**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Ψ**



*Выпуск 19*

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ***

***ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ***

**Методические материалы для педагогов-психологов**

**Курган 2007**

**Психологический тренинг детско-родительских отношений: Методические материалы для педагогов-психологов. – Курган, 2007. – 77с.**

**Составители:**

**Л.А. Дементьева**, доцент кафедры психологии ИПКиПРО Курганской области

**Н.П. Бадьина**, кандидат психологических наук, зав.кафедрой психологии ИПКиПРО Курганской области

Настоящие методические материалы включают описание разнообразных техник и приемов активной групповой работы, направленных на коррекцию и оптимизацию взаимоотношений родителей и детей разного возраста.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам образовательных учреждений, социальным педагогам, классным руководителям.

© Л.А. Дементьева, Н.П.Бадьина

© Институт повышения квалификации и переподготовкиработников образования Курганской области

**ВВЕДЕНИЕ**

Современные российские семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, повышается ее значимость в воспитании детей. С другой, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем – это, прежде всего, рост числа разводов, отрицательно влияющих на психику детей, увеличение количества неполных семей и повторных браков.

Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношений между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия в сфере детско-родительских отношений.

В психологической литературе активно обсуждается вопрос влияния особенностей воспитания на развитие и становление личности ребенка, его поведение, подчеркивается важность гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями. Беседы, лекции и индивидуальные консультации педагога-психолога не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать тренинговая форма работы с родителями и детьми.

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношений привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий детей. Ребенку тренинг детско-родительских отношений позволит разрешить актуальные проблемы семейного взаимодействия, с большим пониманием относиться к родителям, увидеть их с необычной творческой стороны и почувствовать себя увереннее и спокойнее в отношении с родителями.

В методических рекомендациях представлены разнообразные техники и приемы групповой работы педагога-психолога, направленные на коррекцию и оптимизацию взаимоотношений родителей и детей разного возраста.

**ТРЕНИНГ ГАРМОНИЗАЦИИ ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Концептуальной основой тренинга является идея со­трудничества взрослого с ребенком, поэтому основная цель тренинга - способствовать установлению и раз­витию отношений партнерства и сотрудничества роди­теля с ребенком. В тренинге использованы идеи Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А Лопатиной, М.В. Скребцовой и др.

Задачи тренинга:

* расширение возможностей понимания сво­его ребенка;
* улучшение рефлексии своих взаимоотноше­ний с ребенком;
* выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
* активизация коммуникаций в семье.

В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из задач тренинга является формирование на­выков сотрудничества с ребенком. Признание за ре­бенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодей­ствие в семье. Ведь при нарушенных отношениях в се­мье вопрос осуществления воспитательных функций весьма проблематичен.

Основные блоки тренинга: диагностический, ин­формационный, развивающий. *Диагностический блок* заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведе­нием тренинга, так и в последующей диагностике во время проведения занятий, в том числе совместных занятий для родителей и детей. Для отслеживания эффектов тренинга диагностика может быть проведе­на и спустя некоторое время после окончания тренин­га. *Информационный блок* раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга. *Развивающий блок* программы состоит в формировании и закреплении эф­фективных навыков взаимодействия с ребенком, в раз­витии рефлексии, предоставляет возможности актив­ного самопознания и познания своего ребенка.

Первый этап программы построен на центрации на ребенке, второй - на центрации на взаимоотношени­ях и взаимодействии с ребенком, и последний может быть центрирован на самой личности родителя. Особое внимание в ходе тренинга необходимо уделить ведению дневника родителя, который заполняется дома и на занятиях.

Представленные тренинговые упражнения носят обобщенный характер, но в большей степени подходят для родите­лей старших дошкольников и младших школьников. Однако они могут быть легко трансформиро­ваны для родителей, которые имеют детей постарше. Так, например, для подростков можно делать больше совместных занятий, они легко включаются в обсуж­дение тем «права и обязанности», «ответственность родителей и ответственность детей», «поощрения и наказания», «конфликты». Участвуя в группе наравне с взрослыми, подростки становятся более самостоя­тельными и ответственными.

Формирование групп для участия в тренинге происходит на добровольной основе. Как правило, в группу входят родители, имеющие детей близкого возраста. Группу могут посещать один или сразу двое родителей, иногда они могут меняться (по очереди посещать группу). Это могут быть и близ­кие родственники (старшая сестра, бабушка), но обяза­тельно те, кто непосредственно занимаются воспитани­ем ребенка. Информация о формировании группы и возможности принять участие в тренинге может быть сообщена родителям на родительском собрании, в ходе психологической консультации, на лекции по психоло­гии и т. п. Краткий рассказ о тренинге и режиме работы в группе позволит избежать возможных уходов из груп­пы из-за низкой мотивации или недостаточной инфор­мированности о целях и задачах тренинга.

Эффективность участия в тренинге во многом за­висит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, что­бы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать воз­никающие проблемы, поэтому ведущему (тренеру) сле­дует избегать давать готовые «рецепты», существова­ние которых вряд ли возможно. Ориентация родите­лей на советы и рекомендации не способствует реше­нию тренинговых задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для ус­пешной работы. Тренинг включает несколько занятий, большая часть из которых проходит в форме дискуссий. Такие занятия дают возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогают решить ряд других задач:

1. Способствует выработке умения всесторонне анализировать факты и явления.
2. Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.
3. «Расшатывать» устоявшиеся представления участников группы о системе внутрисемейных взаимоотношений, заставляет проверить их правильность.

Вводное занятие позволяет ускорить процесс знакомства, сделать процесс общения более доверительным и позитивным.

**Занятие 1. Знакомство**

*Цели.* Знакомство участников друг с другом и с груп­повой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

***Содержание занятия***

1. Ведущий знакомит участников с целями и задача­ми тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий расска­зывает, в какой форме будут проходить занятия и ка­ким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой стро­ятся отношения и взаимодействие с детьми - призна­ние личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Немаловажно в рамках данного занятия обсудить основные правила поведения родителей в группе:

1. **Доверительный стиль общения.**

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

1. **Правило «здесь и теперь».**

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое  
зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых  
разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонификация высказываний.

1. **Отказ от обезличенной речи.**

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

1. **Искренность общения.**

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

1. **Конфиденциальность происходящего в группе.**

Ничего не разглашается. Мы уверенны в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

1. **Определение сильных сторон личности.**

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

1. **Недопустимость непосредственных оценок человека.**

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говори: «Мне не нравиться твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

1. **Активное участие в происходящем.**

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

1. **Уважение говорящего.**

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

1. Процедура знакомства.

*Упражнение « Визитка».*

Участникам предлагается написать на специально приготовленных листочках бумаги свое либо любое другое вымышленное имя, которое ему больше всего нравится. Данное упражнение позволит облегчить процесс знакомства, ускорить его. А также помогает сделать процесс общения более доверительным и позитивным.

*Упражнение «Представление своего партнера».*

Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

1. Психогимнастическое упражнение: встать и по­меняться местами по какому-то признаку.
2. Ведущий говорит о важности понимания себя само­го и понимания своего ребенка, предлагает родителям от­ветить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых ведущий должен сказать особо. Следует обратить внимание на важность ведения дневни­ков и выполнения домашних заданий, так как их обсужде­ние всегда происходит на последующих занятиях. 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** | **Ответ ребенка (домашнее задание)** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Вот *примерный перечень вопросов* для младших школьников и их родителей.

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

Далее при обмене ответами на вопросы, занятие ча­сто принимает вид свободной дискуссии, которую веду­щему стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объеди­няет их самих и их детей. Ведущий, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказ­ки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

1. Можно также предложить группе работу в малых группах по 3—4 человека Задачей участников будет истолко­вание смысла предложенных пословиц, касающихся отноше­ний в семье (необходимо заготовить заранее список таких пословиц). Каждой подгруппе ведущий предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы. В за­ключение работы над пословицами группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время. Ведущему важно искать пути для создания атмосферы групповой спло­ченности и подчеркивать возможность использования сво­его и чужого опыта для решения проблем воспитания.
2. Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с теми, которые он предполагал. Вторая часть задания может заключаться в том, чтобы спросить ре­бенка о смысле одной - двух пословиц и попытаться объ­яснить ему их значение.

Примечание ведущему. Многие вопросы из перечня, которые задаются родителям на этом занятии и даются в качестве домашнего задания, касаются наших жела­ний, нереализованных возможностей, представлений об идеальном существовании. Далеко не всегда родители хорошо знают об истинных чаяниях и желаниях своих детей. Обмен собственными ответами на вопросы не только способствует знакомству родителей друг с дру­гом, но и побуждает их к самоанализу.

Несмотря на изменения в мире, наиболее ценимы­ми в людях качествами остаются доброта, честность, открытость, верность, ответственность, а в числе не­приемлемых чаще всего называются лживость, лице­мерие. Желание превратиться в кого-нибудь у взрослых часто связано с потребностью унестись от забот (ветерком, облаком, птицей, ручейком) или обрести могущество (как Ванга, волшебник, обла­датель цветика - семицветика). Выбор сказок диктуется предпочитаемыми качествами сказочных героев (искрен­ность, бескорыстие, справедливость, красота и т. д.), однако чаще сюжеты сказок являются отражением ре­ализованных или нереализованных жизненных сцена­риев. И если такие сказки — «Царевна-лягушка», «Аленький цветочек», «Красная шапочка» — попадают как в разряд любимых, так и в разряд нелюбимых, то уж в каждой группе находятся участницы, которые вспоминают свою любимую «Золушку», «Белоснежку», «Спящую красавицу», «Морозко».

Размышления на тему «Почему мне не нравится эта сказка?» могут быть еще более увлекательными, чем поиск причин предпочтения любимого сюжета. Сказки, которые завораживали в детстве нехитрыми, повторяющимися действиями, кажутся взрослым лю­дям глупыми, непонятными, бестолковыми («Колобок», «Курочка Ряба», «Репка» и т. п.). Действительно, смысл многих сказок скрыт в глубине веков: кто догадается сейчас, что золотое курочкино яйцо — символ вечной жизни, и тот, кто его разобьет, обретет счастье бес­смертия?

**Занятие *2.* Мир детский и мир взрослый**

*Цели.* Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприя­тия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведе­ния и т. д. Приобретение навыков анализа причин по­ведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

***Содержание занятия***

1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и дать пожелание другому.
2. Обсуждение домашнего задания в форме груп­повой дискуссии в большом кругу.
3. Информационная часть. Ведущий объясняет причи­ны разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоцио­нальность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. Вот какие особенности детско­го мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

* отсутствие сложившихся взглядов;
* быстрота перевоплощения;
* эмоциональность;
* высокая изменчивость;
* необремененность бытовыми заботами;
* открытость;
* импульсивность;
* вовлеченность;
* большая слитность с внешним миром;
* жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

* требование внимания или комфорта;
* желание показать свою власть или демон­стративное неповиновение;
* месть, возмездие;
* утверждение своей несостоятельности или неполноценности.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои вы­воды, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

4. «Погружение». Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между роди­телями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения», состав­ленного по принципу визуализации. Для его проведе­ния можно использовать релаксационную музыку.

*Упражнение «Погружение в детство».*

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите от­кашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в но­гах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, пред­ставьте себя в том возрасте, в котором вы луч­ше себя помните. Вы идете по улице, посмотри­те, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы бере­те его за руку и чувствуете его теплую надеж­ную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близ­кого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнако­мого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбает­ся. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете гото­вы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязан­ности и переживание потери, хотя и мгновенной, близ­кого человека. Ситуация может пробудить в участни­ках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что зна­чит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

5. *Упражнение «Билль о правах».* (Упражнение разработано Ле­бедевой Е. И. и Ежовым Д. И. для «Тренинга эффек­тивного взаимодействия взрослого и ребенка».)

Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая -родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа за­кончила подготовку такого списка (в течение 15—20 ми­нут), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое пра­во может быть внесено 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 выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

Если дискуссия затягивается (а обычно она прохо­дит вполне «горячо»), ведущий проясняет, почему сто­роны не могут договориться, и прекращает обсужде­ние, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том, сколько времени отводит­ся на обсуждение каждого пункта, обычно это зани­мает не более 3-5 минут.

В этой игровой ситуации хорошо моделируются про­цессы отстаивания детских прав и те состояния, кото­рые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратить­ся к чувствам участников группы.

Еще одна рекомендация: ведущему лучше самому разделить членов группы на «родителей» и «детей», определив в группу «детей» наиболее центрирован­ных на своей родительской позиции взрослых. Необ­ходимо также напомнить «детям», что они должны писать свои права, исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ре­бенка или вспомнить себя в детстве. Группа может оговорить, в каком возрасте будут находиться «дети», которые пишут права, исходя из своих интересов (пра­ва шестилетних детей могут значительно отличаться от прав подростков).

6. Психогимнастическое упражнение. Один из участ­ников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника - угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражне­ния предполагает не угадывание, а определение по ру­кам, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким об­разом, формируются две группы: мягкие и строгие родители. После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел. Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участникам группы: как они восприни­маются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

7. Домашнее задание. Заполнить таблицу.

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

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

**Занятие 3. «Язык принятия» и «язык непринятия»**

*Цели:* знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и непринимающего по­ведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия». В основе данного занятия лежат упражнения «Тренинга родительской эффективности» Т. Гордона.

***Содержание занятия***

1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.
2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение *домашнего задания «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке».* Каждый участник рассказы­вает о содержании таблицы. Ведущий задает вопрос ро­дителям о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, сле­дует еще раз подчеркнуть особую важность ведения днев­ника. В ходе дискуссии, возможно, кто-то из родителей захочет поделиться собственным опытом или дать сове­ты другому. Однако не следует затягивать дискуссию. Можно предложить родителям в ответ на советы других не вступать в полемику, а отвечать по форме «спасибо, я подумаю». Ведущий также обращает внимание на свя­занность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы, на то, что продолжением досто­инства ребенка часто являются его недостатки.
3. Информационная часть. Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родите­ле, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личност­ных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями нахо­дятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

* оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка лич­ности («Ты очень жадный мальчик»);
* временный язык («Сегодня у тебя это зада­ние не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
* невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интона­ции, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлекать всех участни­ков, по ходу дискуссии проясняя представления груп­пы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

**«Язык принятия»**

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

**«Язык непринятия»**

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

В таблицу попали вербальные (речевые) и невербаль­ные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». Мы знаем, что от невербального оформле­ния нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «зыке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

4. Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для это­го участники группы рисуют в своих дневниках следую­щую таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребенка** | **Ответ на «языке непринятия»** | **Ответ на «языке принятия»** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
|  |  |  |

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то 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, тренер 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 любить друг друга |
| Я глупый? | Отстань | Я считаю, что нет. А что случилось? |

**Примечание ведущему 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 непринимающим 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.).

