

Утверждаю:
Директор МБУ «ЦДК»
_____ Т.А. Желтобрюхова
Приказ МБУ «ЦДК»
от «30» 09. 2024 г. № 17

**Программа
психокоррекционных занятий детско-родительских
отношений «Рука в руке»**

Разработал:
методист МБУ «Центр диагностики
и консультирования»
Шебекинского городского округа

Желтобрюхова Татьяна Алексеевна

Пояснительная записка.

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте 13 – 17 лет и их родителями, испытывающими трудности во взаимоотношениях с взрослеющим ребенком.

Цель программы: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- создать условия для конструктивного диалога между ребенком и родителем, предоставить возможность раскрытия личности каждого участника; проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;
- способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей;
- содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости;
- отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия, обучать участников группы социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях и умению корректировать свое поведение;
- предоставить детям и родителям возможность улучшить внутрисемейные отношения в целом.

Актуальность программы.

Анализируя причины обращения к психологу, можно сделать вывод о том, что основные проблемы заключаются в трудностях, которые испытывают родители в воспитании детей.

Особенно сложными детско-родительские отношения становятся в период взросления ребенка.

Запросы родителей, нуждающихся в помощи специалиста, относятся к разным категориям:

- проблемы, связанные с воспитанием детей;
- озабоченность и интерес родителей относительно особенностей подросткового возраста;
- личностные проблемы подростков, межличностное взаимодействие в семье и ближайшем окружении.

Период, когда ребенок достигает подросткового возраста, является непростым как для детей, так и для родителей. В поведении ребенка начинает проявляться упрямство, негативизм, своеволие, отрицательное отношение к требованиям взрослых, а порой и их игнорирование, стремление к автономии и т.п. Родители не всегда готовы к таким переменам в поведении ребенка.

Стереотипы, закрепившиеся в процессе взаимоотношений с детьми, перестают давать «нужный» родителям результат, вследствие чего взрослые испытывают растерянность, негодование, обиду, тревогу.

Эти чувства вызваны переживаниями родителей по поводу того, что дети выходят из-под контроля, родительский авторитет и зона влияния на ребенка резко падают, все чаще возникают конфликтные ситуации, в которых подросток стремится отстаивать свои права. На протяжении нескольких лет психологами центра проводился опрос среди старшеклассников. Им предлагалось ответить на следующие вопросы:

«Трудно ли мне быть подростком? Если трудно, то почему?»

В основном дети отвечали на этот вопрос – «трудно», а наиболее часто причина трудности заключалась в непонимании со стороны родителей. На этапе переходного возраста подросткам кажется, что требования родителей приобретают более жесткий характер, чаще слышатся критика и негативные оценки со стороны родителей. У детей складывается впечатление, что родители ими практически всегда недовольны, и в связи с этим стали их меньше любить. А родительская любовь необходима для самоуважения взрослеющего ребенка, его хороших взаимоотношений с другими людьми, положительных представлений о себе самом. Отсутствие же ее приводит к нервным и психическим расстройствам, вызывает враждебность и агрессивность по отношению к другим людям. Родители должны дать подростку три вещи: понимание, практическую информацию и помощь в становлении независимой и самодостаточной личности. Для понимания проблем подростка необходимо принять неизбежность изменений. Подросток должен иметь возможность безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо принять его право на возражение. Это сложно, когда взрослый не умеет выражать своих чувств. Вот почему родителей необходимо включить в процесс терапии вместе с подростком. В то время, как родитель учится проговаривать свои настоящие чувства со своим ребенком, он учится лучше понимать и себя, и его.

И очень важно, как в этот сложный период личностного становления ребенка складываются отношения в семье. От родителей требуется осознание того, что статус ребенка меняется – он становится взрослым, и, следовательно, характер взаимоотношений должен качественно измениться. Родителям необходимо принять чувство взрослости своего ребенка и постараться перестроить систему взаимоотношений. И помощь специалиста на данном этапе жизни семьи является очень своевременной и актуальной.

Данная программа является одним из способов оказания эффективной и конструктивной помощи семье. Цель программы – способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. В связи с этим крайне важно создать условия для приобретения детьми и родителями нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных, жизненных обстоятельствах, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Содержание программы

Программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы и их родителями, испытывающими трудности в воспитании.

Предлагается для реализации:

1. В качестве заключительного или промежуточного этапа индивидуальной психо-коррекционной работы с семьей, обратившейся за помощью.

2. Для работы с опекунами, проблемными семьями, семейными воспитательными группами.
3. Элементы программы можно использовать для индивидуальной работы на этапе сопровождения семьи.

При осуществлении поставленных задач предлагается групповая форма работы с детьми и родителями. Такая совместная группа создает условия для конструктивного диалога и взаимодействия родителей с детьми, способствует углублению семейных взаимоотношений и облегчает поиск ресурсов, позволяющих решать возникшие проблемы.

Преимущества работы с совместными группами, а не с каждым поколением отдельно заключаются в следующем:

- родители и дети включены в единый процесс; по мере взаимодействия они познают чувства, мысли и ценности друг друга. При таком общении люди становятся наиболее открытыми как в отношении с окружающими, так и для принятия точек зрения своих близких, обнаруживают большую готовность к изменению собственных установок;
- повышаются шансы обсуждения и возможности решения возникающих проблем, благодаря открытой системе взаимоотношений, основанной на праве каждого на свое мнение, которое могут выслушать и оценить другие;
- появляется возможность роста и развития не только для одного члена семьи, но и системы в целом;
- родители и дети отрабатывают навыки равного партнерского общения;
- участники группы получают обратную связь не только от своего поколения;
- происходит процесс расширения «картины мира» за счет обмена мнениями и опытом;
- возникает понимание распространенности многих проблем;
- создаются богатые возможности для сравнения жизненного опыта, установок, ценностей участников группы.

