

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)
Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетоьхначу корматаллин дешаран
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»
(ГБУ ТКД «РПМСПТ»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета протокол № 11
от « 01 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ М.И.Лорсанова
от « 01 » 09 2023 г.



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ В ОБЛАСТИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ
«ГАРМОНИЯ»**

Срок реализации: на 2023 -2025 гг.

г. Грозный 2023г.

Составитель:

Кавтарова Ната Эмзаровна, заведующий Республиканским учебно-методическим центром психологической службы. Главный внештатный педагог-психолог Министерства образования и науки Чеченской Республики.

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для родителей, испытывающих трудности в построении взаимоотношений с детьми и подростками.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	Актуальность программы	4
2.	Цель и задачи программы	5
3	Ожидаемые результаты	5
4	Адресат программы	6
5	Методы психотерапевтической работы с детьми и их родителями	6
6	Принципы организации работы с родителями	7
7	Форма реализации программы	8
8	Продолжительность и периодичность занятий	8
9	Учебно-тематический план	9
10	Список литературы	10
11	Приложение 1	12
12	Приложение 2	24
13	Приложение 3	28

1. Актуальность программы

Семья как микромодель общества является важнейшим звеном многогранного процесса формирования личности ребёнка. Каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может найти точек соприкосновения с ребёнком. Однако часто взрослый не понимает, как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его. Недостаточная осознанность, а порой и стихийность воспитательного воздействия родителей, которые чаще всего воспитывают ребёнка так же, как воспитывали их, либо пытаются это делать полностью противоположным образом, часто становятся причинами серьёзных проблем в детско-родительских отношениях.

В современном мире необходимо учить родителей быть родителями. В результате активных действий в этом направлении может быть решен ряд проблем общества: снижение количества разводов, повышение количества взрослого и детского населения, формирование условий для самостоятельного решения семьей своих социальных функций. Необходимо отметить, что в родительском сообществе возрастает потребность в знаниях о детско-родительских отношениях, о возрастных особенностях своих детей, методах и способах своего реального участия в становлении личности ребенка.

Актуальность определяется сложностью темы, т.к. социально - педагогические данные свидетельствуют о разрушении традиционного семейного уклада, снижении жизненного уровня и социальной защищенности большинства семей, чрезмерной занятости родителей и, вследствие этого, повышении напряженности в семьях. Статистика указывает на ухудшение состояния здоровья детей, рост случаев социального сиротства и домашнего насилия. Взаимоотношения семьи и школы важны на всех этапах школьной жизни, но особую остроту, особое значение они имеют в первые годы пребывания ребёнка в школе. В эти годы ребёнок ещё очень тесно связан с семьёй, он ещё не приобрёл нужной способности к самоуправлению своими чувствами, своим поведением и пока ещё пытается, конечно, неосознанно, искать в школе то, что он имеет или не имеет, но очень нуждается - семью.

Одной из причин ущербности семейного воспитания, конфликтов между родителями и детьми является низкая педагогическая и психологическая культура родителей. Родители, как правило, не знают типологических закономерностей возрастного развития детей, они зачастую не умеют правильно налаживать отношения с детьми в тех или иных ситуациях, они теряются, когда у детей возникают те или иные трудности в учёбе, в общении со сверстниками и т.д.

Многие родители хотят научиться лучше воспитывать своих детей, им нужны средства и методики, которые они смогут использовать на доступном им уровне. Необходимо познакомить их с основными положениями, подходами, показать, каким образом можно повысить самооценку ребенку, дать ему возможности для личностного роста, научить чувствовать и понимать своего ребенка, открыто и честно строить взаимодействие.

1.1. Цель программы: содействие в развитии внутрисемейного взаимопонимания, культуры детско-родительских отношений, повышение уровня компетентности родителей в вопросах образования, воспитания и развития личности ребенка.

1.2. Задачи программы:

- повысить уровень психолого-педагогических знаний родителей в вопросах взаимодействия с детьми;
- сформировать и развить психолого-педагогические компетенции в области семейного воспитания (основы семейной психологии, формирование позитивных семейных отношений, умение разрешать споры и конфликты, формирование ответственной позиции ребенка и родителя);
- способствовать развитию у родителей способности к анализу своего и детского поведения, отработать навыки эффективного взаимодействия родителей с детьми;
- содействовать снижению уровня стресса у родителей, усилению чувства компетентности, росту самооценки, укреплению внутренних и внешних ресурсов семьи;
- способствовать развитию положительного самосознания и адекватной самооценки, навыков саморегуляции поведения детей и их родителей.

1.3. Ожидаемые результаты:

Родители, успешно освоившие программу *должны иметь четкое представление:*

- о семье как системе;
- о возрастных особенностях детей и причинах нарушений их возрастного и личностного развития;
- о технике безопасного общения с детьми разных возрастов;

Должны знать:

- социально-психологические основы системы знаний о жизнедеятельности семьи;
- психологические особенности формирования и развития семьи;
- медицинские и психологические аспекты развития и воспитания ребенка.