5. Психогимнастическое упражнение: передача чув­ства по кругу с помощью тактильных ощущений с за­крытыми глазами. Для этого один из участников ста­рается передать возникшее у него чувство (или просто свою идею об определенном чувстве) соседу, а тот в свою очередь — уже другому человеку, но тоже свое­му соседу. Поскольку группа сидит с закрытыми гла­зами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущения рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важ­но лишь, чтобы чувство сохранилось.

6. Домашнее задание.

Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка рассадить за этим праздничным столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Ребе­нок сам должен нарисовать то количество стульев, которое ему необходимо, не надо ему подсказывать и навязывать свое решение.

Обсудить с ребенком значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

**Занятие 4. Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей**

*Цели:* прояснить различия проблем родителей и про­блем детей; познакомиться с целями и приемами активно­го слушания, развить навыки активного слушания.

***Содержание занятия***

1. Психогимнастическое упражнение: каждый по оче­реди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение можно выполнять с мячом или заме­щающим его предметом. Вариант: дать индивидуальное пожелание (пожелать что-то на год или на месяц кому-то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.
2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей из дневников. Это домашнее за­дание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение. Считает ли он таковым только членов своей семьи или присоединяет к ним других взрослых, своих друзей, родственников и т. п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внима­ние родителей на то, как рассаживает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, ка­кие микрогруппы создает.

В целом можно сказать, что бывают более «закры­тые» и более «открытые» семьи, и в рисунке ребенка это отражается большим или, соответственно, мень­шим составом приглашенных на праздник. Степень от­крытости семьи нельзя расценивать с точки зрения позитивности - негативности, каждая семья живет сво­им «уставом», о чем говорит и известная русская по­словица. Однако важно, чтобы излишняя интровертированность родителей не мешала ребенку осваивать различные типы отношений между людьми

В рисунках детей хорошо видно, насколько дети готовы смешивать свой «детский мир» со «взрослым миром». Некоторые дети даже в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями (хотя это и не всегда принято в семье), а другие уже в раннем возрасте отделяют себя от круга взрослых. В этом задании, как и во всех других, не ставятся цели указать, как должно быть, важно, чтобы родитель мог лучше понять формирующуюся концепцию ближайше­го окружения у своего ребенка и свою степень влия­ния на нее. Тренер лишь создает ситуацию и способст­вует обсуждению в группе тех проблем, которые мо­гут волновать отдельных участников.

1. Информационная часть. Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе про­шедших занятий. Он обсуждает вопрос с группой, ка­кого рода это был: проблемы - детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих про­блемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испыты­вают значительные затруднения, например: мама гово­рит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомнева­ется, действительно ли это является проблемой для ре­бенка (скорее, его волнует то, что родители высказыва­ют недовольство по этому поводу, а не собственная ус­певаемость в школе). Казалось бы, очевидные для под­росткового возраста проблемы «плохое отношение од­ноклассников», «почему я такой некрасивый?», «не­разделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.— чаще всего остаются за гранью родительского внима­ния. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», конста­тирующие высказывания. Наконец, для решения со­вместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия «Активное слушание», тре­нер предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слу­шать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

(Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листе ватмана.)

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - пассивное (безмолв­ное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слуша­ние - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания мо­жет быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; ро­дители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется жела­ние прислушаться к мнению родителей. Активное слу­шание помогает воспитывать самоконтроль и ответст­венность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отра­жение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

*Пересказ*  - изложение своими словами того, что ска­зал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наибо­лее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Роди­тель, который может повторить слова ребенка, помога­ет ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попуга­ем». Повторение должно носить эмпатический харак­тер, то есть использоваться тогда, когда это необходи­мо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по не­скольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с пер­вого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредо­точиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные вос­поминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыс­лей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности навыков активного слушания.

*Уточнение* (выяснение) относится к непосредствен­ному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретиза­цию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это проис­ходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу? »). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого че­ловека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

*Отражение чувств* - проговаривание чувств, ко­торые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроен­ным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше назы­вать чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способству­ет установлению контакта и повышает желание друго­го человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, пи­сал: «Существует много других конфликтов, от кото­рых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

*Проговаривание подтекста* - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее разви­тие мыслей собеседника. Родители часто хорошо по­нимают, что стоит за словами ребенка, какой «закад­ровый перевод» можно осуществить. Например, у фра­зы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопо­нимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушаю­щий родитель знает ребенка. А если знание использу­ется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращать­ся в оценивание, что иногда очень хочется сделать ро­дителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование* используется в продолжительных бе­седах или переговорах («Итак, мы договорились с то­бой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

4*.*Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пере­сказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказы­вать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая со­беседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

1. *Упражнение «Словарь чувств».* Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

6. Домашнее задание. Спросить ребенка и записать ответы на следующие вопросы: «Что, ты думаешь, мне в тебе нравится? А что, ты думаешь, мне в тебе не нравит­ся? » Перед тем как спрашивать, родитель должен пред­положить, что может ответить ему ребенок.

Для подростков это задание дополняется второй частью: «Что меня огорчает и что радует в моей маме (моем папе)».

При выполнении этого задания в семье подростков обычно не возникает ситуации выяснения отношений, так как обмен информацией происходит в необычной форме, и часто родители говорят о неожиданных от­крытиях, которые касаются семейных взаимоотношений. Детям очень интересно узнать, что действительно напи­сали их родители (домашнее задание после второго за­нятия), а для того чтобы разговор был более продукти­вен, родителям следует напомнить про возможность тренировки приемов активного слушания.

**Примечание ведущему.** При выполнении домашне­го задания родители могут столкнуться с тем, что де­тям дошкольного и младшего школьного возраста труд­но ответить на этот вопрос. Эти трудности могут стать предметом обсуждения в группе: насколько родитель использовал приемы активного слушания, чтобы по­мочь ребенку лучше выразить свои мысли и чувства, каковы в данном случае были неиспользованные воз­можности диалога родителя с ребенком.

*Примеры из практики*

Примерные ответы детей:

|  |  |
| --- | --- |
| **Что нравится во мне моим родителям** | **Что не нравится во мне моим родителям** |
| 10 лет — учусь хорошо, прислу­шиваюсь к маме  15 лет — большая, умная  9 лет — умный  15 лет — телосложение, юмор  10 лет — стройная длинные волосы  10 лет — красивая, умная, толстая  6 лет — когда хорошо себя веду, тихо играю, помогаю | — приставучесть, бардак в моей ком­нате, смотрю телевизор, мой сколиоз  — дебильная улыбка, тупость, как с дедушкой и бабушкой обращаюсь, невнимательность  — не делаю уроки, не слушаюсь  — неаккуратность, еобязательность; лень  — вредная, плохо учусь, не делаю вовремя уроки, мало читаю, не ношу бордовое платье  — оценки, уроки, смотрю много телевизор, плачу, неаккуратная  — когда плохо себя веду, кричу, балуюсь |

**Занятие 5. Активное слушание (продолжение)**

*Цели:* продолжение знакомства с приемами актив­ного слушания и отработка навыков в упражнениях.

*Содержание занятия*

1. Психогимнастическое упражнение. Один из участ­ников группы выходит за дверь, все остальные делятся на две подгруппы: «мальчиков» и «девочек», за две минуты они выбирают те действия, которые будут выполнять вме­сте, когда зайдет тот, кто за дверью. Задача этого участ­ника — отгадать, где «мальчики», а где «девочки».
2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей. Ведущий обращает внимание на использование родителями приемов активного слушания или, наоборот, на неиспользованные возможности слу­шания. Очень часто дети отвечают на вопрос расплывча­то и неопределенно, и очень важна роль родителя в том, чтобы помочь ребенку выразить свои чувства и мысли.
3. Информационная часть.

Повторение приемов активного слушания. Рассказ о целях активного слушания и его последствиях. От­работка навыков «уточнения», «проговаривания под­текста» в «сухих» упражнениях - ведущий зачитывает группе высказывания от лица детей, затем участники должны написать ответы с использованием уточнений и проговаривания подтекста.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их об­суждение.

Правила хорошего слушания:

* слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявле­ния собеседника (мимика, позы, жестикуляция);
* проверяй, правильно ли ты понял слова со­беседника, используя, если это необходимо, при­емы активного слушания;
* не давай советов;
* не давай оценок.

1. Работа в парах по правилам хорошего слушания.

*Тема:* что мне помогает (какие мои качества и свой­ства) и что мешает воспитывать моего ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожа­луйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас бу­дет "говорящим", другой — "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала прави­лами хорошего слушания руководствуется "слушаю­щий". "Говорящий" в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слуша­ющий" соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в тече­ние которой надо будет сказать "слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь "говорящий" в течение 5 минут будет рас­сказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребен­ка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и пред­лагает перейти к следующему шагу.

«"Слушающий" за 5 минут должен повторить "гово­рящему", что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показы­вает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушаю­щий". После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меня­ются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот.

5. Психогимнастическое упражнение: бросить мяч и «погрузить на баржу» предметы на какую-то букву. В такую игру родители могут играть с детьми, расши­ряя запас слов и развивая коммуникации в семье.

**Занятие 6*.* Совместное с детьми занятие**

*Цели:* знакомство с детьми, описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимо­действия родителей с детьми, создание ситуаций взаимо­действия и сотрудничества.

*Содержание занятия*

1. Занятие можно начать с того, что спросить всех: «Кто здесь собрался?» Пусть дети и взрослые приду­мают как можно больше вариантов (люди, друзья, зна­комые, мамы и дети, земляне и т. д.).

**2***.* Ведущий, знакомясь с детьми, просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе), для того чтобы гадать по описанию, кто из сидящих в кругу людей — его родители. При этом ве­дущий задает разные вопросы: «Какая твоя мама?», «Что она любит делать?», «Что ей нравится?», «Что ей не нравится?» и т. п.

3. *Игра «Угадай, у кого конфета», «Кого затрону­ли» (или: «Кто съел конфету»).*

Эта игра может про­водиться в нескольких вариантах, но основная ее зада­ча — выявить наиболее «подозреваемых» личностей в группе. Ведущий просит всех участников закрыть гла­за и сложить ладони «лодочкой», затем он проходит и вкладывает в ладони трех-четырех участников ка­кой-то мелкий предмет. Когда по команде тренера все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех подозрений по отношению к другим участникам. Ведущий после опроса определяет наиболее подозре­ваемых группой детей и взрослых. Наиболее стойким (оказавшимся вне подозрений) я даю призы (что-то вкусное). Нам нравится вместо предмета использовать мелкие конфетки. После того как их положили в ла­дошки, играющим надо быстро засунуть их за щеку и вести себя так, чтобы другие не заметили «сладкое» выражение лица. В таком варианте отпадает необхо­димость в призах, а участникам легче выполнять зада­чу, так как не надо следить за руками, чтобы их слу­чайно не расцепить.

Один из вариантов этой игры: участникам надо от­гадать, кого затронул ведущий, пока все сидели с за­крытыми глазами.

Такая игра хорошо сближает участников и способ­ствует развитию коммуникаций в группе.

4. *Игры «Угадай, чьи руки».*

Кто это на ощупь? Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети на ощупь определяют, кто кем является, пытаясь угадать имя. Затем родители находят с закрытыми (завязанными глазами) руки своего ребенка. Для родите­лей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?).

В этих играх в качестве активных членов участвуют и родители, и дети. Детям настолько нравятся такие игры, что у тренера могут возникнуть проблемы с их окончанием.

5. *Совместное рисование.* Оно проводится нами в двух вариантах:

* детям 3 - 5 лет и их родителям мы предлагаем нарисовать рисунок на определенную тему («Наш дом», «Дом», «Праздник»);
* родителям с детьми более старшего возраста дается задание выполнить рисунок одной ручкой (ка­рандашом или фломастером), но при этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.

После того как все закончили, каждая пара пред­ставляет свое произведение, ведущий предлагает ре­бенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходи­ла прорисовка тех или иных деталей. При этом воз­можны, разные варианты. Часто ребенок приписывает себе авторство, хотя оно ему и не принадлежит.

Психологи-наблюдатели (если они есть) могут отме­чать в карте наблюдений характерный тип и особенности взаимодействия на различных этапах рисования: сотруд­ничество, подавление одним из участников, игнорирова­ние потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера и т. д.

6. Описание картинок по Роршаху. Идея проведе­ния этой части занятия взята из Совместного теста Роршаха. Каждая пара — ребенок и мама (папа) — по очереди получают одну из 10 картинок с изображени­ями пятен Роршаха. Им предлагается сначала назвать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом прийти к одному названию. После того как каж­дая пара имела возможность пофантазировать, все ос­тальные могут дать свои варианты ответов, так как детям очень хочется сказать, что они видят. Эта рабо­та не только способствует развитию совместного во­ображения родителя и ребенка, но и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско-детско­го взаимодействия. Если в группе есть второй психо­лог, то можно разделить группу на две подгруппы, в каждой из которых проводится работа с карточками, затем ведущий сообщает придуманные названия пятен в большой круг (такой вариант проведения более пред­почтителен, так как сокращает время и способствует меньшему утомлению детей, особенно маленьких).

7. *Игры.*

*«Изобрази животных».* Эта игра проводится как подготовительная ко второй игре. Тренер называет опре­деленных животных и просит участников изобразить, как они выглядят.

