы СО и превышении вегетативного коэффициента ВК . уровня тревожности |
| **2. Коррекционно-развивающий этап.**  Психолого-педагогический практикум для родителей и детей  «Мы и наши дети – друзья!» | | | |
| Блок 1. Занятия для родителей «МЫ» | | | |
| 1.«Мы родом из детства» | Знакомство участников друг с другом;  преодоление негативных родительских установок в процессе воспитания ребенка | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 2.«Язык наших чувств» | Развитие чувственной стороны детско-родительских отношений | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 3. «Поговорим о стиле воспитания» | Выявление основных стилей воспитания, используемых в семье | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 4.«Я как родитель» | Анализ качеств и свойств собственной личности;  - осознание собственных чувств по отношению к роли «родителя». | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| Блок 2. Занятия для родителей «НАШИ ДЕТИ» | | | |
| 1. «Такие разные дети» | Познакомить родителей с динамическими особенностями поведения детей. | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 2.«Общение с ребенком как диалог» | Дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом сотрудничества с ребенком через диалог;  - знакомство родителей с моделью «Я – Ты сообщений». | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 3. «Кнут или пряник» | Анализ актуальных способов регуляции поведения ребенка;  обучение родителей техникам конструктивного воздействия на поведение ребенка. | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| 4. «Осторожно, конфликт» | Освоение родителями способов разрешения конфликтных ситуаций в процессе общения с ребенком;  знакомство с приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания. | 1,5 часа | Групповая (родители) |
| Блок 3. Занятия для родителей и детей «ДРУЗЬЯ» | | | |
| 1. «Остров знакомств» | Знакомство, сплочение коллектива, представление занятий. | 45 мин. | Групповая (родители с детьми) |
| 2.«Остров общения» | Расширение запаса средств общения, развитие навыков социального взаимодействия | 45 мин. | Групповая (родители с детьми) |
| 3.«Загадочный лес». | Улучшение взаимоотношений взрослых и детей, раскрытие мира эмоций и способов их выражения. | 45 мин. | Групповая (родители с детьми) |
| 4.«Берег душевной непогоды» | Обучение выражению негативных чувств социально- приемлемыми способами, выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта. | 45 мин. | Групповая (родители с детьми) |
| 5.«Остров непослушания» | Обучение выражению негативных чувств социально- приемлемыми способами, выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта. | 45 мин. | Групповая (родители совместно с детьми) |
| 6.«Море наших чувств» | Тренировка навыков общения, эмоциональное сближение членов группы, знакомство с социальными поведенческими стереотипами. | 45 мин. | Групповая (родители совместно с детьми) |
| 7.«Поляна ощущений» | Эмоционально-телесное сближение родителя и ребенка; улучшение самочувствия при межличностном общении; развитие эмпатии; развитие навыков социального взаимодействия. | 45 мин. | Групповая (родители совместно с детьми) |
| 8.«Волшебная страна доверия» | Закрепление позитивного отношения к себе и своей семье | 45 мин. | Групповая (родители совместно с детьми) |
| 1. **Завершающий этап.** | | | |
| 1.Мероприятие: «Спортивная семейка» | Приобщать семью к здоровому образу жизни, укреплять физическое и психическое здоровье детей и родителей, способствовать укреплению внутрисемейных связей. | 1 час | Групповая (родители совместно с детьми) |
| 2.Диагностический блок (см.1 этап) | Выявление динамики показателей. | 1 час | Индивидуальное тестирование |
| 3.Оценка эффективности программы. | Корректировка и совершенствование программы |  |  |
| **Итого:** | 25 часов (16 занятий, 1 мероприятие) | | |

**III.Содержание программы.**

**3.1 Психолого-педагогический практикум для родителей и детей**

***«Мы и наши дети – друзья!»***

В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном, и от него в большой степени зависит, как складываются эти отношения.

***Цель:*** оптимизация детско-родительских отношений, профилактика эмоционального неблагополучия дошкольников и связанных с ним форм отклоняющегося поведения.

***Задачи:***

1.Расширение возможностей понимания себя и своего ребенка.

2.Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком.

3.Повышение уровня информированности родителей в области детской психологии и педагогики.

4.Выработка новых навыков конструктивного взаимодействия с ребенком.

5.Активизация творческого потенциала родителей.

6.Создание особой обучающей среды за счет обмена опытом между родителями в процессе занятий.

Программа практикума включает в себя *информационный и развивающий* компоненты.

*Информационный компонент* раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников занятий.

*Развивающий* *компонент* программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставлении возможности активного самопознания и познания своего ребенка

*Инновационная направленность заключается:*

* *в создании на занятиях особой обучающей среды, инструментами которой являются:*

-создание условий для обмена собственными оригинальными стратегиями родителей, выработанными в процессе воспитания детей;

-использование на занятиях домашних заданий для родителей, обеспечивающих непрерывность процесса познания и приобретения нового опыта понимания себя и своего ребенка;

-рефлексия родителями новых возможностей для оптимизации детско – родительских отношений и обмен опытом рефлексии в группе.

* *в использовании разнообразных форм и методов работы с родителями.*

Программа практикума состоит из трех блоков, которые отражены в ее названии: «Мы и наши дети - друзья!»

**Первый блок «Мы»**

# Занятие 1: «Мы родом из детства»

# Занятие 2: «Язык наших чувств».

Занятие 3: «Поговорим о стиле воспитания».

Занятие 4: «Я как родитель».

**Второй блок «Наши дети»**.

Занятие 5: «Такие разные дети»

Занятие 6: «Общение с ребенком как диалог»

Занятие 7: «Кнут или пряник»

Занятие 8: «Осторожно, конфликт».

**Третий блок «Друзья»**

Занятие 1: «Остров знакомств»

# Занятие 2: «Остров общения»

Занятие 3: «Загадочный лес»

Занятие 4: «Берег душевной непогоды»

Занятие 5: «Остров непослушания»

Занятие 6: «Море наших чувств»

Занятие 7: «Поляна ощущений»

Занятие 8: «Волшебная страна доверия»

Этап работы с родителями состоит из 2 блоков.

***Первый блок «Мы*»** центрирован на личности родителей.

*Способствует* осознанию родителями личностных проблем и их влияния на эмоциональную сферу ребенка, анализу распределения семейных ролей, межличностных взаимоотношений, анализу проблем взаимодействия в системе ребенок – родитель, личностных проблем родителей, снятию эмоционального напряжения.

*Ожидаемые результаты.*В результате работы в родительской группе нормализуются родительские установки, представления, развивается сензитивность по отношению к ребенку и другим членам семьи.

***Второй блок «Наши дети»*** направлен на познание ребенка и его особенностей, это

этап психопрофилактической работы с родителями.

*Способствует* ознакомлению родителей с психологическими особенностями детей с трудностями в эмоциональном развитии, способами коррекции и взаимодействия с данной категорией детей.

*Ожидаемые результаты.*В результате психопрофилактической работы родители получат психолого – педагогические знания, необходимые для воспитания ребенка-дошкольника.

Этап совместной работы ребенка и родителей

**Третий блок «Друзья»** направлен на обогащение детско – родительских отношений опытом совместной творческой деятельности.

*Способствует* гармонизации детско – родительских отношений, помогает родителю увидеть новое в ребенке, получить обратную связь о стиле своего воспитания и особенностях взаимодействия с ребенком, отследить и осознать свои переживания в процессе выполнения игровых упражнений.

*Ожидаемые результаты.*В результате совместных занятий ребенок безопасно отработает психогенные ситуации, что будет способствовать формированию эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Расширится репертуар самовыражения не только ребенка, но и родителей, они овладеют эффективными способами взаимодействия в системе «ребенок – родитель».

Описанный здесь вариант предполагает занятия с родителями (1 и 2 блоки), которые проводит один специалист и совместные занятия для родителей и детей (3 блок), которые целесообразно проводить двум специалистам.

*3.1.1 Конспекты занятий в родительской группе.*

# Первый блок «Мы»

# Занятие 1. «Мы родом из детства»

**Цели:**

**-**знакомство участников друг с другом, с групповой формой работы;

-выяснение ожиданий и опасений родителей;

-общая ориентация в проблемах родителей;

-снятие смысловых и внутриличностных барьеров;

-преодоление негативных родительских установок в процессе воспитания ребенка.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

Ведущий знакомит участников с целями и задачами программы. Обсуждаются условия и режим встреч, рассказывается, в какой форме будут проходить занятия, каким основным темам они будут посвящены.

**1. Принятие правил групповой работы**

*Цель*: выработать и принять правила групповой работы

*Содержание*. Ведущий предлагает участникам «Правила групповой работы» Если группа их принимает, правила вывешиваются на доске или ватмане.

Правила:  
• называть друг друга так, как указано в бейдже;  
• приходить на занятия вовремя;  
• предупреждать заранее о пропуске занятий;  
• активно участвовать в работе на занятиях;  
• уважать точку зрения других;

• не критиковать других, выражая свою точку зрения;

• конфиденциальность происходящего в группе.

*Комментарий для ведущего*. Ведущий может дополнять и изменять правила в зависимости от потребностей группы.

1. **Игра «Здравствуйте»**

*Цель*: Создать активную и творческую атмосферу, вовлечь игроков в групповое взаимодействие.

*Содержание:*

1 часть: Ведущий предлагает всем участникам, сидящим в кругу по очереди познакомиться друг с другом, назвать свое имя и сообщив краткую информацию о себе.

2 часть: Участникам дается время, для того, что бы встретиться как можно с большим количеством участников группы и выяснить у них, *записав имя человека в соответствующей строчке после вопроса* у кого:

1. То же имя, что и у ваших папы или мамы?

2. Столько же, сколько у вас, детей в семье?

3 Такое же как у вас количество братьев или сестер?

4. Кто, как и вы, младший (единственный, средний, старший) ребенок в семье?

5. У кого первая влюбленность завершилась свадьбой?

6. Кто часто путешествовал со своими родителями?

7. Кто в детстве любил спорт?

8. Кто с детства ежегодно празднует свой день рождения?

9. У кого в доме жили домашние животные?

10. Кому в детстве родители обычно читали перед сном?

11. Кто работает в той сфере, в которой он получил образование?

12. Чья фамилия начинается с той же буквы, что и ваша?

*Комментарий для ведущего:* Обсуждение в кругу. Что обрадовало? Что удивило? Какие чувства испытывали в ходе общения с партнером?

1. **Упражнение «Дерево родительской мудрости»**

*Цель:* Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

*Содержание:* Психолог предлагает родителям подумать, зачем они пришли на этот тренинг? Чего хотят родители? Чего они ждут от тренинга? Каким хотят видеть результат? Записывают свои потребности и ожидания, проблемы (анонимно), приклеивают листочки на « дерево родительской мудрости»

# *Комментарий для ведущего:* ведущий спрашивает у родителей, встречались ли им листочки, в которых указывались те же проблемы, что были заявлены у них?

***«Основная часть»***

**4. Упражнение «Возвращение в детство»**

Представьте себя маленьким, только что рожденным ребенком. Вы новорожденный маленький ребенок. Что говорят о вас окружающие? Что говорят вам ваши родители? Что вы чувствуете?

Шло время, и вот вам уже 3 года. Что теперь говорят о вас окружающие? Какой должна быть девочка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чем думаете сейчас?

Шло время, и вы девочка-подросток. Что вам говорят ваши родители о том, какой должна быть девушка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете сейчас? О чем думаете? Чего хотите?

Вы выросли. И пришло время выбирать партнера по браку. Что теперь вам говорят окружающие? Что об этом вам говорит ваш друг? Какой должна быть будущая жена? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чем думаете сейчас? Чего вам хочется?

Сейчас вы мать, вы жена (муж). Что вам говорит ваш муж и родители о том, какой должна быть мать, жена? Что вы чувствуете сейчас? О чем думаете? Чего хотите?

Вы мать. Вы жена. Что вы чувствуете сейчас? О чем думаете? Чего хотите? Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

*Комментарий для ведущего:* техника обычно вызывает у членов группы эмоциональный отклик, поэтому следует приготовить салфетки.

**5.Информационная часть: «Установки»**

*Цель:* Знакомство с понятием «установка» и влиянием установок на собственную жизнь и жизнь детей.

Ведущий рассказывает **о** том, что каждая семья живет в соответствии со своими нравственными нормами, ценностями, что у каждого из супругов есть свои представления о том, какой должна быть семья. У каждого человека есть свои ожидания, свои потребности, которые необходимо учитывать в семье. Немаловажную роль в жизни человека играют родительские установки.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как его психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим людям, к жизни в целом. Проявляется это отношение через установку.

Что такое «установка»? *«Установка» - это обобщение, умозаключение человека о чем либо, которое воспринимается как истина, не требующая доказательств.* Т.е. установка – это нечто застывшее.

Пример установок: «Все большие собаки опасны», «Я – человек неспособный добиться успеха в жизни», « Женщина – плохой водитель».

*Основная функция установок – регуляторная.* Установки регулируют наше поведение и деятельность:

1.*Установки «говорят», что мы можем, а что не можем*. Например, имея установку об опасности больших собак, мы не анализируем все особенности обстановки, а просто стараемся собаку обойти.

2. *Установки* *определяют нашу реакцию на события.* Т.е. если мы искренне верим, что нас не любят, то и вести себя будем, чтоб это поведение подтвердилось – капризно, враждебно, подозрительно.

3.*Установки заполняют разрывы в наших знаниях.* Когда мы не знаем что истинно, а что ложно, установки заполняют эти разрывы: инопланетных цивилизаций не существует.

4. *Установки придают смысл нашей жизни. Они помогают сформировать цели.*

Например, установка «Каждый профессионал должен иметь высшее образование» формирует цель – поступление в ВУЗ. Установка «Профессионалом можно стать толь в случае, когда поработаешь на производстве рядом с хорошим специалистом» формирует цель - сначала работа и практика.

*Установки человека имеют одну важную особенность*: они стимулируют человека на непрерывный поиск их подтверждения, т.е. на непрерывное стремление еще раз подтвердить, что установка истинна. Установки не стимулируют человека на перепроверку. Поэтому мы начинаем жить как бы «вглухую», не вслушиваясь в аргументы других людей и не замечаем ничего, что бы опровергло наши установки.

На вопрос «Как делаются открытия?» Эйнштейн ответил следующим образом: «Есть десять человек, которые убеждены, что этого не может быть. Но потом находится один, который этого не знает, он и делает открытие».

Значит, наши установки делят нашу жизнь на «возможно » и «невозможно». Существуют установки, которые помогают нам жить, справляться с трудностями, болезнями и наоборот установки, которые мешают нам развиваться, добиваться поставленных целей. Такие установки являются ограничивающими.

К ограничивающим установкам относятся следующие:

*1. Установка на безнадежность.*

Присутствует всегда, когда человек не имеет надежды относительно результатов. Он убежден, что добиться результата просто невозможно. А поэтому беспокоиться и что-то предпринимать не стоит.

*2. Установка на беспомощность.*

Имеет в своей основе печальное заблуждение «другие могут, но не я», которое противоречит одному из принципов жизни: «Если это возможно в мире, значит это возможно и для меня».

*3.Установка на незаслуженность.*

Подсознательно человек позволяет себе добиться только того, что считает для себя заслуженным. Если мы говорим себе: «Так тебе и надо или новомодное - это твоя карма», то мы являемся жертвой установки в незаслуженности.

( материалы книги С.В.Ковалева «Исцеление с помощью НЛП» М.: КСП+, 1999)

Родителям важно дать понять, что их собственные установки играют огромную роль в развитии ребенка. Бесспорно, родители – самые значимые и любимые для ребенка люди. Вера в правоту, непогрешимость и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала…. Папа велел…» ит.д.

В отличие от сформировавшейся личности ребенок дошкольник не владеет психоэкологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребенку, оценкам их поступков, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка. Сделать его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства. Чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее. Раз возникнув, установка не исчезает, а в благоприятный для нее момент жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причем постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например контрустановка «Ты все можешь» победит установку «Неумеха, ничего у тебя не получается». Это произойдет в том случае, если ребенок действительно будет получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисовании, пении, лепке и т.д.)

Несомненно, что часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личности ребенка. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость – глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

***Факторы, влияющие на силу установки:***

1. Наличие в родительском послании психологического уровня (невербального компонента). Т.е. когда ребенку что-то не просто говорится, а сказанное сопровождается яркой мимикой и эмоциями.
2. Сильное воздействие оказывает частота повторений. Если ребенку негативное мнение о нем высказывать ежедневно по несколько раз в день, то большая вероятность, что негативная установка по отношению к себе прочно закрепится в сознании ребенка. Например: «Ты – хулиган! Тюрьма по тебе плачет!»
3. Величина эмоционального напряжения самого ребенка во время получения послания. Если ребенок в этот момент растерян, расстроен, напуган и т.д.

*Комментарий для ведущего:* (практический блок)

Ответы на следующие вопросы помогут вам осознать, насколько сильное влияние могли оказать ваши родители на ваше отношение к собственным детям:

1.Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?

2.Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?

3.Как они общались с вами, когда сердились? Кричали, бранили или наказывали вас, если да, то каким образом?

4.Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?

5.Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?

6.Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то каким образом, - заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?

7.Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы? (Например, «тише едешь – дальше будешь»). Какими они оказались для вас?

8.Доверяли ли вы своим родителям?

9.Было ли ощущение в целом, что они находятся на вашей стороне?

10.Что вам особенно не нравилось в них? Почему?

11. Что вам особенно нравилось в них? Почему?

*Ответив на эти вопросы, спросите себя: «В чем я могу копировать их?» Какие мои манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?»*

**6. Процедура «Работа с таблицей»**

*Цель:* развитие навыка трансформации негативных установок в позитивные.

*Содержание:* Ведущий раздает участникам занятия таблицы, в которых заполнены первая и вторая колонки.

Идет разбор таблицы, где представлены часто встречающиеся негативные родительские установки. Обращается внимание на негативные последствия, которые они могут иметь для личности ребенка. Родителям предлагается вспомнить, не слышали они нечто похожее от своих родителей? Не стали некоторые из них тормозящими указателями на их жизненном пути? Проводится анализ, какие директивы, оценки и установки родители дают своим детям. Затем участники занятия учатся трансформировать негативные установки в позитивные, развивающие веру в себя, в богатство и яркость эмоционального мира. Вновь созданные позитивные контрустановки родители заносят в третью колонку таблицы. *(Для ведущего группы позитивные установки даны сразу в третьей колонке).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Негативные установки** | **ПОДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ** | **Позитивные установки** |
| **Сказав так:** | **и вовремя исправьтесь.** |
| Не будешь слушаться, с тобой никто не будет дружить…. | Замкнутость, отчужденность, безынициативность, подчиняемость, угодливость, приверженность стереотипному поведению. | Будь собой, у каждого в жизни есть друзья. |
| Горе ты мое! | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями. | Счастье мое, радость моя! |
| Плакса-вакса, нытик! | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи. | Поплачь, будет легче… |
| Вот дурачок, все готов раздать! | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм. | Молодец, что делишься с другими. |
| Не твоего ума дело! | Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями. | А ты как думаешь? А ты как считаешь? |
| Одевайся теплее, заболеешь! | Повышенное внимание к собственному здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания. | Закаляйся, не кутайся, когда на улице не холодно. |
| Ты копия своего папы (мамы) | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителей. | Папа у нас замечательный человек. Мама у нас умница. |
| Ничего не умеешь делать, неумейка! | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность, низкая мотивация к достижению. | Попробуй еще, у тебя обязательно получиться! |
| Не ори так, оглохнешь! | Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность. | Скажи мне на ушко, давай пошепчемся! |
| Мальчику о девочке: «Противная девчонка. Все они капризули!» Девочке о мальчике «Негодник, все мальчишки забияки и драчуны» | Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола. | Все люди равны. В этот раз Сережа (Света ) поступил(а) некрасиво. |
| Неряха, грязнуля! | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к своей внешности, неразборчивость в выборе друзей. | Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен! |
| Ты плохой, обижаешь маму, я от тебя уйду к другому ребенку! | Чувство вины, страхи, тревожность. Ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя. | Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый! |
| Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь…. | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе. Неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм. | Жизнь интересна! В ней могут быть неожиданности и сюрпризы. Все будет хорошо! |
| Уйди с глаз моих, встань в угол! | Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность. | Иди ко мне, давай разберемся вместе. |
| Не ешь много сладкого, зубы будут болеть и будешь то-о-олстая! | Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя. | Кушай на здоровье! |
| Все вокруг обманщики, надейся только на себя! | Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверх контроля, ощущение одиночества и тревоги. | На свете много хороших людей, готовых тебе помочь. |
| Ах ты, гадкий утенок! И в кого ты такой некрасивый! | Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство беззащитности, проблемы в общении с родителями, низкая самооценка. Неуверенность в своих силах и возможностях. | Как ты мне нравишься! |
| Нельзя самому ничего делать, Спрашивай разрешения у старших! | Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, зависимость от чужого мнения, тревожность. | Смелее, ты все можешь сам! |
| Всегда ты не вовремя. Подожди! | Отчужденность. Скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение беззащитности, ненужности, повышенное психоэмоциональное напряжение. | Давай я тебе помогу! |
| Никому не уступай, всем давай сдачу! | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности. | Держи себя в руках, уважай людей! |

Естественно, список установок может быть намного больше. Составьте свой собственный список и попытайтесь найти контр установки. Это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

***Как часто вы говорите детям?***

- Я сейчас занят(а)…

- Посмотри, что ты натворил!