Должны быть готовы:

➤ использовать полученные знания для анализа имеющихся у них собственных воспитательских компетенций, осознания и оценки своих ресурсов и ограничений, как личных, так и семейных, для решения вопросов воспитания и развития ребенка;

➤ видеть возможности компенсации, формирования и совершенствования своих воспитательских компетенций по воспитанию ребенка;

➤ выбирать способы реагирования на «трудное» поведение ребенка в зависимости от особенностей его развития, жизненного опыта и текущей ситуации.

1.4. Адресат программы:

Эмоционально неблагополучные дети с различными формами отклоняющегося поведения (высокий уровень тревожности, трудности в общении, застенчивость и другие) и их родители, испытывающих трудности в построении взаимоотношений с детьми и подростками.

Группа может быть сформирована из родителей детей, обучающихся в различных образовательных организациях. Для обеспечения эффективности занятий, ввиду их практикоориентированной формы, рекомендуемое количество участников в группе до 20 человек.

2. При осуществлении психотерапевтической работы с детьми и их родителями используются следующие методы: арттерапия в технике гештальттерапии, релаксационные техники, элементы телесно – ориентированной терапии, решение и проигрывание проблемных ситуаций, элементы гештальттерапии.

- **Арттерапия в технике гештальттерапии** помогает ребёнку и родителям овладеть символическими средствами передачи эмоциональных состояний, настроения, переживанием личностного мироощущения и отношения к изображённому. Мироощущение ребёнка и его родителей, их эмоциональный мир в арттерапии позволяет осмыслить себя в мире образов и цвете.

- **Релаксационные техники** способствуют снятию эмоционального напряжения, помогают обучить детей и родителей навыкам релаксации.

- **Элементы телесно – ориентированной терапии** позволяют снять эмоциональное напряжение, мышечные зажимы в теле ребёнка и родителей, осуществлять тактильный контакт. Эти техники развивают контроль над телом, мышечным напряжением, которое характерно для детей с

эмоциональными проблемами, Как правило, присуще и родителям эмоционально неблагополучных детей.

- **Решение и проигрывание проблемных ситуаций** позволяют проанализировать особенности взаимоотношений ребёнка со взрослыми и детьми, способствуют осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия. Познакомить детей с социально приемлемыми способами выражения своего эмоционального состояния.

- **Элементы анималотерапии** способствуют развитию сострадания, эмпатии, заботы о ближнем.

- **Коммуникативные игры** стимулируют развитие эффективных навыков общения взрослого с ребёнком. Использование данного вида игр позволяет развивать как вербальные, так и невербальные навыки общения ребёнка с родителями.

2.1. Принципы организации работы с родителями

В основу программы легли важнейшие *принципы* повышения педагогической культуры родителей:

1. Принцип систематичности и последовательности. Программа представляет собой целенаправленное систематическое педагогическое просвещение родителей, руководство педагогическим самообразованием родителей и вовлечение их в деятельность по воспитанию детей. Систематичность и последовательность предполагает единство и преемственность всех звеньев программы, при этом то или иное структурное звено является продолжением предыдущего.

2. Принцип единства общественного и семейного воспитания. С учетом этого принципа строится содержание программы, даются практические задания, распределяются поручения среди родителей, что оказывает существенное влияние на работу школы с семьями учащихся.

3. Принцип оптимального сочетания коллективных и индивидуальных форм повышения педагогической культуры родителей. Суть этого принципа в том, что коллективную работу родителей по освоению педагогических знаний и умений продолжает соответствующая работа с группами родителей, а также индивидуальная работа с отдельными семьями. И наоборот: индивидуальная и групповая работа способствует плодотворному участию родителей в коллективной работе по освоению необходимых знаний, умений для достижения более высоких результатов в обучении и воспитании детей.

4. Принцип эмоциональной безопасности для родителей. Психолого-педагогическая работа, как неизвестная родителям, может вызвать у них страх неопределенности, страх нового. Поэтому поначалу взаимодействие должно

быть организовано через знакомые, понятные родителям формы. Если родитель отказывается от взаимодействия с педагогом, у него есть на это причины.

Принцип мотивирования родителей к взаимодействию с педагогом. Большинство родителей мало знают о возможностях педагога, поэтому может возникнуть либо страх взаимодействия (вдруг педагог увидит то, что не хотелось бы показывать), либо недооценка его значимости, но и в том и в другом случае возникает стремление избежать учителя.

3. Основной формой реализации программы являются занятия с элементами тренинга. Групповая форма работы с родителями в тренинговом режиме является наиболее эффективной: родители не только на практике отработывают эффективные приемы взаимодействия с детьми, но и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

Участвуя в занятиях, родители смогут научиться лучше понимать своих детей, контролировать проблемное поведение детей, познакомятся с эффективными способами взаимодействия как с детьми, так и с другими членами семьи, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом.

Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно-иллюстративный метод: схемы, таблицы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

3.1. Продолжительность и периодичность занятий: программа состоит из 3 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое.

Встречи с родителями организуются в течение учебного года.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую **структуру**:

1. Начало работы в группе – 10 минут (приветствие, вступительное слово психолога, упражнение-разминка, погружающее в проблематику

занятия, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).