*«Найди себе пару среди животных».* Ведущий раз­дает заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных каждому участнику (если дети маленькие, то надо незаметно сказать на ушко название животного). Поскольку все названия парные, каждый может найти себе пару после команды ведущего. После того как каждый нашел себе «своего» живот­ного, ведущий опрашивает « Кто вы? » На этом совмест­ное занятие заканчивается.

**Примечание ведущему.** По собственному опыту могу сказать, что хорошо, когда есть возможность обсудить впечатления от проведенного занятия с родителями сразу после того, как оно закончилось. Предметом обсуждения могут быть использованные формы взаи­модействия родителей с ребенком, возникавшие отно­шения между детьми и родителями, родители также говорят о неожиданных для них проявлениях ребенка в группе, часто после этого занятия появляются новые темы для обсуждения в кругу.

Поскольку количество людей в группе увеличива­ется на совместном занятии, то лучше разделить груп­пу на две части, особенно это необходимо сделать в случае с маленькими детьми. Обычно мы включаем в группу не больше двенадцати дошкольников и их ро­дителей. Чем старше возраст детей, тем большее коли­чество людей можно в нее включить.

**Занятие 7. Поощрения и наказания**

*Цели:* знакомство с принципами использования по­ощрений и наказаний.

*Содержание занятия*

1. Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа справа и сказать, с каким месяцем ассоцииру­ется этот человек. Затем все рассаживаются по поряд­ку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (но это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.
2. Обсуждение домашнего задания в кругу. Тренер подводит итоги, какие поощрения и наказания называ­ются наиболее часто.
3. Ведущий рассказывает об основных функциях по­ощрения и наказания. Поощрения служат для подкреп­ления желательного поведения, а наказания — для пре­рывания нежелательного поведения. Участники в подгруп­пах составляют список поощрений и список наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсужда­ются в кругу, выделяются типы поощрений и наказаний.

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.

4. 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 по­следовать 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 соб­ственных 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.

**Занятие 8. Общение с ребенком в семье как диалог. Для чего? В чем его воспитательная ценность и секреты?**

*Цель:* дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом и мыслями о том, как каждому удается воспитывать своего ребенка, сотрудничая с ним. Подчеркнуть, что знание множества способов воспитания и приемов их применения уже дает возможность сделать общение с ребенком более интересным и взаимоудовлетворяющим.

*Содержание занятия.* Вначале встречи подчеркнуть, что общение-диалог, безусловно, реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как активное (эмпатическое) слушание, использование «Я-сообщений», разрешение конфликтных ситуаций и др. Рассмотрим это на примере разных игровых ситуаций и заданий.

*Игровое упражнение с мячом «Закончи предложение»*

Мяч бросается любому родителю, при этом произносится начало фразы. Поймавший мяч заканчивает фразу по своему усмотрению, возвращая мяч ведущему. Если затрудняется ответить, перебрасывает другому родителю.

Примерные фразы для игры

1. Общение-диалог позволяет ребенку ...
2. Общение-диалог основано на понимании ...
3. Родитель через диалог с ребенком дает ему почувствовать...
4. В диалоге важно, чтобы наше отношение не зависело ...
5. Общение-диалог - это значит предлагать ребенку ...
6. В диалоге взрослый не «судья» ребенку, а ...
7. Взрослому важно чувствовать в общении с ребенком ...

*Упражнение «Заблуждающиеся родители»*

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

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

Примерные фразы:

* «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 вертись у меня под ногами!»

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».

*Упражнение «Анализ проблемных ситуаций»*

Какую из только что рассмотренных «заблуждающихся» родительских позиций напоминает вам поведение матери в следующей проблемной ситуации?

Мать ругает ребенка за то, что тот не убирает игрушки на место.

Мать: «Ты опять устроил свалку игрушек, ну что за неряха!»

Сын: «Они сами упали с полки, я искал солдатиков, не мог достать... И пусть лежат так».

Мать: «Что значит «пусть лежат»? Ты что, делаешь мне назло? Разбрасываешь игрушки - не подходи больше к ним!»

Сделать небольшое обобщение. Очень важно уметь слушать собственные обращения к ребенку его ушами, смотреть на ситуацию его глазами, чувствовать его чувствами и переживаниями.

*Упражнение «Поиграем в «гармоничных» родителей»*

Такие родители стремятся исходить в выборе способа реагирования на действие или поступок ребенка из понимания его психических потребностей, закономерностей индивидуального и возрастного развития.

Задание. Прослушав 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

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.

Некоторые родители используют детскую художественную литературу, а также различные рифмованные суждения, правила поведения.

Привести несколько примеров таких правил поведения для ребенка:

* «Если дерешься, дома остаешься».
* «Эти слова помнить любо: не добьешься ничего разговором грубым».
* «Правило это запомни ты: солгал, прощайте все мечты».
* «Не хочешь подчиняться, придется дома оставаться» и др.

*Вопросы родителям.* Ваше отношение к такого рода способам воспитания? Кто имеет подобный родительский опыт? Что побудило обратиться к нему, расскажите об этом?

«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.

*Упражнение «Выбор ответа, который больше всего соответствует «Я-сообщению»*

*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.

Предложить задание. 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.

Завершая встречу, хотелось бы подчеркнить 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.

**Занятие 9. Детский рисунок - ключ к внутреннему миру ребенка.**

*Цель:*привлечь внимание родителей к ценности изобразительного творчества детей как источника познания внутреннего мира ребенка, особенностей восприятия или окружающего.

*Содержание занятия:*

1. Предложить родителям совместное рисование с детьми «Наша счастливая семья». Для родителей важно не только дорисовать рисунок, но угадать и поддержать замысел своего ребенка. По окончании совместного рисования предложить родителям поделиться своими ощущениями - легко или трудно было им поддерживать рисуночный диалог с ребенком.
2. *Игровое упражнение «Закончи фразу»*

Педагог бросает мяч любому родителю, при этом произносится начало

фразы. Поймавший мяч заканчивает фразу по своему усмотрению, если затрудняется, перебрасывает мяч другому родителю. Примерные фразы для игры:

* Если рисунок ребенка выполнен в темной гамме, то ...
* Если, рисуя пейзаж, ребенок изображает небо в тучах, склоненные деревья, то ...
* Если, изображая семью, ребенок рисует одного себя или на дистанции от других членов семьи, то ... и т.д.

Закончив упражнение, организовать небольшое обсуждение обоснованности прозвучавших ответов.

3) Игровое моделирование родителями своего поведения в следующих  
ситуациях.

Ребенок что-то нарисовал и хочет показать вам. Вы:

A) говорите ему, что потом посмотрите, сейчас заняты;

Б) делаете ребенку замечание, что не следует пустяками отвлекать взрослых от дела;

B) рассматриваете рисунок, выражаете свое отношение.

Затем родителям предлагается анализ рисунков «Моя семья», «Дерево», которые были выполнены детьми заранее, а также сопоставляются с рисунками, выполненными вместе с родителями.

**Занятие 10.** **Почему возникают затруднительные ситуации в общении родителя с ребенком?**

*Цель:* привлечь родителей к анализу причин возникновения конфликтных ситуаций в общении с ребенком к поиску удачных способов родительского поведения.

*Содержание занятия.*

1) В начале встречи попросить родителей заполнить анкету.

Прекрасно намерение каждого родителя всегда стремиться к ровным бесконфликтным отношениям со своим ребенком. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желание взрослого и ребенка однажды разойдутся. Жизнь достаточно сложна, чтобы интересы и родителя и ребенка всегда совпадали. Столкновение интересов родителей и детей, как показывают наблюдения, нередко представляет для взрослого затруднительную ситуацию в общении с ребенком. Как мы, взрослые, строим свое родительское поведение в подобных ситуациях взаимодействия?

2) Задание родителям. Закончить предложение: «Для меня оказаться в  
затруднительной ситуации общения с ребенком это ...»

Высказывания записываются на доске, в завершение делается резюме о том, что затруднительные ситуации в общении с ребенком могут стать и путем к кризисному развитию отношений, и способом выхода из конфликтных отношений.

3) Дискуссионный вопрос родителям. Давайте уточним, что, как правило,  
сопровождает ситуацию столкновения интересов, мнений, желаний? (Накал  
страстей, эмоциональное напряжение либо взрослого, либо ребенка, или того и  
другого; ущемление интересов одной из сторон: кто-то настаивает на своем,  
кто-то вынужден уступать.)

Познакомить родителей с некоторыми толкованиями разными авторами понятия «конфликтная ситуация» в общении.

* Конфликт понимается как «способ поддержания отношений» (Д. Хломов);
* ситуация, «когда дверь в детство для взрослого закрыта и взрослый начинает взламывать замок своей уверенностью, будто знает, что делается за этой дверью - сам оттуда» (И. Кон);
* интенсивный обмен точками зрения, в ходе чего взрослый и ребенок «оказываются вовлеченными в процесс совместного приобретения опыта» (К. Витакер).
* Конфликт - это столкновение, серьезное разногласие, спор (С.Ожегов).
* Конфликтное взаимодействие - это конфронтация, противостояние субъектов, имеющих взаимоисключающие цели и реализующие их один в ущерб другому (В.Курбатов).
* Конфликт - проявление противоречий между родителем и ребенком, столкновение интересов каждого (Ю.Б. Гиппенрейтер).

4) Предложить родителям в течение 8-10 минут рисовать на тему «Мир детства  
и мир взрослых». По окончании рисования попросить каждого дать пояснение  
к своему рисунку.

*Вопросы родителям*

* Есть ли взаимодействие между миром взрослых и миром детей на вашем рисунке?
* Как они могут взаимодействовать, помочь друг другу?
* В каком мире вам хочется быть сейчас, почему?
* Как вы думаете, что хотят сказать взрослые на вашем рисунке детям? А что дети хотят сказать взрослым?
* Есть ли на рисунке место конфликту? Где?

1. Предложить родителям проигрывание ситуаций взаимодействия взрослого с  
   ребенком, которые могут разрешаться как конфликтным, так и  
   бесконфликтным способом. Какой из них можно признать конструктивным в  
   каждой конкретной ситуации? Материалом для моделирования родительского  
   поведения может быть как собственный опыт родителей, так и заготовленные  
   психологом проблемные ситуации. В процессе проигрывания каждой  
   заявленной ситуации важно прояснять мотивы поведения ребенка и соотносить  
   их с целесообразностью избираемых родителями способов реагирования на  
   ситуацию.

*Примеры проблемных ситуаций для проигрывания*

Мать пришла на игровую площадку со своими двумя детьми: четырехлетним Сашей и двухлетним Игорем. Вот Саша насыпал гору песка и зовет мать посмотреть на «вулкан». Мать на секунду бросает взгляд в сторону сына. Наконец он направляется к брату и высыпает из его ведерка песок, который попадает Игорю в глаза. Малыш начинает плакать. Мать строго отчитывает старшего сына, хватает его за руку и оттаскивает в сторону.

*Задание.* Предложите свой способ родительского поведения в данной ситуации.

Рассерженный ребенок шумно захлопывает дверь своей комнаты перед матерью (отцом), раздраженно кричит при этом: «Уходи, ты плохая!»

*Задание.* Отреагируйте на поведение ребенка так, как считаете целесообразным.

Все игрушки, с которыми играл ребенок, оставлены на полу разбросанными. Вы чувствуете, как усиливается ваше недовольство ребенком, раздражение.

*Задание.* Проиграйте свой обычный способ реагирования и наиболее конструктивный, на ваш взгляд (возможно, это будет тот же способ).

Насупившийся ребенок обиженно выговаривает своей матери: "Да, мамочка, ты говоришь, что любишь меня, а сама не разрешаешь делать то, что я хочу...» В глазах ребенка появляются слезы, он вот-вот разревется от обиды.

*Задание.* Проиграйте свой способ реагирования в данной ситуации.

В заключение занятия необходимо подчеркнуть важность обогащения эмоционального опыта взаимодействия с ребенком. *Советы специалистов, на которые молено опираться в процессе обсуждения проигрываемых ситуаций*

Когда мы, взрослые, сами в силу разных обстоятельств жизни сильно нуждаемся в ребенке, - мы не рискуем управлять им.

Взрослый в жизни ребенка не только друг и партнер, но и наставник и руководитель. И ребенок попытается подвергнуть испытанию на прочность вашу роль руководителя, причем с удивительным мастерством.

Воспитанник ценит лучше своего воспитателя, когда тот может достойно противопоставить случаям невыполнения, требований свою готовность идти на конфликт. Ребенок должен знать, что можно, а что нет. Боязнь конфликта, как и бездумная готовность ввязаться в него, не считаясь с педагогической целесообразностью, - тот экзаменационный балл, который выставляют нам дети, оценивающие нас как наставников, давая нам право руководить ими.

Дети испытывают безопасность, если права всех членов семьи защищены благодаря соблюдению определенных границ поведения, т.е. в знании точно определенных пределов заключено ощущение безопасности для ребенка (Д. Добсон).

Лишь разглядев в ребенке того, кто он есть, а не того, кем он должен быть, можно избавиться от подавляющих его индивидуальность требований и ожиданий, вступить с ним в подлинное, действительное общение, отказавшись от своего непререкаемого «взрослого» монолога (поучающего, гневного, раздраженного) (А. Хараш).

Родитель привык считать себя обязанным втискивать ребенка в колею своего выбора, абсолютно лишая этого права саму растущею личность ребенка (В. Зинченко).

**Занятие 11. Заключительное**

*Цели:* обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников тренинга, завершение работы в группе.

***Содержание занятия***

1. Психогимнастическое упражнение. Участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.
2. *Упражнение «Семейные заповеди».* Участникам группы предла­гается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, ко­торых придерживаются все члены семьи). Затем про­исходит взаимообмен написанным в кругу. Как пока­зывает опыт, родителям интересно знать, какова се­мейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удов­летворяют, а какие - нет».