- Это надо делать не так!

- Неправильно!!!

- Когда же ты научишься?

- Сколько раз я тебе говорила?

- Нет! Я не могу!

- Ты сведешь меня с ума!

- Что бы ты без меня делал?

- Вечно во все лезешь!

- Уйди от меня!

- Встань в угол!

Все эти слова, если они звучат часто в процессе взаимодействия с ребенком остаются в его подсознании. И потом не надо удивляться, что ваш ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.

***Эти слова ласкают душу ребенка.***

- Ты самый любимый!

- Ты очень многое можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали?!

- Иди ко мне…

- Посиди с нами….

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Что бы не случилось, твой дом – твоя крепость.

- Расскажи мне, что с тобой….

Постоянное чувство вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Сам ребенок - не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка, которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многое в процессе воспитания детей зависит от опыта и знаний родителей, а так же от умения чувствовать и догадываться

**7.Упражнение «Мусорное ведро»**

*Цель:* трансформация негативных установок в позитивные.

*Содержание:* ведущий предлагает представить, что в комнате стоит мусорное ведро. В него надо выбросить, мешающие жить и воспитывать ребенка установки.

***«Завершающая часть»***

**8. Упражнение «Скульптура моей семьи»**

*Содержание:* ведущий предлагает всем побыть скульпторами и вылепить живую скульптуру своей семьи. Семья может быть реальная или идеальная.

Участники стараются отследить свои чувства, возникающие в процессе выполнения роли, свои ощущения и желания.

*Комментарий для ведущего:*обсуждение в кругу: я хотела ….., а получилось ….

Как это происходит в реальной жизни и что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.

**9. «Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия?

**10. Домашнее задание**

Заполните вторую колонку таблицы, определите при этом, что чувствует ребенок, когда произносит предложенные фразы.

Пример. Ребенок говорит: «Я не знаю, в чем ошибка! Я не могу решить эту задачу. Может, мне не стоит больше пробовать ее решать?»

Ребенок чувствует:

а) себя глупым;  
б) обескуражен;  
в) испытывает желание не выполнять задачу.

|  |  |
| --- | --- |
| **ребенок говорит** | **ребенок чувствует** |
| 1. Посмотри, папа, какой самолет я сделал новыми инструментами. |  |
| 2. А мне совсем невесело! Мне ничего не хочется делать. |  |
| 3. Я никогда не смогу быть таким же, как Ваня. Я упражнялся и упражнялся, а он все равно все делает лучше меня. |  |
| 4. Наша новая учительница слишком много задает на дом. Я не могу сделать все задания! Что же мне делать? |  |
| 5. Я не должна была так поступать с Наташей. Я поступила плохо. |  |
| 6. А я хочу ходить с длинными волосами — это ведь мои волосы, правда? |  |
| 7. Как ты думаешь, я хорошо написал это сочинение? В самом деле неплохо? |  |
| 8. Почему он оставил меня после уроков? Я не один разговаривал! Как бы я хотел, чтобы его больше в школе не было! |  |
| 9. Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать. Я уже достаточно взрослый. |  |
| 10. Уходи, оставь меня одну. Я не хочу разговаривать — ни с тобой, ни с кем! Тебе все равно, что со мной случилось! |  |
| 11. Я старался, старался быть хорошим, и все было ничего, а теперь у меня все еще хуже, чем было. Я очень старался, но это все равно не помогло. Какая от этого старания польза? |  |
| 12. Я так рада, что я твоя и папина дочка, а не других родителей. |  |

# 

# Занятие 2. «Язык наших чувств».

**Цели:**

* развитие чувственной стороны детско-родительских отношений;
* знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя;
* определение «языка принятия» и «языка непринятия»;
* знакомство с основными языками передачи любви в детско-родительских отношениях.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

**1.Приветствие «Подари хорошее настроение»**

*Цель:* создание благоприятной рабочей атмосферы.

*Содержание:*

*Ведущий:* Я предлагаю вам  выбрать для себя воздушный шар. (Родители разбирают шары). Если у кого-то не очень хорошее настроение, то мы сейчас его быстро исправим. Давайте нарисуем на наших шариках радостное выражение лица. (Рисуют радость фломастерами). Вот теперь мы все в хорошем настроении. Давайте поприветствуем друг друга поклоном, подарим свой шарик соседу справа и поделимся  с ним своей радостью.

*Комментарий для ведущего:* Улыбка является одним из психологических приемов расположения людей к себе. Человек с улыбкой на лице хорошо воспринимается людьми. Улыбка ничего не стоит, но многое дает. Улыбка – лучшее из природных средств,  против неприятностей. Улыбка способна формировать притяжение.

**2. Игра – разминка «Австралийский дождь»**

*Цель:* обеспечить психологическую разгрузку участников, настрой на совместную работу.

*Содержание:* Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

*Вопросы для обсуждения:*

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

***Основная часть:***

**3**.**Информирование**

*Цель:*знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя.

**Ловушки и призы безусловного принятия.**

Вроде бы уже все выучили, что ребенка надо «безусловно любить». «Безусловно» не в качестве вводного слова, а как определение: без условий, просто за то, что он, ребенок, есть. Принимать его целиком, не ставить оценок, всегда и во всем поддерживать и одобрять.

**Обними меня!**

Концепцию безусловного принятия очень удобно объяснять на возрастной шкале.

Вот смотрите. Родился младенец. Все, чего вам хочется в первые несколько месяцев, – непрерывно его таскать, обнимать и кормить по первому писку. Это чистая биология, ничего личного.

***Вид и запах младенца запускает работу настолько мощных биологических программ, что никаких других вариантов поведения просто не остается.***

И мы – да, принимаем малыша со всеми его воплями, режущимися зубами, капризами, страхами и прочими радостями первого года жизни. Главная задача родителя в это время – правильно угадывать состояние младенца, называть его, сообщая тем самым, что мы вполне справляемся с его невыносимыми эмоциями и совсем даже не боимся. И не сердимся. И нет, не выбросим его в окно на мороз за то, что он, допустим, ужасно сейчас ненавидит маму за то, что она чего-то не дает или не разрешает. Кусать грудь, например.

*Десятимесячная Маша ноет, злится, пытается отколупать крышку с железной банки с печеньем, яростно стучит банкой об пол, в конце концов запузыривает банку в другой конец комнаты и разражается гневным ревом. «Что ж, Марусь, иногда встречаются очень упорные банки, – безмятежно констатирует ее мама. – Я бы тоже злилась и вопила. Очень тебе сочувствую». Маше хватает буквально минуты рева и одного легкого поглаживания по спинке, чтобы успокоиться и начать с тем же энтузиазмом курочить следующую коробочку.*

Ее чувства были поняты и приняты, всем спокойно. Если бы Маша начала, допустим, стучать железной банкой по окну, мама бы остановила ее и переключила на какое-то более безопасное занятие. И все это – абсолютно без оценки самой Маши. Никакого вам «Что же ты за кошмарный ребенок! За что ни возьмешься – все ломаешь! Ни на секунду нельзя глаза отвести, наказание мое!». Просто введение норм поведения: вот так можно, а вот так нельзя.

**«Ты ж моя умница» или «Горе мое горькое»?**

Из ежедневных и ежечасных высказываний родителей ребенок получает информацию о себе: кто я такой? Какой я? «Ты-ж-моя-умница» или «Горе-мое горькое»? Одно и то же поведение может быть названо активным (одобрение) и невыносимым (неодобрение). И так как ребенок еще не в состоянии произвести сложную аналитическую работу по отделению своей личности от своих же действий, оценка поведения в этом возрасте закрепляется как описание всего человека целиком.

***Вывод: в младенчестве и раннем детстве вообще лучше избегать любых оценок, только введение правил и норм поведения. «Делай так, а вот так – не делай». И описание происходящего: «Ты очень расстроился, что башня разрушилась, и поэтому злишься. Мне тоже жаль».***

Отлично, скажете вы, это все прекрасно работает лет примерно до двух. А потом начинается этот вечный бой, «кризис негативизма», сплошное «Нет!» и «Хочу и буду!». Там ваши эти умные приколы не работают, потому что он (ребенок) хочет добиваться своего, а вовсе не того, чтобы его жалели и утешали. Как реагировать, когда чадушко пинает вас ногами, кусается и кричит, как резаное?

Да примерно так же: останавливаем нежелательное поведение. Но не отправляем в другую комнату/за дверь/в ванную, «пока не успокоишься и не научишься себя вести». Он не очень-то владеет собой в этот момент, уж точно не настолько, чтобы демонстрировать приличия.

***Самое главное в такой ситуации, чтобы вы, родители, не разрушались сами. Не пугались его ярости, не впадали в отчаяние «я плохая мать», не нападали в ответ.***

Этот сложный период закончится, жизнь наладится, а вот знание, что тебя любят, только пока ты милый, может закрепиться надолго.

***Основное ваше послание в этот момент должно быть четким и понятным: «тебе сейчас плохо, я помогу тебе справиться, но власть у меня, смирись». А следом – «я люблю тебя».***

Видите разницу? Поведение регулируем, эмоции принимаем, личность не оцениваем.

**Как выглядит «непринятие». Пять верных признаков**

1. Категорическое прерывание любой детской активности: «не бегай, не кричи, не шуми, не делай». В итоге – «не живи».

2. Риторические вопросы «В кого ты такой уродился?», «Почему ты такой странный?», «Смерти ты моей хочешь, что ли?» и пр. Воспринимается так же: «Мне нельзя жить».

3. Осуждение болезни или слабости – так, как будто это сознательный и злонамеренный выбор ребенка: «Сам ударился, сам и реви теперь, никто тебе не виноват!»

4. На этапе приучения к горшку – активное осуждение в ситуациях проколов и неудач.

5. Сравнение с нелюбимыми родственниками (обычно с ушедшим или недостойным отцом).

**Все эти привычные, сами слетающие с языка конструкции – не что иное, как атаки на ядро личности человека: «Ты не нужен нам такой, какой ты есть, ты негодный, неправильный, ты нам не подходишь».**

В более современном, интеллигентном варианте неприятие идет по линии «приемлемые/неприемлемые эмоции». Чаще всего табуирован детский гнев, причем на словах все уже выучили, что злиться нормально, но как справляться с агрессивными проявлениями, никто не знает.

***Из нового, совсем свежего: непереносимость печали. Грустный или чем-то недовольный ребенок воспринимается как свидетельство некомпетентности матери.***

Это состояние запускает тревогу, лихорадочный поиск способов развеселить или как-то отвлечь дитя от его переживаний. Вместо того, чтобы позволить человеку прожить его эмоцию до конца. То же про неприятие, если вдуматься.

**Взросление и безусловное принятие.**

Ваш малыш растет, в его жизни появляются другие люди, занятия, не связанные с вами. Он постепенно отдаляется и отделяется от вас. Пока он все еще сильно нуждается в вашем одобрении и поддержке.

***Именно для вас нарисован этот выразительный рисунок в стиле абсолютный пост-модерн». Вам посвящаются первые пятерки, первые двойки – тоже вам.***

Теперь принимать или не принимать приходится много всякого разного. Плохое поведение, плохие оценки, конфликты с одноклассниками и учителями, в которых ваше чадо может выглядеть далеко не ангелом.

**Как реагировать, оставаясь при этом «хорошей матерью»?**

Интересно, что принятие мыслится в основном как **материнская функция.** Отец в нашем коллективном бессознательном предполагается как раз носителем идеи «как потопаешь – так и полопаешь». Другими словами, его любовь и уважение надо еще заслужить. На самом деле оба родителя имеют внутри все воплощения любви к ребенку, это условное деление.

* + Разделять человека и его поступки. Мы очень любим своего мальчика, и поэтому сердимся на его плохое поведение. Это на уровне эмоций.
  + Мы очень любим своего мальчика, поэтому стараемся обучать его жить в обществе. А в нашем обществе не принято, допустим, ломать чужие вещи, обижать других людей, срывать уроки. И наша обязанность как родителей – донести эти социальные нормы до сознания ребенка.

**Разбираем ситуации из жизни**

**С 7 до 11 лет**

«Мне жаль, что так получилось в школе. Я понимаю, что ты был очень зол на Пашу и поэтому ударил его и сломал его карандаш. Но так делать нельзя. Давай подумаем, как можно исправить эту ситуацию» – так уместно говорить с младшим школьником, который еще не умеет решать конфликты, не видит связи между своим поведением и реакциями других людей, плохо регулирует свои эмоции.

**С 11 до 18 лет**

«Мы договаривались, что ты будешь приходить домой не позже восьми, а сейчас уже полдесятого. Я очень волновалась, тем более что ты не отвечал на звонки. Я хочу, чтобы ты никуда не ходил после школы в течение недели» – еще раз проговариваем правила вашего дома с подростком, у которого есть миссия «доведи родителей до белого каления, но не до инфаркта».

**Если правила нарушены**

Между прочим, на свете живет огромное количество людей, искренне считающих, что любые договоренности – это всего лишь рекомендация. Знаете, как на дороге есть знаки запрещающие, предписывающие и рекомендующие. Например, «в дождь на этом участке дороги не стоит разгоняться быстрее 70 км/ч».

***Так вот, вы не обзываете своего дорогого отпрыска растяпой, разгильдяем, бесчувственным эгоистом, которому наплевать, что у мамы давление подскочило, а спокойно оповещаете: «Вы нарушили правила, штраф такой-то»****.*

**Важные различия**

* **Безусловное принятие – только фундамент, начало, то, на чем потом будет построено взаимное уважение.**
* **Любовь – еще более сложное чувство, весьма далекое от плоского «одобряю/не одобряю».**

Забота, уважение, дружба держатся на взаимной приязни, но они, конечно, сильно зависят от поведения и поступков всех участников. В отличие от материнского обожания в раннем младенчестве.  
  
**4. Упражнение «Языки принятия и непринятия».**

*Содержание:*

***1 часть:***Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия». Участники группы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Язык принятия»** | **«Язык непринятия»** |
| Оценка поступка, а не личности  Похвала  Комплимент  Ласковые слова  Поддержка  Выражение заинтересованности  Сравнение с самим собой  Одобрение  Позитивные телесные контакты  Улыбка и контакт глаз  Доброжелательные интонации  Эмоциональное присоединение  Выражение своих чувств  Отражение чувств ребенка | Отказ от объяснений  Негативная оценка личности  Сравнение не в лучшую сторону  Указание на несоответствие  родительским ожиданиям  Игнорирование команды  Подчеркивание неудачи  Оскорбление  Угроза  Наказание  «Жесткая» мимика  Угрожающие позы  Негативные интонации |

***2часть:*** Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники группы рисуют следующую таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребенка** | **Ответ на «языке**  **непринятия»** | **Ответ на «языке**  **принятия»** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую либо фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, ведущий просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель- ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что **между согласием и принятием есть различия**. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

* Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
* Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
* Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
* Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
* Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)
* Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

В приведенных примерах наиболее часто встречаются ситуации отказа ребенка, они создают для родителей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выполняли их приказы и поручения.

Представим еще один пример к этому занятию с фразами непринятия, которые очень легко формулируются по наблюдениям большинства участников группы (пример взят из группы родителей дошкольников).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребенка** | **Ответ на «языке непринятия»** | **Ответ на «языке принятия»** |
| Мама, купи... | Как ты мне надоел со своими просьбами | Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег |
| Мама, ты, когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь? | Это не твое дело | Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать люби друг друга |
| Я глупый? | Отстань | Я считаю, что нет. А что случилось? |

*Комментарий для ведущего к информационной части:*

На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема — тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме. В психологической литературе часто можно найти «оду» безусловному принятию, рассказывается, как необходимо принимать ребенка во всех его проявлениях. Часто психологи навязывают свою точку зрения родителям, что к ребенку надо относиться только с таким безусловным принятием. Вполне понятно, что эти воззрения вызывают у родителей протест или недоумение. Ведь они ставят перед собой воспитательные цели: например, воспитать у ребенка самостоятельность, ответственность, научить его аккуратности, контролировать свою агрессивность и т. п. Часто родители, которые изо всех сил стараются демонстрировать свое безусловное принятие (к ним, кстати, относятся и психологи), не могут привить эти качества и в результате имеют дело с весьма эгоцентричной личностью своего уже выросшего чада (такие примеры приходится, к сожалению, часто наблюдать в обычной жизни).

Э. Фромм еще в 50-е годы писал о **важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право любить ребенка и за что-то, тем самым показывая ему важность каких-то его проявлений.** Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной — отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безусловное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. Недаром у многих народов ребенку до 5—6 лет позволяется очень многое, а затем наступает период научения социальным требованиям и запретам.

Если мать воспитывает ребенка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и не принимающего родителя. На самом деле человек

живет в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испытывает разные чувства и по отношению к своему ребенку: и позитивные, и негативные, потому быть и принимающим, и не принимающим для него очень естественно. Иногда, надевая на себя личину принимающего все и вся, человек оказывается неискренен перед собой и другими людьми, а это очень хорошо могут чувствовать его близкие, в первую очередь дети. Ребенок все равно поймет, что родителям не нравится, как он себя ведет. Пытаясь казаться добрыми, родители делают вид, будто одобряют почти все поступки детей. Такое поведение Томас Гордон называет «неискреннее принятие». В своей книге «Тренинг родительской эффективности» он писал: «Я пришел к убеждению, что самый «трудный» родитель — сладкоречивый, «снисходительный» и нетребовательный, ведущий себя так, как если бы он одобрял поведение ребенка, но при этом непроизвольными сигналами выдающий свое неодобрение».

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

1) личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);

2) личность ребенка (его воспитуемость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);

3) особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

***Заключительная часть:***

5.**Упражнение «Я в общении с ребенком как символ»** *Содержание:* Работа в кругу. На ватмане члены группы

рисуют « Я в общении с ребенком как символ» В процессе рисования озвучивают, отвечая на вопросы:

«Кто ты? Что ты делаешь? Что ты чувствуешь? Сначала относительно себя, потом себя с ребенком. Я… дерево, я расту, я радуюсь…

Я дерево, он цветок, я укрываю его своими ветвями….

*Комментарий для ведущего:* ответы на вопросы:

Как ему там? Что он чувствует? Что ты чувствуешь? Как происходит в реальной жизни?

**6. Упражнение** **«Передача чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами»**

*Содержание:* Один из участников старается передать чувство принятия соседу, а тот в свою очередь — уже другому человеку, но тоже своему соседу.

Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось. *Комментарий для ведущего:* ответы на вопросы: Что почувствовали? Было ли ощущение принятия?

**7. «Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия?

**8. Домашнее задание.**

Нарисовать цветными карандашами 2 рисунка семьи: 1 рисунок рисует ребенок и 1 рисунок взрослый. Записать, в какой последовательности ребенок рисовал членов семьи. Если ребенок не рисует себя, то спросить, где он в это время находится.

**Занятие 3. «Поговорим о стиле воспитания».**

**Цели:**

* выявление основных стилей воспитания, используемых в семье;
* актуализация проблем детско-родительских отношений;
* обучение родителей навыкам саморефлексии.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

**1. Упражнение «Приветствие без слов»**

*Цель:* создание благоприятной рабочей атмосферы.

*Содержание:*Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-либо невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических : групп пионерский салют, японский поклон и .др Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

*Комментарий для ведущего:* Это упражнение можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке по мере готовности или путем передачи мяча.

**2. Разминка «Волны»**

*Цель:* настрой на совместную работу.

*Содержание:* Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает другое движение, например сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника— максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

***Основная часть:***

**3**. **«Диагностика родительского отношения». А.Я. Варга, В.В. Столина.**

*Цель:* выявление основных типов воспитания в семье.

*Содержание:* Ведущий предлагает участникам группы выявить основные типы воспитания в семье, которые они используют по отношению к ребенку.

После выполнения теста родители подсчитывают баллы по всем шкалам.

Ведущий знакомит участников с интерпретацией результатов (Приложение1).

**4. Информационный блок.**

*Цель:*знакомство с описанием дисгармоничных типов семейного воспитания.

*Содержание:* Зачем ребенку родители?При всем многообразии вариантов на этот вопрос ответ, конечно же, будет один – для любви. Личность дошкольника формируется в семье. Родители, братья, сестры, бабушки, дедушки – самые близкие ребенку люди. От их взаимоотношений между собой, чувства привязанности и взаимоподдержки зависит благополучие семейного климата. Неоспоримым критерием для благоприятного эмоционального развития ребенка типа семейного воспитания являются родительская любовь ипривязанность членов семьи друг к другу.

С момента рождения формируются особенности подходов, методов и приемов общения родителей с детьми. Естественно, что в каждой семье этот опыт уникален, а вот его результаты не всегда соответствуют ожиданиям родителей.

**Познакомимся с описанием  *дисгармоничных типов семейного воспитания*.** Даже этого будет достаточно, чтобы осмыслить и изменить некоторые подходы к созданию благоприятной атмосферы развития эмоционального мира вашего ребенка.