2. Основной этап – 40-70 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

3. Завершение работы – 10 минут (рефлексия, обратная связь).

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от индивидуальных запросов родительской общественности, актуальных затруднений, интересов и профессиональных компетенций реализующих программу специалистов, в программу могут вноситься необходимые изменения и корректировки, дополняться практическими заданиями более узкой направленности.

3.2. Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
I.	Входное анкетирование Формирование детско-родительских позитивных отношений.	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.	Анкетирование
II.	Основной блок	4,5 ч.	3,5 ч.	1 ч.	Рефлексия, наблюдение
Занятие 1. «Первая встреча»		1 ч. 30 мин..	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
1.1	Приветствие				
1.2	Упражнение «Я – это...»				
1.3	Упражнение «Знакомство по цепочке»				
1.4	Упражнение «Мои ожидания»				
1.5	Теоретическая часть: Правила группы				
1.6	Упражнение «Ребёнок в нас»				
1.7	Упражнение «Моя гордость»				
1.8	Рефлексия				
Занятие 2. «Родительская любовь и её проявления»		1 ч. 30 мин.	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
2.1	Приветствие				
2.2	Упражнение-разминка «Меняющаяся комната»				
2.3	Теоретическая часть: Ошибки воспитания				

2.4	Упражнение «Проявления родительской любви»				
2.5	Упражнение «Трудный родитель»				
2.6	Упражнение «Рисуем трудного родителя»				
2.7	Упражнение «Мусорка»				
2.8	Рефлексия Формирование мотивации родителей на самостоятельное развитие собственных «родительских компетенций».				
Занятие 3. «Слушать ребенка: как?»		1 ч. 30 мин.	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
3.1	Приветствие				
3.2	Упражнение «Возвращение в детство»				
3.3	Упражнение «Я как родитель»				
3.4	Упражнение «Я и моя семья»				
3.5	Теоретическая часть: Ты-высказывания и Я-высказывания				
3.6	Упражнение «Лестница проблем ребенка»				
3.7	Упражнение «Слушаем чувства»				
3.8	Упражнение «Знак конфликта»				
3.9	Рефлексия Формирование детско-родительских позитивных отношений.				
III.	Итоговое анкетирование	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.	Анкета
Итого		5,5 ч.	4,5 ч.	1 ч.	

Список литературы

1. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей - М., 2004.
2. Живот Х. Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.
3. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008.
4. Кривцова С.В., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни. - Издательство: Клевер Медиа Групп, 2018 г.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2007.
6. Коновалова А. М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета // Семейная психология и семейная терапия. - 2009. - N 4. - С. 100-114.

7. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
8. Малкина - Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эскимо, 2005.
9. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: ООО Издательство «Речь», 2002.
10. Овчарова Р.В. Психология родительства. - М.: «Академия», 2005.
11. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно / Л.В.Петрановская. – М. : АСТ, 2014.
12. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования // Учебное пособие. – Москва, 2005.

ЗАНЯТИЕ 1

«Первая встреча»

Цель: знакомство участников между собой, формирование положительного настроения на работу в группе, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата, актуализация позитивного образа ребёнка, собственного детского опыта.

Материалы и оборудование: флип-чарт, бейджи по числу участников, бумага, цветные карандаши, опорный плакат с надписью: «Моя проблема», «Мои эмоции», «Мои ожидания»; ватман с заголовком «Правила группы».

Ход занятия

1. Приветствие, вступительное слово

Здравствуйте, дорогие родители! Я рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Быть родителем – радостная и вместе с тем ответственная и сложная роль. И каждый из нас ее представляет себе по-своему. Представьте, что вы находитесь перед современным супермаркетом и в нем 3 этажа. На первом этаже – товары с браком, низкого качества, на втором – товары среднего качества и цены, на третьем продаются самые лучшие, качественные, добротные вещи. На какой этаж вы пойдете делать покупки? Родители по очереди отвечают.

Психолог. «Когда у нас рождаются дети, мы всегда хотим, чтобы они соответствовали «третьему этажу» - были умными, добрыми, посещали музыкальную школу или школу с углубленным изучением языков. Может быть, мы мечтаем, чтобы наши дети воплотили наши несбывшиеся мечты.

Но, к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребенок уникален. В нём есть что-то от первого, от второго и третьего этажей. Ваш ребенок не исключение. В ребенке есть то, что вам нравится, и то, что вы хотели бы изменить.

Одна из главных идей занятий состоит в том, чтобы вы научились осознавать, что каждое действие имеет свои последствия для отношений с ребенком и для его будущего.

Нам хотелось бы, чтобы в процессе сегодняшней совместной работы вы получили некоторые знания и умения, которые помогут вам построить такие отношения, которые будут устраивать и вас, и ваших деток. Ведь крепкие, доброжелательные взаимоотношения, наполненные любовью, заботой и поддержкой позволят легче преодолевать жизненные трудности, повысят уверенность в себе, в детях, позволят проявлять больше творчества, быть гибким к различным обстоятельствам и ситуациям.