*Примеры из практики*

Написание семейных заповедей помогает лучше осо­знать механизмы внутрисемейного взаимодействия. Семейные заповеди можно рассматривать как своего рода ценности, существующие в семье, от которых труд­но отказаться и которые выступают как регуляторы поведения членов семьи. Для участников группы се­мейные заповеди — это обычаи, правила, запреты, при­вычки, взгляды, которых придерживаются все члены семьи. Список составляемых заповедей может охваты­вать отношения к различным сторонам семейной жиз­ни: к еде, к вещам, к приему гостей, к старшим или младшим членам семьи, к животным и т. д. Участники группы, чьи взаимоотношения в се­мье являются более гармоничными и благоприятными, чаще упоминают заповеди, связанные с взаимодейст­вием и взаимоотношениями между членами семьи, а участники, испытывающие трудности во взаимодейст­вии и указывающие на проблемы в воспитании ребен­ка, больше ориентируются на другие ценности. Приве­дем два примера, описанные И.М. Марковской иллюстрирующие эту мысль.

Участница Д. С. перечислила такие заповеди: при расставании обязательно поцеловать друг друга; го­ворить спасибо за обед; в уборке квартиры участвует вся семья; дни рождения всегда отмечаются и пригла­шаются гости; когда дочерям желают спокойной ночи, их обязательно надо поцеловать.

Другая участница, которая, в противоположность Д. С, проявила высо­кую степень неудовлетворенности семейными отно­шениями, назвала такие заповеди: нет четкого плана, когда и кто убирает квартиру; дедушку тревожить нельзя, а надо оберегать его от трудностей и пережи­ваний; в семье не любят пьяных; женщин не уважают; ребенок — это все, для него в доме все.

1. *Упражнение «Семейный портрет».* Каждый участник на отдель­ном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью - в любой художественной манере (реа­листической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписываются и не показываются дру­гим участникам. После того как все нарисовали и сда­ли свои рисунки ведущему, он организовывает из всех участников «экспертную комиссию», которая опреде­ляет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состо­ит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Ока­зывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.
2. Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

* Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?
* Какое открытие для себя вы сделали в ходе за­нятий в группе?
* Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?

Что вы хотели бы добавить, какую тему углубить?

Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мне­ниями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.

**ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ «РОДИТЕЛЬСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ»**

Данные тренинговые упражнения для родителей подростков представляет собой групповое психологическое обучение, направленное на формирование узкого или максимально общего навыка общения родителей с детьми. Цель тренинга - формирование компетентности родителей в общении с подростками.  
Занятия проводятся в группах численностью не менее 10 человек. Необходима комфортная обстановка, желательно наличие ковра, столов для проведения письменных и рисуночных занятий.

С целью выявления запроса участников тренинга и получения дополнительной информации о них тренер может провести предварительное анкетирование.

Анкета для родителей

Цель анкетирования: Определить меру необходимости проведения тренинга родительской компетентности.

Цель проведения тренинга. Обучение и приобретение навыков улучшающих детско-родительские отношения.

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Участвовали ли Вы когда-нибудь в тренингах?

2. Можно ли назвать Ваше родительство полностью компетентным?

3. Применяете ли Вы по отношению к ребенку эффективные воспитательные меры?

4. Стоит ли совершенствоваться в родительской компетентности родительства?

5. Как Вы считаете, Вашего ребенка интересуют особенности детско-родительских отношений?

6. Готовы ли Вы к постоянной и системной работе на получение положительного результата?

8. Имеете ли Вы возможность в течение недели выделить день, который могли бы посвятить:

А) школе; Б) ребенку;

(указать день\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

9. Как Вы считаете, совместными усилиями детей, родителей, учителей и психолога достигнем ли мы положительных изменений в системе воспитательных воздействий?

Основная форма проведения встреч - практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми.   
здесь представлено несколько вариантов игр, которые можно использовать в том или ином случае. Выбираются и проводятся те игры, которые в большой степени отражают запросы аудитории и способствуют выполнению конкретных задач. Некоторые упражнения выполняются на каждом тренинге и становятся своеобразным ритуалом группы, что способствует ее сплочению, создает рабочую атмосферу и приятный психологический климат.

*Упражнение-активизация*

Каким мы часто хотим видеть своего ребенка (особенно подростка)? (выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Тренер просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»):

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), тренер обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выражать свою мысль? - Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

*Упражнение «5 ситуаций»*

Необходимо написать 5 жизненных ситуаций связанных с ребенком, «Чувствую себя хорошо» и «Чувствую себя:вызывающих ощущения плохо».  
Обсуждение. Сравнить ситуации, вызывающие те или иные чувства, которые встречаются у родителей. Выделить те, которые встречаются наиболее часто.

*Упражнение «Без маски»*

Тренер раздает заранее приготовленные карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. После того, когда все ответят, эти карточки передаются по кругу по часовой стрелке до тех пор, пока все родители не продолжат каждое предложение.  
 «Особенно мне нравиться, когда…», «Мне бывает…», «Думаю, что самое важное для моего ребенка...», «Мой ребенок...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...», «Стыдно, когда я...» «Думаю, что самое важное для меня, как для родителя…», «Мне особенно приятно…», «Мне бывает неловко перед ребенком, когда...», «Особенно меня…», «Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...», «Когда...», «Иногда ребенок не понимает меня, потому что я...», «Раздражает то, что я...».

Данное упражнение полезно провести и в конце всех занятий, немного изменив начало предложений.

*Упражнение «Говорящий - Слушающий»*

Родители разбиваются на пары. Один участник будет говорить, а другой слушать. Упражнение проходит в три этапа:

1 этап. В течение 5 минут первый участник («говорящий») сообщает о своих трудностях в общении с ребенком. При этом обращает внимание на те моменты, которые порождают эти трудности. Второй родитель активно слушает.  
2 этап. Оба участника обсуждают, что в поведении слушающего помогло высказаться, а что мешало. (1 минута).

3 этап. В течение 5 минут первый участник говорит о своих сильных сторонах в общении с ребенком, о том, что помогает устанавливать контакт.  
Затем участники меняются ролями. (Это упражнение помогает родителям по-новому взглянуть на свое общение с ребенком).

*Упражнение «Связь»*

Снимает напряжение в группе, прогнозирует групповую динамику.  
Участники перебрасывают мяч или передают его друг другу, предварительно называя имя того, кому кинули мяч, и называют то качество или состояние, которое объединяет их. «Я согласен», если же не согласен, то он говорит «Я подумаю».

В конце занятия участники тренинга по кругу обмениваются своими впечатлениями.

*Упражнение «Снежинка индивидуальности»*

Упражнение, которое показывает, что все мы разные (все делают задание и потом показывают, что у всех разные снежинки, т.е. каждый - индивидуален). Тренер раздает всем участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги и берет сам.. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за тренером. Тренер отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам: 1. Сверните листок бумаги пополам. 2. Оторвите верхний правый угол. 3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол. 4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол. 5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол. После этого тренер поворачивается к аудитории и просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем. Тренер: «Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны!

«Оренбургский платок» – все снежинки прикрепляются на доску в форме платка, который может согреть (мамин платок?)

Возвращаемся к «снежинке» и рассматриваем вопрос о том, что сложность взаимопонимания возникает из-за того, что восприятие у всех разное. Для демонстрации можно проиграть одно из следующих упражнений:

1. Испорченный телефон (вербальная информация) – 4-5 человек выходят из аудитории, тренер зачитывает любой текст, затем заходит 1-й – ему тоже зачитывается текст (он должен запомнить и пересказать содержание текста следующему), приглашаются все по очереди и каждый, получив устную информацию старается передать ее другому в таком виде, в каком запомнил. Затем вновь зачитывается информация. Слушатели обсуждают ситуацию (взаимопонимание между родителями и подростками).
2. Невербальная – мимика, жесты и т.д. Слушателей делят на группы по три человека. Они должны по очереди выразить свое настроение, состояние мимикой и жестами. Другие должны определить, что пытался им «сказать» собеседник. Обсудить свои ощущения. Правильно ли Вас поняли? Сложно ли было понять?

*Упражнение «Клубок проблем»*

Клубок ниток начинает наматывать на указательный палец тот, кто первый назвал проблему. Затем все, по очереди, кто считает, что такая проблема действительно существует, наматывают на свои пальцы нить, передавая клубок на противоположную сторону или соседу (лучше на противоположную сторону круга). Так, с перечислением ряда проблем формируется «паутина», из которой порой трудно освободиться! Идет обсуждение!

*Упражнение «Семейная социограмма»*

Родителям раздаются бланки с нарисованной окружностью (диаметром 110 мм). Дается инструкция: “На листе перед вами нарисован круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форе кружков и подпишите их именами”. Эта методика хорошо выявляет семейные коалиции, подсистемы, симбиотические связи, а так же влияние одних членов семьи на других.

Участникам предлагается проанализировать свои рисунки в соответствии с интерпретацией методики, при желании обсудить их.

*Упражнение «Мозговой штурм»*

Психолог зачитывает родителям различные трудные жизненные ситуации, по вопросам которых они чаще всего обращаются к психологу. Например: “Как уложить ребенка спать, если он этого не хочет?”; “Как реагировать на детские страхи (страх разлуки, боязнь чужих, страшные сны)?”; “Почему ребенок такой вредный, перечит всем?”; “Ребенок все время всех задирает, дерется со всеми. Что делать?”; “Ребенок скрывает от родителей плохие оценки. Как поступить?”; “Ребенок постоянно просит у родителей деньги. Давать ему или нет?” и т.д. На основе вышеописанных рекомендаций и приемов, с помощью обсуждения и мозгового штурма родители сами отвечают на волнующие их вопросы. Это упражнение учит родителей анализировать проблемы своих детей, помогает взглянуть на них со стороны и найти правильный способ решения трудных ситуаций.

*Упражнение “Прогноз”*

Родителям необходимо действуя по следующему алгоритму “Проблема – Поиск- Вывод” предположить, как может развиться определенное событие в отношениях “Родитель- Ребенок”. Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг “Что?, Кто?, Как?, Почему?, Где?, Когда?”.

**1 ситуация:**

**Проблема** - упорство родителя в решении конфликтной ситуации. **Поиск** - групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске). **Вывод:** ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

**2 ситуация:**

**Проблема** - деспотизм родителя. **Поиск** – групповое рассуждение. **Вывод**: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, “отыграться” на других, на слабых.

**3 ситуация:**

**Проблема** - обилие запретов. **Поиск** – групповое рассуждение. **Вывод:** - подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

**4 ситуация:**

**Проблема** - подросток Вам мстит. **Поиск** – групповое рассуждение. **Выводы:** - ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

**5 ситуация:**

**Проблема** - родители видят в подростке ребенка. **Поиск** – групповое рассуждение. **Вывод:** “перестройка” отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

**Анализ упражнения:**

1. К каким выводам пришли в ходе работы?

2. Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

*Упражнение “Шаг за шагом”*

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

**Первый этап “ Прояснение”**

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

**Второй этап “Банк идей”**

1. Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?”
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

**Третий этап “Важный выбор”**

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.

**Четвертый этап “Контроль”**

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

**Анализ упражнения:**

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

*Упражнение «Хороший или плохой»*

Упражнение показывает роль установки на восприятие (родителям предлагаются фотографии подростков «плохих» и «хороших»). Они должны описать по фотографии возможное поведение подростка с точки зрения родителей, как он может учиться и т.д., т.е. дать характеристику? Участников необходимо разделить на группы (числу фотографий - 5), дать 10 минут на обсуждение, затем заслушать представителей от каждой группы. После того как все группы дадут свою характеристику, предоставить им противоположную. Обсудить их ощущения во время работы над фотографией и после того, как они узнали «правду».

*Упражнение «Зонтик качеств»*

Родители по группам рисуют по 4 зонтика: два зонтика с положительными качествами: своими и своего ребенка, два других – с отрицательными. По желанию зачитываются качества родителей и детей. Идет обсуждение: Что ощущал родитель, когда выполнял задание? Затем на ватмане или доке строим общие зонтики и смотрим, каких качеств больше. Идет обсуждение! Это упражнение помогает увидеть положительные качества – найти «свет» в душе ребенка!

*Упражнение «Способы выражения недовольства своим ребенком и способы похвалы»*

Родители встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу. Участники внешнего круга вначале ругают, а затем хвалят своего партнера (затем они меняются ролями). Обсуждение:

* что чувствовали в первом и втором случаях?;
* чего было больше?;
* что было проще?;
* что лучше удавалось партнеру?;
* конфликт – чья это проблема?

*Упражнение «Части целого»*

Фрагменты фотографии показываются участникам семинара. Они должны постараться определить, что на них изображено. Обсуждение! Затем показывается фотография и делается вывод о том, что, несмотря на то, что мы все разные – необходимо видеть целое (личность). Частности часто дают искаженное представление о целом, если они «вырваны из контекста» личности?

*Упражнение «Копилка идей по укреплению семейных традиций»*

Все участники пишут на листке бумаги идею, которая по их мнению способствует укреплению семьи и налаживанию отношений с детьми и опускают ее в ящик или мешок. Затем по очереди вытаскиваю идею, озвучивают ее и дают анализ (может ли такая идея оказаться успешной?). Идет обсуждение!

*Упражнение «Сходства и различия»*

Участники объединяются по 3 человека, опираясь только на внешнее сходство (цвет одежды, глаз, волос, длина одежды и т.д.) В течение 10 минут найти как можно больше внутренних (интересных и неожиданных) сходств и различий между собой и записать их на листочке. Обсуждение (слово предоставляется каждой группе): Какие сходства (различия) нашли между собой? Сходства (различия) мешают или помогают вам в общении? Что объединяет людей – сходства или различия? Как иначе можно назвать отличие одного человека от другого? За что мы ценим друг друга – за общее или индивидуальное?

*Упражнение «Зеркало»*

Участники разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т. д. Обсуждение:

* Трудно ли было выполнять движения другого? Почему?
* Что ты чувствовал, когда тебе обязательно надо было выполнять движения другого?
* Как вам хочется поступить в ситуации, когда вы вынуждены делать то, что вам не хочется или вы не можете?

*Упражнение «Погружение в детство»*

Каждый вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий). Обсуждение:

* Что общего в воспоминаниях детей и взрослых? (вопрос взрослым).
* Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас? (вопрос детям).
* Можете ли вы понять своих родителей тогда?
* Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве?