**I. Гипоопекающий тип воспитания** – взаимоотношения в семье складываются по схеме эмоционального неприятия ребенка в семье. Ему уделяется недостаточно внимания и заботы, у ребенка не формируется чувство привязанности к родителям, отсутствует теплота и доверительность. Нередко это случается, когда

1. *ребенок нежеланный, несвоевременный*, в неблагополучных семьях, когда родители не задумываются, есть ли у них право иметь в данный момент малыша, за которого они несут полную ответственность.
2. неприятие может быть обусловлено *индивидуально-личностными особенностями* ребенка: не тот темперамент, своеобразие характера, раздражающие привычки. Бессознательно подобный тип воспитания укоренился в семьях, где родился ребенок не того пола, который планировался. Тогда родители просто не видят в нем его естественные черты, а как бы навязывают привычки и черты того пола, который ожидали. Ребенок воспринимает подобное отношение как неприятие себя таким, какой он есть, формируется чувство вины перед родителями, снижается самооценка, ребенок склонен ощущать чувство одиночества и отверженности. Впоследствии у детей, воспитываемых по типу гипоопеки, искажается адекватное представление об окружающем. Мир может восприниматься враждебно, формируются агрессивные и недоброжелательные взаимоотношения с ним. В противоположном случае ребенок может, как улитка, закрыться в себе, стать запуганным и недоверчивым, безмолвно копить в себе обиды, тревогу, злость на всех, перестать радоваться и превратится в унылого пессимиста.

3) подобные негативные эмоционально-личностные последствия могут проявиться и тогда, когда ребенок появляется на свет *в целях сохранения увядающего брака,* словно ему отводится функция «цемента». Время идет, брак не стабилизируется, внутрисемейные отношения усугубляются, а ребенок, несмотря на свое предназначение, как бы не выполняет свой задачи. Его любить-то в принципе не за что. Родительское недовольство своей совместной жизнью подсознательно переносится на ребенка. В нем видят кучу недостатков, часто ругают, наказывают, предъявляют непомерные требования. Чувство вины и собственной неполноценности ввергают ребенка в атмосферу социального несоответствия и несостоятельности, неуверенности в своих силах, снижают мотивацию на достижение жизненных успехов. Растет неудачник, запрограммированный родителями на постоянные разочарования и ошибки.

4) тип воспитания *«командная цепочка»,* который по сути является разновидностью гипоопеки и во многом определяет рост агрессии у детей. Семья стремится к организованности и дисциплине. Как в армии или деловой организации есть командующий, так и в семье отец – главное ответственное лицо. Заботясь о материальном благополучии всей семьи, много работая, он использует командные отношения со всеми, находящимися ниже по семейной «цепочке», требует беспрекословного выполнения своих обращений и полного подчинения своим словам. Ему принадлежит право «казнить или миловать», его приказы и поступки никем не должны обсуждаться. Подобные отношения полностью обесцвечивают личности всех членов семьи, исключают атмосферу сотрудничества, поддержки, взаимопонимания и помощи. Отец, (в некоторых случаях это может быть и мать) полностью берет ответственность на себя, и ребенок практически лишен возможности реализовать свои возможности, способности, потребности и желания. Как маленький робот, он становится исполнителем воли старшего, но при этом копится недовольство и внутреннее сопротивление подавлению своей личности. Часто в этих семьях существует запрет на разрядку своих чувств. Все это приводит к накоплению негативных эмоций, и, как следствие, выплеску их через агрессию и социально неприемлемы формы снятия эмоционального напряжения. Ребенок растет озлобленным, недоверчивым, с заниженной самооценкой и стойким отторжением восприятия чувств других людей.

5) в некоторых, особенно молодых, семьях наблюдается тенденция к «демократизации» методов воспитания, *предоставление ребенку безграничных свобод в выборе потребностей и желаний, поведения и взаимоотношений.* «Что хочешь, то и делай…», «С кем решил, с тем и общайся…», «Ты сам все можешь…». Неплохие установки, но важно понимать, что в дошкольном возрасте ребенок не может полностью представлять себе последствия своего поведения, а родители, прикрываясь модными лозунгами свобод, просто-напросто перекладывают собственную ответственность на еще не сформированную волю и самосознание ребенка. «У меня не ребенок, а золото – рассказывает папа, - встает сам, надевает что хочет, ест что хочет, на компьютере один играет, в своих проблемах сам разбирается ». Не правда ли, зачем такому малышу родители? По сути это просто отрицание своего участия в воспитании, освобождение от родительских забот и переживаний, нежелание или невозможность уделять ребенку свое драгоценное время, душевное тепло, нежность, недоразвитие у родителей чувства привязанности к ребенку. Не раз приходилось видеть на родительских собраниях подобных мам и пап, которые с гордостью рассказывали о своих суперсамостоятельных детях, призывая озабоченных каким-то детскими проблемами родителей: «Делай как я!». Однако со временем они же и удивлялись, почему же их рано повзрослевший ребенок скрытен, лжив, не общается с родителями, душевно черств, не интересуется другими людьми, не понимает их.

Понятно, что все описанные выше случаи деструктивного семейного воспитания являются как бы крайними, но родителям стоит подумать, нет ли в их отношениях с ребенком чего-то похожего. Ведь во всех описанных выше случаях у детей возникает ощущение незащищенности, появляются препятствия в развитии потребности в общении, формируются основы социально-психологического отчуждения, искажаются представления о ценностях и нормах, принятых в обществе. Все это способствует поиску неадекватных «способов выживания» - возникает агрессия, страхи, ребенок прячется за фантазиями и враньем. Установка «мир враждебен» закрепляется и может стать основой взаимодействия ребенка с окружающей средой через конфликты и противодействие.

**II.** Противоположным гипоопеке является **гиперопекающий тип семейного воспитания** – взаимоотношения, при которых родители проявляют чрезмерную заботу о ребенке, всячески стремятся сами адаптировать его к социальному окружению по собственным правилам. Нередко их ожидания ориентированы на очень высокие жизненные достижения, но при этом не учитываются закономерности развития детской психики и эмоционально-личностные особенности ребенка.

1) Например, подобное воспитание осуществляется в семьях, где *отношения между супругами дали трещину и ребенок становится единственным, что скрепляет семью*. Забота о нем становится единственной силой, способной сохранить семью и удержать родителей друг с другом. Свои нереализованные чувства они переносят на ребенка как компенсацию за свою недолюбленность. Во имя ребенка они идут на самоотречение, он становится центром семьи. Ребенку многое прощается, все его поступки высоко оцениваются, щедро поощряются, ничто не подвергается критике, беспрекословно удовлетворяются его желания и капризы, преувеличиваются его способности и достоинства. Оберегая от неизбежных жизненных трудностей, родители тем самым лишают ребенка воли, самостоятельности, поведенческой гибкости, самокритичности. Со временем дети утрачивают способность быть активными, инициативными, привыкают бездельничать, требовать, повелевать. Формирование завышенной самооценки – естественный результат подобного типа воспитания. Столкнувшись с внешним миром, общаясь со сверстниками, не получая повышенного внимания и всеобщего одобрения, подобные дети серьезно переживают, испытывая недостаток в любви. Требуют признания ценности своей личности, дети конфликтуют, доказывают свою уникальность, враждебно и обвиняюще относятся к окружающим. Часто они даже не осознают, что неадекватно себя оценивают, и в будущем такого ребенка может ждать трагедия непризнанной непосредственности.

2) При *гиперсоциализированной опеке* родители искренне хотят воспитать самого умного, самого талантливого, «самого-самого» ребенка. (А ведь безусловная родительская любовь – это когда ребенка любят не за то, какой он, а за то, что он есть.) Родители нередко желают, чтобы их ребенок был «не хуже их», либо достиг большего. Главной установкой, обращенной к ребенку (не обязательно произносимой вслух), становится следующая: «Ты должен делать то, что надо, только при этом мы будем любить тебя!» Методы воспитания при этом выбираются требовательный суперконтроль, бесконечное оценивание и сравнение с другими. Стараясь ухватить кусочки родительской любви, ребенок хронически боится неуспеха, сомневается в своих способностях, прикладывает неимоверные психические затраты, чтобы оправдать родительские ожидания. Изо всех своих еще не сформировавшихся психоэмоциональных сил он старается соответствовать родительскому идеалу. Но это естественно получается не всегда. Возникает чувство разочарования в себе, неосознанная вина, повышенная тревожность, вызванная ощущением своего несовершенства.

3)Другим видом гиперопеки является *воспитание по типу: «Кумир семьи».* Основной девиз воспитания: *«Ты ничего никому не должен. Мы очень тебя любим и все за тебя сделаем».* В подобной семье принцип «Корми младенца, когда просит» может растянуться на десятилетия. В семье воспитывается божество, интересам и потребностям которого посвящаются жизни родителей. У него много нянек, в детском саду ему не место. С ребенком много занимаются, он рано начинает читать, считать, испытывает нежность, трогательную заботу близких, не делает лишних движений, неодобряемых поступков. Им восхищаются, его превозносят, им позволяют любоваться окружающим людям. Наступает неотвратимый момент поступления ребенка в школу, и тогда искаженная картина действительности и себя в ней разлетается в сознании и чувствах ребенка на мелкие части. Элементарные жизненные ситуации, требующие приложения воли и усилий, обычные проблемы в общении со сверстниками и педагогами превращаются для ребенка в трагедию, становятся стрессогенными. Ребенок жалуется на детей, учителей, ябедничает, добивается собственной справедливости, расстраивается, капризничает и упрямится, а нередко и требует, угрожает, дерется. Он нервничает, боится людей, любой ценой стремится избегать неприятные для него ситуации, вплоть до противопоставления себя другим, ожесточается, превращается в непонятого гения. Конечно, для ребенка все это – непосильные эмоциональные переживания. Часто из маленьких кумиров вырастают большие тираны, не оценившие безоговорочную родительскую любовь и сверхзаботу, враждебно относящиеся ко всем окружающим.

**III**.Травмирующим эмоциональное развитие и психику дошкольника является **контрастное воспитание.**

Для ребенка родители – самые важные на свете люди, какими бы они ни были, но иногда между мамой и папой возникают разногласия, и они начинают соревноваться между собой, кто в семье голова, воспитывая ребенка совершенно противоположными методами: мама говорит «можно», папа – «нельзя», мама жалеет, а папа наказывает и т.д. Понятно, что ребенок, одинаково любящий и маму и папу, попадает постоянно в ситуацию выбора, которая предполагает принятие одного родителя и отвержение другого. Родители, следуя духу соревновательности, меняют свои позиции: то один добрый, то другой. Ребенок, не в силах выработать какую-либо четкую поведенческую линию, вынужден постоянно подстраиваться то под одного родителя, то под другого, лавировать, ценой отказа от собственных чувств, приспосабливаясь, изворачиваясь, постоянно страшась ситуации выбора. Живя в атмосфере хронического эмоционального напряжения, ребенок копит обиду на обоих родителей, его собственное «Я» как бы «разрывается» на части, он не чувствует собственной целостности и уверенности в себе.

Похожий тип невротизации ребенка складывается в семьях, где есть конфликт между снохой и свекровью, бабушкой, дедушкой и родителями ребенка.

Психологи рассматривают нарушения в стиле воспитания ребенка как наиболее важные факторы в возникновении отклонений в психоэмоциональном развитии детей.

(При составлении использован материал книги Н.Л.Кряжевой «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Ярославль: Академия развития, 2000).

**5.Обсуждение домашнего задания**.

*Цель:* интерпретация результатов методики «Кинетический рисунок семьи».  
*Содержание:* В этой части занятии идет анализ детских и взрослых рисунков «Моя семья», которые родители и дети нарисовали в процессе выполнения домашнего задания. Каждый из родителей получает рисунок своего ребенка и свой собственный.Ведущийобъясняет родителям, в чем значимость методики «КРС», какие аспекты внутрисемейных отношений она выявляет.

Ведущий знакомит участников занятия с параметрами, по которым можно судить о состоянии детско-родительских отношений, о представлении ребенка о своей семье и видение родителями семейной ситуации. После того, как родители завершат интерпретацию и подсчитают количество баллов по каждому симптомокомплексу, ведущий помогает им обобщить получен­ные результаты,  
поясняет их значение, отвечает на возникающие вопросы родителей.

(Использовать материалы традиционной проективной методики «Рисунок семьи»). Дополнительная информация к методике приводиться в Приложении 2.

*Комментарий для ведущего:* как правило, данное занятие вызывает живой интерес родителей, желание обратиться за более подробным анализом рисунков к психологу. Все эти материалы и мотивация самих родителей будет залогом продуктивной совместной работы на индивидуальной консультации.

***Заключительная часть:***

**6. Упражнение «Волшебные предметы»**

*Цель:* обучение родителей навыкам саморефлексии.

*Содержание:* Психолог выкладывает на столе разные предметы: камушки, ракушки, бусинки, перья, пробки, киндер-сюрпризы и т.д., предлагает участникам тренинга найти предметы, которые напоминают им членов их семьи, объяснить, почему они выбрали этот предмет, какие черты характера у этого предмета.

Например. Я взяла перышко, оно напоминает мне мою дочь, оно такое же мягкое, ласковое, легкое. Создать модель семьи. Сочинить сказку о том, как живут вместе все эти предметы. Обсуждение.

**7. «Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия?

**8. Домашнее задание.**

### Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка. Он предлагает родителям ответить на ряд вопросов, содержащихся в таблице, которая раздается каждому из присутствующих. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ родителя** | **Ответ за ребенка** | **Ответы ребенка** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |

Вопросы:

* 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 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?

Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с собственными ответами.

(При проведении занятия ведущий может опираться на материалы книги Михаила Кипниса «Тренинг семейных отношений» М., 2005. Часть 2)

**Занятие 4. «Я как родитель».**

**Цели:**

**-** проанализировать качества и свойства собственной личности;

- осознать собственные чувства по отношению к роли «родителя»;

-стимулировать готовность родителей к творческому самоанализу.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

##### **1. Упражнение «Пожелания»**

*Цель:* *Снятие эмоционального напряжения, настрой на работу.*

*Содержание*: Ведущий приветствует всех присутствующих, затем передает мяч по кругу. Участник, у которого мяч оказался в руках, высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение заканчивается, когда мяч вернется к ведущему.

**2.Разминка «Непослушные шарики».**

*Цель:* Снятие эмоционального напряжения, дальнейшее сплочение группы.

*Содержание*: Игра проводится в подгруппах. Участники каждой подгруппы берутся за руки, образуя замкнутую фигуру любой формы. Каждой команде ведущий выдает 2-3 воздушных шарика одного цвета. Задача участников – любыми способами, но не расцепляя рук, удерживать шарики в воздухе как можно дольше. (На шарики можно дуть, подкидывать их головой, плечом и т.д.) Побеждает та команда, которая дольше всех сможет удержать шарики.

Количество шариков может варьироваться от 1 до 4-5, в зависимости от количества участников и отведенного на игру времени. В процессе игры ведущий может добавлять командам по 2-3 шарика. Это активизирует каждого участника и оживляет игру. Игра проходит более оживленно под музыкальное сопровождение.

###### ***Основная часть:***

###### ***3.Обсуждение домашнего задания.***

*Содержание:* Обсуждение происходит в форме групповой дискуссии в большом кругу.

При обсуждении домашнего задания может возникнуть вопрос: почему в одних семьях ассоциации с животными носят однообразный характер (мы все кошки, волчья стая), а в других семьях четко прорисовывается характер каждого животного? Например, муж – слон, жена – пантера, сын – котенок, дочь – белка. Нельзя интерпретировать эту информацию однозначно, не опираясь еще на какие-то данные об отношениях в семье. По-видимому, в разных животных обращают членов семьи дети, которые хорошо чувствуют индивидуальность каждого. Желания стать кем-то на короткое время могут быть вызваны самыми разными причинами. Желания детей, как правило, более определенны и конкретны, чем желания взрослых, и угадать их родителям сложно. Проще обстоит дело с угадыванием качеств, которые дети предпочитают в других людях. При выполнении этих заданий родители иногда отмечают, что им хочется угадать ответы ребенка. Эти чувства родителей могут быть связаны с установками «У ребенка не должно быть никаких тайн от меня», «Если я хорошая мама (папа), значит, я все знаю о нем». Чаще такие установки встречается у родителей, которые, несмотря на взросление ребенка, хотят оказывать на него большое влияние. Пониманию этих явлений может способствовать рассказ в тренинге о двух территориях – «детской» и «взрослой», которые существуют рядом на протяжении всей совместной жизни. Особенно ярко эта модель может быть продемонстрирована на примере «территории матери». В период вынашивания плода территория ребенка полностью принадлежит матери, находится под ее контролем (рис. 1). Появление на свет лишь немного меняет ситуацию – за территорией ребенка (кроватка, его желания) столь же необходим неусыпный контроль (рис. 2). Но дальнейшие события разворачиваются таким образом, что ребенок все чаще и чаще начинает выходить из поля зрения матери, и в конечном итоге целью его развития становится обретение самостоятельности (рис. 3). Это процесс индивидуальный, с постепенной передачей прав и ответственности по мере готовности ребенка действовать независимо от матери, однако проблема в том, насколько родители готовы предоставить эти права. Иногда на этих «территориях» могут разворачиваться целые сражения – ребенку приходится бороться за отстаивание своей самостоятельности, или, наоборот, ситуация «маминого крылышка» его очень устраивает, но зато маму очень тяготит социальная несостоятельность взрослеющего дитяти.

Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3

В ходе занятия родители рассказывают о своих чувствах и переживаниях, связанных с желанием удержать ребенка около себя как можно дольше, особенно это характерно для мам, которые привыкли посвящать себя только ребенку. Некоторые матери тяжело переживают отдаление ребенка от них, препятствуя его самостоятельности. «Уход» ребенка делает жизнь матерей обедненной, лишенной цели существования. Анализ этих переживаний позволяет осознанно подойти к возникающим на этой почве конфликтам, выбрать более правильную линию поведения с уже взрослеющими детьми. (При проведении упражнения ведущий может опираться на материалы книги И.М.Марковской «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» стр.77)

**4.Упражнение «Никогда, изредка, часто».**

*Цель:* проанализировать основные темы, которые затрагивает взрослый в процессе общения с ребенком в семье.

*Содержание:* Каждый из участников занятия получает бланк – опросник с графами «Никогда», «Изредка», «Часто» и работает по инструкции, находящейся на листе.

Опросник для родителей.

Перед вами – несколько вопросов. Внимательно прочтите каждый из них и отметьте плюсом ваш выбор в соответствующей графе.

1.Разговариваете ли Вы или Ваш супруг/супруга с вашим ребенком:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | никогда | часто | редко |
| о своих достижениях |  |  |  |
| о семейных традициях |  |  |  |
| о нашей стране |  |  |  |
| о вопросах пола |  |  |  |

2.Принято ли в Вашей семье разговаривать с ребенком о ваших заботах и проблемах по поводу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | никогда | часто | редко |
| вашей работы |  |  |  |
| семейного бюджета |  |  |  |
| отношений с супругом (ой); |  |  |  |
| воспитания детей |  |  |  |
| ваших чувствах гнева, растерянности, беспомощности, боли |  |  |  |
| воспоминаниях вашего детства и юности |  |  |  |

3.Делятся ли с Вами дети своими мыслями и чувствами по поводу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | никогда | часто | редко |
| необычных явлений и событий их жизни |  |  |  |
| собственных чувств |  |  |  |
| их мечтаний |  |  |  |
| отношений со сверстниками |  |  |  |

(Возможно внесение корректив в предложенный перечень в зависимости от

возраста детей.)

*Комментарии для ведущего:*  довольны ли вы полученным результатом? За счет каких тем вы хотели бы расширить сферу общения с ребенком? Что изменится в наших отношениях? Что это даст вам и что приобретет ребенок?

**6.Упражнение «Я похож на…»**

*Цель:* выразить представление о себе через символическое отождествление себя с предметом.

*Атрибуты::* коробка спичек, губка, английская булавка, камень, чистый лист бумаги, клоунская маска, набор красок, щипцы для колки орехов, замок, ключи, кусок веревки, клей, резинка, цветок, кусок толстой палки, сухарь, конфета на палочке, яркая детская игрушка.

*Содержание:* Группа сидит в кругу. Предметы разложены на столе, стоящем в середине круга. Участникам предлагается выбрать предмет, который метафорически рассказывает о том, как человек чувствует себя в роли «родителя». Каждый участник может выбрать для себя что-то из предложенного набора. Можно потрогать вещь, повертеть ее в руках, ощутить форму, вес. Не стоит разрешать брать что-то из предложенных вещей, т.к., возможно, несколько участников захотят воспользоваться одним и тем же предметом. По очереди участники представляют себя, начиная со слов: «Как мама (папа) я похожа на……». Ведущий вопросами помогает участникам наиболее полно раскрыть образ выбранного предмета, уточнить детали.

*Коментарии для ведущего:*  Ведущий предлагает высказаться всем желающим, дать обратную связь, отреагировать на услышанное. Трудно ли было ассоциировать себя с предметом? Что узнали о себе нового? Что вызвало удивление?

##### **7. Упражнение «Трудно быть богом»**

##### *Цель:* Осознание собственных чувств по отношению к роли «родителя».

*Содержание*: Ведущий зачитывает присутствующим текст Т.Гордона *«Когда люди становятся родителями, происходит нечто странное и необъяснимое. Они начинают играть роль и действовать так, как будто они забыли, что они – люди. Они надевают мантию родителей и стараются вести себя таким образом, как они думают, родители должны вести себя. Они берут на себя ответственность быть лучше, чем просто люди. Они чувствуют, что они должны быть всегда последовательны в своих чувствах, всегда должны любить своих детей, должны безусловно принимать их, должны отложить свои эгоистические потребности и жертвовать собой ради них и, кроме того, не должны делать тех ошибок, которые совершены их родителями…»*

(Материалы книги Т.Гордона «Повышение родительской эффективности» Екатеринбург, 1997.)