Надеюсь, что наше общение пройдет в интересной, увлекательной, разноплановой деятельности».

Для того, чтобы «разогреться» и сделать проявления родителей более смелыми и спонтанными, психолог предлагает участникам занятия выполнить следующее упражнение.

2. Упражнение «Я – это...»

Ведущий просит участников найти в зале предмет, с которыми они себя сейчас ассоциируют. И представиться от имени этого предмета. Обычно это происходит так: «Я ассоциирую себя с чистым листом флип-чарта, готов к восприятию новой информации», «а я ассоциирую себя с музыкальным центром, пока еще не включился, но ожидаю, когда меня включат». Далее упражнение выполняется по кругу.

3. Упражнение-разминка " Знакомство по цепочке "

Ведущий предлагает познакомиться в более привычном формате. Он начинает упражнение, показывая способ его выполнения, называет свое имя. Рядом сидящий участник повторяет его имя и называет свое. Следующий участник повторяет имя первого, второго участника и добавляет свое имя, следующий называет предыдущие имена и вновь называет свое и так далее до последнего человека, который называет всех. После процедуры знакомства участники лаконично рассказывают о составе своей семьи и подписывают свой бейдж: имя и количество детей в семье.

4. Упражнение «Мои ожидания»

Психолог предлагает каждому по очереди высказаться по следующей схеме: «Моя проблема», «Мои эмоции», «Мои ожидания». В ходе выполнения данного задания родители приходят к выводу, что имеют сходные проблемы и связанные с ними эмоции, вербализируют ожидания от тренинговой встречи.

Психолог проводит беседу с родителями, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

5. «Правила группы»

Ведущий предлагает участникам определить и установить правила работы в группе, которые необходимы для их комфортного и безопасного самочувствия. Правила записываются на флип-чарте или листе ватмана, обсуждаются и, после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия. Ведущий может объяснить, что это правила, по которым будет жить группа во время занятий и согласившись на них, их нужно будет выполнять.

Предложить поставить свои подписи на плакате.

Примерный список правил:

1. Искренность в общении.
2. «Один в эфире» (Не перебивать говорящего).
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Конфиденциальность.
8. Не опаздывать, не уходить раньше.

6. Упражнение «Ребенок в нас».

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

7. Упражнение «Моя гордость»

Психолог предлагает родителям взять по одной карточке с незаконченными фразами такими как: «Я испытываю радость, когда мой ребенок...», «У меня появляется чувство гордости, когда мой ребенок...», «Я восхищаюсь своим ребенком, когда он...» и т.д., и продолжить ее. Участники выполняют задание. В конце упражнения самочувствие и настроение родителей, как правило, изменяется в сторону подъема, бодрости, прилива сил.

Психолог: «Наше занятие подходит к концу, в качестве домашнего задания я предлагаю вам подумать над тем, почему же, несмотря на то, что все мы любим своих детей в каждой семье между детьми и родителями всё равно возникают конфликты, непонимание, противоречия».

8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

Тема занятия: «Родительская любовь и её проявления»

Цель: расширение представлений родителей о значимости эмоциональной составляющей детско-родительских отношений и способах её оптимизации.

Материалы и оборудование: мультимедийное оборудование, листы бумаги, краски, фломастеры, ручки, полосы жёлтой бумаги, цветные магниты, компьютер, проектор, ватман.

Подготовительный этап:

1) мини-опрос детей «Как родители проявляют свою любовь ко мне?»

2) создание плаката «Солнце родительской любви» с липучками.

Ход занятия:

1. Приветствие. Введение в работу

Здравствуйте дорогие родители, я снова рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Сегодня мы постараемся выяснить, какую роль играет любовь родителей в воспитании детей. Чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Каждый из нас искренне любит своих детей, но за водоворотом повседневных дел не всегда находит время и силы показать эту любовь своему ребёнку, проявить свои чувства. Поэтому сегодня мы поговорим о формах и проявлениях родительской любви и внимания, которые используем в общении с нашими детьми.

Для того, чтобы «разогреться» и сделать проявления родителей более смелыми и спонтанными, психолог предлагает участникам занятия выполнить следующее упражнение.

2. Упражнение-разминка «Меняющаяся комната»

«Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь неё... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, весёлыми, лёгкими, как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошёл дождь, всё вокруг стало серым. Вы идёте печально, грустно, усталые...».

3. Упражнение «Ошибки воспитания»

Давайте с вами подумаем, почему же, несмотря на то, что все мы любим своих детей в каждой семье между детьми и родителями всё равно возникают конфликты, непонимание, противоречия.

- Пусть каждый из вас вспомнит и запишет 3 ошибки в воспитании, которые он когда-либо совершал.

- Объединитесь в группу, сравните свои ответы и уберите повторяющиеся.

Запишите на плакате свои ответы. Время выполнения - 7 минут.

- По истечении времени представитель группы вывешивает плакат.

Обсуждение ряда основных ошибок в воспитании, которые все когда-либо совершали.