Чтобы эффективно достичь поставленных программой целей, необходимо учитывать специфику группы:

1. Участниками группы являются представители разных поколений, со своими установками и нормами;
2. Различный культурный и социальный уровень участников;
3. Наличие реально существующих проблем в отношении детей и родителей, что влияет на их эмоциональное состояние и готовность к открытому диалогу и конструктивному взаимодействию.

При реализации данной программы от ведущего требуется достаточный профессионализм, гибкость, умение контролировать ситуацию, чувство такта, поскольку важно поддержать родительский авторитет и в то же время сохранить достоинство и уважение к ребенку в острых ситуациях, которые могут возникнуть во время работы группы.

Структура программы и механизмы ее реализации.

I этап *предварительный*

Знакомство

Цель: подбор участников психокоррекционной группы.

Задачи:

- собрать информацию об особенностях развития ребенка, родителей, семьи в целом;
- сформировать психологическое представление о ребенке, родителях, семье;
- изучить стиль взаимоотношений в семье, между ребенком и родителями;
- заключить психологический контракт, ориентированный не только на коррекцию особенностей ребенка, но и на работу родителей с собственными проблемами;
- укомплектовать группу по итогам предварительной диагностики.

Методы работы:

- интервью, беседа;
- индивидуальная психологическая диагностика – исследование с помощью психодиагностических методик эмоционально-мотивационной сферы у родителей и детей, и особенности детско-родительских отношений.

Пакет методик, используемый в каждом отдельном случае, может изменяться в зависимости от тех или иных особенностей детей.

Используются следующие методики для подростков:

- М.Ц.В. Люшера;
- выявление акцентуаций у подростка с помощью теста-опросника Шмишека (в основе – концепция акцентрированных личностей К. Леонгарда) или методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера;
- проективные методики «Несуществующее животное», «Рисунок семьи».

Методики для родителей:

- тест - опросник родительского отношения (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столина;
- тест описания поведения К. Томаса;
- опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ).
- наблюдение за взаимоотношениями между членами семьи в течение всего психодиагностического исследования;
- материалы и сведения, полученные в процессе индивидуальной психокоррекционной работы с семьей.

II этап

Психокоррекционные групповые занятия для детей и родителей.

Цель: организация психологической работы с подростками и их родителями по развитию эмоционально-мотивационной сферы, коррекция существующих в ней отклонений в контексте детско-родительских отношений.

Задачи:

- способствовать эмоциональному сближению ребенка и родителя;
- создать условия для принятия внутреннего «Я» и преодоления застенчивости, неуверенности, агрессивности;
- предоставить детям и родителям возможность научиться вербально выражать свои чувства и ориентироваться в них;
- тренировать навыки социального общения, обучать способам конструктивного взаимодействия в системе родитель – ребенок;
- предоставить родителям возможность увидеть своих детей в компании сверстников и научить анализировать особенности их поведения;
- способствовать осознанию родителями собственного стиля воспитания, его адекватности и эффективности.

Формы и методы работы.

Основной формой работы считается участие в психокоррекционной группе. Но следует отметить, что индивидуальные консультации также проводятся по мере необходимости.

Методы групповой психокоррекции достаточно разнообразны и эффективны как для детей, так и для взрослых.

При реализации программы используются следующие приемы:

- игровая терапия (игровые упражнения и задания, ролевые игры, психогимнастика, психодрама);
- элементы дискуссии;
- приемы саморегуляции.

Структура занятий:

1. ритуал приветствия;
2. упражнения, способствующие эмоциональной настройке;
3. упражнения, соответствующие заявленной теме;
4. рефлексия;
5. ритуал прощания;
6. оценка эффективности занятия.

Оценка эффективности занятий.

Отслеживание динамики развития группы и изменения у участников осуществлялись с помощью следующих методов:

- шкала включенности и проявления активности:

предлагая ее, ведущий анализирует динамику состояния участников и, в случае необходимости, корректирует свою работу. В конце каждого дня участники оценивают эффективность работы в течение занятия по пятибалльной шкале;

- наблюдение:

этот метод является необходимым источником получения информации о развитии группы и ее отдельных участников, т.к. у ведущего есть возможность сравнивать уровень развития группы, в начале, в процессе и в конце занятий.

Условия и время проведения.

Всего запланировано 7 занятий.

Количество участников до 14 человек.

В зависимости от количества участников, их индивидуальных особенностей и потребностей тематика, количество занятий и их методическая насыщенность могут и должны корректироваться.

Планируемые результаты

Программа нацелена на психологическую коррекционную работу с детьми и их родителями в период «критического» переходного возраста.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

- системный и целенаправленный подход к решению проблем детско-родительских отношений в сложный период взросления ребенка;
- совместное участие детей и родителей в коррекционном процессе, что способствует приобретению нового опыта взаимодействия и его использования в реальных жизненных обстоятельствах;
- установление и развитие отношений сотрудничества родителя и ребенка.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Друг другу навстречу	1
2.	Стили семейного воспитания	1
3.	Взаимопонимание между родителями и детьми	1
4.	Способы конструктивного взаимодействия	1
5.	Конструктивные способы решения конфликта	1
6.	Способы эффективной коммуникации	1
7.	Взаимодействие родителя и ребёнка	1

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком – как? – М., 1995.
2. Горячев А.П. Проблемы семейных отношений. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. Желдак И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
4. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
5. Кемпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка. – СПб.: Мирт, 1995.
6. Кипнис М. Драматерапия (Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения). – М.: Ось-89, 2002.
7. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. Часть 2. – М.: Ось-89, 2005.
8. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех. Перевод с нем. Н. Чупеева. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002.
9. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
10. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. – М.: Стрингер, 1992.
11. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999.
12. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.: Генезис, 1999.
13. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – М.: Изд-во РОУ, 1996.
14. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Медицина, 1983.
15. Лютова Е.К., Моница Т.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
16. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Эксмо, 2005.
17. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Совершенство, 1998.
18. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004.
19. Навайтис Г. Семья и ... психолог. – Калининград: Изд.-полиграф. об-ние, 1996.
20. Немов Р. С. Психология в 3 кн. : Кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
21. Прикладная конфликтология: Хрестоматия. Сост. К.В.Сельченко. – Мн.: Харвест, 1999.
22. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ Сфера, 1997.
23. Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.

24. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М.: Российское педагогическое агентство, 1999.
25. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС, 1995.
26. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер Ком, 1999.
27. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика – Пресс, 1992.
28. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов модифицированный цветовой тест Люшера: методическое руководство. – М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт медицинской техники, 1990.
29. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд-во МГУ, 1988.
30. Торохтий В.С. Психология социальной работы с семьей. – М.: Рос. акад. образования. Центр социальной педагогики. Ин-т социальной работы, 1996.
31. Учителям и родителям о психологии подростка. Под ред. Г.Г. Аркелова. – М.: Высш. шк., 1990.
32. Фонтенел Д. Проблемы переходного возраста. – М.: РОСМЭН, 1998.
33. Шапарь В.Б. Рабочая книга практического психолога. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005.
34. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2005.

Конспекты психокоррекционных групповых занятий для детей и родителей «Друг другу навстречу»

Занятие 1

Цели занятия:

- создать благоприятные условия для взаимодействия подростков и их родителей;
- способствовать эмоциональному сближению ребенка и родителя;
- тренировать навыки конструктивного взаимодействия в отношениях ребенок-родитель;
- предоставить детям и родителям возможность выражать свои чувства и эмоции;
- побудить участников группы к совершенствованию системы взаимоотношений внутри семьи.

1. Вводная часть.

Психолог знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы. Психолог рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

2. Обсуждение принципов групповой работы.

1. *Доверительный стиль общения.*

Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста.

2. *Общение по принципу «здесь и сейчас».*

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это работа механизма психологической защиты.

Но наша основная задача – превратить группу в особое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

3. *Персонификация высказываний.*

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа «Большинство людей считает, что...» на «Я думаю ...»; «Некоторые из нас думают ...» на «Я думаю...» и т.п.

4. *Искренность.*

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить откровенно, то мы молчим. Это правила предполагает открытое выражение

чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность.

5. *Конфиденциальность относительно всего происходящего в группе.*

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

6. *Акцент на сильных сторонах личности.*

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работаем. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее доброе слово.

7. *Недопустимость непосредственных оценок человека.*

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение.

8. *Активное участие в происходящем.*

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

9. *Уважение к говорящему.*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем и даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека, пока он не закончит говорить. Лишь после этого мы задаем вопросы, благодарим его или спорим с ним.

3. Знакомство.

Цели:

- создать комфортную психологическую атмосферу внутри группы;
- предоставить детям и родителям возможность позитивной поддержки друг друга;
- получить положительную обратную связь.

Процедура поведения:

Участники по кругу представляются по следующему алгоритму:

- представляются по имени;
- каждый ребенок и родитель называют по 3 положительных качества, которые, на их взгляд, присущи их родителям и соответственно детям.

При обсуждении важно отметить чувства, возникающие при представлении и возможные трудности при выполнении задания.

4. Упражнение «Народная мудрость».

Цель:

- способствовать осознанию:
 - значимости семьи в жизни человека;
 - психологической и социальной роли детей и родителей;
 - важности и необходимости психологической поддержки внутри семьи.

Процедура проведения:

Группа делится на две части: дети и родители.

Задача участников – истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся отношений в семье.

Каждой группе психолог предлагает для рассмотрения следующие пословицы:

- Группе детей:
1. «Без корня и трава не растет».
 2. «При солнышке тепло, при матери добро».
 3. «Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает»

- Группе родителей:
1. «Порванную веревку как ни вяжи, все узел будет».
 2. «Потихоньку и ольху согнешь, а в крутце и вяз сломишь».
 3. «Не мы на детей походим, они на нас».

В заключение группы приводят свои интерпретации пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально сегодня.

5. Упражнение «Идеальная семья».**Цели:**

- создать условия для эффективного обмена мнениями между родителями и детьми об идеальной семье;
- актуализировать проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми;
- способствовать осознанию адекватности системы требований и ожиданий относительно членов своей семьи;
- стимулировать участников группы к совершенствованию семейных взаимоотношений;
- адаптировать идеальные представления к реальным условиям и людям.

Процедура проведения:

Участники группы в процессе индивидуальной работы отвечают на следующие вопросы:

- как вы представляете себе «идеальную» семью?
- представление о «правильном» воспитании детей;
- характеристика «хороших детей» и «хороших родителей»;
- ожидание родителей и детей в отношении друг друга;
- можно ли назвать мою семью идеальной?
- чего не достает, чтобы моя семья считалась таковой?
- для чего в жизни нам необходимы идеалы?

Затем родитель и ребенок обсуждают свои позиции, собственное видение «идеальной» семьи, анализирует точки соприкосновения и разногласия во взглядах.

Далее выводы, сделанные во время работы в паре, выносятся на обсуждение группы.

6. Упражнение «Футболка с надписью».**Цели:**

- предоставить ребенку и родителю возможность совместного решения поставленной задачи;
- создать условия для определения жизненного кредо семьи, семейных установок и системы ценностей.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах родитель – ребенок.

Инструкция выполнения упражнения:

Вам предложили принять участие в семейном конкурсе: «Моя семья».

Участниками команды являются члены вашей семьи.

На футболках, в которые вы будете одеты, необходимо сделать надпись, отражающую жизненное кредо вашей семьи.