*Обсуждение*: Вспомните, бывает ли так, что вы как бы надеваете «мантию родителя»? Что происходит с вами в этом случае? Знакомы ли вам родительские чувства, описанные Томасом Гордоном? Какие страхи и опасения возникают в процессе воспитания ребенка? Как вы боретесь со страхами и как вам удается их преодолеть?

***Заключительная часть:***

**8.Упражнение «Я – родитель»**

Сядьте удобно, закройте глаза. Настрой на работу в группе.

Каждый из вас родитель. Что значит для вас это слово?

У каждого из вас есть свои представления о том, каким должен быть родитель.

Родители могут быть разными: они могут быть строгими, а могут быть и мягкими, все позволяющими. У каждого из вас были ситуации, когда ваш маленький, любимый вами ребенок радовал вас, но бывали и такие ситуации, когда он огорчал вас, злил, раздражал. В жизни могут быть ситуации, которые огорчают вас и радуют. Вам может быть радостно и весело, горько и обидно. Вы можете чувствовать отчаяние и свою беспомощность в решении, каких - либо проблем, но вы родители. Вы любите своего ребенка. Вам может быть трудно, интересно, беззаботно и хлопотно. Иногда вам может не хватать терпения, а иногда вы с достоинством можете решить проблему. Вы родитель….

У каждого родителя есть свои ожидания относительно своего ребенка. Чего вы хотите от него? Что вы чувствуете по отношению к нему? Что вас беспокоит? У каждого из нас есть свои достоинства и недостатки, во всем и во всех есть что – то хорошее и плохое, доброе и злое.

Ваш ребенок – это частица вас, отражение вас. Все мы родители, родители своих детей…

Психолог предлагает родителям нарисовать рисунок на тему «Я как родитель»

Я прошу вас слушать себя, свое тело, идти за рукой. Рисуя, отслеживать свои чувства. Релаксационная музыка.

Обмен рисунками. Обсуждение рисунков в парах. Обмен чувствами, мыслями.

*Комментарий для ведущего:*

*Анализ рисунка.* Посмотрите на свой рисунок. Какие чувства у вас возникают, глядя на ваш рисунок? Какие чувства вы испытывали в процессе рисования? С каким чувством, у вас ассоциируются цвета, которые вы использовали в рисунке, как это связано с вашей реальной жизнью? Что хочется изменить? Даю возможность дорисовать рисунок.

*Обсуждение в кругу*. Что удивило? Что обрадовало? Что берут для себя?

**9.Упражнение «Центр спокойствия»**

*Содержание:* Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в саму возможность ее улучшения. Любую проблему при взаимодействии с ребенком необходимо решать в спокойном, расслабленном состоянии, потому что когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего действительно хотите. У вас могут быть свои способы достижения состояния комфорта, расслабления и

спокойствия. Используйте свой опыт и свои знания. Мы уже начали работать с релаксационными техниками, сегодня я хочу предложить вам еще одну.

Сядьте удобно. Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива.

Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире покоя и счастья. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня, озера, спокойного без малейшей ряби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что это ядро, озеро, пламя находится глубоко в самом центре вас - оно вы сами.

Этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам не пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспомнить об этом маленьком ядре внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете чувствовать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность в силу предстоящих взаимодействиях с вашим ребенком.

**10. «Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия

**Домашнее задание.**

Каждому участнику выдается бланк анкеты: «Какими вы видите своих детей?» для домашнего заполнения и дальнейшей работы на следующем занятии.

**Анкета: «Какими вы видите своих детей?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Список качеств** | **1**.  Ребенок такой, как все | **2.**  Ребенок, который отличается от других | **3.**  Ребенок, который меня раздражает | **4.**  Ребенок,  в котором  я вижу  личность | **5.**  Идеальный ребенок | **6**.  Мой ребенок |
| 1. Агрессивный |  |  |  |  |  |  |
| 2. Глупый |  |  |  |  |  |  |
| 3.Инициативный |  |  |  |  |  |  |
| 4. Несдержанный |  |  |  |  |  |  |
| 5. Болтливый |  |  |  |  |  |  |
| 6. Веселый |  |  |  |  |  |  |
| 7. Приветливый |  |  |  |  |  |  |
| 8. Упрямый |  |  |  |  |  |  |
| 9. Конфликтный |  |  |  |  |  |  |
| 10. Способный |  |  |  |  |  |  |
| 11. Хитрый |  |  |  |  |  |  |
| 12. Активный |  |  |  |  |  |  |
| 13. Общительный |  |  |  |  |  |  |
| 14. Честный |  |  |  |  |  |  |
| 15. Грубый |  |  |  |  |  |  |
| 16. Пассивный |  |  |  |  |  |  |
| 17. Послушный |  |  |  |  |  |  |
| 18. Трудолюбивый |  |  |  |  |  |  |
| 19. Наглый |  |  |  |  |  |  |
| 20. Своевольный |  |  |  |  |  |  |
| 21. Аккуратный |  |  |  |  |  |  |
| 22. Беззащитный |  |  |  |  |  |  |
| 23. Ответственный |  |  |  |  |  |  |
| 24. Замкнутый |  |  |  |  |  |  |
| 25. Лидер |  |  |  |  |  |  |
| 26. Ленивый |  |  |  |  |  |  |
| 27. Равнодушный |  |  |  |  |  |  |
| 28. Скромный |  |  |  |  |  |  |
| 29. Неряшливый |  |  |  |  |  |  |
| 30. Дерзкий |  |  |  |  |  |  |
| 31. Независимый |  |  |  |  |  |  |
| 32. Умеющий слушать |  |  |  |  |  |  |
| 33. Злой |  |  |  |  |  |  |
| 34. Внимательный |  |  |  |  |  |  |
| 35. Невоспитанный |  |  |  |  |  |  |
| 36. Исполнительный |  |  |  |  |  |  |
| 37. Отзывчивый |  |  |  |  |  |  |
| 38. Доверчивый |  |  |  |  |  |  |

*Инструкция:*

1. В каждом столбике выберите качества, соответствующие его названию, и обозначьте их цифрой соответствующей порядковому номеру этого качества. 2. Сравните последний столбик «Мой ребенок» (6) со всеми предыдущими с 1 по 5 и выявите количество совпадений. Большое количество совпадений дает нам вариант восприятия собственного ребенка. Если у нас больше совпадений с первым столбиком, значит, мы воспринимаем своего ребенка «Таким как все». Если со вторым столбиком, значит «Ребенком, отличающимся от других» и т.д.

# 

# Второй блок «Наши дети»

**Занятие 5. «Такие разные дети».**

***Цели:***

- познакомить родителей с динамическими особенностями поведения детей;

- освоить приемы индивидуального подхода к ребенку в соответствии с разными типами темперамента.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

##### **1. Упражнение «Здравствуй, уважаемый».**

*Цель:* Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

*Содержание:* упражнение выполняется по кругу. Задача первого участника— поздороваться со своим соседом справа, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый... (имя соседа)» и выполнив какое-либодвижение (жест). Следующий участник здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, с которым обратились к нему, и добавляет свой жест. Сложность задания заключается в том, что жесты не должны повторяться.

**2. Разминка «Разговор руками».**

*Цель:* установление доверительных отношений, преодоление барьеров в общении

*Содержание:* Для выполнения задания участникам необходимо образовать два , круга внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе число нечетное участников, ведущий принимает участие в упражнении.

Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора» и через две-триминуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Черездве-триминуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

* участники только что встретились и рады видеть друг друга;
* участники ссорятся;
* один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;
* один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
* один пытается поддержать, подбодрить второго.

*Комментарий для ведущего:* после выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать ее от партнера

***«Основная часть»***

**3*.*Обсуждение домашнего задания.**

*Содержание:* Обсуждение домашнего задания проводится в форме обмена мнениями, впечатлениями, которые вызвало выполнение домашнего задания: заполнить анкету: «Какими вы видите своих детей?»

*Вопросы для обсуждения:* В какой части таблицы получилось больше записей? Какую часть таблицы было труднее заполнять? Что удивило в полученных результатах? Что порадовало и что огорчило?

**4. Мини – лекция «Динамические особенностями поведения детей».**

*Содержание:* Динамические особенности поведения человека обозначают термином «темперамент». Его природной предпосылкой является тип высшей нервной деятельности, определяемый сочетанием свойств нервной системы. Именно темперамент регулирует скорость возникновения, изменения эмоциональных процессов, их интенсивность, склонность к сохранению определенного вида деятельности, легкость, с которой человек приобретает новые умения, навыки, привычки.

Нервная система человека имеет три свойства.

|  |  |
| --- | --- |
| **I Свойство – сила**  (проявляется в выносливости к нагрузкам) | |
| **Сильная**  Нервные клетки могут переносить длительные нагрузки (в поведении- высокая выносливость и работоспособность), могут выдерживать длительное воздействие посторонних раздражителей (в поведении - хорошая концентрация внимания на деятельности.) | **Слабая**  Энергия нервных клеток быстро истощается. Человек не может переносить длительные нагрузки (в поведении - более низкая работоспособность, отвлекаемость вовремя работы на раздражители). |
| **II Свойство - уравновешенность**  (проявляется в стабильности состояния) | |
| **Уравновешенность**  Если процессы возбуждения и  торможения уравновешены, человеку свойственна стабильность в работе и в эмоциональном состоянии. Он хорошо адаптируется к новым условиям, без труда подавляет отвлекающие мысли и желания. | **Неуравновешенность**  Если процессы неуравновешенны, человеку свойственна нестабильность в работе, ему трудно находиться в состоянии ожидания, сдерживать свои эмоции. |
| **III Свойство - подвижность**  (проявляется в быстроте реакции и темпе деятельности) | |
| **Подвижность**  Человек быстро реагирует на изменение ситуации, легко отказывается от устоявшихся, но не нужных в данное время стереотипов, быстро приобретает новые навыки и привычки. | **Инертность**  Человек медленно реагирует на изменение ситуации, ему трудно отказаться от уже привычного поведения и приобрести новые навыки и привычки. |

Различное сочетание этих трех свойств дает 4 типа нервной системы:

**I тип –** сильный, уравновешенный, подвижный;

**II тип –** сильный, неуравновешенный;

**III тип –** сильный, уравновешенный, инертный;

**IV тип –** слабый.

Четыре типа нервной системы соответствуют 4 темпераментам:

**I - сангвиник**

**II - холерик**

**III - флегматик**

**IV – меланхолик**

Затем родителей знакомят с особенностями поведения детей с различными темпераментами.

**Сангвиник.**

*Сильный, уравновешенный, подвижный.*

Такой ребенок очень подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро успокаивается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность, но ребенок все же приятен в общении, проявляет себя как заводила, выдумщик, фантазер. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» - не порок, а свойство его темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Ребенок-сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Его игры и повседневная жизнь должны быть подвижными; требования к спокойствию и уравновешенности со стороны родителей надо согласовать с особенностями его темперамента. Удерживать внимание ребенок – сангвиник может научиться с помощью взрослого, отдающего ему много времени, помогает также сочинение историй, собирание конструктора и т.д.

Человек сангвинического темперамента реализует свое природное назначение в сфере бизнеса, обслуживания, просвещения, здравоохранения, социального обеспечения и т.д.

*Рекомендации:*

1.Создавать условия для двигательной активности ребенка.

2. Развивать лидерские качества ребенка.

3.Проявлять осторожность при оценивании, не «захваливать» ребенка.

4.Учить доводить начатое дело до конца.

5.Воспитывать чувство ответственности, развивать самоконтроль.

6.Учить анализировать ситуацию, способность видеть себя и свои поступки со стороны.

7.С ребенком-сангвиником родителям стоит играть в веселые подвижные игры, совместно просматривать фильмы, сочинять и фантазировать. Сангвиник быстро переключается с одного занятия на другое, поэтому в арсенале взрослого всегда должны быть разноплановые нескучные игры.

**Холерик.**

*Сильный, неуравновешенный, подвижный.*

Ребенок настойчив, решителен, бесстрашен, всегда знает, чего хочет. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен (независим). Чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. В его поведении многое зависит от воли. Может многого добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, обычно неразборчив в еде, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания, он импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и «крикун». Иногда может быть и послушным ребенком. Любит играть в подвижные игры, часто конфликтует со сверстниками. В общении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные, соревновательные игры, спортивные упражнения, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. Такому ребенку нужно большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что прежде чем что-то сделать, неплохо бы подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках.

*Рекомендации:*

1.Создавать условия для двигательной активности ребенка.

2.Организовывать, структурировать время, четко распределить его между занятиями.

3.Учить анализировать ситуацию и ее последствия.

4.Учить ребенка справляться с агрессией и проявлять ее приемлемым способом.

5.Снимать мышечное напряжение (душ, бассейн, мышечная релаксация).

**Флегматик.**

*Сильный, уравновешенный, инертный.*

Медлительный молчун, очень спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, не шумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, ест много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявлять быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его в свои активные игры. Схватывает и запоминает новые правила медленно, но надолго, редко ошибается. Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность сопереживать. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, утром будите настойчивее. Закаляйте, поторапливайте во время еды, не давайте много сладкого. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормошите, зажигайте, заинтересовывайте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку - флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будут действовать на него так, что он будет стремиться к преодолению своего равнодушия. Ребенка флегматического темперамента неспешно направляют к профессии и к образу жизни, в которых он упорным и терпеливым трудом, не стремясь к руководству другими, а, отвечая лишь за себя, может добиться многого.

*Рекомендации:*

1.Развивать эмоциональный мир ребенка.

2.Взрослым чаще говорить о своих чувствах, чтобы ребенок тоже научился обозначать свои эмоциональные состояния словами.

3.Активизировать детей на общественную работу.

4.Хвалить за любую инициативу.

**Меланхолик.**

*Слабый.*

В поведении такого ребенка много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то часто бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но, преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кроватке любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, не любит спортивные занятия. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Родители должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка - меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек, которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание. Многие дети такого склада нуждаются в домашнем животном, которое выполняет для них роль друга. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, несоревновательные игры.

*Рекомендации:*

1.Обеспечить спокойную обстановку в семье, предсказуемость ситуации.

2.Осуществлять эмоциональную поддержку, использовать в общении много тактильных контактов.

3.Работать над повышением самооценки ребенка.

4.Объяснять, что ребенок сам может справиться с ситуацией.

5.Родителям меланхоликов нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка не было эмоциональных перегрузок, чтобы он слишком долго не сидел у телевизора.

6.Ребенок должен знать, что он имеет полное право погрустить и поплакать. В такие минуты можно предложить ему погулять или почитать интересные книжки, или дать возможность побыть одному.

7.Родителям также следует наблюдать за проявлением собственных эмоций, переживаний, чтобы плохое настроение взрослых не передалось ребенку.

**5. Диагностика «Определяем темперамент своего ребенка»**

Родителям предлагается выполнить 2 методики.

**Методика Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко** основана на наблюдениях родителей за различными жизненными ситуациями, в которых принимает участие ребенок.

Предлагается 4 вида ситуаций и 4 варианта ответа на каждую.

*Инструкция:* Уважаемые родители. Вспомните пожалуйста, как ведет себя ребенок в следующих ситуациях. Выберите из 4 предложенных вариантов тот, который соответствует поведению вашего ребенка.

1. Как ведет себя ребенок, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А) включается легко, без ярких эмоций | Б) включается очень активно, эмоционально | В) включается неторопливо | Г) включается робко, осторожно |

2. Как реагирует ребенок на замечания взрослого?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А) говорит, что больше не будет, но позже делает то же самое | Б) не слушает и поступает по-своему, проявляет бурную реакцию | В) молчит, принимает к сведению, обдумывает | Г) обижается, молчит, долго переживает, плачет |

3. Как разговаривает ребенок с другими детьми в значимых для него ситуациях?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А) быстро, прислушиваясь к высказываниям других | Б) стремительно, страстно, никого не слушая | В) спокойно и уверенно | Г) с сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других |

4. Как ребенок ведет себя в непривычной для него обстановке (в кабинете врача, заведующего детским садом, в аэропорту)?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А) легко ориентируется, проявляет любопытство, активность | Б) возбужден, иногда излишне беспокоен | В) внимательно, обстоятельно осматривает все вокруг | Г) слушается взрослых, ведет себя застенчиво |

Если ребенок чаще всего проявляет реакции по типу «А», можно считать, что у него преобладают черты темперамента сангвиника, по типу «Б» - холерические черты. По типу «В» - флегматические, по типу «Г» - меланхолические черты.

(Материалы книги Е.К.Лютовой, Г.Б.Мониной «Тренинг общения с ребенком» СПб., 2003.)

**Методика: «Двухфакторная модель экстровертированности и нейротизма Г.Айзенка»** основана на выявлении у ребенка 2-х психологических характеристик:

1. Интроверсии – экстраверсии.

2.Эмоциональной стабильности - нейротизма.

Родителям дают бланк, на котором начерчены 2 оси координат. Горизонтальная обозначает интроверсию – экстраверсию, вертикальная – эмоциональную стабильность и нестабильность. Затем зачитывается характеристика каждого из 2 личностных характеристик. Родитель должен выбрать, какие из характеристик подходят для его ребенка, и поставить соответствующие точки на осях координат. Затем родителей просят провести перпендикуляры из каждой поставленной точки. Пересечение их и дает соответствующий темперамент.

***Характеристики:***

**Экстраверты** – проявляют себя как общительные, требующие похвалы, одобрения. Они любят бывать среди людей, немедленно рассказывать о том, что думают и переживают. Они много говорят и легко вступают в контакты с другими детьми. После длительно общения со взрослыми или сверстниками ребенок - экстраверт сохраняет активность. У них много приятелей и друзей.

**Интроверты** – могут относительно долго находиться в одиночестве, оно их не тяготит, любят наблюдать, думать, любят все делать самостоятельно и редко говорят о своих переживаниях. После длительного общения ребенок – интроверт утомлен. У них мало друзей. Им хорошо дома, в привычной обстановке.

**Эмоционально нестабильные** – свойственна высокая чувствительность к любому внешнему воздействию, критике, наказанию, физической боли. Часто реагируют плачем, протестом, грубостью. Характерны внутреннее беспокойство, тревожность, озабоченность, впечатлительность. Просмотр передач, эмоциональные зрелища, приход гостей могут стать причиной беспокойного сна, возникновения страхов. Некоторые дети такого склада в младенчестве плохо спят по ночам и требуют длительного укладывания днем. При публичных выступлениях дети, как правило, очень волнуются и теряются, расстраиваются по пустякам.

**Эмоционально стабильные** – эмоционально устойчивы, не склонны к беспокойству, к тревоге. Нет излишней впечатлительности. Сохраняют организованность в стрессовой ситуации. Не расстраиваются из-за пустяков. Преобладает спокойное или веселое, приподнятое настроение.

**Нейротизм**

***Меланхолик*** ***Холерик***

**Интроверты Экстраверты**

о

***Флегматик Сангвиник***

**Эмоциональная стабильность**

*Вывод: Таким* образом, природные особенности определяют некоторую стратегическую линию развития ребенка, своеобразную колею, в пределах которой он будет прокладывать свой индивидуальный путь развития, выстраивать собственную линию поведения. Природные особенности заложены в нас от рождения. Мы можем стараться контролировать их, развить или корректировать, но от этого они не перестают существовать и активно работать. Познание своих природных особенностей осуществляется человеком опытным путем или интуитивно. В отношении детей должна действовать четкая установка на умелое распознавание, знание и учет психологических особенностей в организации общения и взаимодействия с ними. Это облегчит жизнь не только, детей, но и родителей, позволит сделать процесс воспитания более эффективным и плодотворным.

(А.В.Батаршев «Тестирование: Основной инструментарий практического психолога» М., 1999.)

***Заключительная часть.***

***6.Этюд «Темперамент».***

*Содержание:* Все участники делятся на 4 подгруппы по типам темперамента. 1-сангвиники; 2-флегматики; 3-холерики; 4-меланхолики. Задание: отреагировать на заданную ситуацию в соответствии с типом темперамента. Ведущий готовит несколько ситуаций. Пример ситуации: «На глазах у ребенка ломают башню из кубиков, которую он построил».

Ребенок холерик - бьет обидчика; ребенок меланхолик – плачет и т.д.

**7.Упражнение « Коллаж «Мой ребе нок - …….** (название темперамента) **»**

Анализ. Посмотрите на свой коллаж. Какие чувства возникают у вас, глядя на него. Что хочется изменить? Анализ цвета, материала по тактильным ощущениям, связь с реальной жизнью участников.

Придумать высказывание, стих, выразить свои осознания в творческой форме.

**8.«Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия

**9.Домашнее задание.**

Участникам группы дается задание: подобрать игры, соответствующие темпераменту своего ребенка и поделиться этой информацией с родителями на следующем занятии.

( Для проведения занятия можно использовать информацию из книги Е.Н.Корнеевой «Почему они такие разные? Характер и темперамент вашего ребенка» Ярославль. 2002.).