4. Упражнение «Проявления родительской любви»

А теперь давайте рассмотрим наши достоинства, которых, наверняка, намного больше. Сейчас вы вновь поработаете в группе.

- Возьмите на столе по 3 полосы желтой бумаги – это «лучи» нашей родительской любви. На каждом луче запишите ответ на вопрос: «Как я проявляю любовь к своему ребёнку?» (Например, улыбаюсь, я часто обнимаю своего ребенка, глажу его по голове, читаю на ночь).

- Обсудите ваши ответы в группе, сравните и исключите повторяющиеся.

На плакате нарисовано большое Солнце родительской любви.

Давайте посмотрим, как же называются его лучи? (Участники группы прикрепляют лучи с ответами к плакату с солнцем липучками).

А теперь, давайте познакомимся с ответами детей, на вопрос «Как родители проявляют свою любовь ко мне». Результаты мини-сочинений детей в обобщённом варианте демонстрируются на большом экране.

5. Упражнение «Трудный родитель»

А теперь ещё немного потренируемся.

Среди участников группы выбирается один на роль ребёнка, остальные «родители» обращаются к нему, используя фразы мимику и жесты, описанные в карточках.

Содержание карточек: 1) морщины на лбу;

2) вытянутый палец;

3) покачивание головой;

4) «ужасающий» взгляд;

5) притоптывание ногой;

6) руки на груди;

7) вздох;

8) «Я бы никогда в жизни...»;

9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;

10) «Ты осмелился (лась)?!»

11) «Ну и что?..»

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

фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние позволяют арттерапевтические приемы.

6. Упражнение «Рисуем Трудного родителя»

Группа получает листы бумаги, краски и задание изобразить «Трудного родителя», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Трудный родитель» утратил свою силу и власть.

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

7. Упражнение «Мусорка»

Психолог раздает участникам листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Участникам предлагается написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

Психолог: «В заключении хочется сказать: помните, что главным условием целостности семьи и прочности духовных основ, заложенных в детях, является взаимная любовь. Любите своих детей, не бойтесь проявлять своих чувств, и дети обязательно ответят вам взаимностью!»

ЗАНЯТИЕ 3

Тема занятия: «Слушать ребенка: как?».

Цель: развитие способности к распознаванию чувств и пониманию сообщений ребенка, выработка навыков активного слушания и использования Я-сообщений.

Материалы и оборудование: флип-чарт, 2 картинки формата А4, разрезанные на много частей, опорные листы с описанием структуры «Явысказывания», презентация со слайдами или ватман для флип-чарта с вариантами фраз для переформулирования в «Я-высказывания», простые и цветные карандаши, фломастеры, листики с таблицами для упражнения

«Слушаем чувства» по количеству участников, ватман.

Ход занятия:

1. Приветствие. Введение в работу

Здравствуйте уважаемые родители, я снова рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Я думаю вы со мной согласитесь в том, что любые отношения невозможны без недопониманий, конфликтов. Их источник лежит в индивидуальных различиях людей, различиях в восприятии окружающих и происходящего. Детско-родительские отношения не исключение. Часто родители исходят из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать также, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведём себя. Таким же образом дети транслируют информацию взрослым. Порой их содержание может иметь под собой совсем иной подтекст и сообщение. Поэтому сегодня мы постараемся с вами разобраться, что лежит в основе эффективного детско-родительского общения и потренируемся в навыках, необходимых для построения успешного взаимодействия с ребёнком.

Сегодня нам предстоит работа, основанная на понимании окружающих людей, поэтому предлагаю попрактиковаться в тесной командной деятельности.

2. Упражнение «Возвращение в детство»

Представьте себя маленьким, только что рождённым ребёнком. Вы новорожденный маленький ребёнок. Что говорят о вас окружающие? Что говорят вам ваши родители? Что вы чувствуете?

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

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

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

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

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

Техника обычно вызывает у членов группы бурный эмоциональный отклик.

3. Упражнение «Я как родитель»

Обсуждение предыдущего дня. С какими чувствами пришли участники тренинга, чего ждут от сегодняшнего дня?

Тема сегодняшнего дня «Я как родитель».

Задумывались ли вы о том, какой вы родитель? Сегодня я предлагаю вам ответить на этот вопрос. Но прежде чем начать наше занятие, я прошу вас взять бумагу и ручку и написать ответ на этот вопрос.

Существует такой парадокс – чем тяжелее проблема, чем сильнее она задевает, травмирует, тем больше энергии и сил человек тратит на её решение. При этом, скорее всего вы будете, готовы к нестандартным решениям, а именно это я хочу вам предложить.

4. Упражнение «Я и моя семья»

Обсуждение первого прожитого дня. О чём думали, к чему возвращались, когда были дома?

С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами здесь и сейчас? Чего ждут от сегодняшнего дня?