На этапе обсуждения участники знакомят группу с результатами совместной деятельности.

7. Рефлексия занятия.

Цели:

- обозначить эмоциональное состояние участников;
- оценить эффективность занятия.

Процедура проведения:

Участникам предлагается поделиться с окружающими своими чувствами, впечатлениями, расставить акценты на позитивных и негативных моментах во время занятия, проговорить свои пожелания на следующий день.

Занятие 2

Цели занятия:

- информировать родителей об особенностях стилей семейного воспитания;
- побудить родителей к анализу собственного стиля воспитания в семье, родительских стереотипов во взаимоотношениях с детьми;
- способствовать осознанию последствий их использования;
- стимулировать родителей и детей к совершенствованию своих взаимоотношений;
- создать условия для отработки навыков конструктивного взаимодействия.

1. Приветствие:

Цель:

- создать благоприятный психологический климат, способствующий открытому доверительному отношению внутри группы.

Процедура проведения:

Перебрасывая мяч, друг другу, участники продолжают фразу: «Я рад тебя видеть, потому что...».

2. Упражнение «Слепой и поводырь».

Цели:

- способствовать осознанию возможных вариантов оказания помощи друг другу;
- стимулировать участников к принятию ответственности на себя в сложных жизненных ситуациях; осознавая при этом степень внедрения в жизненное пространство другого человека;
- побудить к осознанию собственной позиции при решении проблемных ситуаций.

Процедура проведения:

Участники разбиваются на пары родитель – ребенок, на каждом этапе взрослые и дети пробуют себя в роли «слепого» и «поводыря».

«Слепой» - выполняет упражнение, закрыв глаза;

«Поводырь» - старается оказать помощь «слепому» во время перемещения по залу.

Упражнение проводится в 3 этапа:

1 этап: «Поводырь» старается максимально опекать своего «слепого», обхватив его руками за плечи и задавая траекторию движения.

2 этап: «Поводырь» поддерживает «слепого» под руку, находясь рядом с ним, при этом предоставляя «слепому» достаточную степень свободы во время движения.

3 этап: «Поводырь» и «слепой» слегка касаются друг друга ребром ладони. При этом курс движения определяет «слепой».

Задача участников на каждом этапе, находясь в роли как «поводыря», так и «слепого», отследить и запомнить свои чувства и мысли.

По завершении взаимодействия в парах, участники делятся своими ощущениями и мыслями с группой. Во время рефлексии необходимо провести аналогию с жизненными ситуациями, делая основной акцент на взаимодействии детей и родителей.

3. Информационный блок, посвященный различным стилям родительского воспитания.

Цели:

- ознакомить родителей с особенностями различных стилей воспитания в семье;
- побудить родителей к анализу собственного стиля во взаимоотношениях с ребенком;
- способствовать осознанию последствий его использования;
- создать условия для конструктивного диалога между ребенком и родителем, обмена мнениями и чувствами.
- сопоставить взрослый и детский взгляд на семейное воспитание, обратить внимание на разницу в подходах, потребностях, ценностях, характерных для разных поколений семьи.

В качестве основы при обсуждении можно использовать схему Э. Шеффера – зависимость отношений от чувств родителей к ребенку и особенностей контроля за его поведением (см. следующую страницу)

	<u>Свобода</u> (предоставление самостоятельности)	
устранившийся безразличный	помогающий	либеральный
<u>Враждебность</u>	<u>Любовь</u>	
требовательный, нетерпимый властный, суровый	покровительствующий чрезмерно оберегающий	
	<u>Контроль</u>	

Проведение дискуссии, направленной на обсуждение преимуществ и недостатков каждого стиля, последствия их использования.

На следующем этапе участникам группы предлагается определить, какой стиль воспитания имеет место в его семье.

Родители, соответственно, оценивают свой стиль, ребенок, в свою очередь, оценивает стиль своих родителей.

Далее в парах родитель – ребенок происходит обмен мнениями и аргументацией своей точки зрения.

По завершении участники делятся результатами совместной работы: своими впечатлениями, выводами.

4. Упражнение «Чертополох и роза».

Цели:

- обучать навыкам выражения критики или негативных чувств социально приемлемыми способами;
- тренировать навыки выражения одобрения и оказания психологической поддержки.

Процедура проведения:

Дети и родители дарят друг другу 2 предмета, чертополох и розу.

Первым дарится «чертополох» со словами: «Я дарю тебе этот чертополох с пожеланиями того, чтобы ты ...»

Критика произносится в форме пожелания или доброго совета.

«А эту розу я дарю тебе за то, ...»

Отмечаются положительные качества и поступки людей.

По окончании участники обмениваются чувствами и мыслями. Следует уточнить, что было легче или труднее дарить.

5. Упражнение «Шиворот навыворот».

Цели:

- закрепить информацию, обсуждаемую на занятии;
- побудить к анализу собственного поведения;
- снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения:

Участники делятся на 2 группы: дети и родители.

Каждой из групп предлагается написать рекомендации для родителей и детей.

Группа родителей составляет следующие рекомендации:

1. Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка.
2. Как отучить ребенка от самостоятельности.
3. Как занижить самооценку ребенка.

Группа детей работает над аналогичными рекомендациями:

1. Что нужно делать, чтобы потерять доверие родителей.
2. Что необходимо делать, чтобы родители постоянно контролировали и читали нотации.
3. Как потерять уважение родителей.

Затем рекомендации зачитываются и обсуждаются.

6. Ритуал прощания и рефлексия занятия.

Каждому участнику по кругу предлагается закончить фразу: «Сегодня я ...».

Занятие 3

Цели занятия:

- создать условия для объективного восприятия мира взрослых и детей;
- способствовать сближению позиций представителей разных поколений;
- способствовать рассмотрению диапазона взглядов на проблемы, возникающие в жизни;
- побудить участников к анализу собственного отношения к различным проблемам;
- оценить степень взаимопонимания между родителями и детьми.