**Занятие 6. «Общение с ребенком как диалог».**

***Цели:***

*-* дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом сотрудничества с ребенком через диалог;

- знакомство родителей с моделью «Я - сообщений».

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

**1.Упражнение "Приветствие"**

*Цель:* Сплочение группы.

*Содержание:* участники рассчитываются на 1-й 2-й, образуют внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга - положение "карусель". Внутренний крут неподвижен. По команде ведущего пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т.д.

Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Ведущий хлопает в ладоши и кричит: "Как деловые люди рукопожатием!" Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и выкрикивает: "Правыми коленями!!" Все касаются коленом колена и здороваются и т.д.

Можно здороваться:

* правыми локтями,
* левыми коленками,
* затылками,
* спинами,
* реверансом как французские короли и королевы,
* как африканские слоны, громко топая ногами,
* без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием),
* сопровождаем фразой: "Ба! Какие люди") и т.п.

**2.Разминка: игра «Сто мячей».**

*Цель:* Эмоциональная разрядка, развитие умения устанавливать контакт с окружающими.

*Содержание:* Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча.

*Первый этап*: Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т.д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол. Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык невербального общения при передаче мяча.

*Второй этап*: Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один, дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры. В этом случае также необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол.

***«Основная часть»***

**3. домашнего задания.**

*Содержание:* родители делятся играми, соответствующими темпераменту своего ребенка с участниками группы.

1. **Упражнение «Заблуждающиеся родители»**

*Цель:* способствует тренировке умения родителей разбираться в скрытом содержании сообщений вступающих в контакт взрослого и ребенка, развивает навык «вживания» в контекст сообщения.

*Содержание:* предлагается соотнести фразы с какой-либо из следующих родительских позиций: «опекающего», «отстраняющего», «виноватого» или«обвиняющего» родителя.

Примерные фразы:

* вертись у меня под ногами!» «Что ты опять натворил, шкодник, признавайся! Ничего хорошего от тебя не жду!»
* «Не спорь со мной, я знаю, что тебе надлежит сейчас делать. Сиди и занимайся тем, чем я сказала. Не вздумай отказываться, я буду наблюдать за тобой из кухни».
* «Ну, сделай милость, садись за стол - я давно уже налила тебе суп... Я знаю, что ты это не любишь - Но что же делать? У меня нет другого супа! Ну, давай я выловлю из него то, что ты не любишь... Хочешь?»
* «Вечно ты не вовремя со своими просьбами почитать, порисовать. Кстати, вчера ты расстроил меня своим поведением ... Вспомнил? Так что найди себе дело сам и не

*Комментарий для ведущего*: в ходе выполнения упражнения важно обращать внимание родителей на особенности поведения «заблуждающегося» взрослого. Например, «обвиняющий» взрослый ущемляет самолюбие ребенка, унижает его, это может вызвать недоверие к родителю, у ребенка накапливается обида, злоба на взрослого. А «опекающий» родитель сам не доверяет ребенку, его самостоятельности, лишает его чувства независимости, права на инициативу, не дает возможности сделать свой выбор в том, чем заниматься, как заниматься. Ребенок начинает привыкать, что им управляют, не учится «жить по своей программе».

**5.Упражнение «Недетские запреты».**

*Содержание:*

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например, «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например, «Не кричи – говори спокойно».

*Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:*

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

*Рефлексия участников, игравших роль взрослого:*

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

*Комментарий для ведущего*: сделать небольшое обобщение - очень важно уметь слушать собственные обращения к ребенку его ушами, смотреть на ситуацию его глазами, чувствовать его чувствами и переживаниями.

**6.Упражнение «Анализ ситуации»**

*Содержание:* прослушайте два стихотворения, попробуйте определить, что является причиной поведения детей, о котором идет речь в стихах: это умышленный проступок, шалость, неумение ребенка предвидеть последствия своих действий, познавательная активность ребенка или что-то другое?

**ВАЗА**

Вот беда, разбил я вазу. Но разбил ее не сразу. А сначала влез на стул

И - буфет перевернул**.** (Р. Сеф)

**БАЛКОН**

Я бросил с балкона сначала стекляшку,

Потом промокашку, потом деревяшку.

Потом разразился ужасный скандал:

Наш дворник за что-то соседку

ругал. (Р. Сеф)

*Комментарий для ведущего*:

Вопросы для обсуждения. Как можно расценить поведение детей: это шалость или проступок? Сформировано ли у детей умение предвидеть результаты своих действий? Каковы мотивы поведения детей? Как взрослому лучше вести себя в этих ситуациях?

*Обобщение:* Не умея предвидеть результаты своих действий, дошкольники часто не относят их последствия к себе. Это не намеренное искажение действительности, а следствие того, что процесс и результат деятельности не осознаются пока как взаимосвязанные. Такие стихи полезно также читать и обсуждать вместе с ребенком.

«Гармоничные» родители постоянно размышляют над тем, что и как они говорят своему ребенку. Один из «секретов» связан с использованием «Я- высказываний», «Я-сообщений». В отличии от «Ты-сообщений» они не звучат критично, обвинительно; позволяют ребенку узнать о чувствах взрослого по поводу своего поступка; учат ребенка ответной искренности и открытости в общении.

**7.Информация для родителей.**  **«Я-сообщения», «Ты-сообщения».**

*Цель:* понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием», освоить навык «Я-высказывания».

*Содержание:*

«Ты – сообщения» часто нарушают процесс общения, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

Примеры «Ты-сообщений»: «Ты всегда оставляешь грязь после себя». «Прекрати это делать». «Тебе сто раз нужно повторять одно и тоже и т.д.

«Я–сообщения» являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. Для примера возьмем схему сообщения для родителя, который устал и не желает играть со своим сыном.

**«Ты – сообщение».** Родитель устал – «Ты меня утомил» - Реакция ребенка «Я – плохой».

**«Я-сообщение».** Родитель устал – «Я очень устал» - Реакция ребенка – Папа устал.

**Знакомство родителей с моделью «Я - сообщений»:**

«Я – сообщение включает в себя 3 основных компонента:

- описание ситуации (когда, если), вызвавшей напряжение,

- точное называние своего чувства в этой ситуации (Я чувствую),

- предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы).

Пример: «Когда я вижу грязь на полу, мне становится очень обидно, и я бы очень хотела, чтобы ты снимал ботинки в коридоре.»

**8.Упражнение «Поиграем в «гармоничных» родителей»**

*Часть1:*

*Ситуация 1.* Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает:

«Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами.

Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

*Ситуация 2.* У вас важный разговор с коллегой по работе. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

*Ситуация 3.* Ребенка из детского сада забрала бабушка или ваш старший сын (дочь). Вы приходите домой усталая (усталый). На столе - следы

чаепития, из комнаты старшего сына доносятся музыка и смех, а младший разбросал игрушки по комнате. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды: «Хоть бы обо мне подумали!» Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Убери за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

*Часть2:*

*Инструкция:* родители делятся на пары, один из родителей – ребенок, второй – его мама. Ведущий проговаривает приготовленное заранее «Ты-сообщение» родителю – «ребенку», а задача второго участника в паре переформулировать его в «Я - сообщение». Затем участники меняются ролями.

Примеры «Ты-сообщений».

«С тобой бесполезно что-то обсуждать, никогда ничего не слушаешь».

«Уроки ты сделать не можешь, комнату убрать свою не можешь. Ты сам вообще что-то можешь?!»

«Сколько раз тебе говорить, чтобы ты мыл руки после улицы!»

Обсуждение упражнения.

1. Какие чувства Вы испытывали в роли ребенка, когда Вам предъявлялось «Ты-сообщение». Что хотелось сделать или ответить?
2. Трудно ли было формулировать «Я-сообщения», если да, то в чем состояла эта трудность? (10 мин)

*Часть3:*

Если бы ваш ребенок задал вам подобный вопрос, как бы вы ответили?

* «Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
* «Если вино вредно, почему ты пьешь?»
* «Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, Что я хочу?»

После того, как родители дали ответы, познакомить их с примерными ответами, предложенными автором.

«Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»

«Обычно плохие слова - это грубый способ сказать то, что можно сказать приличными словами. Я не хочу, чтобы ты их употреблял: значит, я отношу то же самое к себе, и сама (сам) постараюсь их не говорить».

Или:

«Я говорю плохие слова тогда, когда действительно в них нуждаюсь: например, когда ударю больно палец или когда слышу, как по телевизору говорят явную глупость. В большинстве случаев я ими не пользуюсь и думаю, что тебе также не стоит их говорить».

Или:

«Да, иногда я употребляю плохие слова. Но я знаю, что это нехорошо. Детям трудно понять, когда допустимо употреблять их, а когда - нет, поэтому лучше вообще не пользоваться такими словами».

Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?

«Я люблю тебя. Я знаю, чего тебе очень хочется. Я думаю, что у тебя есть право на собственный выбор. Люди, которые любят друг друга, уважают права других. Но я не желаю, чтобы ты делал это, потому что вижу: ты не готов пока к ответственным решениям. Быть любящей матерью (отцом) - это не означает позволять все: это означает быть всегда вместе со своим ребенком душой, даже тогда, когда ребенок возненавидел тебя за согласие.

***Заключительная часть.***

**9.Упражнение «Солнце любви»**

*Содержание:*Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и

зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

**10.«Обсуждение дня»**

*Комментарий для ведущего:* Что важного открыли о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия

Завершая встречу, хотелось бы подчеркнуть мысль о том, что используемые в практике семейного воспитания способы общения - диалога не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Скорее наоборот: запреты, угрозы, шлепки, принуждения позволяют быстрее получить результат! Только какой? Право выбора остается за каждым из нас.

**Домашнее задание.**

Использовать в общении с ребенком Я-высказывания. Записать что удалось, а что нет.Составить список поощрений и наказаний для ребенка, записать.

**Занятие 7. «Кнут или пряник».**

***Цели:***

**-** анализ актуальных способов регуляции поведения ребенка;

- развитие навыков активного восприятия деятельности и поведения ребенка;

-обучение родителей техникам конструктивного воздействия на поведение ребенка.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

**1.Упражнение**  **«Поздороваемся»**

*Цель:* Сплочение группы, установление контакта между участниками.

*Содержание:* Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

**2. Разминка ««Поменяйтесь местами»**

*Цель:* эмоциональная разрядка.

*Содержание:* участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

***«Основная часть»***

1. **Упражнение «Дискуссионное общение».**

*Содержание:* Наверное, каждый родитель хотел бы видеть своего ребенка без изъянов. Но не бывает идеальных детей, как впрочем, и взрослых. Как это ни звучит парадоксально, но чтобы «выжить», нам нужны в одном случае «иголки ежика», а в другом «бархатистость кота». А разве сможет кошка защититься лишь бархатистостью своей шерсти? Ее когти всегда наготове, и при случае она докажет это всем.

Родители отвечают на вопросы**:**

\*Давайте вспомним, за что вы наказываете своих детей?

(Составляется общий список: дерзят, прекословят, конфликтуют, скандалят, не слушаются, упрямятся, выносят «сор из избы», дерутся, дразнятся, злятся и т.д.)

\*Как вы чаще всего наказываете ребенка***?***

(*обвинение, нотации и унижения,* упрекаем, угрожаем, ворчим, браним, виним, используем сарказм и т.д.) **(анализ домашнего задания)**

\* Что в поведении вашего ребенка чаще всего вызывает ваш гнев?  
\* Как ваш ребенок реагирует на наказания?  
\* По вашему мнению, избранный вами метод наказаний эффективен? Почему?

«Если вы недовольны своим ребенком…»

\*На чем вы больше концентрируете свое внимание?

На ребенке или на поведении?

\*Какие эмоции вы при этом демонстрируете?

Отрицательные или положительные (нейтральные)

\*Когда вы обсуждаете проступок?

Немедленно или позже

\*Какое поведение вы демонстрируете?

Часто веду себя агрессивно или никогда не веду себя агрессивно.

**4.Диагностика: «Климат семьи»**

*Содержание:* Сейчас мы с вами определим, какие эмоции преобладают у ребенка в процессе общения с вами. Вся сфера общения ребенка, поставщица самых полярных эмоций от сверхотрицательных до сверхположительных со всеми нюансами этих градаций.

Прежде всего, Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и «климат» в семье для него в основном зависти от Вас и от Ваших эмоций. «Климат» семьи - это индикатор того, как в доме живется ребенку, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен он или парит в небесах. Все это подскажет Вам «Шкала общения родителей с ребенком» (каждому родителю выдаются бланки для работы с методикой).

**Шкала общения родителей с ребенком.**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы воспитания, вызывающие у ребенка | |
| **положительные эмоции** | **отрицательные эмоции** |
| Сколько раз Вы сегодня ребенка | |
| хвалили  поощряли  одобряли  целовали  обнимали  ласкали  симпатизировали  сопереживали  улыбались  восхищались  делали приятные сюрпризы  делали подарки | упрекали  подавляли  унижали  обвиняли  осуждали  отвергали  одергивали  позорили  читали нотации  лишали чего-то необходимого  шлепали, «пороли»  ставили в угол |

***Инструкция:*** Вашему вниманию предложены 2 шкалы, которые помогут узнать, какие эмоции преобладают в процессе общения с ребенком.

В 1-й графе шкалы перечислены формы общения – поставщики положительных эмоций, а во 2-й – отрицательных. Вам надо отметить плюсами те формы общения, которые Вы использовали сегодня, воспитывая своего ребенка. Затем подсчитать общее количество плюсов в каждой графе и сделать вывод, какие эмоции преобладают сегодня у ребенка в течение дня. Чем был наполнен день: радостью или печалью?

Затем Вам надо проанализировать, за что Вы были недовольны ребенком. Что он сегодня сделал недозволенного: грубил, врал, дрался, огрызался, ссорился, насорил, разбил окно, посуду, порвал одежду, нарочно раздражал Вас и т.д.…

После анализа проступков ребенка постарайтесь вспомнить, как вели сегодня себя с ним вы, что сделали ему приятного. Вы водили ребенка в гости, в цирк, в кино, на праздник, ходили в театр, в зоопарк или же просто в парк, в кафе, на день рождения его друга, покупали ему новые игрушки, наряды, книги, сладости, мороженое. А может быть, играли вместе с ним и веселились, помогали ему кормить рыбок и домашних птиц, разрешали ему баловаться с кошкой и собакой, фантазировали, придумывая сказки.

И все-таки, чем больше всего был заполнен день у Вашего ребенка? Он все делал так, как хотели Вы, или капризничал, проказничал, шалил, а Вы разряжались на нем методом агрессии из-за проступков, которые он совершил.

**Обработка результатов: Важнее, чем наличие тех или иных эмоций, является соотношение их хотя бы один к трем:** если на долю одной отрицательной эмоции, придется три и больше положительных, ребенок не будет чувствовать себя отверженным в семье. Например: при общении с ребенком Вы 8 раз его сумели поощрить и только дважды высказали недовольство, то есть на 8 плюсов пришлось 2 минуса (+8-2) = 4:1, или точнее, на четыре положительные эмоции всего одна лишь отрицательная. Бесспорно, это все благоприятно для ребенка. Чуть менее благоприятным будет следующее соотношение эмоций (+7 – 3) = 2,3, гораздо хуже (+6 – 4) = 1,5 и не благоприятно (+5 – 5) = 0. Когда же число отрицательных эмоций будет превалировать над положительными, любое из полученных соотношений (+4 – 6) = - 0,7, (+3 – 7) = - 0,4 станет совершенно неблагоприятным. Но если в доме кроме Вас имеются еще другие члены семьи, воспитывающие ребенка и поставляющие ему массу отрицательных эмоций, все эти негативные эмоции могут затмить любые положительные, полученные ребенком от мамы, которая стоит на пьедестале выше всех.

**5.Информирование.**

*Содержание:* Кнут или пряник? - это один из наиболее часто задаваемых вопросов.

Если родители воспитывают ребенка только добротой, постоянно исполняя все его требования, запросы, капризы, тогда в семье вырастет безответственный, безвольный ребенок, он будет проявлять неуважение к другим людям и самолюбование. Ему будет присущ открытый, скрытый или утонченный эгоизм.

Если же родители воспитывают ребенка только строгостью, постоянно требуют что-то выполнять, контролируют каждый его шаг, при этом проявляют неудовлетворенность и подозрительность, в такой семье вырастет ребенок, чертами которого будут лицемерке, подозрительность, грубость, агрессивность, недисциплинированность.

Большинство отечественных и зарубежных ученых-педагогов, а также родителей сходятся во мнении, что в воспитании детей одновременно необходимы и любовь, и требовательность, их органическая взаимосвязь и взаимодействие. Это же подтверждает и народная мудрость: «Люби дитя так, чтобы любви не знало», «Дай детям волю, сам будешь в неволе» и др. Детям всегда нужна родительская любовь. Под ней понимается доброжелательное отношение родителей не только друг к другу, но и к детям. Доброжелательное отношение к детям- это нежность и ласка, близость и симпатия, забота и помощь, защита и уважение достоинства.

Во Франции был проведен эксперимент: созданы ясли, в которых строго выполнялись режим дня и правила гигиены. В них определяли детей из бедных семей. Специалисты считали, что в этих яслях дети будут полноценно развиваться, расти здоровыми, получат хорошее воспитание. Однако результаты оказались самыми неожиданными: дети плохо развивались, их здоровье не улучшилось, а, наоборот, ухудшилось. Чего же не хватало в образцовых детских яслях? Ответ однозначен: детям не хватало того, что они привыкли получать в семье (если, разумеется, они в ней желанны), - родительской любви, ласки, нежности, заботы. Они не ощущали поддержки, сочувствия, соучастия, сопереживания, защищенности. Даже взрослый человек без любви становится неактивным, грустным, неудовлетворенным, что уж говорить о ребенке. В ходе одного из исследований ученые выяснили, если в возрасте от 4 до 5 месяцев ребенок не получает необходимой материнской любви, то уже в школьные годы н позже он может стать безразличным к другим, агрессивным, равнодушным человеком.

Для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста любовь и ласка матери, отца, эмоциональное самочувствие и защищенность в семье остаются самой большой ценностью. Для него все это более важно, чем материальный достаток. Понаблюдайте за своими детьми и вы увидите, как они часто спрашивают, любите ли вы их. Делают они это для того, чтобы почувствовать себя защищенными, уверенными, ощутить надежность своего положения в семейном микро-коллективе и в жизни вообще. Когда дети ощущают любовь, ласку, заботу, то чувство страха и тревоги покидает их, исчезает неуверенность в действиях и поступках.

Для подростков, юношей и девушек родительская любовь, ласка и забота также важны. Если их в семье нет или недостает, дети, как правило, отстают в интеллектуальном и эмоциональном развитии. Например, если у ребенка нет семьи (он воспитывается в детском доме, школе-интернате, доме ребенка), то отставание в развитии будет весьма ощутимым. Причем, если интеллектуальное развитие такого ребенка можно будет как-то компенсировать, то эмоциональное - никогда. Всю дальнейшую жизнь этот ребенок будет эмоционально «толстокожим», не сможет тонко понимать других людей, сочувствовать и сопереживать им, по-настоящему любить собственных детей.

*Комментарий ведущему:* Неправильные реакции родителей приводят к возникновению эмоциональных конфликтов, чувства вины, формируют грубые черты характера, уменьшают способности ребенка к адаптации. Встаньте на место своего ребенка. Он непослушен, потому что непослушным его сделали вы сами. Поэтому наказывать необходимо вас. Он и наказывает вас своим непослушанием и создает лишь те конфликты, свидетелем которых был сам.

В теории эффективного родительского поведения Томаса Гордона стремление родителей воздействовать с помощью поощрений и наград рассматривается как фактор развития у детей либо синдрома выигрывающего, либо синдрома проигрывающего. В первом случае ребенок настроен на выигрыш, на победу, высокие достижения любой ценой; во втором случае он обречен испытывать фрустрацию в течение всей жизни, так как оказался недостаточно способным, чтобы получать поощрения. Для родителей вопрос о поощрениях и наказаниях в высшей степени актуален и, как показывает опыт, вызывает огромный интерес и дискуссии.

Участники знакомятся со следующими положениями, основанными на теориях бихевиоризма.

* Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение ребенка), они должны быть четко увязаны с действиями ребенка Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».
* Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.
* Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может по- следовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.
* Лучше использовать поощрения, чем наказания. Бихевиористы давно доказали в экспериментах на животных, что те лучше поддаются выработке условных рефлексов, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрение (что-нибудь вкусненькое). Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания.
* Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

Если родители действительно хотят закрепить желательное поведение ребенка, им лучше выбрать реальное выполнимое поощрение, так как поощрения обязательно должны исполняться. Мы можем установить для детей четкие рамки поведения, применяя систему поощрений и наказаний (за исключением телесных) и следя за тем, чтобы «воздаяние» было справедливо и логически вытекало из поступков детей. Приемлемыми наказаниями служат запреты, лишения чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки на лице матери и т. д.

Часто в группе возникает вопрос о физических наказаниях. Физические наказания наносят невосполнимый урон взаимоотношениям детей и родителей. Ребенку трудно осознать, что он подвергся телесному наказанию из-за своего неверного поведения, он скорее склонен считать, что такое наказание — это проявление гнева или нелюбви со стороны отца или матери. При этом дети легко теряют веру в добрые намерения своих родителей.

Обсуждение темы физических наказаний в родительских группах наводит на мысли, что чаще всего родители прибегают к побоям из-за неумения найти другой выход из затруднительной ситуации, чувствуя бессилие и растерянность. Хотя в некоторых случаях и действует установка «Меня в детстве тоже били».