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

5. Упражнение «Ты-высказывания и Я-высказывания»

Ведущий: «Часто мир в семье нарушается из-за конфликтных ситуаций. Предыдущее упражнение продемонстрировало нам, как важно понимать чувства свои и своего ребёнка, для того чтобы правильно выстраивать своё общение с ним. Любая высказываемая претензия, обвинение включают у собеседника защитную реакцию, что приводит к ответной агрессии. Например: «Мне не нравится когда ты кричишь». Избежать конфронтации можно научившись выстраивать свои претензии в форме «Я-высказывания». Ту же самую фразу можно сказать по-другому: «Когда я слышу крики, я раздражаюсь. Мне бы хотелось, чтобы мы общались без повышения голоса».

Участники знакомятся со схемой построения Я-высказывания: 1) описание ситуации; 2) какие чувства она вызывает; 3) предпочитаемый исход. Родителям предлагается переформулировать провоцирующие к агрессии высказывания в варианты в формате Я-высказывания.

Опорные листы с описанием структуры выдаются каждому участнику.

Схема построения «Я-высказывания».

1. Событие. Объективное описание ситуации, которая привела к проблеме (без субъективных или эмоционально окрашенных выражений:

«...Когда я вижу, слышу, что происходит что-то...». Собеседнику труднее опровергнуть ваше заявление, если оно представлено как ваша проблема. Психологической защиты не возникает, если нет обвинения.

2. Реакция на событие. Наиболее эффективной реакцией является открытое выражение чувств с помощью: а) названия чувств (злюсь, раздражаюсь, радуюсь) – дает разрядку и возможность осознать то, что с вами происходит; б) употребления метафор, сравнений: «злая, как собака».

3. Предпочитаемый исход. Стоит постараться формулировать желаемое не в виде требования, а в форме пожелания: «Мне хотелось бы...». Не ограничивайтесь формулировкой в стиле «хотелось бы, чтобы это больше не повторялось». Постарайтесь конкретизировать своё настоящее пожелание: «Хотелось бы услышать извинения» и прочее.

Варианты фраз для переформулирования:

Ты-высказывание Варианты Я-высказывания

Ты меня не слушаешь! «Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».

Ты все время меня перебиваешь!

Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Мне обидно и кажется, что человеку неинтересно разговаривать со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если послушаешь меня до конца, то у тебя возникнет меньше вопросов.

Ты всегда берешь без спросу мои вещи! Когда без спросу берут мои вещи, мне очень неприятно. Я не против, чтобы ты брала что хочешь, но предварительно предупреди меня об этом.

Отстань от меня, я занят! Когда меня постоянно отвлекают, мне это неприятно. Я постараюсь помочь тебе, после того, как закончу свои дела.

Вечно ты хамишь!

Ты всё делаешь так, как хочешь!

Ты опять пришёл домой поздно!

Опять развёл свинарник в своей комнате!

Снова гора посуды на кухне, я женщина, а не посудомойка!

6. Упражнение «Лестница проблем ребёнка»

Сейчас я попрошу вас заполнить эту таблицу, ответив на следующие вопросы: Что больше всего меня беспокоит в моём ребёнке и во взаимоотношениях с ним? Постарайтесь записать ответы, начиная от самой лёгкой проблемы и кончая самой серьёзной.

Что меня беспокоит в ребенке и в наших взаимоотношениях с ним.	На какие положительные качества ребёнка можно опереться в решении этой проблемы.	Какие отрицательные качества мешают решить эту проблему.	Какие пути выхода Вы из ситуации можете предложить?

Посмотрите на ваши ответы. Что мешает вам реализовать предложенные вами пути? Постарайтесь предвидеть реакцию ребёнка на ваши действия.

Обсуждение дня. Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия? Какую полезную информацию уносите с занятия?

7. Упражнение «Слушаем чувства»

Ведущий предлагает еще немного попрактиковаться в распознавании чувств, которые в процессе общения транслирует ребёнок взрослому и оценить свою успешность в этом умении.

Инструкция: «Вы уже знаете, что дети посредством коммуникации сообщают взрослым больше, чем простые идеи и слова. Слова всегда идут рука об руку с чувствами. Сейчас каждый из вас получит листки, на которых есть таблица с типичными детскими сообщениями. Вам требуется прочитать их и постараться услышать выраженные в них чувства. В правой колонке запишите чувства, которые вы увидели в соответствующем сообщении.

После заполнения, по очереди проговаривая чувства в каждом сообщении, мы будем сравнивать их с ключом».

№ Ребёнок говорит Ребёнок чувствует

1. Ура, осталось только 10 дней до конца школы.
2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!
3. Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.
4. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?
5. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.
6. Я хочу носить длинные волосы — это ведь мои волосы?

7. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?
8. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал.
9. Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.
10. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.
11. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать.