*Упражнение «Письмо»*

Две группы (родители и дети) пишут письмо друг другу с пожеланиями. Чтение писем вслух. Высказывания после чтения (по желанию). *Упражнение*

*«Аукцион идей»*

Обсуждение внутрисемейных ситуаций:

* Ребенок обижает младших в доме детей.
* Сын (дочь) дружит с ребятами, которые не нравятся родителям, т.к. те сквернословят, пропускают школу.
* Родителей не устраивает успеваемость ребенка в школе.
* Сын (дочь) разбивает любимую вазу или ломает магнитофон …
* Сын (дочь) не хочет идти в школу.
* Сын (дочь) стал(а) грубо разговаривать с родителями, постоянно пререкается, спорит …

*Упражнение «Я очень хочу …»*

Упражнение выполняется в несколько этапов.

1. Всем участникам раздаются по 1-2 бланка, в которых они должны закончить предложение “Я очень хочу …”.
2. На доске вывешиваются два шаблона – силуэты взрослого и ребенка. Рядом с этими силуэтами прикрепляются заполненные бланки детей и родителей.
3. Выбираются бланки, где желания детей и родителей совпадают.
4. Несовпадающие желания анализируются следующим образом: дети анализируют желания родителей и наоборот.

Основные вопросы по анализу:

* Как помочь исполнению желания?
* Можно ли вообще исполнить это желание?
* Ущемляет ли какое-либо желание ваши права?

Каждая группа высказывает свою точку зрения. Обсуждение спорных вопросов. Заключительный этап упражнения: все участники выбирают по одному из анализируемых желаний и высказываются по кругу “Для исполнения желания …… я мог бы ……”.

*Упражнение «Вопрос соседу»*

Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: Как Вы себя чувствуете? Что с Вами интересного произошло сегодня (вчера)? Чем порадовал Ваш ребенок?

*Упражнение «Телефон доверия»*

Участники “звонят” друг другу по очереди (дети родителям и наоборот), называя конкретную проблему прав и обязанностей в семье между детьми и родителями.

*Упражнение «Ассоциации»*

Взрослые и дети на отдельных листочках пишут ассоциации на нескольких (по выбору) участников игры. Ассоциации должны быть обыграны как имена древних индейских племен и совпадать с личным восприятием того или иного человека. Например: Хрустальный голос, Высокая гора, Прозрачный ручей, Умелая рука и т.д. Листочки с надписями поочередно (без свидетелей) раскладывают сами участники на места, где сидят их избранники. После ознакомления с “именами” - обсуждение. Каждый читает свои “имена”. Говорит, какое имя понравилось или не понравилось. Почему? Любой участник может задать вопросы: Кто написал именно эту ассоциацию? Почему?

*Упражнение «Сиамские близнецы»*

Каждой паре (семье) дается большой лист бумаги. Один партнер с завязанными глазами рисует, другой с открытыми глазами управляет его рукой. Руки участников связаны бинтом или лентой. Затем происходит обмен ролями. Обсуждение:

1. Почему вы выбрали именно этот рисунок?
2. Легко ли было выполнять задание с человеком, кому доверяешь?

*Упражнение «Семейная история»*

Для проведения этой игры детям и родителям на предыдущем занятии было дано задание – принести такой предмет, который уже давно хранится в их семье и является его гордостью. Это может быть фотография, старинный документ, награда, ценный предмет (или его рисунок)и т.д. Семейные реликвии должны лежать в пакетах или сумках, что бы их никто не видел.

*Упражнение «Кулачок»*

Участники работают в парах (родитель, ребенок). Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, использую любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания. Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?
2. Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?
3. Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?
4. Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?
5. Что ждет человек, когда он переживает горе, неприятность?
6. Как еще можно помочь человеку пережить неприятные ситуации?

*Упражнение «Давление»*

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

* Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
* Что Вы чувствовали, когда побеждали?
* В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

*Упражнение «Анализ воспоминаний»*

Родители сидят в круге и отвечают на вопросы:

* В честь кого Вы назвали своего ребенка?
* Каким Вы представляли своего ребенка еще до рождения?
* Оправдал ли он Ваши ожидания?
* Каким Вы представляете своего сына (дочь) через 10 лет?
* Какие основания позволяют Вам верить, что эти ожидания сбудутся?

Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке будущего спортсмена, а он еле-еле сдает нормативы и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать “виновных” в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

*Игра – дискуссия «Где вы стоите?»*

Цель: обучение ведению бесконфликтной дискуссии на предложенную тему, используя знания, совершенствование умения слушать, слышать и уважать чужую точку зрения, умение убедить другого. Аудитория с помощью мела делится на две части, проставляются знаки “+” и “-“. Участники занимают позицию нейтралитета (вне обозначенных сторон). Психолог произносит то или иное остро поставленное утверждение, участники выбирают и встают на позиции “+” (согласен) или “-” (не согласен). Если кто-то из участников не определился, то пока остается в нейтральной позиции.

Примерные утверждения:

1. Родители обязаны всегда нести ответственность за поступки своих детей.
2. Если ребенок спорит с родителями – он дурно воспитан.
3. Защищать своего ребенка от всех бед – родительский долг!
4. Чем больше проблем встречается в жизни ребенку, тем самостоятельнее он будет во взрослой жизни.
5. Каждый участник, занявший позицию, высказывает свое мнение точно и лаконично.

Вначале высказывается одна сторона, затем другая. Участники могут изменить свое мнение и перейти на другую сторону.

*Упражнение «Отдайте часть ответственности»*

Каждому участнику тренинга дается список черт. Задание: выбрать те качества, которые беспокоят Вас в Вашем ребенке, и записать их на отдельном листочке.

* Не делает уроков
* Не следит за домашними животными
* Отказывается от коллективных игр и дел
* Оставляет грязную посуду
* Имеет завышенные требования к себе
* Не понимает чувств и переживаний других людей
* Много смотрит телевизор
* Плохо учится
* Имеет низкую самооценку
* Приводит друзей домой, когда нет родителей
* Убегает из дома
* Дерется с братьями или сестрами
* Часто спорит с взрослыми
* Отказывается выполнять просьбы
* Имеет нежелательных друзей
* Часто теряет контроль над собой
* Кажется безразличным к окружающим
* Грубит учителям
* Часто дерется в школе
* Часто специально раздражает взрослых
* Закатывает истерики
* Не убирается в своей комнате
* Курит
* Лжет
* Мало и беспокойно спит
* Требует денег
* Задает много вопросов, но редко дожидается ответов

Выбранные качества распределить в предложенную таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка | Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка |
|  |  |

В разделе “Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка” каждый пункт обговорить с ребенком и составить договор, учитывающий интересы и ребенка, и Ваши.

**Например:** В пункте “Много смотрит телевизор” совместный договор оговаривает темы и время просмотра телевизионных программ. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться. Виды последствия могут быть разнообразными: время сна (более раннее), лишение развлекательных телепередач и т.п.

По каждому пункту раздела “Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка” составляется договор. Таким образом, родители начинают отдавать решение проблем самим детям. Главное – форма передачи строится на доверии к ребенку, что позволит ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если же реакция ребенка оказывается неожиданной для Вас (раздражение, отказ, просьба избавиться от ответственности), то лучше спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что это именно то, что Вы хотите сделать.

*Упражнение «Любопытные и слон»*

Тренер зачитывает текст: «Слона выставили для обозрения ночью и в темное помещении. Любопытные толпами устремились туда. Так как было темно, люди не могли ничего увидеть, тогда они стали его ощупывать, чтобы представить себе как он выглядит. Слон был огромен, а потому каждый из посетителей мог ощупать только часть животного и таким образом составить свое представление о нем. Один из посетителей, ухватил слона за ногу и стал объяснять всем, что слон похож на огромную колонну; другой потрогал бивни и сказал, что слон – это острый предмет; третий, взяв животное за ухо, решил, что он напоминает веер; четвертый, который гладил слона по спине, утверждал, что слон такой же прямой и плоский, как лежанка».

Воспринимайте подростка как целостную личность!

**тренинг для подростков «моя семья»**

Представленные тренинговые упражнения направлены на сознание и принятие подростками своего семейного опыта, на развитие умений налаживать контакты с проти­воположным полом и выбирать будущего партнера. Они способствуют оптимизации отношений с родительской семье и актуализируют преставления о собственной семье.

Осознание и принятие своего семейного опыта необходи­мы для последующего построения своей собственной жизни. В рамках тренинга подросток может выразить все свои переживания, разобраться в проти­воречивых чувствах к родителям.

В ходе тренинга участникам предстоит:

* улучшить навыки самонаблюдения, определяя собст­венную позицию в семье;
* повысить самосознание;
* понять системную природу семьи;
* получить представления о динамике отношений в дисфункциональной семье;
* улучшить понимание динамики отношений в собст­венных семьях;
* осознать особенности взаимоотношений в своей се­мье, которые они раньше не замечали;
* определить возможности для изменения в себе и в сво­их семьях.

*Упражнение «Поиграем в семью»*

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников — определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семей­ные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где рабо­тает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их буд­ни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распре­деляют семейные обязанности, какие у них отношения, ре­шают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или ис­торию, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого чле­на «семьи» — подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрос­лый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, что­бы они выбрали роли младших детей. В этом случае участни­ки будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очере­ди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участни­ки: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им по­могает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось по­ступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, уча­стники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же про­вести следующее, так как семья сложилась и «пожила» ка­кое-то время.

*Упражнение «Скульптура семьи»*

Для выполнения упражнения необходима комната с мебе­лью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», вы­бирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою роль. Завер­шив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульп­тор хотел видеть свою семью.

*Упражнение «Связанные одной цепью»*

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все всту­пают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки дли­ной один метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой верев­кой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к ве­ревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных вере­вок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти - десять.)

Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действо­вать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каж­дый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

*Упражнение «Семейные истории»*

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные ка­рандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитив­ные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментиру­ет изображенные события.

*Упражнение*  *«Идеальная семья»*

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде

рисунка.

Часто подростки, особенно младшие, идеализируют бла­гополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хо­чет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, ве­лосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

*Упражнение «Жизнь идеальной семьи»*

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участ­ников (доброволец) выбирает других на разные роли, что­бы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыг­рывают другие участники. Возможно, сцены получатся не столь идеальные, как хотелось бы. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разго­вору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

*Упражнение «Представление о своей будущей семье»*

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят свои­ми делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение тренинга для оценки состояния участников группы.

*Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»*

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. Для работы с коллажем понадобятся большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать кол­лажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ве­дущий должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах. Возможен вариант «Наша семья» — коллаж создается со­вместно членами «семьи», созданной в упражнении «Поиг­раем в семью».

*Упражнение «Позаботься о себе»*

Упражнение заключается в невербальной подстройке уча­стников друг к другу, что является аналогией семейной жиз­ни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спина­ми друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо снять на­пряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре под­страивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение дается непросто, у одних оно получается, у других нет. У некоторых подростков возникает ощущение давления, напряжения.

*Упражнение «Младенец»*

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбирают троих участников. Двое из них - папа и мама, а третий - младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и зву­ками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т. д., стараясь понять, чего же он хочет. Через 5 минут участники меняются ролями. По ходу игры ведущий может создать какую-то помеху семейной идиллии, например, звонит телефон или приходит гость. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет. После окончания упражнения каждый из «членов се­мьи» делится впечатлениями - что он думал и чувствовал, как повлияла на него помеха. Затем сценку разыгрывают другие участники.

*Упражнение «Магазин»*

Участники делятся на «семейные пары». Все пары садят­ся в один ряд и делают покупки в магазине, продавцом в котором работает ведущий. По условиям игры все пришли в магазин в плавках или купальниках. Для того чтобы что-то купить, надо отгадать слово, задуманное консультантом. Консультант берет картинку (например, карточку из дет­ского лото), подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой это фрукт (овощ, животное, мебель и т. д.)?» Каждая пара по очереди говорит по названию. Отгадавшая пара получает возможность купить любую вещь. Обычно участ­ники покупают сначала одежду, потом квартиру, мебель, ма­шину.Насколько «супруги» советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали их интересы? Участники могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары.

Обычно упражнение проходит весело, поэтому его можно использовать и для усиления сплоченности группы.

*Упражнение «Семейное событие»*

Члены «семьи» садятся в центре крута, образованного группой. Они уточняют свои семейные роли, затем веду­щий говорит о каком-то радостном или печальном собы­тии, которое произошло в их семье, например: «Ваша се­мья выиграла в лотерею крупную сумму» или «Папа сломал ногу», и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг на­блюдает за «семьей». Ведущий может заранее дать наблю­дателям задание, например обратить внимание, насколь­ко дружно «семья» решает ту или иную проблему. Можно предложить каждому зрителю наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного «члена семьи». Например, в ситуации с выигрышем интересно, на что каждый член семьи собирается истратить деньги: на учебу, путешест­вие, на какую-нибудь покупку; сумел ли он заинтересовать других своим предложением; насколько может выстроить приоритеты и т. д.

После обсуждения несколько участников из внешнего круга занимают места в центре и обсуждают какую-то дру­гую тему. Сходным образом можно разыграть различные ситуации, в которых семья должна принять решение. Например, отец матери живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но уезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить же­лания каждого. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет - летом можно купать­ся, а зимой кататься на лыжах и т. п. Следует обратить вни­мание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько «родители» прислушивались к мнению «детей», удалось ли «семье» прийти к единому мнению, най­ти компромисс?

*Упражнение «Сценки из жизни семьи»*

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуа­ция из прошлого или будущего, хотя бы и самая фантасти­ческая. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В первом случае больше внимания уделяется мимике и пан­томиме, через которые выражаются отношения и чувства. В сценках со словами играющие могут прямо рассказать о своей ситуации, а могут говорить намеками, предоставляя зрителям возможность догадаться, о чем идет речь. На сценку отводят определенное время, а когда оно подходит к концу, ведущий просит актеров остановиться. После чего зрители, а затем и ведущий делятся своими впечатлениями. Затем сцен­ку разыгрывают зрители.

**ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВАРИАНТАМИ РАЗВИТИЯ**

**АУТИЧНЫЙ РЕБЕНОК**

Аутизм (греч. *auto —* сам) — крайняя форма и состояние психологического отчуждения; выражается в отстранении, «уходе», «бегстве» индивида от контактов с действитель­ностью и погружении в замкнутый мир собственных переживаний. Термин был введен для обозначения психиче­ских нарушений, связанных со снижением возможностей субъекта произвольно управлять своим мышлением, от­ключаться от мучительных мыслей вокруг ограниченных тем и желаний, проявляемых как попытки избежать лю­бых контактов, как отсутствие потребности в совместной деятельности.