Иной раз родители, пытаясь найти оправдание своим действиям, вспоминают случаи, когда физическое наказание возымело большое влияние в плане воспитывающего воздействия на них самих в детстве или на их соб- ственных детей. Взрослые люди вспоминают даже не сам факт избиения, а то, какое серьезное действие оказало их неправильное поведение на родителей, насколько они были потрясены проступком своего чада, что даже взяли в руки ремень. По сути, воспитательное влияние оказывает не само физическое воздействие, а бурные переживания родителей по поводу, как правило, безнравственного поступка ребенка (например, воровства). Есть еще одно сходство между этими семейными историями: в каждой из них физическое наказание воспринималось как весьма редкий, а иногда и единственный случай.

Все время, демонстрируя ребенку свою несдержанность, родители не могут научить его самообладанию, не прививают ему умения справляться с отрицательными эмоциями. Один из очень нежелательных результатов частого битья - тот, что ребенок начинает видеть в нем способ излить накопившийся гнев и разрешить возникшую проблему.

Реакция на побои у детей бывает разной:

* + маленький ребенок, которого ударили, зачастую начинает плакать еще громче;
  + ребенок чувствует себя оскорбленным и униженным;

## Примеры из практики

Приведем для примера те желательные поощрения и, соответственно, самые неприятные наказания, которые выбраны самими детьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст ребенка** | **Наиболее желаемое**  **поощрение** | **Самое страшное наказание** |
| **10 лет** | Погладят. Заплатят деньги. Купят фрукты | Не разрешают с кем-то гулять. Ругательные слова. Лечь в больницу. Ограничивают в гулянии |
| **10 лет** | Подарок. Улыбка мамы | Мамин упрек |
| **6 лет** | Кошку или собаку подарят. Прогуляться в интересное место | Ремень |
| **11 лет** | Подарок. Заплатят деньги | Ремень.  Когда закрывают в темной комнате. Мама прячет вещи |
| **6 лет** | Скажут «молодец». Придут гости | Мама не разговаривает. Ремень |
| **15 лет** | Сюрприз. Хорошие слова. Когда мама хвалит | Когда кричат и орут |

А это примерный список родителей младших школьников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Используемые наказания** | **Используемые поощрения** |
| Физические наказания  (шлепок, намеренная боль) | Похвала |
| Заставить | Невербальный язык  (обнять, приласкать, улыбнуться) |
| Лишение чего-либо (морального или материального) | Подарок, награда |
| Поставить в угол | Пойти куда-то вместе |
| Обругать, пристыдить | Поиграть в его любимую игру |
| Невербальные проявления (молчание) | Предоставление информации |
| Порицание | Одобрение поступка |
| Сравнение с другими детьми | Разрешить что-то сделать, заняться любимым делом |
| Жалоба папе | Исполнение желаний, дать |

Удивительно, насколько детско-родительские представления о желательных поощрениях и наказаниях могут расходиться между собой. И здесь не стоит забывать, что ребенок, впрочем, так же, как и родитель, имеет права на свои собственные ощущения, важно только признавать эти права друг за другом. Марковская И.М. приводит пример рассказа мамы о своей беседе с ребенком- первоклассником: «Я думала, что он захочет какую-нибудь книжку получить, мы ему в последнее время большие красивые, познавательные книги покупаем. А он говорит: «Ну хоть пистолетик какой-нибудь, ну маленький". Нам с мужем казалось, что его игрушки уже не интересуют. Я была очень удивлена, да и про наказание не меньше. Он говорит: «А помнишь, как ты меня тапочкой побила в три-четыре года за то, что я деньги с балкона спустил?» - «Да чуть-чуть стукнула!» - «Нет, избила»».

Часто родителям легче понять своих детей, когда они вспоминают собственные детские обиды, а иногда и делают какие-то выводы. Увязать какие-то поступки родителей не с их злым умыслом, да еще и найти в этом позитивный смысл может быть очень важно.

***В качестве обобщения данной темы, руководитель предлагает группе самостоятельно сформулировать требования, предъявляемые к наказанию***. Необходимо, чтобы группа сделала следующий вывод:

**Наказание не должно:**  
• вредить здоровью  
• употребляться в сомнительных случаях  
• быть унизительным  
• быть страшным для ребенка (ребенок должен боятся не наказания, а огорчить родителей)  
**Наказание должно**:  
• Применяться один раз за один проступок.  
• Следовать сразу за проступком, а не отсрочено и сопровождаться прощением.  
• По серьезности соответствовать проступку.

*Давайте вспомним главные функции родителей:*

1. Создание оптимальных условий для роста и развития ребенка;

2. Удовлетворение естественных потребностей;

3. Обеспечение безопасности;

4. Обеспечение адаптации к жизни;

5. Воспитание ребенка.

(С участниками обсуждается понимание функций родителей)

И все же из всех функций больше всего сил мы тратим на воспитание детей.

Действительно, одной из главных функций для родителей является их функция по воспитанию детей. Причем от воспитания в немалой степени зависят и другие функции, какие бы мы с вами ни пытались рассмотреть. К примеру, ваш ребенок сможет адаптироваться к жизни и обеспечить свою безопасность только при помощи особых норм и правил, которым вам необходимо научить его. Свод правил так же пригодится вашему ребенку для удовлетворения естественных потребностей его и даже для того, чтобы он нормально развивался.

РЕБЕНОК ЖДЕТ: нежности, ласки, любви, тепла, поддержки, понимания, одобрения, заботы, похвалы, улыбки.

**6. Упражнение: «Рекомендации по установлению доверительных отношений с ребенко**м»

*Содержание:* Родителям предлагается составить свои рекомендации по установлениюдоверительных отношений с ребенком. (Обсуждение рекомендаций в группе, составление общего списка)

Затем дополнительно в список вносятся и обсуждаются следующие рекомендации:

1. Не сбрасывайте на ребенка груз своих проблем, не делайте его «громоотводом»;

2. Какие бы вы ни испытывали чувства, не надо что-то предпринимать, когда вы в состоянии аффекта, семь раз отмерьте, один раз отрежьте.

3. Не подавляйте, и не игнорируйте ребенка, если он не хочет играть по вашим правилам, насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят негативную реакцию ребенка;

4.Сотрудничайте, решайте проблему вместе с ребенком, а не вместо него;

5. Не навязывайте себя своему ребенку, если он по каким-то причинам не хочет с вами общаться;

6. Если вы не знаете, что нужно делать в сложной ситуации, не торопитесь с решением.

***Заключительная часть.***

**7. Упражнение «Я похож на…»**

*Цели:* стимулировать готовность родителей к творческому самоанализу, выразить представление о себе через символическое отождествление себя с предметом.

*Атрибуты:* коробка спичек, губка, английская булавка, камень, чистый лист бумаги, клоунская маска, набор красок, щипцы для колки орехов, замок, ключи, кусок веревки, клей, резинка, цветок, кусок толстой палки, сухарь, конфета на палочке, яркая детская игрушка идр.

*Содержание:* Группа сидит в кругу. Предметы разложены на столе, стоящем в середине круга. Участникам предлагается выбрать предмет, который метафорически рассказывает о том, как человек чувствует себя в роли «родителя». Каждый участник может выбрать для себя что-то из предложенного набора. Можно потрогать вещь, повертеть ее в руках, ощутить форму, вес. Не стоит разрешать брать что-то из предложенных вещей, т.к., возможно, несколько участников захотят воспользоваться одним и тем же предметом. По очереди участники представляют себя, начиная со слов: «Как мама (папа) я похожа на……». Ведущий вопросами помогает участникам наиболее полно раскрыть образ выбранного предмета, уточнить детали.

*Обсуждение:* Ведущий предлагает высказаться всем желающим, дать обратную связь. Трудно ли было ассоциировать себя с предметом? Что узнали о себе нового? Что вызвало удивление?

**8. Домашнее задание. Заполнить таблицу.**

Что меня радует и огорчает в моем ребенке

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

**Занятие 8. «Осторожно, конфликт».**

***Цели:***

-освоение родителями способов разрешения конфликтных ситуаций в процессе общения с ребенком;

-знакомство с четырьмя шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта;

-знакомство с приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания.

## *Содержание занятия:*

***«Вводная часть»***

**1. Упражнение**  **«Танцевальное приветствие».**

*Цель:* Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

*Содержание:* Под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика, остановка музыки, хлопок и т.д.) каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном: «Как я рада Вас видеть!», «Какой замечательный сегодня день!» и др.

**2.Разминка «Испорченный телефон».**

*Цель:* усиление включенности в работу, концентрации внимания и наблюдательности.

*Содержание:*У этого упражнения есть много различных вариантов. Все они похожи на детскую игру «Испорченный телефон». Единственное отличие заключается в том, что передаются не слова, а движения. Наиболее часто встречающееся задание подобного типа — передать движение по цепочке. Для его выполнения все участники встают друг за другом лицом в одну сторону Последний участник этой цепи придумывает какое-нибудьдостаточно сложное движение и показывает его только впереди стоящему игроку. Тот, в свою очередь, показывает это же движение игроку, который стоит перед ним. Так продолжается до игрока, находящегося в самом начале цепи, который должен повторить движение уже перед всеми участниками. Игрок, «запустивший» движение, показывает, каким оно было первоначально, чтобы все могли увидеть, насколько оно изменилось в процессе выполнения упражнения.

***«Основная часть»***

**3.Анализ домашнего задания**

Обсуждение домашнего задания проводится в форме обмена мнениями, впечатлениями, которые вызвало выполнение задания «Что меня радует и огорчает в моем ребенке». Каждый участник рассказывает о содержании таблицы.

*Вопросы для обсуждения:* В какой части таблицы получилось больше записей? Какую часть таблицы было труднее заполнять? Какие черты характера ребенка и поведение чаще всего приводят к конфликтным ситуациям?

**4.*Упражнение «Ассоциация на слово «конфликт».***

*Цель:* Использование воображения для реализации своего эмоционального состояния.

*Содержание:* Ведущий обращается к участникам с вопросами: «Какие ассоциации возникают у вас при слове «конфликт»? «С каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт»? Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом», (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, и те действия, которые им хотелось сделать с этим образом.

**5.*Упражнение «Шаги разрешения конфликта».***

*Цель:* Знакомство с 4-мя шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта.

*Содержание*: Ведущий предлагает обсудить конфликтные ситуации, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком. После обсуждения делается вывод, ***что причиной конфликтной ситуации является столкновение интересов взрослого и ребенка.*** Затем ведущий рассматривает с участниками три варианта поведения в конфликте.

*1вариант: «Выигрывает родитель».*

Пример конфликта: Мама хочет посмотреть по телевизору любимый сериал, ребенок – мультфильм. Ребенок переключает телевизор на свой канал. Реакция родителя: «Не смей больше переключать каналы, а то накажу. Ты этот мультфильм сто раз смотрел».

*Осуждение:* В каких ситуациях следует использовать такой тип поведения в конфликте? Можно ли его использовать постоянно? К каким последствиям это может привести?

*2 вариант: «Выигрывает ребенок».*

Пример конфликта: Мама просит ребенка убрать игрушки, т.к. скоро должны

придти гости. Ребенок отказывается выполнить просьбу. У мамы возникает

внутреннее раздражение и обида на ребенка, но игрушки она убирает сама.

*Осуждение:* В каких ситуациях следует использовать такой тип поведения в конфликте? Можно ли его использовать постоянно? К каким последствиям это может привести?

*3 вариант: «Выигрывают обе стороны: родитель и ребенок».*

Этот вариант предполагает несколько последовательных шагов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шаги** | **Цели** | **Действия** |
| **Шаг 1**  Прояснение конфликтной ситуации. | Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. | Сначала родитель выслушивает ребенка и уточняет, в чем состоит его проблема: что он хочет или не хочет. Затем следует сказать ребенку о своем желании и переживании по поводу ситуации. |
| **Шаг 2**  Сбор предложений. | Собрать как можно больше вариантов решения. | Начать с вопроса: «Как же нам быть»? Дать возможность ребенку первому предложить решения, не оценивая и не принижая предложенные решения. Затем предложить свои варианты. Выдвигать как можно большее число альтернатив. |
| **Шаг 3**  Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого решения. | Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений. | Предложить ребенку высказаться какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе. Выбрать одно из решений, которое устраивает всех. |
| **Шаг 4**  Контроль и оценка его результатов**.** | Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения. | Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется. |

*Вопросы для обсуждения*: Как начать применять данный вариант, если никогда ничего подобного в семье не делали? Не пострадает ли родительский авторитет? В каких ситуациях следует использовать такой вариант поведения в конфликте? Какой опыт приобретают взрослые и дети? Как этот навык может пригодиться в будущем?

(При проведении упражнения можно пользоваться материалами, изложенными в книге Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» М., 1995. и материалами книги Т.Гордона «Повышение родительской эффективности» Екатеринбург, 1997. отрывок из которой приведен ниже)

*Комментарий для ведущего:*

*Гордон Т. «Повышение родительской эффективности».*

«Конфликт между потребностями родителей и детей не только неизбежен в семьях, но он встречается часто. Конфликт является моментом истины во взаимоотношениях – это тест (испытание) здоровья этих отношений, это кризис, который может ослабить или укрепить их, это критическое событие, которое может вызвать длительное чувство обиды, скрытую враждебность, психологические «шрамы». Конфликты могут оттолкнуть людей друг от друга или втянуть их в более тесный и более интимный союз; они содержат семена деструкции и семена большого союза: они могут привести к вооруженной борьбе или к более глубокому взаимному пониманию. Только немногие родители допускают тот факт, что конфликты являются частью жизни и не всегда обязательно плохой частью. Большинство родителей рассматривают конфликты как нечто такое, чего надо избегать любой ценой, будь то конфликт между ними самими или между родителями и детьми. Конфликт возникает хотя бы потому, что люди – разные, думают по разному, имеют различные потребности и хотят чего-то, что плохо согласуется между собой. Критическим фактором в любом взаимоотношении является то, как разрешаются конфликты, а не то, сколько их возникает».

**6.*Упражнение «Ерунда - катастрофа».***

*Цель:* Представить проблему как амбивалентное явление: с одной стороны – осложняющее жизнь, с другой – подталкивающее к поиску эффективных решений.

*Содержание:* Группа разбивается на пары или тройки. Через 5-7 минут участникам следует разыграть миниатюру, в которой они воспринимают некое явление (информацию, событие…) сначала как катастрофическое, а затем - как ничего не значащий эпизод. Или наоборот: малозначительное обстоятельство приобретает внезапно катастрофические последствия и размах.

*Вопросы для обсуждения:* Обмен мнениями о наиболее удачных или, наоборот, спорных представлениях. Насколько новым показался увиденный взгляд на проблему? Что дает для изменения семейного климата данное умение?

***7.Упражнение «Война и мир».***

*Цели:*1.Представить семейный конфликт в метафорической форме и найти способы выхода из конфликтной ситуации.

2.Научиться справляться с тяжелыми чувствами и находить способ примирения с противоположной стороной конфликта.

*Атрибуты:* бумага для рисования для каждого участника, фломастеры, а также карандаши, ножницы, клей, краски и кисточки.

*Содержание:****1часть.*** Каждый участник получает лист бумаги. Ведущий обращается к группе: «Представьте себе, что это не бумага, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены. Теперь у вас появиться возможность в течение трех секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, что он заслуживает». Начнем счет: один, два… После того, как время истекло, участников просят глубоко подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически.

*Вопросы для обсуждения:* Сначала участники называют те эмоции, которые они испытывают в данный момент и отвечают на вопросы ведущего: Хорошо ли им в данный момент? Уменьшилось ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости? Может быть, есть ощущение освобождения – «камень с души упал»?

**2 часть.** Ведущий вновь обращается к группе: «Итак, пар выпущен, возмездие свершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом. Не оставили надежды на восстановление его облика, на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть 15 минут, чтобы примириться с врагом. Форму примирения вы выберете сами. Это может быть стихотворение, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения на руинах старых обид. После окончания работы каждый из вас выступит с примирительной речью и преподнесет бывшему неприятелю свой подарок».

*Обсуждение*: В конце упражнения ведущий просит обратить внимание участников на те чувства, которые испытывает каждый из них, подчеркивая, что для «войны» было достаточно всего трех секунд, а для того чтобы вымостить дорогу к миру – намного больше.

**8.Разминка «Молекулы».**

*Цель:* Создать творческую рабочую атмосферу в группе.

*Содержание:* Каждый участник исполняет роль атома, который свободно передвигается по аудитории. По команде тренера: «Атомы объединяются в молекулы по три (два, четыре, пять и т.д.)» участники объединяются в группы. Участник, который не смог найти себе группу, становится ведущим и дает команду остальным участникам для выполнения дальнейших действий: «Атомы объединяются…» В конце игры предлагается всем участникам объединиться в одну большую молекулу.

**9.Информирование «Правила активного слушания».**

Сегодня мы с вами затронем еще одну тему, это - умение слушать наших детей. Не зря говориться «Слушание – это искусство понимания!».

Почему мы сегодня обращаемся к умению слушать? Потому, что причина некоторых трудностей ребенка лежат не в сфере умений, где мы можем показать, научить, направить, а и в сфере его чувств.

***Правила*** ***активного слушания ребенка.***

*В тех случаях*, *когда у* *ребенка эмоциональная проблема он расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо первое*, *что нужно делать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании или состоянии «слышите» его. Для этого существует прием «активного слушания».*

***Активное слушание*** ***показывает***, что родитель понял внутреннюю ситуацию и ***готов услышать*** о ней больше. Оно оказывает влияние и на ребенка и на взрослого.

«Активно» послушать ребенка – это значит кратко пересказать ребенку то, что он вам сейчас рассказал, при этом, назвав чувство, которое, по вашему мнению, он испытывает в данный момент.

**Правило 1:**

Если вы хотите «активно» послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Нельзя слушать ребенка, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите, смотря телевизор, читая газету. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза первые и ***самые сильные сигналы*** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

**Правило 2:**

Если вы беседуете с обиженным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Надо, чтобы ваши ответы звучали в ***утвердительной форме***.

*Например:*

Сын: (с мрачным видом) Не буду больше дружить с Димой!

Родитель: Наверно ты на него за что-то обиделся.

Возможно другие реплики: А что случилось? Ты что на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому, что она показывает, что родитель слышит и понимает его огорчения. Во втором случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только фактами, выспрашивает о них.

***Фраза, оформленная в вопрос, не содержит сочувствия.***

**Правило 3:**

В своем ответе сначала следует:

1) кратко повторить услышанное в безоценочной форме (только факты)

2) назвать чувство, которое, по вашему мнению, испытывает ребенок.

*Пример:*

Сын: Папа, этот Дима такой вредный. Я не буду больше с ним водиться!

Отец: Я понял, что ты больше не хочешь с ним дружить (повторение услышанного без оценки происходящего).

Сын: Да, не хочу…(пауза).

Отец: Видимо ты на него из-за чего-то обиделся (обозначение чувства ребенка в утвердительной форме).

Если у вас возникает опасение, что повторение фразы может быть воспринято как передразнивание, можно использовать другие (те же) слова с тем же смыслом.

Этот способ быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их, по крайней мере, ***три***:

1) *Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка*. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2) *Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает* ***рассказывать о себе все больше.*** Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Многие родители говорят, что активное слушание помогло им впервые установить доверительные отношения с детьми.

*Пример:*

Мама укладывает четырехлетнюю дочку спать, девочка просит посидеть с ней.

Дочь: Мамочка, ну еще капельку еще чуть-чуть.

Мама: Машенька, уже поздно, все ребята спят!

Дочь: Целый день одна и одна, не хочу больше.

Мама: ты же целый день с ребятами играешь (вспоминает активное слушание).

Ты чувствуешь себя одинокой…

Дочь: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

Мама: Ты скучаешь без меня….

Дочь: Скучаю, а Саша Петров дерется.

Мама: Ты на него сердита.

Дочь: Он мою игру поломал!

Мама: И ты расстроилась…

Дочь: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

Мама: Было больно (пауза).

Дочь: Больно, а тебя нет!

Мама: И ты хотела, чтоб я тебя пожалела.

Дочь: Я хотела с тобой пойти в зоопарк… Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду, жду, а ты все не ведешь!

3*) Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.*

Такая беседа имеет психотерапевтический эффект и помогает самому ребенку разобраться в своих чувствах и проблемах.

**Активное слушание не надо применять когда:**

1.Сын приходит в порванных брюках. Ему хоть бы что, а мама в отчаянии. Когда ребенку «все равно», а вы переживаете, - это обратная ситуация.

2.Если ребенок сам рассказывает, «не закрывая рта», тогда его лучше послушать «пассивно», лишь короткими фразами показать, что вы заинтересованы и слушаете.

3.Не надо начинать активное слушание, если вам некогда. Нужно, чтобы у вас был некоторый запас времени.

4.Активное слушание – это не способ добиться от ребенка чего вы хотите.

Например:

Мама: Пора садиться за уроки!

Сын: У меня есть еще время, я сейчас не хочу.

Мама: Тебе сейчас не хочется делать уроки.

Сын: Да, не хочется! (так и не садится).

Активное слушание – это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать что вы, безусловно, принимаете его со всеми бедами и переживаниями и эффективный способ снятия и ослабления негативных переживаний.