Вам

1. а) радость; б) облегчение.
2. а) гордость; б) удовлетворение (приятно).
3. а) страх, боязнь; б) тревога.
4. а) скука; б) поставлен в тупик.
5. а) неуверенность (неадекватность); б) обескураженность.
6. а) чувство затруднения; б) чувствует свое поражение.
7. а) одиночество; б) покинутость.
8. а) чувство родительской несправедливости; б) компетентность, уверенность в своих силах.
9. а) вина; б) сожаление о своих действиях.
10. а) сопротивление вмешательству родителей.
11. а) сомнение; б) неуверенность.
12. а) злость, ненависть; б) чувство несправедливости.
13. а) чувство компетентности; б) уверенность в своих способностях.
14. а) фрустрация; б) чувство неадекватности.
15. а) боль; б) злость, чувствует, что его не любят.
16. а) разочарование; б) желание все бросить.
17. а) желание пойти; б) боязнь.
18. а) злость, гнев; б) обида.
19. а) одобрение; б) благодарность, радость.
20. а) неуверенность; б) сомнения. Оценка результатов:
4 балла – за ответ, совпадающий с ключом;
2 балла – за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство); 0 баллов – неправильный ответ.

Подсчитывается общий балл:

- 61-80 – высокий уровень узнавания чувств;
40-60 – выше среднего; 21-40 – ниже среднего; 0-20 – плохое узнавание.

8. Упражнение «Знак конфликта»

Ведущий говорит о том, что несмотря на предпринятые усилия иногда не удаётся избежать конфликтных ситуаций между родителями и детьми и предлагает им такое упражнение. Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение, либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее).

По окончании работы ведущий предлагает вспоминать или, изготовив реальную уменьшенную копию знака, использовать её дома с детьми для предупреждения конфликта в семье, когда ситуация и эмоции начинают накаляться.

8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

Итоговая рефлексия

По окончании всего курса тренинговых занятий целесообразно также провести рефлекссию: родители делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью работы. Эти вопросы могут быть следующими:

- 1) что было наиболее полезным и интересным на занятиях (упражнения, игры, информация психолога и т.д.);
- 2) на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными;
- 3) над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Для оценки эффективности и программы и удовлетворённости родителей целесообразно проведение итогового анкетирования.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Вам предлагается ответить на вопросы анкеты. Анкета анонимная, сведения будут использованы в обобщенном виде.

Просим ответить на вопросы анкеты, выбрав на каждый вопрос только ОДИН вариант ответа.

Цель анкетирования: изучение особенностей детско-родительских отношений в семье и выявление наиболее актуальных проблем в воспитании детей.

1. Ваш возраст:

- а) от 30 до 40 лет
- б) от 41 до 50 лет
- в) от 51 до 60 лет
- г) от 61 до 70 лет

2. Ваше образование:

- а) высшее
- б) среднее специальное
- в) среднее
- г) другое

3. Количество детей в Вашей семье:

- а) один ребенок
- б) двое детей
- в) трое детей
- г) четверо детей и больше

4. В Вашей семье:

- а) оба биологических родителя (мать и отец)
- б) один биологический родитель (мать или отец)
- в) лица, их заменяющие
- г) лицо, его замещающее

5. Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с ребенком?

- а) у нас отличные взаимоотношения, мы делимся друг с другом своими проблемами, рассказываем о своих успехах, помогаем и поддерживаем друг друга, ребенок доверяет мне
- б) у нас хорошие взаимоотношения, если ребенку нужна моя помощь, я стараюсь помочь ему, но, как правило, ребёнок сам справляется со своими проблемами
- в) у нас не очень хорошие взаимоотношения с ребенком, наши точки зрения практически никогда не совпадают, из-за чего часто возникают споры, ссоры, конфликты
- г) затрудняюсь ответить

6. В Вашей семье:

- а) члены семьи дружны, споры разрешаются в семье конструктивно, членам семьи интересно друг с другом, всегда находится время для совместной деятельности
- б) члены семьи часто спорят и ссорятся друг с другом
- в) членам семьи не хватает времени на совместную деятельность внутри семьи, так как у взрослых и (или) детей много своих дел (взрослые большую часть времени проводят на работе или занимаются домашними делами, дети учатся и посещают кружки)
- г) затрудняюсь ответить

7. Являетесь ли вы, как Вам кажется, авторитетом для ребенка?

- а) да, мой ребенок любит и уважает меня, у нас с ним тёплые дружеские взаимоотношения
- б) да, я являюсь авторитетом для своего ребенка и стараюсь воспитывать его в строгости, так как нынешние подростки довольно распущенные и безалаберные
- в) нет, мой ребенок не считает меня авторитетом
- г) затрудняюсь ответить

8. Стараетесь ли Вы быть в курсе дел своего ребенка?

- а) да, я всегда в курсе всех дел своего ребенка
- б) я стараюсь быть в курсе дел своего ребенка, но уважаю его личное пространство, и, если он что-то не хочет мне рассказывать, я настаивать не буду
- в) я стараюсь не вникать в личные дела своего ребенка, так как мне это неинтересно, и не всегда есть на это время
- г) затрудняюсь ответить

9. Каким тоном Вы, как правило, общаетесь со своим ребенком?

- а) спокойным доверительным тоном
- б) стараюсь общаться спокойным тоном, но не всегда получается
- в) не могу общаться с моим ребенком спокойным тоном, так как он воспринимает общение только на повышенных тонах
- г) затрудняюсь ответить

10. Можете ли Вы сказать что-нибудь об интересах Вашего ребенка?