1. Приветствие:

Цель:

- создать благоприятную атмосферу и условия для сплочения группы.

Процедура проведения:

Каждый участник приветствует окружающих и продолжает фразу: «Хочу пожелать всем...».

2. «Письмо дочери...»

Цель:

- побудить участников группы к дискуссии об адекватном и объективном отношении к проблемам.

Материал для обсуждения:

15-летней дочери не было дома. Женщина заглянула в ее комнату и с замиранием сердца заметила письмо, оставленное дочкой на столе и адресованное ей. Трясущимися руками женщина взяла письмо и прочитала следующее:

«Дорогая мамочка! Прости меня, пожалуйста, но я решила уехать к моему новому другу. Я его очень люблю. Он – великолепен со всеми своими татуировками и пирсингом. А какой у него мотоцикл! Но это еще не самое главное – дело в том, что я беременна. Ахмед сказал, что мы будем очень счастливы в его трейлере. Трейлер поставлен в лесу. Там очень красиво. Ахмед хочет иметь много детей, а это и моя мечта. Я многое узнала от Ахмеда. Кстати, марихуана – совсем безвредная трава. Мы будем ее выращивать во дворе нашего трейлера для нас и наших друзей, а они будут взамен угощать нас кокаином и экстази. Пока же молись вместе с нами, чтобы ученые побыстрее нашли лекарство от СПИДа, чтобы Ахмед смог почувствовать себя лучше. Он этого заслуживает. Мамочка! Пожалуйста, не волнуйся за меня! Мне уже 15 лет, и я могу сама о себе позаботиться. Когда-нибудь я приду к тебе в гости, чтобы ты увидела своих внуков.

Твоя любимая дочь...»

Обсудить с группой следующие вопросы:

- Как вы можете прокомментировать это письмо?

- Что в подтексте письма? Что послужило причиной обращения девушки к матери?

- Как, по-вашему, относится к матери девушка – подросток?

Только получив от группы ответы на поставленные вопросы, дочитывается финал письма:

P.S. Мам! Я написала неправду! На самом деле я в гостях у соседей. Я просто хочу сказать тебе, что в жизни могут случиться куда более неприятные вещи, чем рапорт о моих оценках, который находится в верхнем ящике моего стола!.. Я тебя очень люблю!»

(По материалам Интернет-сайта
<http://www.rambler.ru>).

3. Упражнение «Отношение к проблеме».

Цель:

- побудить участников к осознанию различий в позициях и взглядах на одну и ту же проблему.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах родитель – ребенок:

1. пара выбирает проблему, наиболее часто возникающую в жизни;
2. затем взрослый и ребенок стараются представить ее, как катастрофу;
3. далее они представляют данную проблему как нечто незначительное.

По окончании выполнения задания происходит обсуждение, и делаются выводы.

4. Упражнение «Меняемся ролями».

Цели:

- сопоставить позиции и взгляды «отцов» и детей;
- создать условия для более объективного восприятия мира взрослых и подростков;
- способствовать уважительному отношению к позициям друг друга;
- побудить к анализу собственных представлений о проблемах другого поколения, оценить их объективность.

Процедура проведения:

Участники делятся на группы детей и родителей.

Каждая из групп составляет 2 списка проблем:

1. проблемы, актуальные для родителей;
2. проблемы, значимые для подростков;
3. ранжируют проблемы, исходя из их значимости.

Далее происходит сравнение и обсуждение наработанных материалов по следующей схеме:

- на первом этапе дети зачитывают список, касающийся родительских проблем, обосновывая свою позицию.

Затем свой список зачитывают родители.

Происходит обсуждение, сравниваются позиции детского восприятия значимости взрослых проблем и позиции взрослых. Насколько их взгляды совпадают.

- на втором этапе родители знакомят детей со списком проблем, являющимися, на их взгляд, актуальными для подростков.

Далее ребята озвучивают список, где указаны волнующие их проблемы. Происходит также сравнение позиций, соответственно делаются выводы.

5. Упражнение «Здорово, что мы вместе...»

Цель:

- способствовать эмоциональному сближению детей и родителей.

Процедура проведения:

Каждый из участников тренинга составляет 5 предложений, адресованных своему родителю или ребенку, которые начинаются словами: «Здорово, что мы вместе...». Далее каждый озвучивает на группу то, что он написал. По завершении упражнения следует уточнить, насколько легко было выполнить задание; чувства, возникающие во время выполнения упражнения.

6. Ритуал прощания:

Инструкция ведущего: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие 4

Цели занятия:

- предоставить возможность прояснения отношений между родителем и ребенком посредством вербализации своих чувств и мыслей;
- создать условия для получения обратной связи;
- побудить к анализу и осознанию своего отношения к близкому человеку;
- способствовать обучению способам конструктивного взаимодействия родителей и детей.

1. Ритуал приветствия:

Каждый участник сообщает группе о своем эмоциональном состоянии и настрое на предстоящее занятие.

2. Упражнение: «Все, некоторые, я...».

Цели:

- способствовать снятию напряжения;
- развивать навыки свободного общения;
- почувствовать принадлежность к группе.

Процедура проведения:

Участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и произносит: «Меняются местами те, кто ...» (продолжение фразы может быть любым: акцент на внешних качествах, интересах, вкусах, привычках, ценностях и т.д.).

Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места и т.д.

Можно обратить внимание, на какие объединяющие признаки делают, в основном, акцент участники группы.

3. Упражнение «Ассоциации».

Цели:

- стимулировать осознание особенностей личности каждого участника;
- предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей; соотнести самооценку и оценку членов группы;
- способствовать формированию умения слушать и давать обратную связь;
- способствовать коррекции восприятия себя и других.