***Заключительная часть.***

**10.Релаксационная техника «Волшебная страна детства»**

Психолог предлагает родителям почувствовать себя беззаботным ребенком. Представить страну детства. Это волшебная страна. Представьте запахи в этой стране, природу, какими цветами наполнена волшебная страна детства. Там спокойно и тепло, тепло и спокойно. Радость наполняет сердце, радость, спокойствие и доброта. Оставьте все свои проблемы на берегу магической реки детства. Побудьте с ощущением легкости, беззаботности, спокойствия, радости. Обратите внимания на ваши телесные ощущения: тепло и легкость наполняет руки, ноги, вливается в голову.

Вам спокойно и приятно. Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза. 1, 2, 3, 4, 5.

***11.Упражнение «Обратная связь»***.

Занятие заканчивается ритуалом обратной связи, в процессе которого каждый участник по кругу говорит о своих ощущениях, полученных при проведении совместной работы, о своих ожиданиях на последующие дни, о том, что понравилось больше всего и что из услышанного можно применить на практике.

Вопросы:

• Что во время занятий показалось вам наиболее интересным?  
• Как вы чувствовали себя во время занятий?  
• Что было неприятным моментом в процессе занятий? Почему?  
• Оцените свое участие в занятии.  
• Оцените отношение группы к вам и ваше отношение к совместной работе в группе.  
• Кого из группы вы хотели бы поблагодарить?

*3.1.2 Конспекты занятий в детско-родительской группе*

**Третий блок - «Друзья»**

**Занятие 1: «Остров знакомств»**

**Цель:** знакомство, сплочение коллектива, представление занятий.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие.**

**Цель:** установка на занятие.

Психолог: Наше путешествие будет долгим и, надеюсь, интересным. Мы будем встречаться в течение нескольких недель. Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет отважным и смелым, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого! А для этого мы отправимся в путешествие и побываем на «Острове Знакомств», в «Острове общения», посетим «Загадочный Лес» и прибудем в «Волшебную Страну Добрых Отношений». Итак, отправляемся все вместе. А для этого, конечно, мы сначала познакомимся.

**2. Упражнение «Имя».**

**Цель:** представиться, пробудить интерес к себе.

**Инструкция:** нужно назвать свое имя и рассказать, что оно обозначает.

\* Значение имени пробуждает интерес и уже создает представление о человеке. Детям о своем имени помогают рассказать родители и психолог. После рассказа каждый участник помещает свою фотографию в «иллюминатор» корабля (методическое пособие).

**3. Упражнение «Снежный ком».**

**Цель:** запомнить участников группы по именам.

Психолог: мы узнали имена друг друга и попробуем их теперь назвать. Называем по очереди имена всех, кто сидит перед вами, а потом – свое.

\* При выполнении можно использовать мяч.

**4. Упражнение «Хвасты».**

**Цель:** акцентировать внимание на положительных качествах участников группы.

**Инструкция:** мы все пришли сюда со своим характером, своими качествами. Сейчас мамы, папы расскажут о своих детях – назовут три основных хороших качествах, и дети тоже скажут о своих родителях.

\* Обратить внимание на тех участников, у которых возникли трудности при выполнении заданий.

**5. Упражнение « Самый…»**

**Цель:** снятие эмоционально-мышечного напряжения, сближение участников.

**Инструкция:** каждый, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу: «Дима, ты самый… (умный, смелый, добрый, веселый, приветливый и т.д.)».

**6. Упражнение «Совместное рисование».**

**Цель:** ориентировать участников на взаимодействие в диаде «ребенок – родитель», провести диагностику.

**Инструкция:** каждая семья должна нарисовать свои впечатления о знакомстве, которое произошло на занятии. Рисунок выполняется одновременно обоими партнерами.

\* Психолог наблюдает за работой.

**7. Упражнение «Погрузим на корабль».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

**Инструкция:** участники становятся в круг и называют все, что может чувствовать и переживать человек, например, радость, грусть, злость, счастье… Команда решает, что необходимо «погрузить» на корабль, а что нет.

**8. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение?

**9. Домашнее задание: з**аполнить анкету и ответить на вопросы

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Какой твой любимый цвет и почему? Какой нелюбимый цвет и почему?  
2. Назови любимую сказку и сказку, которая тебе не нравится.  
3. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...  
4. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?  
5. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?

\* Ведущий говорит о важности понимания самого себя и своего ребенка и предлагает выполнить домашнее задание. Следует обратить внимание на важность выполнения заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях. Родители отвечают на вопросы за себя и за ребенка, дети также отвечают за себя и за родителя.

**10. Ритуал прощания.**

**Упражнение «Колокол».**

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

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

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Упражнение повторяется несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого (из родителей) и маленького (из детей). Маленький внутри большого, либо два рядом. \* Ритуал прощания един для всех последующих занятий.

**Занятие 2: «Остров общения»**

**Цель:** расширение запаса средств общения, развитие навыков социального взаимодействия.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие.**

**Цель:** эмоциональный настрой на обучение вербальным и невербальным способам приветствия.

Психолог: Снова мы собрались после долгой разлуки. Давайте поучимся здороваться, то есть желать друг другу здоровья. Я сейчас вам покажу, как здороваются некоторые люди, и мы выберем то, что подходит каждому из нас (2-3 негативных примера и положительный – за руку, смотрим в глаза). Поздороваемся так. Кто самый отважный?

\* Важно, чтобы все дети и взрослые приняли участие.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

\* При ответах на вопросы между участниками обсуждение часто принимает вид дискуссии, которую ведущему стоит поощрять.

**3. Задание «Мимическая гимнастика».**

**Цель:** знакомство с мимикой как одним из способов невербального общения.

Психолог: Сегодня наше путешествие продолжается и мы попадаем в чужую страну. Мы не знаем языка, но нам как-то надо понять иностранцев. Посмотрите на выражение лица на рисунках (веселое, грустное, злое, удивленное и т. д.). Делаем мимическую гимнастику:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.

2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.

3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас).

Расслабиться.

4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.

5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.

6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение).

Расслабиться.

7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!).

А сейчас покажем мимикой что-то, другие отгадывают.

\* Следует привлекать застенчивых детей и взрослых, оказывать поддержку (аплодисменты, показать в паре и т.д.)

**4. Миниатюра «Жесты».**

**Цель:** знакомство с жестами как одним из способов невербального общения.

Психолог: Покажите жесты, которые вы уже используете. Как можно поздороваться, попрощаться, позвать, попросить денег, выразить удивление и т.д. Покажите, как любящие мамы или папы прижимают к себе детей, как обидевшиеся мамы отталкивают? Что приятнее? Жестами и мимикой можно показать свои чувства и понять другого человека.

**5. Задание «Разные слова».**

**Цель:** знакомство со словами как одним из способов общения.

Психолог: Словом можно многое сделать. Что? (Сначала отвечают дети, после дополняют родители).

Назовите слова, которыми можно пригласить, прогнать, огорчить, согреть, обидеть, похвалить.

**Рефлексия:** какие слова приятно слышать, а какие нет?

**6. Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

**Цель:** переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

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

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

**7. Задание «Птица счастья».**

**Цель:** формировать способность к сотрудничеству, провести диагностику стиля взаимодействия взрослого и ребенка.

Психолог: Сегодня вам предстоит создать птицу счастья. В сказке М. Метерлинка птица счастья была синей. Но можно представить свою собственную птицу самой необычной раскраски. Каждая семейная пара должна создать одну птицу их нескольких элементов – туловища, головы, крыльев и хвоста.

Участники придумывают историю о своей птице, объяснение окраски ее «оперения».

Психолог: Пусть эта птица радует вас и вселяет уверенность, что счастью обязательно будет жить в ваших семьях.

**8. Ритуал прощания.**

**9. Домашнее задание.**

При помощи мимики и жестов показать каждое слово в известном стихотворении.

**Занятие 3:** **«Загадочный лес».**

**Цель:** улучшение взаимоотношений взрослых и детей, раскрытие мира эмоций и способов их выражения.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие «Рукопожатие по кругу».**

**Цель:** снятие напряжения.

**Инструкция:** надо поздороваться по ходу часовой стрелки. Не спешить, установить контакт глазами с тем, кого приветствуете.

Психолог: Сегодня мы приплыли на волшебную землю чудес, в Загадочный лес, где нас ждут необычные приключения, где мы сможем читать мысли на расстоянии и выучить много разных игр.

**2. Разминка «Молекулы».**

**Цель:** Повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

Молекулы выглядят так**:** лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

**3. Упражнение «Цепочка».**

**Цель:** установление контакта между участниками группы.

**Инструкция:** Выходим на берег. Нужно пройти в центр материка в загадочный лес, где происходят чудеса. Но для этого надо крепко взяться за руки, выстроиться в цепочку, идти тихо, слушая ведущего и повторяя все его действия. Иначе вы можете утонуть в болоте или попасть в лапы хищника (ведущий «прокладывает» путь через разные препятствия). Садимся.

\* Препятствиями могут быть разнообразные предметы: игрушки, стулья, скамейки, подушки.

**4. Упражнение «Пантомима».**

**Цель:** закрепление невербальных способов общения.

Психолог: Покажите, что еще вы встретили на своем пути?

Психолог шепчет на ушко, а ребенок показывает (самолет, телефон, цветок, мяч, колокольчик, утюг, шлагбаум, стиральная машина). Остальные отгадывают.

**5. Проверка домашнего задания.**

**Упражнение «Немой театр»**

**Цель:** создание условий для проявления волевых качеств, самоконтроля; обработка невербальных способов общения, проверка домашнего задания

Психолог: Покажите выученное стихотворение без слов.

**Рефлексия.**

**6. Упражнение «Оркестр».**

**Цель:** эмоциональное и телесное сближение родителей и детей.

Психолог: Вы видите необычный оркестр. Родитель «играет» на своем ребенке, а ребенок изображает звуки инструмента. Остальные отгадывают. Работает занавес.

\* Можно «обменяться» детьми.

**7. Рефлексия занятия:** Что запомнилось? Какое настроение?

**8. Ритуал прощания.**

**9. Домашнее задание:** нарисовать рисунки конфликтных ситуаций, которые бывают в семье.

**Занятие 4 «Берег душевной непогоды».**

**Цель:** обучение выражению негативных чувств социально- приемлемыми способами, выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие** (по выбору участников)

Психолог: Сегодня мы вновь выбрали нелегкий маршрут – мы находимся на берегу Душевной непогоды. Что же создает душевная непогода? Конечно, ссоры и конфликты, капризы и непослушание.

**2. Упражнение «Представь себе…»**

**Цель:** Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя.

Например: «Я – Золушка», «Я – злой волшебник», «Я – добрый Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так 2-3 раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

**3. Домашнее задание «Семейный конфликт».**

**Цель:** выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта.

**Инструкция:** по очереди показываются рисунки конфликтных ситуаций в семье. Разбираются причины, если возможно – проигрываются и находятся способы, которые удовлетворят обе стороны.

**Рефлексия.** Дети отвечают, что чувствуют родители, родители – что чувствуют дети.

**4. Упражнение «Лягушки на кочках».**

**Цель:** снятие эмоционально-мышечного напряжения; диагностика стереотипов поведения, связанных с конфликтной ситуацией.

**Инструкция:** Вы лягушки, а круги на полу – кочки. Вам нужно занять кочку. Условие: на одной кочке может находиться только одна лягушка. Кочек меньше, чем лягушек.

**Рефлексия.**

\* Постепенно количество кочек уменьшается. В ходе рефлексии отметить социально приемлемые способы разрешения ситуаций.

**5. Рассказывание сказки.**

**Сказка Анны Смирновой «Заяц с рюкзаком»** (проблема драчливости).

**Рефлексия:** Как ты думаешь, что произошло с зайцем за ночь?

**6. Игра «Зверь, птица, небылица».**

**Цель:** Развитие внимания, гибкости и быстроты мышления, памяти, фантазии, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Участники становятся полукругом, ведущий с помощью перебрасывания мяча просит назвать зверя, птицу или какую-либо небылицу (например, зверь – медведь, птица – сорока, небылица – трямла, брыкса и т. д.) того, к кому попадает мяч. После чего мяч снова возвращается к ведущему.

**7. Рефлексия занятия.**

**8.** **Ритуал прощания.**

**9. Домашнее задание**

Р о д и т е л я м. Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Д е т я м. Вспомните и перечислите десять поступков родителей, которые удивили или были неожиданными.

**Занятие 5: «Остров непослушания»**

**Цель:** обучение выражению негативных чувств социально- приемлемыми способами, выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие «Свеча».**

Участники усаживаются в круг и передают свечу друг другу, здороваясь и называя имя участника, говорят: «Я передаю тебе свечу и желаю тебе… (здоровья, успехов, удачи и т.д.)».

Психолог: Мы продолжаем наше путешествие и дальше преодолеваем тяжелые испытания.

**2. Психологические этюды.**

**Цель:** актуализация чувств, тренировка невербальных способов выражения чувств.

Разыгрываются этюды «Два брата», «Драка», «Плакса», «Упрямый», «Капризный», «Друзья».

**Рефлексия.**

**3. Игра «Толкалки».**

**Цель:** развитие умения анализировать свою агрессию через игру, отработка навыков самоконтроля, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

**Инструкция:** упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

\* Следить за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

**4. Рассказывание сказки.**

**Сказка Н. Никитиной «Слоненок с шариками»** (проблема детских капризов).

**Рефлексия:** Как ты думаешь, о чем задумался слоненок? Может быть, он задумался о том, как было хорошо с папой и мамой гулять, играть, купаться в реке и пускать большие фонтаны из хобота? Как ты думаешь, что слоненок может для этого сделать? Подскажи ему, пожалуйста.

**5. Игра «Упрямый».**

**Цель:** повышение самооценки, развитие ощущения свободы при общении с родителями, развитие самоконтроля, внимания.

**Инструкция:** родители и дети в кругу. Выбирается «упрямый» ребенок, его мама – ведущая. Родитель дает команду, все выполняют ее, а ребенок –наоборот. Например, все поднимают руки вверх – ребенок опускает их вниз.

\* Все дети пробуют роль упрямца.

**6. Этюд «Семейный».**

**Цель:** телесно-эмоциональное сближение и выражение позитивных чувств.

**Инструкция:** расскажите, как мамы вас успокаивают, покажите, как они вас любят.

**Рефлексия.**

**7. Упражнение «Погрузка корабля».**

**Цель:** развитие внимания, гибкости и быстроты мышления.

**Инструкция:** дети и родители называют все, что может объединять людей: например, семья, дружба, беда, чтение, праздник, поход и т.д.

**8. Игра «Жмурки».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:** все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

**9. Рефлексия занятия.**

**10. Ритуал прощания.**

**11. Домашнее задание:** детям и взрослым нарисовать рисунок «Три в одном». Альбомный лист разделяется вертикальными линиями на три колонки, которые называются: 1. Каким я вижу себя. 2. Каким меня видят окружающие. 3. Каким я хочу стать.

Ребенок и взрослый рисуют в каждой колонке рисунок, образно раскрывающий содержание поставленного вопроса, и дают свое объяснение к нему.

**Занятие 6: «Море наших чувств».**

**Цель:** тренировка навыков общения, эмоциональное сближение членов группы, знакомство с социальными поведенческими стереотипами.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие «Волшебная палочка» (по аналогии со «Свечой»)**

Психолог: Сегодня наш корабль проплывает через Ласковое Море человеческих чувств. Мир огромный и интересный. В нем много забот, тревог и суеты, но мы остаемся людьми потому, что умеем любить и прощать, уважать друг друга и помогать, забывать все плохое. Нам предстоит узнать, за что уважают люди других людей, за что ценят девочек, за что ценят мальчиков.

**2. Разминка «Передай сигнал».**

**Цель:** сплочение группы, развитие чувства ответственности и способности к сосредоточению.

**Инструкция:** участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал.

\* Игра повторяется несколько раз.

**3. Упражнение «Я и мама (папа)».**

**Цель:** эмоциональное сближение членов семьи.

**Инструкция:** родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Вам нужно ответить на вопросы.

Вопросы к маме: какого цвета глаза у вашего ребенка, во что он одет, как прошел сегодня день и т.д.?

Вопросы к ребенку: какого цвета глаза у мамы, какого они цвета, когда мама сердится (радуется), во что одета сегодня мама, какие украшения на ней сегодня и т.д.?

**4. Упражнения «Машины».**

**Цель:** установление телесного контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

**Инструкция:** участники группы разбиваются на пары (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины», родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты. В течение нескольких минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия. Следует использовать как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

**Рефлексия.**

**5. Беседа «За что ценят людей».**

**Цель:** знакомство с социальными поведенческими стереотипами.

**Инструкция:** участники беседы должны будут ответить по очереди на вопросы: За что ценят людей? За что вы уважаете своих родителей, друзей? За что уважают вас? Что вам не нравится в людях? За что ценят мальчиков? За что ценят девочек? Почему с кем-то вы дружите, а с кем-то нет? Что нужно сделать, чтобы у вас были друзья?

**6. Задание «Три в одном» (проверка домашнего задания).**

**Цель:** диагностика уровня самооценки, развитие коммуникативных качеств.

Психолог: Покажите по очереди рисунок. Расскажите о том, что вы нарисовали.

\* Очень важно обратить внимание на участников с заниженной самооценкой, оказать им поддержку.

**7. Упражнение «Путаница».**

**Цель:** снятие напряжения, эмоционально-телесное сближение.

**Инструкция:** водящий выходит из комнаты, остальные встают в круг и «перепутываются», не разжимая рук. Задача водящего - распутать путаницу.

**8. Рефлексия занятия.**

**9. Ритуал прощания.**

**10. Домашнее задание:** родителям принести на следующее занятие свои детские фотографии.

**Занятие 7:**  **«Поляна ощущений».**

**Цель:** эмоционально-телесное сближение родителя и ребенка; улучшение самочувствия при межличностном общении; развитие эмпатии; развитие навыков социального взаимодействия.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие «Мяч по кругу».**

**Цель:** участники, передавая мяч, говорят о том, что они хотят. Например: «Я хочу полетать на планере, чувствовать себя счастливой, иметь больше друзей» и т.д.

Психолог. Мы подплываем к берегу острова и находим на нем красивую поляну в ближайшем лесу. На поляне растут цветы и разные травы, поют птицы. Здесь мы постараемся приятно отдохнуть.

**2. Упражнения «Растем», «Распускающийся бутон».**

**Цель:** активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

**Инструкция:**

1. Представьте себе, что вы маленький росточек, только что появившейся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, поднимаясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить свой рост.

2. Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (участники отклоняются назад, крепко держа друг друга за руки) и покачиваться на ветру.

**3. Упражнение «Назовите, кто собрался на поляне?»**

**Цель:** создание ситуации воздействия и сотрудничества, «разогрев» группы.

Психолог: Кто здесь собрался? И дети и взрослые, назовите как можно больше вариантов, ответов (люди, знакомые, друзья, мамы, папы и дети и т.д.).

**4. Задание «Скульптура».**

**Цель:** телесное сближение, развитие способности к самовыражению, диагностика эмоционального фона группы.

**Инструкция:** разделитесь на группы по 3 человека. Вам нужно создать скульптуру. Один станет играть роль скульптора, а остальные будут «глиной». Работать можно только молча.

**Рефлексия:**

- Что чувствовали?

- Понравилась ли форма, которую вам придали?

\* Участники могут сами придумать название скульптуры или психолог предлагает варианты названий, например «Семья весельчаков», «Королевская семья», «Семья на отдыхе», «Семья в походе» и т.д.

**5. Упражнение «Мы тебя любим».**

**Цель:** эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

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

**6. Задание «Комната для души».**

**Цель:** сплочение членов семьи, развитие навыков взаимодействия родителя с ребенком.

**Инструкция:** каждому участнику выдается заготовка в виде плоского домика и листа бумаги, который будет служить полом и крышей в комнате. Комнату надо раскрасить так, чтобы в ее оформлении воплотились ваши мечты. Каждая пара «ребенок – взрослый» сидят рядом, они могут советоваться и помогать друг другу.

\* Из двух заготовок (у ребенка и родителя) можно собрать один домик. Если эта идея никому не придет в голову – психолог подсказывает.

Готовые домики описывают, сочиняют про них и их обитателей истории.

**7. Упражнение «Я умею, я люблю».**

**Цель:** снятие напряжения, диагностика уровня самооценки.

**Инструкция:** объединитесь в пары. Каждый по очереди должен, прыгая три раза на одной ноге, сказать: «Я умею…». Потом прыгать три раза на другой и сказать: «Я люблю…».

**8. Упражнение «Тень».**

**Цель:** тренировка социального взаимодействия, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

**Инструкция:** участники разбиваются на пары. Один будет «путником», другой его «тенью». «Путник» делает любые движения, «тень» повторяет.

\* Особое внимание следует уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же темпе, что и «путник». Она должна догадаться о самочувствии, мыслях, настроении «путника».

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, проскакать на одной ноге, посмотреть из-под руки и т.д.

**Рефлексия.**

**9. Ритуал прощания.**

**10.Домашнее задание.**

Нужно придумать волшебную страну семьи, которая бы соответствовала представлениям взрослого и ребенка о счастливом месте (страна, климат, природа и т.д.), нарисовать ее или сделать в технике коллажа, придумать веселую историю.