Термин «аутизм» стал использоваться при описании ин­дивидуальных особенностей, связанных с преимуществен­ной ориентацией личности на свою внутреннюю картину мира и внутренние критерии в оценке событий, что сопро­вождается утратой способности к интуитивному пониманию окружающих, к проигрыванию их ролей и неадекватным эмоциональным реагированием на их поведение.

Аутизм детский - свойство ребенка или подростка, раз­витие которого характеризуется резким снижением контак­тов с окружающими, слабо развитой речью и своеобразной реакцией на изменения в окружении.

В психологии принято выделять 4 группы аутизма у де­тей, в зависимости от степени его выраженности и характе­ра проявлений.

*Первая группа.* Для детей первой группы характерны от­решенность от внешней среды, отсутствие потребности в контактах, им свойственна агрессивность, доходящая до патологии. Эти дети почти не владеют навыками самооб­служивания, поэтому нуждаются в постоянной помощи и поддержке взрослых. Прогноз в данном случае наименее благоприятный.

*Вторая группа.* Детям второй группы свойственно отвер­жение внешней среды. Тут характерны многочисленные стра­хи, стереотипные движения, импульсивность, манерность, симбиотическая связь с матерью. Их речь, как правило, од­носложна. Среди детей, страдающих аутизмом, эта группа яв­ляется самой многочисленной. Прогноз их развития благо­приятнее: при соответствующей длительной коррекционной работе они даже могут обучаться в массовой школе.

*Третья группа.* Для детей следующей группы характерны отвлеченные интересы и фантазии, тут лучше развита речь, выше уровень когнитивного развития. Они менее зависи­мы от матери и в меньшей степени нуждаются в постоян­ном присутствии и надзоре взрослых. Уровень эмпатии, как правило, низок. Прогноз развития также достаточно благо­приятен: при успешной коррекционной работе эти дети так­же могут обучаться в массовой школе.

*Четвертая группа.* Отличительная черта детей послед­ней группы - сверхтормозимость. Как правило, они очень робкие, пугливые, особенно в контактах, часто не уверены в себе. Они активно стремятся усвоить некий набор поведен­ческих штампов, который облегчает их адаптацию к коллек­тиву. Им свойственна эмоциональная зависимость от матери. Эти дети часто бывают парциально одаренными. В их речи встречается меньше штампов, она носит более спонтанный характер. Прогноз развития детей этой группы наиболее бла­гоприятный. Они могут учиться в массовой школе, причем иногда даже без специальной коррекции.

Очень часто аутичный ребенок ведет себя так, будто онсуществует один, совершенно не замечая окружающих де­тей и взрослых. Родителям, вкладывающим много сил в его воспитание и обучение, необходима обратная связь: дово­лен ли он, требуется ли ему дополнительное внимание со стороны близких общение с ними и т. д. Однако получить эту обратную связь родители могут далеко не всегда. В этом случае можно посоветовать родителям относиться к ребенку с предельным вниманием, следить за малейшими проявлениями его внутреннего состояния, за мимикой, жестами. Ведь иногда только по случайной фразе, даже по единичному возгласу, по мимолетному движению можно догадаться о тех переживаниях, желаниях, страхах, во власти которых находится ребенок.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в детском коллективе, желательно, чтобы родители или другие близкие взрослые (бабушка, дедушка) как можно чаще посещали группу в детском саду или класс. В школе они могут проводить с ребенком перемены, помогая ему налаживать контакт со сверстниками, или присутствовать вместе с ним и на уроке. Такая форма работы укрепляет контакт родителей и педагога, помогает им выработать эффективную программу взаимодействия с аутичным ребенком.

К сожалению, многие родители недооценивают значение распорядка дня, который для аутичного ребенка является одним из важнейших условий успешной адаптации, формирования у него чувства безопасности. Желательно, чтобы основные моменты режима не только проговаривались и со­блюдались взрослыми, но и были изображены в виде понят­ных ребенку пиктограмм в удобном для него месте.

Родители аутичного ребенка всегда должны помнить, что он крайне консервативен, что любое, даже маленькое изменение в режиме, в обстановке, в одежде может вызвать агрессию. Чтобы не провоцировать подобные приступы, следует поддерживать привычный для ребенка порядок вещей и дел. Для аутичного ребенка очень полезны семейные ритуалы, которые обеспечивают его спокойствие и уверенность в себе. Например, следующие один за другим вечерние действия: прогулка, чаепитие, совместное чтение, массаж — подгото­вят аутичного ребенка к процедуре укладывания в постель и обеспечат спокойный сон.

**Основные правила воспитания аутичных детей:**

1. Соблюдайте режим дня ребенка. Составьте и напишите распорядок дня ребенка, повесьте его на видное место.
2. Формируйте стереотипы поведения ребенка в различных ситуациях. Выполняйте в строгой, заведенной раз и навсегда после­довательности различные повседневные процедуры и режи­мы: одевание, кормление, приготовление ко сну и т. д.; отве­дите специальное место для одежды, причем складывать ее надо всегда в одной и той же последовательности. В ванной перед зеркалом можно разложить принадлеж­ности для умывания. В уголке для занятий или игр можно повесить схему рас­положения игрушек или предметов на столе и в столе.
3. Обучайте ребенка пользоваться картами, схемами и т. д.
4. Можно подобрать ряд игр по развитию навыков чтения пооперационных карт.
5. Старайтесь, чтобы ребенок получал яркие впечатления  
   от произведений искусства (музыки, театра и т. д.), организуйте совместное прослушивание музыки, про­смотр телевизионных передач, поездки в цирк, музей и т. д.

**Упражнения для индивидуальной работы с аутичными детьми**

*Упражнение «Собираем головоломки»*

Упражнение направлено на развитие коммуникативных умений. Собирать головоломки — один из любимых видов Деятельности многих аутичных детей, поэтому упражнение доставляет им большое удовольствие.

Сначала ребенку предлагают собрать одну или нескольким головоломок, соответствующих его возрасту и умственному развитию. Затем незаметно из коробки извлекают одну деталь. Ребёнок складывает знакомую головоломку и обнаруживает, что детали не хватает. Тогда он обращается за помощью. Если ребенок еще не готов к такого рода общению, взрослый может помочь ему: «Эта деталь у меня. Если она тебе нужна, можешь попросить, и я отдам ее». На первых порах можно даже помочь ребенку сформулировать просьбу. Полученный навык закрепляется постепенно, при каждом повторении игры, а затем переносится на другие виды деятельности.

*Упражнение «Говорящие рисунки»*

Упражнение направлено на развитие наблюдательности, коммуникативных способностей.

Ребенок получает пиктограмму и выполняет изображен­ное на ней действие. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После не­большого диалога ребенок и взрослый могут поменяться ро­лями. Теперь уже взрослый выполняет задание, схематично изображенное ребенком, а затем отвечает на его вопросы.

*Упражнение «Симметричные рисунки»*

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей, умения работать с партнером.

Взрослый предлагает ребенку вместе нарисовать симмет­ричный предмет. Каждый рисует половину по одну сторону от оси: ребенок - справа (или слева, если он левша), взрос­лый - с другой стороны, симметрично. Взрослый заранее наносит на лист ключевые точки рисунка (по мере разви­тия навыка таких точек можно делать меньше или наносить только одну, начальную). Карандаши ставят одновременно в одну точку и проводят линии в одном ритме.

*Упражнение «Рисуем мультфильм»*

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей и учит восстанавливать последовательность происходящих событий.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить основные собы­тия, которые происходили в течение дня (вчера или сегодня). Длинный узкий лист бумаги складывают в гармошку так, чтобы получились карточки небольшого размера. Взрослый вместе сребенком делает зарисовки к основным моментам дня. На листе плотной бумаги взрослый рисует телевизор, прорезает в нем окошко и устраивает просмотр «мультфиль­ма»; «Вот ты встал утром, вспомни, что сказал маме? Затем ты сел завтракать, выходя из-за стола, что ты сказал?» — и т. д. По окончании занятия ребенок может взять «мультфильм» с собой, чтобы посмотреть его дома вместе с мамой и папой. Игру следует проводить в течение нескольких занятий.

*Упражнение «Волшебный сундучок»*

Упражнение способствует развитию тактильных ощуще­ний, формированию навыков связной речи. В основе игры лежит один из любимых видов деятельности аутичных де­тей — разглядывание и изучение новых предметов.

В красиво оформленный сундучок кладут различные мел­кие предметы. Надо доставать их из сундучка, рассматривать, играть с ними. Можно построить занятия на закрепление свойств предметов: фантазировать, где это может пригодит­ся, и т. д. В сундучок можно класть небольшие игрушки, а также лоскутки ткани, меха, пуговицы, клубочки пряжи и другие предметы, из которых можно изготовить различные поделки, чтобы ребенок захотел и на следующих занятиях вернуться к волшебному сундучку.

**АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК**

**Агрессия**  - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы. Основ­ные формы - агрессия реактивная, агрессия враждебная агрессия инструментальная и автоагрессия. Для форм агрес­сии, развивающихся в таких массовых социальных явлени­ях, как террор, геноцид, расовые столкновения, религиозные и идеологические\* типичны сопровождающие их процессы психического заражения и взаимной индукции, стереоти-пизации представлений в создаваемом «образе врага». Готовность к агрессивному поведению рассматривается как устойчивая черта личности - агрессивность.

Некоторые проявления агрессии и автоагрессии могут быть признаком развивающихся патопсихологических из­менений личности (возбудимая психопатия, паранойя, эпи­лепсия и пр.).

Агрессивность- устойчивая черта личности, проявляющаяся в готовности к агрессивно­му поведению. Уровни ее определяются как научением в про­цессе социализации, так и ориентацией на культурно-соци­альные нормы, важнейшие из которых - нормы социальной ответственности и нормы возмездия за акты агрессии. Важная роль принадлежит и следующим ситуативным переменным: истолкованию намерений окружающих, возможности  
получения обратной связи, провоцирующему влиянию ору­жия и пр.

Агрессивность - одна из врожденных установок, коре­нящаяся в садистической фазе либидо. Выражается в стрем­лении к наступательным или насильственным действиям, направленным на нанесение ущерба или на уничтожение объекта наступления.

А. Басе и А, Дарки выделяют пять основных типов агрес­сии:

-физическая агрессия (физические действия против кого-либо);

-раздражение (вспыльчивость, грубость);

-вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);

-негативизм (оппозиционная манера поведения);

-косвенная агрессия - направленная (сплетни, злоб­ные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топанье ит.д.).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей любого возраста, с самого раннего возраста.

Лучшей гарантией хорошего самообладания и адекватно­го поведения детей является умение родителей владеть со­бой. К сожалению, многие родители сами не умеют управ­лять собственным гневом. Их дети в процессе воспитания вряд ли усвоят навыки адекватного выражения агрессии.

Ниже даны общие рецепты, которые помогут родителям из­бежать влияния их собственного гнева на отношения с ре­бенком.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка.

- проводите вместе с ним как можно больше времени.

- делитесь с ним своим опытом.

- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но уделяйте свое «безраз­дельное» внимание и каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из рав­новесия:

- если вы раздражены, по возможности отложите или отмените все совместные с ребенком дела, пока вы не успокоитесь;

- если какая-нибудь ситуация требует вашего вмеша­тельства, обращайтесь с ребенком спокойно, не вы­ражайте свои отрицательные эмоции;

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем со­стоянии:

- прямо говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя, Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успо­коить: примите теплую ванну, душ; выпейте чаю; позвоните друзьям; сделайте «успокаивающую» маску для лица; просто расслабьтесь, лежа на диване, послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные приятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;

- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумайте о чем-то приятном) и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует гото­виться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка:

- изучайте силы и возможности вашего ребенка;

- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все заранее;

- если ребенок капризничает в тот момент, когда он го­лоден, продумайте, как накормить его во время дли­тельной поездки. Поскольку поведение агрессивных детей часто деструк­тивно и связано с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым спо­собам выражения гнева — одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми. Существует четыре ос­новных способа обращения с гневом:

- прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, дав выход отрицательным эмоциям;

-выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на че­ловеке или предмете, который представляется неопас­ным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто подвернется под руку, кто слабее и не может дать от­пор. Такое выражение гнева получило название пере­носа;

- сдерживать свой гнев, загоняя его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чув­ства способствуют возникновению стресса;

- сдерживать агрессию заранее, не давая ей возможно­сти развиться. При этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Иногда агрессия проявляется в пассивно-агрессивной форме: ребенок старается совершить все негативные дей­ствия и поступки (толкается, щиплется) исподтишка. Эта форма проявления гнева наиболее разрушительна. В этом случае в процессе коррекционной работы желательно нау­чить детей приемлемым способам снятия эмоционального напряжения, таким, как:

* перенос гнева на безопасный предмет (резиновые иг­рушки, мячи, бумажные шарики, музыкальные инст­рументы и т. д.);
* вербальное выражение гнева в вежливой форме («Я злюсь», «Я сердит»);
* конструктивные навыки взаимодействия со сверстни­ками и взрослыми в конфликтных ситуациях.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные за­жимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому, им полезны любые релаксационные упражнения.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь пото­му, что не знают других способов выражения чувств. Задача взрослого — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью в группе (или в кру­гу) можно обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

Снижению уровня агрессии способствует развитие эмпатии.

Важной характеристикой процессов эмпатии, отличаю­щей ее от других видов понимания, таких, как идентифи­кации, принятия ролей, децентрации и пр., является слабое развитие рефлексивной сторон, замкнутость в рамках непо­средственного эмоционального опыта.

Установлено, что эмпатическая способность обычно воз­растает с углублением жизненного опыта; эмпатия легче реа­лизуется при сходстве поведенческих и эмоциональных ре­акций субъектов.