Процедура проведения:

Участникам группы предлагается в течение 1 – 2 минут внимательно посмотреть друг на друга. Далее любой человек заявляет о желании услышать ассоциации, возникающие у членов группы при восприятии его личности. И все по кругу высказывают свои ассоциации, связанные с этим человеком. Ассоциации могут быть любые: образы из мира растений и животных, предметы быта, явлений природы и т.п.

При обсуждении участники делятся своими впечатлениями и чувствами.

4. Задание «Оцениваем друг друга».

Цели:

- способствовать вербализации своих чувств, мнений;
- создать возможность для конструктивного обсуждения возникающих проблем между родителями и детьми;
- создать условия для получения обратной связи;
- побуждать к анализу причин разногласий во взаимоотношениях.

Участникам предлагается заполнить следующую таблицу:

Что огорчает в моем ребенке (родителе)	Что меня радует в моем ребенке (родителе)
1.	1.
2.	2.

Далее родитель и ребенок имеют возможность поделиться информацией, работая в парах.

По окончании выполнения задания группа обсуждает:

-какую часть таблицы было труднее заполнить, где получилось больше записей;

-происходит обмен мнениями, впечатлениями, чувствами во время заполнения таблицы, во время работы в парах.

5. Дискуссия на тему: «язык принятия» и «язык непринятия».

Цель:

- побудить участников к осознанию конструктивных и неконструктивных способов взаимодействия.

Ответы на вопросы в предыдущем задании позволят выйти на обсуждение данной темы.

Психолог с участниками группы обсуждает, что значит «принятие» или «непринятие» другого человека.

Как мы выражаем «язык принятия» и «язык непринятия», рассматривая при этом конкретные примеры.

Рассмотрим следующие параметры:

1. оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой конфетами») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
2. временное качество («Сегодня у тебя задание не получилось») – и постоянное («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
3. невербальные проявления (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Предлагается вопрос для обсуждения:

«Как я понимаю, что меня или принимают, или не принимают окружающие люди?».

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия».

В качестве примера ведущему предлагается вариант таких изысканий группы.

<u>«Язык принятия»</u>	<u>«Язык непринятия»</u>
Оценка поступка, а не личности Похвала	Отказ от объяснений Негативная оценка личности

Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие
Поддержка	родительским ожиданиям
Выражение заинтересованности	Игнорирование
Сравнение с самим собой	Команды
Одобрение	Приказы
Согласие	Подчеркивание на неудачи
Позитивный телесный контакт	Оскорбление
Улыбка	Угроза
Контакт глаз	Наказание
Доброжелательные интонации	«Жесткая» мимика
Эмоциональное присоединение	Угрожающие позы
Поощрение	Негативные интонации
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

В таблицу вошли вербальные и невербальные проявления «языка принятия» и «языка непринятия».

6. Упражнение «Эксперимент».

Цель:

- обучать участников группы способам конструктивного общения.

Процедура проведения:

Подросткам по желанию предлагается сказать какую-либо фразу. Далее взрослые формулируют ответ сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Дети обсуждают и выбирают те ответы, которые вызвали у них наиболее сильные чувства.

В ходе работы важно сделать акцент на том, что согласие и принятие не одно и то же. Легко продемонстрировать принятие, во всем соглашаясь; гораздо труднее, не выражая согласие, дать понять другому человеку, что его принимают и считаются с ним, несмотря на разные точки зрения.

7. Психогимнастическое упражнение.

Цели:

- снять эмоциональное напряжение;
- побудить участников к оценке своей способности понимать других людей.

Процедура проведения:

Участники передают по кругу чувства с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Один из участников старается передать любое чувство (или представление о нем) соседу, в тот – следующему участнику. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, для распознавания чувства можно полагаться только на ощущения рук. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как его получили, или придумать иной способ, важно лишь сохранить полученное чувство.

8. Рефлексия занятия:

Цели:

- оценить эмоциональное состояние участников;
- получить обратную связь.

По кругу каждый продолжает фразу: «Сегодня я ...».

Занятие 5

Цели занятия:

- способствовать формированию объективного отношения к конфликту;
- информировать участников группы о возможных вариантах поведения в конфликтной ситуации, последствиях их применения;
- побудить к анализу собственного стиля поведения при решении проблем;
- обучать участников конструктивным способам разрешения конфликта.

1. Приветствие:

Цель:

- создать благоприятный психологический климат и атмосферу доверия в группе.

Процедура проведения:

Каждый участник произносит фразу, начинающуюся словами: «Мне приятно быть в нашей группе, потому что ...».

2. Упражнение «Козлятушки».

Цели:

- создать условия для отработки навыка убеждения;
- проанализировать способы достижения поставленной цели; их эффективность;
- стимулировать подростков к конструктивному групповому взаимодействию и совместному принятию решения.

Во время вводной части ведущий напоминает участникам группы сказку про волка и семерых козлят: «Мама ушла, козлята остались дома одни. Кто-то стучится в дверь и утверждает, что он не волк, а мама – коза. Задача козлят, которые в данном случае выполняют роль своеобразных судей, проявить проницательность и, в диалоге с претендентом на роль мамы – козы, понять, действительно ли этот неизвестный является тем, за кого он себя выдает, или это «волк в овечьей шкуре».

Процедура проведения:

Группа делится на две части. Дети играют роль козлят – экспертов, а родители – претендентов, пытающихся убедить экспертов в своей благонадежности. Претендентам предлагаются роли лисы, тигра, волка, мамы – козы и т.д.

Задача у любого претендента одна – убедить «козлят» довериться им и пустить в дом. Время убеждения ограничено (по договоренности с членами группы). Исполнители ролей «козлят» могут совещаться между собой, стремясь выработать способ принятия решения в предстоящей игре.