**Занятие 8.«Волшебная страна доверия».**

**Цель:** закрепление позитивного отношения к себе и своей семье.

## *Содержание занятия:*

**1. Приветствие (по желанию участников).**

Психолог: Наш корабль причаливает к берегу и мы попадаем в Волшебную Страну Доверия. Здесь мы можем загадать желание, которое обязательно сбудется, услышать веселые истории и показать себя с наилучшей стороны.

**2. Упражнение «Испытания».**

**Цель:** повышение самооценки, психокоррекционное воздействие.

Задания придумываются для каждого ребенка, с акцентом на позитивное завершение ситуации, например:

- «Стойкий оловянный солдатик» - сидеть без движения 3 минуты;

- «Дочкин массаж» - дочка делает массаж уставшей маме;

- «Стихотворение»;

- «Мой танец» и т.п.

Индивидуальные задания возможны для взрослых. Группа поддерживает испытуемого морально (словами, аплодисментами).

**3. Задание «Совместный рисунок группы».**

**Цель:** эмоциональное сближение участников группы, групповая динамика.

**Инструкция:** используя краски, нарисовать всем вместе картину. Один участник начинает, второй продолжает и т.д., по окончании следует дать ей название.

**4. Упражнение «Я сразу стану счастливее, если…».**

**Цель:** вербализация значимых целей на будущее, диагностика активности участника в достижении цели.

**Инструкция:** продолжить фразу: «Я сразу стану счастливее, если…».

\* Результат выполнения упражнения может стать одной из тем для последующей консультации.

**5. Проверка домашнего задания «Волшебная страна семьи».**

**Цель:** сплочение членов семьи, повышение самооценки, семейная диагностика.

**Инструкция:** покажите ваш семейный рисунок и покажите, что изображено на нем. Участники группы могут задавать вопросы.

\* После представления семейного рисунка он вывешивается рядом с рисунком группы.

**6.** **Рефлексия занятий.**

Психолог: Наши встречи завершаются. Как вам работалось в группе? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня? Какой новый опыт вы приобрели на сегодняшнем занятии?

**7. Чаепитие.**

**Сценарий мероприятия *«Спортивная семейка».***

**Цель:** способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни, укреплению внутрисемейных связей.

**Задачи:**

• развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, формировать двигательные навыки;

• формировать морально-волевые качества: целеустремленность, выдержку, организованность, настойчивость в достижении результатов, уважение соперников по состязанию, доброжелательность, умение сочувствовать;

• доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

***Оборудование:*** судейские таблички, столы для жюри, скамейки для команд и болельщиков, карточки с оценками, таблицы с названиями конкурсов для жюри и оценками. Воздушные шары, плакаты с приветствиями, форма для участников команд (должна присутствовать одинаковая деталь или одинаковый цвет в одежде для всех членов команды, эмблема команды). Фонограммы мелодий, музыкальный центр, дипломы, призы для победителей разнос, бумажные трубочки с цифрами. Оборудование для спортивных конкурсов: 6 пластмассовых кубиков, 3 мяча (д=20 см); 3 мешка для взрослых (для прыжков в мешках); 9 мешочков с песком (по 200 гр.)

***Ход мероприятия:***

Звучит веселая музыка, все рассаживаются по местам, входит ведущий.

***Ведущий****:* Здравствуйте, друзья! Девочки и мальчики, папы и мамы, бабушки и дедушки! Сегодня чудесный день, и мы собрались здесь не случайно.

**Сегодня день особый,**

**Мы собрались не зря,**

**У нас сегодня праздник**

**«Спортивная семья»!**

**Без спешки, с расстановкой**

**Позвольте нам начать,**

**Представить вам команды**

**И их сюда позвать.**

Звучит музыка, в зал входят команды.

***Ведущий:*** Итак, встречаем героев сегодняшнего дня. Первая команда – Ивановых. (Имена и фамилии участников приведены как пример для составления приветствий). В состав команды входят: капитан команды папа Сергей Степанович, мама Ольга Андреевна, их дети Катя и Сережа. (Команда вытраивается в шеренгу.)

***Ведущий:***Ивановы настроены ли вы на победу?

- Конечно, да.

***Ведущий:*** Представьте вашу команду.

- Мы команда Ивановых, вот наша эмблема (показывают семейную фотографию). За нас сегодня болеют: наша бабушка Екатерина Петровна и друзья нашей семьи.

***Ведущий:*** Вы готовы произнести свой девиз? (Ответ «Да».)

**Ивановы – это сила,**

**Ивановы это класс!**

**Даже если трудно будет,**

**Ждет всегда победа нас!**

**Ведущий:** Молодцы! Очень здорово и дружно! А теперь мы проверим, как подготовились ваши болельщики. Болельщики, вы готовы представить «кричалку» за свою команду?

**Болельщик:**

**Мы за Ивановых пришли сюда болеть**

**Обещаем дружно хлопать и тихо не сидеть!**

***Ведущий:*** Молодцы! А теперь встречайте следующую команду: семья Симоновых. (Аплодисменты, музыка.) В состав команды входят: капитан команды папа Сергей Геннадьевич. Участники команды: мама Нина Николаевна, их дети Коля и Женя. Как настроение, Симоновы?

- Бодрое!

***Ведущий:*** Отлично! Представьте вашу команду!

- Наша команда носит гордое имя нашей семьи – Симоновы. Наша эмблема (передают эмблему ведущему праздника).

***Ведущий:*** А теперь мы просим вас представить свой девиз.

**Симоновы – неукротимые!**

**Симоновы – непобедимые!**

**И видно с первого взгляда:**

**Все одолеют преграды!**

***Ведущий:*** Отлично! А теперь мы просим представить нам своих болельщиков.

- Наши болельщики – это наши друзья, семья Петровых

**Петровы:** Наши семьи дружат много лет, и сегодня хотим поддержать наших друзей. Итак, «кричалка» болельщиков:

**Симоновы вам покажут бой,**

**У Симоновых на пути не стой!**

**Дружные и мобильные,**

**Симоновы – самые сильные!**

***Ведущий*:** Замечательная «кричалка», молодцы! А сейчас третья команда. Встречаем громкими аплодисментами команду Чашиных. (Зрители аплодируют.) Участники команды: капитан папа Игорь Юрьевич, мама Светлана Борисовна, дети Толик, Маша. Вы готовы сказать приветствие своей команды?

**Чашины – семья не промах!**

**Нас во всем победа ждет!**

**Мы всегда фанаты спорта!**

**Нам всегда во всем везет!**

***Ведущий:*** Замечательно! А кто будет вас сегодня поддерживать?

- Наши родственники – семья Никитиных.

***Ведущий:*** Мы просим болельщиков представить их «кричалку».

**Болельщики:**

**Браво, Чашины! Ге - гей!**

**Мы за вас болеем!**

**Громко топаем, кричим,**

**Ладошек не жалеем!**

***Ведущий:*** Великолепно! Все команды на местах, все представились и представили своих болельщиков.

А теперь время представить еще одну очень важную команду. Я загадаю вам загадку, а вы, если отгадаете, кричите хором, кого я имею в виду.

**Чтоб игроки в лихом порыве**

**О правилах игры не позабыли,**

**Не отрывая глаз, глядит,**

**У поля со свитком стоит.**

**Кто же это? Ответьте мне хором. Раз, два, три…**

**Дружнее повтори!**

**Болельщики: Судьи!**

***Ведущий:*** Молодцы! Конечно, это судьи! Итак, представляю вам судейскую команду. Встречаем! (Звучит музыка, входят судьи.) – Попрошу приветствовать аплодисментами. (Называются фамилия, имя, отчество каждого судьи, должности.)

***Приветственное слово судей:***

**- Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня прекрасный день для такого праздника.**

**Судить очень честно клянемся,**

**И в спорах ни кого не обижать!**

**Но только и вы обещайте,**

**Что будет нам помогать.**

***Ведущий:*** Мы просим судей оценить приветствие команд и «кричалки» болельщиков. (Выставляются оценки.)

*(Максимальная оценка 4 балла)*

***Ведущий:*** К нам на праздник обещал прилететь доктор Айболит!

А вот и он! Как вы добрались, доктор Айболит?

**Айболит: Я еле-еле успел к вам на праздник.**

**По полям, по лесам, по лугам я бежал,**

**И только два слова шептал:**

**Спорт. зал, спорт. зал, спорт. зал!**

***Ведущий:*** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается, но нам нужна ваша помощь: перед всем соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, смогут ли участвовать в соревнованиях?

**Айболит: У вас ангина?**

**Участники: Нет!**

**Айболит: Скарлатина?**

**Участники: Нет!**

**Айболит: Холерина?**

**Участники: Нет!**

**Айболит: Малярия и бронхит?**

**Участники: Нет!**

**Айболит:** **Вы только посмотрите! (осматривает взрослых и детей)**

**Да, доволен я осмотром, здоровы все!**

**Можно начинать соревнования!**

**Айболит*:* На спортивную площадку**

**Приглашаю всех сейчас**

**Праздник спорта и здоровья**

**Начинается у нас!**

**Чтобы кости не сломать, мышцы чтобы не порвать**

**Надо сделать упражненья, чтоб немного их размять.**

*1-е упражнение «Мы растем»*

И.П.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на

носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх)

*2-е упражнение «Мы сильные»*

И.П.- стоя лицом друг к другу, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони взрослого и ребенка соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.

*3-е упражнение «У нас дружные ножки»*

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому, упор на

руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимает левую (правую)

ногу вверх.

**Айболит: Мышцы размяли, кости в порядке**

**Вместе скажем спасибо зарядке!**

***Ведущий:*** Я предлагаю вытянуть жребий кому начинать первым соревнования.

(На разносе находятся скрученные бумажные трубочки с цифрами по количеству команд)

**I конкурс «Сороконожка»**

Ведущий объясняет и показывает. Совместная ходьба. Ребенок ставит свои стопы на стопы папы доходят до кегли, обратно идет также с мамой. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе проходят всю дистанцию.

*(Оценивается время и качество выполнения, максимальная оценка - 6 баллов).*

**II конкурс «Челночок»**

Участие принимают только мамы. От линии старта, взяв кубик, надо добежать до линии финиша. Затем положить за нее кубик, вернуться за другим и тоже положить его за линию финиша.

*(Оценивается время, лучшее время – 6 баллов)*

**III конкурс «Пингвин»**

Участие принимают папы. Нужно зажав мяч между колен, допрыгать до кегли и обратно.

*(Оценивается время и качество выполнения, лучшее время – 6 баллов)*

***Ведущий:*** Пока жюри подсчитывает баллы за 3 конкурса и приветствие, команды

отдыхают. А мы проведем игру «Загадки и отгадки» с болельщиками.

***Ведущий:*** *Жюри готово огласить оценки конкурсантам.*

***Ведущий:***Продолжаем соревнования!

**IV- конкурс «Черепаха»**

В конкурсе участвуют родители совместно с детьми. Ребенок садится на спину мамы, держится за плечи ( мама стоит на четвереньках )и ползет по команде до кегли, где стоит папа. Она передает эстафету папе – папа с ребенком на спине ползет обратно.

*(Оценивается качество выполнения, «не уронить ребенка» и скорость, лучшее время – 6 баллов)*

**V конкурс «Кенгуру» (прыжки в мешках)**

Принимают участие только взрослые, дети наблюдают. От старта допрыгать до финиша и вернуться обратно.

*(Оценивается время*, *лучшее время -4 балла)*

**VI конкурс «Меткий стрелок»**

Принимают участие папы. От одной линии нужно бросать мешочек по очереди правой и левой рукой (по три мешочка каждой рукой) в корзину.

*(Оценивается меткое попадание, каждое попадание – 1 балл)*

**VII конкурс «Спортивные фантазии» (домашнее задание)**

Участвует вся семья. Показать спортивный номер.

*(Оценивается сплоченность, оригинальность, музыкальность, творчество, максимальная оценка - 6 баллов).*

***Ведущий:*** Пока жюри подсчитывает оценки за 4 последних конкурса и всего конкурса в целом, мы проведем игру с конкурсантами на приз зрительских симпатий.

**Игра «Спортивная фигура замри!»**

Все команды располагаются свободно по залу, образуя несколько маленьких кругов. Участники команды заранее договариваются, какую фигуру будут изображать после команды «Замри». Начинается игра, все двигаются по кругу со словами: «Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Спортивная фигура на месте замри! Изображается спортивная фигура. Игра проигрывается трижды. Зрители определяют лучшие изображения спортивных фигур. Победитель определяется голосованием, посредством подсчетов голосов. (Перед конкурсом каждому болельщику раздают листочки, на которых зрители пишут номер, понравившейся команды).

Звучит торжественная музыка.

***Ведущий:*** *Я передаю слово председателю жюри!*

***Председатель жюри.*** Мне сегодня было очень приятно оценивать каждую команду, так как каждая семья индивидуальна по-своему и каждая проявила свои физические умения и спортивные способности. Мы увидели сплоченность, взаимоуважение, спортивный дух каждой семьи и вот с какими результатами мы заканчиваем наш конкурс! Позвольте озвучить результаты последних четырех конкурсов и итог соревнований.

* **III-е место** с количеством «\_\_\_\_\_»баллов

заняла команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Семья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(под аплодисменты вручается грамота и приз)

* **II-е место** с количеством «\_\_\_\_\_»баллов

заняла команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Семья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(под аплодисменты вручается грамота и приз)

* **I-е место** с количеством «\_\_\_\_\_» баллов

заняла команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Семья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Приз зрительских симпатий получает Семья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Ведущий:*** Мы поздравляем всех участников с окончанием наших веселых соревнований До новых встреч!

Звучит музыка. Под аплодисменты зрителей команды выходят из зала.

**IV. Рекомендации по реализации программы**

**4.1. Требования к ведущему**

Ведущий занятий – педагог-психолог, должен обладать знаниями, умениями и качествами, необходимыми для эффективной психолого-педагогической работы с данной возрастной категорией:

- знать и учитывать возрастные психологические особенности детей 5-7 лет в организации занятий;

- владеть разнообразными приемами и методами психолого - педагогической работы с группой;

- уметь общаться, не нарушая границ личности;

- уметь создать безопасную, доверительную обстановку в группе;

- уметь осознанно, целенаправленно и своевременно применять вербальные и невербальные компоненты общения;

- уважать права личности на индивидуальность и собственное мнение.

Индивидуальная работа по запросу участников группы требует от ведущего наличия высшего психологического или психолого- педагогического образования, а также владения навыками психологического консультирования.

Ведущий вправе информировать отдельных участников группы по вопросам, возникающим во время работы, только, если он владеет достоверной научной информацией по заданной теме.

**4.2. Сфера ответственности, основные права и обязанности участников**

Ребенок и родитель соблюдают правила поведения на занятиях (которые оговариваются на первом занятии):

* соблюдение правил работы в паре;
* соблюдение принципов  взаимоуважения и взаимопонимания.

Педагог-психолог ответственен за происходящее на занятиях в пределах своей компетенции:

* за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством РФ;
* за адекватность использования диагностических, развивающих, образовательных методов и методик, обоснованность рекомендаций.

Психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб личности ребенка и его окружению.

         Родители (законные представители) воспитанников в письменном виде дают согласие на коррекционную работу с ребенком и  имеют право отказаться от занятий.

**4.3. Способы организации психолого-педагогического процесса**

Информация о формировании группы и возможности принять участие в программе «Жизнь в согласии» может быть сообщена родителям в ходе психологической консультации, на родительском собрании, на лекции по психологии и т. п.

Краткий рассказ о программе и режиме работы в группе позволит избежать возможных уходов из группы из-за низкой мотивации или недостаточной информированности о целях и задачах групповых занятий.

Как показывает опыт работы, родители, обращающиеся за помощью к психологу, не всегда готовы принять свободную тренинговую форму сотрудничества как ведущий способ проведения занятий с группой, объединяющей людей со сходными проблемами. Поэтому в программе «Жизнь в согласии» была выбрана более приемлемая ***форма***совместной работы, в качестве которой был избран групповой психолого-педагогический практикум для родителей, сочетающий в себе элементы тренинговой работы с возможностью доступного изложения теоретических аспектов проблем, интересующих родителей.  
 Для семей, пришедших с проблемой детско-родительских отношений, очень важна групповая работа, поскольку с одной стороны, позволяет увидеть сходность проблем многих семей («не один я такой неумелый воспитатель» - это утешает), а с другой - работа в группе позволяет получить поддержку от людей

со сходными проблемами.

Успех реализации программы «Жизнь в согласии» в большой степени определяется соблюдением определенных требований:

- *обеспечение активности участников:* члены группы постоянно вовлекаются в различные действия - игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

- *достижение исследовательской позиции участников*: они сами решают коммуникативные проблемы, а ведущий лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

- *осуществление объективации поведения*: все участники группы систематически выражают свое отношение к происходящему;

- *обеспечение партнерского общения*: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется указывать человеку на его проблему «слабое место», загонять человека «в угол» и т.п.);

- *«здесь и теперь»:* члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- *стремление к креативности*: в ходе работы приветствуется нестандартное мышление и стимулируется поиск новых способов осуществления деятельности.

**4.4 Материально-техническое обеспечение.**

Помещение для проведения занятий имеет важное значение, поскольку настраивает родителей и детей на серьезное отношение к занятиям.

В психологической практике сложились определенные требования к помещению для групповых занятий (тренингов).

Занятия проводятся в изолированном помещении, чтобы работе группы ничто не мешало, без телефона, куда не должны входить посторонние.

В помещении должны быть окна. Наличие окон даст ощущение времени, пространства и открытости.

Размер помещения для занятий должен быть достаточным для того, чтобы участникам не было тесно. И наоборот, чтобы они не почувствовали себя слишком маленькой группой.

Комната должна быть оборудована как тренинговый зал, потому что занятия для взрослых и детей включают элементы социально-психологического тренинга и различные активные игро­вые методы. В помещении должны быть поставленные в круг стулья или кресла по числу участников, а также предусмотрено свободное место для различных игр и упражнений. Расположение участников по кругу позволяет всем хорошо слышать и видеть друг друга, давая тем самым возможность воспринимать широкий спектр невербальных проявлений. Расположение по кругу сохраняется в ходе многих занятий, исключая те случаи, когда игровые или другие процедурные моменты требуют его изменения

Санитарно-гигиенические нормы, психологические требования и технические условия предусматривают следующее:

- помещение для занятий должно быть просторным, с хорошей вентиляцией, звукоизолированным;

- желательно, чтобы на каждого участника отводилось не менее 3 кв. м;

- 10-15 мин. перерывы в работе делаются в среднем через полтора-два часа.

Оборудование, необходимое для групповых занятий, требуется готовить заранее (проектор, флипчарт, раздаточный стимульный материал и др.)

**4.5. Перечень литературных источников**

1.Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы. Вестник МГУ. Психология.- сер.14.- 1987.

2. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб., 2007.

3. Андреева Т.В. Семейная психология. – СПб., 2005.

4. Баркан А.И. «Плохие привычки хороших детей.» М.: «Дрофа Плюс», 2004.

5.Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. - М., 2001.

6. Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты» М.: Владос, 2004.

7. Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» М.: АСТ: Астрель. 2008.

8. Думитрашку Т.А. Структура семьи и когнитивное развитие детей. Вопросы психологии.- 1996.

9. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание.- М.: Проспект, 1999.

10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб., 2005.

11. Карабанова О.А., Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. - М, 2004.

12. Кулакова Е. Изучение эмоционального самочувствия дошкольника в семье. Обруч.- 1999.

13. Кряжева Н.Л. «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Ярославль: Академия развития, 2000.

14. Ковалев С.В. «Исцеление с помощью НЛП» М.: КСП+, 1999

15. Ломтева . Т.А. «Большие игры маленьких детей.» М.: «Дрофа Плюс», 2005.

16. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – М., 2002

17. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб., 2002.

18. Методические рекомендации о взаимодействии образовательного учреждения с семьей. Сб. Вестник образования. № 8, 2001.

19. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб., 2002.

20. Монахова. А.Ю. «Психолог и семья: активные методы взаимодействия». Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002.

21.Общая психодиагностика. Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во МГУ, 1987.

22. Осорина М.В. «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» 2-е издание, СПб.: Питер, 2000.

23. Полякова И.Ю., Меньшова А.Ю.. «Искусство быть вместе. Мужчина и женщина. Искусство взаимоотношений. Искусство быть родителем» М.: «Армита - Русь», 2006.

24. Редакция члена-корреспондента РАО Реана А.А. «Психология детства. Практикум. Тесты, методики для психологов» СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК» 2003.

25.Романова Е.С., Потемкина О.Ф. «Графические методы в психологической диагностике» М.: Дидакт, 1992.

26. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту.- М., 2000.

27. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т.2 - М., 2000.

«Детство-ПРЕСС», 2000.

28. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М., 2002.

29. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений. – М., 2000.

30. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с родителями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. – М., 2000.

31.Фридман И.К. О контакте родителей с детьми. Вопросы психологии.- 1990.

32. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога.- Ростов Д: Феникс, 2003.

33. Шипицина Л.М., Защиринская О.В. «Азбука общения. Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками (для детей 3-6 лет)» СПб.:

34. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб., 2005.

35.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 1999.

36. Яковлева Н.Г. «Психологическая помощь дошкольнику» СПб.: «Валерии СПД» 2001.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**