Развивать эмпатию и формировать другие положитель­ные качества можно во время совместного чтения. Обсуж­дая прочитанное, взрослый поощряет ребенка выражать свои чувства. Кроме этого полезно сочинять с ребенком сказки, истории. Желательно, чтобы в процессе чтения родители бе­седовали с детьми о чувствах, которые пробуждают в них те или иные действия героев.

Наблюдая агрессивные вспышки ребенка, психолог мо­жет продемонстрировать родителям или воспитателям сле­дующие приемы воздействия:

1. использование физического препятствия перед назре­вающей вспышкой гнева. Желательно научить ребен­ка остановить занесенную для удара руку, удержать за плечи и твердо сказать «нельзя»;
2. переключение внимания ребенка на интересную иг­рушку или какое-либо занятие;
3. мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта);
4. удаление фрустрирующего объекта.

**Упражнения для работы с агрессивным ребенком**

*Упражнение «Эмоциональный словарь»*

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы.

Перед ребенком раскладывают набор карточек, на кото­рых изображены мимические проявления различных эмо­ций. Взрослый спрашивает: какое чувство здесь нарисова­но? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом себя чувство­вал, хотел бы он снова это ощутить. «А может ли это выра­жение лица отражать другое чувство? А какие еще из нари­сованных здесь чувств ты испытываешь?» Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции. Через 2—3 недели игру можно повторить, сравнивая при этом прежние состоя­ния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить ребенка: «Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2-3 недели — хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?»

*Упражнение «Цветик-семицветик»*

Упражнение направлено на развитие умения оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее, лучше вместе с ребенком, вырезает из картона семь лепестков цветка. На каждом из лепестков рисуют фигурки людей - детей и взрослых - в различных ситуациях. Ребенок смотрит на лепесток и рассказывает о случаях, когда он находился в похожей ситуации, описыва­ет эмоции, которые при этом испытывал. Такие занятия сле­дует проводить многократно, время от времени обсуждая с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок вначале говорил, что он счаст­лив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что чаще всего он счастлив, когда другие дети принимают его в игру, можно об этом поговорить и спросить, почему его пред­ставления изменились.

*Упражнение «В тридевятом царстве»*

Упражнение направлено на развитие эмпатии, установле­ние взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рису­ют на большом листе бумаги комикс, где изображены герои и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке то место, где бы он хотел оказаться. Ре­бенок, рисуя, играет роль главного героя сказки, описывает «свои» похождения. Взрослый задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя... А что бы ты сделал на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

*Упражнение «Эмоции героев»*

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ребенок получает карточки с изображениями различных эмоциональных состояний — с помощью мимики или сим­волов. (Карточки лучше рисовать вместе с ребенком, обсу­ждая, какие чувства на них изображены.) Взрослый читает сказку, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чте­ния ребенок объясняет, в какой ситуаций и почему герой был весел, грустен, подавлен и т. д. сказка не должна быть слиш­ком длинной, с учетом возраста, уровня интеллекта, объема внимания и памяти ребенка.

**ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК**

Тревожность (готовность к страху) - состояние целесооб­разного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склон­ность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

В целом тревожность - это субъективное проявление не­благополучия личности. Она обычно повышена: 1) при за­болеваниях нервно-психических и тяжелых соматических; 2) у здоровых людей, переживающих последствия психи­ческой травмы; 3) у многих групп людей с отклоняющимся поведением.

В два года дети чаще всего боятся чего-то определенного, например посещения врача, а начиная примерно с трехлет­него возраста число конкретных страхов значительно снижа­ется, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6—7 лет ведущим стано­вится страх своей смерти, а в 7—8 — страх смерти родителей. В 7—11 лет ребенок больше всего боится «быть не таким», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым тре­бованиям и нормам. Таким образом, коррекционную работу с тревожными детьми желательно начинать во время кризиса семи лет или раньше.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в на­стоящее время остается открытым. Многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфлик­та. Конфликт может быть вызван:

1) требованиями родителей, неадекватными возможно­стям ребенка;

2) повышенной тревожностью самих родителей;

3) непоследовательностью родителей в воспитании ре­бенка, предъявлением ребенку противоречивых требова­ний;

1. эффективностью (чрезмерной эмоциональностью) обоих или одного из родителей;
2. тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
3. авторитарным стилем воспитания в семье;
4. гиперсоциальностью родителей: стремлением все де­лать правильно, соответствовать общепринятым стан­дартам и нормам.

Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собст­венным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благо­получия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудач­ника», заставляют его работать сверх меры.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испы­тывать страх несоответствия ожиданиям, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким об­разом формируется человек, который старается действовать Так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Все это мешает нормальному раз­витию ребенка, реализации его творческих способностей, общению со взрослыми и сверстниками.

Как правило, родители тревожных детей сами обладают высоким уровнем тревожности, в связи с чем страдают низ­кой самооценкой и мышечными зажимами, неудовлетворе­ны собой и своими действиями и т.д.

Поскольку у тревожных детей часто повышена потреб­ность кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома живот­ных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Сотрудниче­ство между родителями и ребенком при совместном уходе за любимым питомцем поможет им выстроить партнерские отношения.

При проведении занятий с тревожным ребенком можно рекомендовать придерживаться следующих принципов:

* принимать ребенка, какой он есть, верить в него, ува­жать не только его достоинство, но и его страхи, дест­руктивные формы поведения и т. д.;
* побуждать ребенка к спонтанному выражению чувств.

Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций взрос­лого: что можно, а чего нельзя делать. Многие дети мол­чат и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и ини­циативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, обретает смелость и уверенность в себе.

Родителям можно дать следующие рекомендации:

* не привлекать тревожных детей к соревновательным играм и подобным видам деятельности;
* не подгонять тревожных детей с флегматическим и меланхолическим темпераментом, давать им возмож­ность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать в первую очередь и т. д.);
* хвалить ребенка даже за незначительные достижения;
* не заставлять ребенка заниматься непривычными ви­дами деятельности, вначале дать ему возможность просто посмотреть, как это делают сверстники;
* использовать в работе с тревожными детьми знакомые им игрушки и материалы;
* закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку.

Для тревожного ребенка характерна заниженная само­оценка, что выражается в болезненном восприятии крити­ки окружающих, в самообвинении при неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрос­лых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собствен­ных глазах, тревожные дети иногда любят критиковать дру­гих. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Эмоциональное напряжение у тревожных детей чаще все­го проявляется в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мы­шечное, и эмоциональное, — следует научить их упражнени­ям для релаксации. При работе с тревожными детьми необ­ходимо также использовать упражнения, в которые входит телесный контакт с ребенком.

Следующий этап в работе с тревожным ребенком — вы­работка владения собой в травмирующих и незнакомых си­туациях. Даже если самооценка ребенка повысилась и он научился снижать мышечное и эмоциональное напряжение в привычной обстановке на занятиях и дома, нет гарантии, что в реальной — особенно непредвиденной — жизненной ситуации ребенок будет вести себя адекватно. В любой мо­мент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в реальных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как привычных, так и возможных ситуаций. Для этого мож­но применять ролевые игры.

**Упражнения для работы с тревожными детьми**

*Упражнение «Драка»*

Упражнение направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, обучение навыку снимать чувство тревоги и страха.

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что ты с кем-то поссорился и сейчас начнется драка. Глубоко вдохни, изо всех сил стисни зубы, как можно сильнее сожми кулаки, не­надолго задержи дыхание... А теперь подумай: а может, не стоит драться? Ура! Неприятности позади! Выдохни и рас­слабься, потряси кистями рук. Почувствовал, как стало лег­ко?» Это упражнение полезно проводить и с агрессивными детьми.

*Упражнение «Покатай куклу»*

Упражнение направлено на снятие зажимов в мышцах рук, повышение уверенности в себе.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игруш­ку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Задача ре­бенка — научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имити­руя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений и меняя их направление. Взрослый спрашивает ребенка, стала ли кукла смелой. Если нет, можно рассказать ей, что она должна сделать, чтобы пре­одолеть свой страх. Затем игру можно повторить еще раз.

*Упражнение «Добрый* — *злой, веселый* — *грустный»*

Упражнение направлено на расслабление мышц лица. Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных ге­роев любимых сказок и ответить на вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый весе­лый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев — удивленных, испуганных?» и т. д. Всех названных персона­жей ребенок рисует на листах бумаги. После этого взрослый говорит: «Сейчас я попробую показать тебе, как выглядит один из героев. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает ве­селое (грустное, злое и т. д.) выражение лица, а ребенок от­гадывает, кому из нарисованных персонажей это соответст­вует. Затем взрослый и ребенок меняются ролями. В эту игру особенно полезно играть тревожным детям с их тревожными родителями.

**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК**

**Гиперактивность** — энергичная, неадекватная двигатель­ная активность.

Основными проявлениями гиперактивности являются сниженная способность концентрировать внимание, им­пульсивность и повышенная двигательная активность. При­чины появления синдрома гиперактивности окончательно еще не установлены. Пики его проявления совпадают с пика­ми психоречевого развития: в 1—2 года, когда закладываются навыки речи; в 3 года, когда у ребенка быстро увеличивает­ся словарный запас; и в 6—7 лет, когда формируются навыки чтения и письма. Соответственно, работа с гиперактивными детьми особенно важна в периоды возрастных кризисов од­ного года, трех и семи лет.

При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей. Одни пытают­ся жесткими мерами бороться с «непослушанием» ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увели­чивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стара­ются не обращать внимания на его поведение и предостав­ляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ре­бенка необходимой поддержки. Третьи, слыша и в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекра­щающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, на­чинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чув­ствительного ребенка).

Во всех этих случаях родители не способны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отно­шениях с ребенком, поэтому с ними необходимо работать. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего быстро присоединится к на­строению взрослого. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

Соблюдение дома четкого распорядка дня - еще одно из важнейших условий взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение до­машних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время. Чтобы предотвратить пере­возбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго оп­ределенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом кон­кретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка). По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, осо­бенно способствующих эмоциональному Возбуждению. Ги­перактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность от­кровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его про­блемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребен­ку успокоиться.

Психологи рекомендуют при работе с гиперактивными детьми в первую очередь сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализо­вать его потребности. Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

* недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом;
* недостаток твердости и контроля в воспитании;
* неумение воспитать навыки управления гневом.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивно­сти в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними нала­жен эмоциональный контакт. Так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволенного, следует обра­тить особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокой­ным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно пре­доставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения

его желаний.

В работе с гиперактивными детьми используют три ос­новных направления:

1. развитие дефицитарных функций (внимания, контро­ля поведения, двигательного контроля);
2. отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

3) обучение контролю над проявлениями гнева.

Работа по этим направлениям может осуществляться од­новременно, или, при необходимости, можно выбрать одно приоритетное направление.

При развитии дефицитарных функций работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной функции, так как гиперактивному ребенку особенно трудно быть од­новременно и внимательным, и спокойным, и неимпуль­сивным. После достижения устойчивых положительных результатов можно переходить к тренировке одновремен­но двух функций, например внимания и контроля над дви­гательной активностью или внимания и контроля над по­ведением. Лишь затем можно использовать упражнения, которые развивают все три дефицитарные функции одно­временно.

Работу с гиперактивным ребенком следует начинать с ин­дивидуальных занятий. На этом этапе можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать, понимать инструкции взрослого, проговаривать их вслух, формулировать прави­ла поведения во время занятий и правила выполнения кон­кретного упражнения. На этом этапе желательно совместно с ребенком выработать систему поощрений и наказаний, ко­торая впоследствии поможет ему адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап - вовлечение гиперактивного ребенка в групповые занятия.

При отработке навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками, при работе с гневом используются те же прин­ципы, что и при работе с агрессивными детьми.

При подборе игр, особенно подвижных, следует учиты­вать такие индивидуальные особенности гиперактивных де­тей, как неумение подчиняться групповым правилам, бы­страя утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции, невнимание к деталям. В игре им трудно дожи­даться своей очереди и считаться с интересами других. По­этому включать таких детей в коллективную работу следует поэтапно.

Неоценимую помощь в работе оказывают релаксацион­ные упражнения и упражнения на телесный контакт. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также кон­тролировать двигательную активность.

**Упражнения для работы с гиперактивными детьми**

*Упражнение «Разговор с руками»*

Упражнение направлено на обучение контролю над по­ведением.

Взрослый предлагает ребенку обвести на листе бумаги си­луэт кистей, затем оживить ладошки - нарисовать им глаз­ки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно начать беседу с руками. «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, взрослый ведет диалог сам. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (следует перечислить, что именно), но иногда не слушаются хозяина. Закончить игру Нужно «за­ключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней (в зависимо­сти от реальных возможностей ребенка, быть может только сегодняшнего вечера) они постараются делать только хоро­шие дела: мастерить, здороваться, играть - и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо сно­ва поиграть в эту игру и заключить договор на более длитель­ный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

*Упражнение «Разговор с телом»*

Упражнение обучает ребенка владеть своим телом.

Это упражнение — модификация предыдущего. Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев.Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает во­просы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в оп­ределенных ситуациях, например когда ты спасаешься от опасности? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

*Упражнение «Клубочек»*

Упражнение обучает ребенка саморегуляции.

Ребенку предлагают смотать в клубочек яркую пряжу. Раз­мер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый по секрету говорит ребенку, что этот клу­бочек не простой, а волшебный: как только его начинаешь сматывать, сразу же успокаиваешься. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам начнет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

*Упражнение «Археология»*

Игры с песком и водой успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры необязатель­но играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Взрослые должны подобрать соответствующие иг­рушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, тру­бочки и т. д. и, особенно на первых занятиях, помочь ребен­ку организовать игру. Чтобы облегчить неизбежную уборку, песок можно заменить крупой предварительно прогретой в духовке.

Приведем только один пример такой игры, направленной на развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осто­рожно откапывает руку — делает «археологические раскоп­ки». При этом нельзя дотрагиваться до руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

*Упражнение «Маленькая птичка»*

Упражнение направлено на развитие мышечного кон­троля.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую иг­рушечную птичку или другого зверька. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, без­защитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно уже не использо­вать игрушку, а просто сказать ребенку: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

**ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК**

**Одаренность** — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по равнению с другими людьми.

**Одаренный ребенок** — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

На сегодняшний день большинство психологов признает, что уровень, качественное своеобразие и характер развития одареннос­ти — это всегда результат сложного взаимодей­ствия наследственности (природных задатков) и социокультурной среды, опосредованного де­ятельностью ребенка (игровой, учебной, трудо­вой). При этом особое значение имеют собст­венная активность ребенка, а также психологи­ческие механизмы саморазвития личности, ле­жащие в основе формирования и реализации индивидуального дарования.