Претендент может говорить и делать все, что угодно. Козлята также могут разговаривать с ним и между собой.

По истечении заданного времени «козлята» решают, пускать претендента в дом или нет.

В любом случае, претендент не раскрывает свою скрытую роль до того момента, пока последний из претендентов не завершит свою попытку.

Обсуждение происходит следующим образом:

1 этап: - родители проговаривают свои роли;

- какие чувства возникали, когда отказывали или разрешали войти в дом;

- какие способы убеждения применяли, что являлось наиболее эффективным.

2 этап: - дети аргументируют свой выбор во время принятия решения;

«Конфликты и способы их решения».

Ведущий обозначает тему дальнейшего занятия – конфликты в нашей жизни.

Обозначив тему, участникам предлагается выполнить следующее задание.

3. Упражнение «Ассоциация».

Цели:

- выявить отношение к конфликту;
- способствовать осознанию конструктивных сторон конфликта.

Процедура проведения:

Участникам предлагается дать ассоциацию на понятие «конфликт», используя аналогию с погодой, живой природой, цветом и т.п.

При обсуждении ассоциаций следует проанализировать объективность отношения к конфликту, затем обсудить его конструктивные стороны.

4. Информационный блок:

Ведущий знакомит участников со стилями поведения в конфликте (конкуренция, приспособление, уклонение, компромисс, сотрудничество), преимуществами и недостатками каждого из них; условиями их выбора, ситуациями, в которых следует применять тот или иной стиль.

5. Упражнение «Копилка».

Цели:

- собрать материал для дальнейшего использования в процессе занятия;
- создать возможность осознания распространенности проблем.

Процедура проведения:

Каждому члену группы предлагается написать на листочке конфликтную ситуацию, возникающую между родителями и детьми. Далее ведущий собирает записки в символическую копилку, а затем знакомит участников с их содержанием. Для дальнейшей работы выбираются наиболее часто повторяющиеся ситуации.

6. Задание «Разыграем конфликт».

Цели:

- способствовать закреплению полученной информации;
- создать условия для анализа реальной конфликтной ситуации;
- способствовать пониманию чувств и переживаний партнера по конфликту;
- побудить к осознанному, а не спонтанному выбору адекватного стиля поведения в конфликте.

Выбрав конкретный конфликт, предъявленный участниками на предыдущем этапе, попытаться его изобразить. Причем, при разыгрывании конфликтной ситуации, исполнителям предлагается поменяться ролями, т.е. родителей играют дети, и, наоборот, детей – родители.

При обсуждении рекомендуется уточнить:

- чувства, возникающие в процессе взаимодействия;
- что вызвало сопротивление и негативные эмоции;
- что способствовало разрешению конфликта.

7. Ритуал прощания.

Участники заканчивают фразу, начинающуюся словами: «Сегодня я понял, что ...».

Занятие 6

Цели занятия:

- обучить участников способам эффективной коммуникации для разрешения проблем;
- предоставить возможность решения реально существующих конфликтных ситуаций;
- обеспечить эмоциональную поддержку.

1. Процедура приветствия:

Цели:

- создать благоприятную атмосферу;
- получить позитивную обратную связь.

Перебрасывая мяч, участники делают комплименты друг другу.

2. Информация об алгоритме решения конфликта.

Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспронигрышного метода решения конфликтов по Г. Гордону. Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых необходимо знать и применять их, чтобы избежать лишних трудностей при решении конфликтов, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов.

Алгоритм разрешения конфликта представлен в виде таблицы (подготовить в качестве стимульного материала и раздать участникам на руки).

Шаги	Цели	Действия
1. Распознавание и определение конфликта.	Вовлечь «партнера» в процесс решения проблемы.	Четко и немногословно сообщить «партнеру», что существует проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество «партнера» необходимо.
2. Выработка возможных альтернативных решений.	Собрать как можно больше вариантов решения.	Узнать решения «партнера» (свои можно предоставить позже), не оценивая и не принижая предложенные им. Настаивать на выдвигании как можно большего числа альтернатив.
3. Оценка альтернативных решений.	Помочь «партнеру» высказать свое мнение по каждому варианту.	Предложить «партнеру» высказаться, какие из решений выглядят лучше, чем остальные; дать ему возможность выразить свои чувства и интересы, высказать мнение о наиболее приемлемом варианте и о том, что не устраивает (или устраивает) «партнера» в других вариантах решения конфликта.
4. Выбор наиболее	Принять	Узнать, что думает «партнер» о

приемлемого решения.	окончательное решение.	совместно выбранном решении, принимает ли он его. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.
5.Выработка способов выполнения решения.	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.	Обсудить вопросы типа: «Когда начнем? Кто будет следить за временем?» Каковы будут критерии качества выполняемой работы? и т.п.
6.Контроль и оценка результатов.	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.	Интересоваться, по-прежнему ли партнер доволен принятым решением и его результатами. Сообщить о своих чувствах и мыслях по поводу результатов решения (они могут изменяться). Пересмотреть или скорректировать решение, если это потребуется.

3. Упражнение «Решим проблему».

Цели:

- отработать алгоритм решения конфликта;
- создать условия для решения реальных проблемных ситуаций.

Для работы в парах родитель – ребенок используются конфликтные ситуации из «символической копилки» (см. занятие 5; упражнение «Копилка»).

Процедура проведения:

Работа осуществляется в паре, дети и родители пытаются решить конфликт, применяя полученную информацию. Затем по желанию участники могут продемонстрировать остальным результаты совместной работы.

4. Упражнение «Это здорово!».

Цели:

- создать условия для эмоциональной поддержки;
- стимулировать повышение самооценки;

Процедура проведения:

Участники группы стоят в кругу. Каждый по очереди выходит в центр круга и заявляет о любом своем качестве, умении или таланте. В ответ на каждое высказывание все те, кто стоят в кругу, хором отвечают: «Это здорово!», и одновременно поднимают большой палец правой руки.

При обсуждении выясняют:

- что понравилось больше: быть в центре круга и получать позитивную поддержку другим?
- что чувствовали, стоя в центре круга?
- что чувствовали, давая поддержку другим?

5. Информирование и обсуждение правил поведения в конфликтной ситуации.

Ведущий предлагает участникам правила; затем дети и родители стараются прокомментировать каждое из них.

Правила заключаются в следующем:

1. Дай партнеру «выпустить пар»;
2. Не давай партнеру по конфликту отрицательных оценок;
3. Делай Я – сообщение, а не Ты – сообщение;
4. Не расширяй зону конфликта;
5. В конфликте третий лишний;
6. Извинись, если чувствуешь, что не прав.

Особый акцент необходимо сделать на использование Я – сообщение.

Психолог рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: «ты – сообщениях» и «я – сообщениях».

Ты – сообщение часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у другого чувство обиды и горечи, желание защитить свое «Я».

Я – сообщение – более эффективный способ изменения поведения другого человека в желаемую сторону. В то же время сохраняются отношения между людьми.

Ведущий знакомит родителей с моделью Я – сообщение, которая состоит из трех основных частей:

1. событие (когда..., если...);
2. личная реакция (я чувствую...);
3. предпочитаемый исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

В обращении может использоваться не полная форма Я – сообщения, а укороченная (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор» и т.п.).

Первоочередная цель Я – высказываний – не заставлять кого-то что-то сделать, а передать свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

6. Упражнение «Строим мосты вместо стен...»

Цель:

- обучать участников выражению негативных чувств социально приемлемыми способами.

Процедура проведения:

Ведущий предлагает родителям и детям потренироваться в применении Я – сообщения таким образом:

Дети описывают какой-то факт неприемлемого поведения со своей стороны, а родители формулируют Я – сообщение, затем озвучивают их в круг. Отмечаются наиболее удачные варианты.

Аналогичную работу выполняют и подростки, им могут предлагать ситуации, как родители, так и сверстники. (Например, излишняя эмоциональность и несправедливость со стороны родителей или ситуации,

когда родители, в силу определенных обстоятельств, не выполнили своего обещания, недовольство поступком друга и т.д.).

По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями и мыслями.

7. Ритуал прощания:

Встав в круг, участники аплодируют друг другу за работу на занятии.

Занятие 7

Цели занятия:

- создать условия для совместного взаимодействия родителя и ребенка;
- способствовать сближению позиций и взглядов детей и родителей;
- побудить участников к совершенствованию своих взаимоотношений в семье.

1. Ритуал приветствия:

Цели:

- создать благоприятный психологический климат в группе;
 - способствовать вербализации своих чувств и мыслей.
- Каждый участник произносит пожелание группе, начиная со слов: «Хочу пожелать группе...»

2. Упражнение «Командир».

Цели:

- способствовать совместному взаимодействию родителя и ребенка;
- создать условия для принятия ответственности за результат совместной деятельности;
- оценить эффективность взаимодействия;
- предоставить возможность оценить собственный ресурс, сравнивая себя с окружающими.

Процедура проведения:

Взаимодействие происходит в паре родитель – ребенок. В парах договариваются об очередности исполнения ролей командира и подчиненного. Затем пары сходятся для поединка. Поединок – это состязание двух пар участников между собой, двое надвое. Непосредственно состязаются подчиненные. Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Расстояние между ними не должно быть больше метра. Каждый из них вытягивает вперед, навстречу сопернику правую руку. Задача подчиненного – шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке соперника как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных ударов. Руки могут двигаться только в плоскости. Убирать руку нельзя. Это засчитывается как поражение. Можно перемещать ладонь вверх – вниз, вправо – влево, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Для того, чтобы оперативное руководство было эффективным, командиры вынуждены быстро реагировать на изменение обстановки, стремятся предугадывать намерения соперника, учитывать скорость выполнения команд как в своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Бей!» и т.д.

По окончании упражнения уместно поинтересоваться, кому из участников комфортнее, легче было в роли командира, а кому – в роли исполнителя.

3. Упражнение «Декларация прав».

Цели:

- способствовать конструктивному диалогу детей и родителей;
- создать условия для сравнения позиций и взглядов «отцов» и детей на свои права и права окружающих;
- способствовать сближению позиций и выработке совместного решения о правах обеих сторон.

Процедура проведения:

Психолог делит группу на две половины: дети и родители.

Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того, как каждая группа составит свой список, родители и дети начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем, каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении.

Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте.

По окончании дискуссии участники делятся своими впечатлениями и подводят итоги.

4. Упражнение «Что нас объединяет».**Цели:**

- создать условия для эмоционального сближения детей и родителей;
- способствовать совместному взаимодействию при решении поставленной задачи.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах ребенок – родитель.

Во время работы необходимо определиться с 10 признаками, которые объединяют членов каждой пары. Затем пары делятся информацией с группой.

5. Процедура заключения договора между родителем и ребенком.

Ведущий предлагает участникам заключить договор между собой, в котором бы оговаривались взаимные обязательства в отношении друг друга, и условия дальнейшего взаимодействия.

Бланк договора прилагается (Приложение 4).

6. Упражнение «Обратная связь».

Участники группы пишут друг другу слова поддержки, свои впечатления о взаимодействии с тем или иным человеком, пожелания и т.д. Затем вручают записки адресатам.

7. Рефлексия тренинга:

С группой обсуждаются следующие вопросы:

- Что больше всего запомнилось, понравилось во время работы?
- Какие вопросы были, на ваш взгляд, наиболее актуальными и интересными?
- Чему научились в процессе занятий?
- Оценить эффективность тренинга в целом.
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