Одарённые дети очень любопытны и не терпят ограничений своей исследовательской деятельности. В них очень сильно стремление к познанию, поиску новой информации: если интересно, как устроена игрушка, значит, надо её разобрать. Они буквально забрасывают взрослых вопросами, и не всегда просто на них ответить. Кстати, именно способность задавать вопросы и видеть проблему там, где другие ничего особенного не замечают - важнейшая характеристика одарённости.

Многие одарённые дети обладают повышенной чувствительностью, часто им недостаёт эмоционального баланса. В раннем возрасте они очень мало спят. Высокая активность воображения может порождать преувеличенные страхи.

Важно выдержать баланс в отношении к тем способностям, которые проявляет ребёнок. Слишком высокая концентрация на теме способностей, высоких достижений при игнорировании других сторон личности ребёнка часто превращается в «гонку за достижениями»:ребёнок может решить , что его любить и ценят только за это. Одарённые дети нуждаются в поддержке взрослых не меньше, чем все остальные дети. Ребёнок может обладать высоким IQ и при этом низкой самооценкой, и каковы будут его перспективы, зависит от взрослых.

Семья одаренного ребенка во всех случаях имеет непосредственное отношение к развитию его личности и одаренности. Даже внешне, казалось бы, неблагоприятные условия развития (плохие бытовые условия, недостаточная материальная обеспеченность, неполная семья) оказываются в большей или меньшей степени безразличны для развития способностей, а вот особенно важные для их развития характеристики, прежде всего повышенное внимание родителей, имеются в полном (иногда даже преувеличенном) объеме. Как бы мы ни расценивали роль природных факторов или влияние целенаправленного обучения и воспитания (школы) на развитие личности и одаренности ребенка, во всех случаях значение семьи остается весьма значительным.

Опыт наблюдений за семьей одаренных детей позволяет выделить следующие особенности, имеющие принципиальное значение для развития одаренности.  
  
В семьях одаренных родителей отчетливо прослеживается высокая ценность образования, при этом часто весьма образованными оказываются и сами родители. Это обстоятельство является весьма благоприятным фактором, в значительной мере обусловливающим развитие повышенных способностей ребенка.

Главная, практически обязательная особенность семьи любого одаренного ребенка — повышенное, значительно увеличенное сравнительно с обычными семьями, внимание к ребенку, когда вся жизнь семьи сосредоточена на нем. Хотя такое внимание к ребенку впоследствии может стать тормозом для его душевной автономии, однако именно оно, несомненно, является одним из важнейших факторов развития незаурядных способностей.

Очень часто у особо одаренных детей оказываются пожилые родители, для которых ребенок — единственный смысл жизни. Еще чаще особо одаренные дети являются единственными детьми в семье или, по крайней мере, фактически единственными (старший ребенок уже вырос и не требует внимания), и внимание родителей направлено только на этого ребенка.

Определенная детоцентричность семьи одаренного ребенка, фанатическое желание родителей развить способности ребенка имеет в ряде случаев и свои отрицательные стороны. Так, в этих семьях наблюдается определенная попустительская позиция в отношении ряда социальных и в особенности бытовых навыков.

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ.

**Вопросы.** Не отмалчивайтесь под шквалом бесчисленных вопросов, поскольку в поиске ответов дети очень настойчивы. Здесь важно проявить терпение и честность. Серьёзные вопросы и высказывания ребёнка необходимо воспринимать всерьёз.

**Интерес.** Не бойтесь позволять ребёнку играть со всяким хламом. Разрабатывайте практические эксперименты, чтобы помочь ему побольше узнать, побуждайте фантазировать и придумывать всякие истории, снабжайте книгами и материалами для любимых занятий. Помогайте находить привлекающие его внимание телепрограммы. Берите в поездки по интересным местам.

**Самостоятельность.** Верьте в здравый смысл ребёнка и максимально ему доверяйте. Поощряйте любые проявления самостоятельности. Установите для ребёнка разумные поведенческие правила и наблюдайте за тем, как он их выполняет. Позволяйте принимать участие в планировании семейных дел и занятий. Помогайте строить собственные планы, побуждайте стремление находить проблемы и попытки самому решить их. Помогайте ребёнку стать личностью.

**Забота.** Демонстрируйте ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть, а не за его успехи. Никогда не говорите, что он хуже других. Каждый день находите время, чтобы побыть с ребёнком наедине. Регулярно читайте ему книги и обсуждайте их содержание, приучайте его к чтению с малых лет. Никогда не наказывайте ребенка унижением и не дразните за ошибки. Напротив, почаще хвалите за выученные стихи, рассказ или песню, поощряйте любое его достижение, но вместе с тем не хвалите беспредельно и неискренне. Развивайте позитивное восприятие им своих способностей.

**Общение.** Приучайте ребёнка свободно общаться с детьми из разных социальных и культурных слоёв, со взрослыми любого возраста. Приучайте его искать информацию не только в литературе, но и в общении с другими людьми. Знайте, если ребёнок слишком увлекается своими занятиями и не имеет друзей, значит, он не нашёл себе равных среди сверстников. Помогите ему в этом.

**Деятельность.** Предоставьте ребёнку комнату или часть комнаты исключительно для его занятий. Оформите специальное место, на котором он может демонстрировать свои работы. Не ругайте за беспорядок в его комнате или на его столе – может, он ещё не закончил воплощение своих фантазий. Побуждайте ребёнка заниматься всем тем, что способствует обогащению его опыта.

**Чтение.** Большинство одарённых детей очень много читают. Для них не является таким уж необычным одновременное чтение нескольких книг. Однако множество интересующих их тем иногда мешает им сделать правильный выбор в пользу тех дел и занятий, на которые в данный момент хватит времени и сил. Конечно, энергия и степень интереса у одарённых детей гораздо выше, чем у их обычных сверстников, но им не стоит замахиваться на то, что пока не под силу, чтобы избежать разочарования. Следите за последовательностью и избирате6льностью выбора книг ребёнком, помогайте ему постепенно накапливать знания по какой-то теме или интересующей проблеме.

**Эмоции.** Очень важно сохранять в ребёнке эмоциональную стабильность и уверенность в своих силах. Постарайтесь создать безопасную прочную психологическую базу в его творческих полётах, которая помогла бы справляться с разочарованиями и сомнениями, связанными с неудачами и ошибками. Мягко подбадривайте, если он вдруг загрустил или потерял веру в свои возможности. Находите слова в поддержки в его новых творческих начинаниях, избегайте критиковать первые опыты ,какими бы неудачными они не были. Отнеситесь к ним с вниманием - ведь он делает это не только для себя, но и для себя. Помните, что теплота и ласка, которым окружён ребёнок, лежат в основе привязанности к вам, поэтому не скупитесь на чувства.

Развивайте эмоциональную чувствительность ребёнка, побуждая его отвечать на следующие вопросы:

-«Что ты сейчас чувствуешь?»

-«Как ты себе это представляешь?»

-«Что ты чувствуешь по отношению к этому человеку (событию)?»

**Упражнения для работы с одаренными детьми**

*Упражнение «Оформление стенда»*

Участники тренинга делятся на 3 – 4 подгруппы. Каждая получает почтовый конверт. В подгруппе выбирается какая-то область проблем, с которыми сталкиваются одаренные дети и их родители (например, проблемы общения со сверстниками, взаимодействия с учителями, родителями, и т.д. Тренер следит, чтобы выбранные области не повторялись в подгруппах. С помощью маркеров, журналов и клея конверты оформляются в соответствие с выбранной областью проблем (название области пишется). На лист ватмана подгруппы приклеивают свой конверт. В течение всего тренинга любой участник может написать какой-то вопрос и положить в конверт, соответствующий области проблемы. Позже будет проведена работа с заданными вопросами. Упражнение направлено на определение и уточнение проблем одаренных детей и их воспитания, сложностей взаимодействия их с родителями.

*Упражнение «Портрет одаренного ребенка»*

Участники тренинга делятся на 3 – 4 подгруппы. Каждая получает карточку «Портрет одаренного ребенка» (см. Приложение 1), на которой перечислены индивидуальные особенности такого ребенка, а так же качества, на присущие одаренным детям. Участники подгрупп совместно выбирают те черты, которые, по их мнению, действительно свойственны одаренным детям. Они могут дополнить этот список другими чертами. Таким образом, составляется портрет одаренного ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение и «рисуется» общий портрет одаренного ребенка.  
Упражнение направлено на уточнение и обобщение особенностей одаренного ребенка. 40 мин.: 20 мин. – составление портрета в подгруппах; 10 мин. – обсуждение; 10 мин. – составление общего портрета.   
Различное поведение. Тренер просит группу разделиться на пары. Один человек из пары выходит за дверь. Он – «ребенок». Тренер дает ему инструкцию: «Вы должны подойти к «родителю» (человеку из пары, оставшемуся в аудитории) и показать ему что-то очень интересное для вас, например какого-нибудь жука, красивый камешек или что-то еще. Надо просить его посмотреть на это». Инструкция для «родителя» следующая: «Вы должны изображать человека, очень занятого своими делами, отказаться смотреть на ту ерунду, которую вам будет показывать ребенок». После того, как эта часть упражнения будет проведена, тренер просит «детей» снова выйти за дверь. Инструкция для них та же самая. А для «родителей» инструкция меняется: «Когда к вам подойдет ребенок, вы должны отложить все свои дела и посмотреть на то, что он будет вам показывать. Отнеситесь к нему с вниманием». После этого, упражнение следует обсудить, выяснить, какие чувства испытывали те и другие участники, как бы им хотелось повести себя в этой ситуации на самом деле, какие они испытали сложности, какие сделали выводы. Упражнение направлено на демонстрацию правильного и неправильного поведения по отношению к ребенку (причем, не только одаренному, но и любому), осознание его потребностей.

*Упражнение «Билль о правах»*

Группа делится да две подгруппы – «детей» и «родителей» (желательно поменять участников предыдущего упражнения местами – те, кто были «детьми», станут «родителями», а бывшие «родители» – «детьми»). Каждая подгруппа составляет список своих прав в течение 15 мин. После этого подгруппы начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно окончательно принято другой стороной. Каждая сторона может отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Обсуждение каждого не должно быть дольше 3 – 5 мин. Принятые права обеих сторон записываются и выносятся на видное место. Упражнение направлено на осознание потребностей и проблем как детей, так и родителей, демонстрацию возможности для сотрудничества и компромисса между детьми и родителями.

*Упражнение «Письмо от имени одаренного ребенка»*

Группа делится на 4 подгруппы, каждая из которых составляет обращение от имени одаренных детей к родителям. Все 4 письма зачитываются и обсуждаются. Упражнение направлено на осознание потребностей, проблем, страхов, желаний одаренного ребенка, а так же на осознание отличия такого ребенка от других.

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Фромм "Азбука для родителей" - Лениздат, 1999.
2. Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов для начальной школы: Как нам договориться?: Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов (пер. с нем. Эйвадиса Р. С.) - 128 с., СПб: Светлячок /Речь, 2001.
3. Вачков И. В.. Психология для малышей, или Сказка о самой "душевной" науке: Своеобразная психологическая азбука для детей 5-6 лет: Для чтения родителей с детьми - 216 с., М: Педагогика-Пресс /Аграф, 1996.
4. Ветрова В. В.. Я - справлюсь с неудачами и невзгодами, с конфликтами и раздорами в семье и на работе, с обидами и ревностью, с хронической усталостью и плохим настроением - 272 с., М: Знание, 1996.
5. Гарбузов В.И. "От младенца до подростка", 432с., С. - Петербург, 1999.
6. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы и их лечение. Л., 1977.
7. Добсон Дж.. Исчерпывающие ответы: Родителям о детях (пер. с англ. Чигиревой М. Б. , Чупровой Л. М.) - 587 с., СПб: Мирт, 2000.
8. Емельянов С. М.. Практикум по конфликтологии: Учебное пособие для вузов Изд. 2-е, доп., перераб. - 400 с., СПб: Питер, 2001г.
9. Запаренко В. С.. Энциклопедия интеллекта для талантливых детей и мудрых и заботливых родителей - 192 с., СПб: Нева /М: Олма-Пресс, 2000.
10. Ключников С. Ю.. Семейные конфликты: Практика решения - 160 с., СПб: Питер, 2001.
11. Кэмпбелл Р. "Как по-настоящему любить своего подростка", 177с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1998.
12. Кэмпбелл Р."Как по-настоящему любить своего ребенка", 160с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1996.
13. Кэмпбелл Р."Как справляться с гневом ребенка", 192с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1999.
14. Л. Захарова "Дитя в очереди за лаской" - Москва, 1999.
15. Овчарова Р.В. "Справочная книга школьного психолога", 352с., М.: "Просвещение", "Учебная литература", 1996 г.
16. Рождественская М.В. "Будьте внимательны к детям" Киев. Радяньска школа, 1999.
17. Чижова С. Ю., Калинина О. В.. Детская агрессивность: 100 ответов на родительские "почему?" - 160 с., Яр-ль: Академия развития /Академия и К /Академия-Холдинг, 2001.
18. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях: Методические рекомендации. М., 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……………………………………………………………………………...3

Тренинг гармонизации отношений родителей и детей дошкольного и младшего школьного возраста……………………………………………………………….…4

Тренинг для родителей подростков «Родительская компетентность»………....38

Тренинг для подростков «Моя семья»……………………………..……………..51

Техники и приемы работы психолога с родителями и детьми с индивидуальными вариантами развития

Аутичный ребенок………………………………………………………….....56

Агрессивный ребенок…………………………………………………….…...59

Тревожный ребенок…………………………………………………………...64

Гиперактивный ребенок………………………………………………………67

Одаренный ребенок………………………………………………………...…71

Литература………………………………………………………………………….76