- а) да, я стараюсь быть в курсе интересов моего ребенка
- б) нет, это дела моего ребенка, и я предпочитаю в них не вмешиваться
- в) членам семьи неинтересно друг с другом, так как каждый имеет свои увлечения
- г) затрудняюсь ответить на этот вопрос, так как, когда я начинаю интересоваться чем-то подобным, мой ребенок замыкается или, наоборот, проявляет агрессию и не хочет мне ни о чем рассказывать

11. Какая успеваемость в школе у Вашего ребенка?

- а) плохая
- б) удовлетворительная
- в) хорошая
- г) отличная

12. Какое отношение к учёбе у Вашего ребенка?

- а) отрицательное

- b) избирательное
- c) положительное
- d) учится с интересом

13. Как часто бывают у Вашего ребенка пропуски уроков без уважительных причин?

- a) постоянно (почти каждый день)
- b) часто (5-7 уроков в неделю)
- c) редко (2-3 урока в неделю)
- d) пропусков нет

14. Какое отношение у Вашего ребенка к педагогическим воздействиям?

- a) резкая, грубая форма неприятия педагогических воздействий
- b) неприятие педагогических воздействий через пассивное сопротивление
- c) избирательное воздействие к педагогическим воздействиям
- d) к замечаниям прислушивается и воспринимает их правильно

15. Какие у Вас отношения с Вашим ребенком?

- a) напряженно-конфликтные
- b) эпизодически возникающие конфликты, отчуждение
- c) ровные отношения, но без эмоциональной близости
- d) атмосфера дружбы, поддержки, взаимопонимания

16. Какие отношения у Вашего ребенка со сверстниками?

- a) напряженные, сверстниками неизменно отвергаем, игнорируем, унижаем
- b) конфликтные, является источником конфликтов, отношение к нему со стороны сверстников негативное (боятся, презирают, испытывают раздражение)
- c) конструктивные, пользуется уважением у сверстников
- d) затрудняюсь ответить

17. Охарактеризуйте у Вашего ребенка отношение к окружающим, способность к сопереживанию?

- a) проявления агрессивности к окружающим
- b) черствость, невнимательность, грубость проявляются только «за компанию»
- c) сопереживания могут проявляться только в отношении близких людей
- d) сопереживание чужой боли, готовность помочь

18. Охарактеризуйте у Вашего ребенка особенности самокритичности и самооценки

- a) критическое отношение к себе отсутствует, самооценка неадекватная
- b) критическое отношение к себе проявляется редко, самооценка завышена
- c) отношение к себе безразличное, самооценка занижена, отсутствует стремление проявить себя
- d) позитивное, адекватное отношение к себе и другим людям

19. Как часто проявляется ли у Вашего ребенка навязчивое стремление использовать интернет и проводить большое количество времени в сети?

- a) всегда
- b) часто
- c) иногда
- d) редко

20. Бывает ли так, что Ваш ребенок обманывает, лукавит (хитрит)?

- а) да, часто
- б) иногда
- в) редко
- г) нет

21. Какое отношение у Вашего ребенка к таким явлениям, как наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение?

- а) употребляет наркотики или другие токсические вещества, курит регулярно
- б) наркотик, токсические вещества пробовал, употребляет часто алкоголь, курит
- в) к наркотикам отношение нейтральное, алкоголь пробовал, курит редко
- г) отношение к наркотикам отрицательное, алкоголь не употребляет, не курит

22. Охарактеризуйте волевые качества Вашего ребенка:

- а) повышенная внушаемость, слепое подчинение чужой воле
- б) достаточная воля, позволяющая выходить из-под чужого влияния
- в) способность вести за собой к позитивным целям
- г) затрудняюсь ответить

23. Охарактеризуйте культуру речи и поведения Вашего ребенка:

- а) постоянное употребление нецензурных выражений, асоциальные поступки
- б) частое употребление нецензурных слов, склонность нарушать нормы поведения
- в) редкое употребление нецензурной лексики, к противоправным поступкам не склонен
- г) высокая культура речи, следование социальным нормам и правилам поведения

24. Проявляется ли у Вашего ребенка равнодушие к происходящему, снижение интереса к различным видам деятельности?

- а) часто
- б) иногда
- в) редко
- г) никогда

25. Для Вашего ребенка характерно:

- а) эмоциональная нестабильность, частые аффективные вспышки
- б) повышенная ситуативная тревожность, эпизодически проявляются аффективные вспышки
- в) адекватный уровень личностной и ситуативной тревожности, стремится сознательно регулировать собственное поведение
- г) эмоционально уравновешен, имеет адекватный уровень личностной и ситуативной тревожности, умеет сознательно регулировать свое состояние

Вариант итоговой анкеты обратной связи

Уважаемые родители!

Благодарим Вас за участие в тренингах. Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

1. Было ли Вам интересно? (Да / нет) _____
2. Было ли Вам комфортно? (Да / нет) _____
3. Была ли информация встреч Вам полезна? (Да / нет) _____
4. Получили ли Вы ответы на свои вопросы по проблемам детско-родительских отношений? (Да / нет) _____
5. Хотели ли Вы участвовать в подобных встречах в будущем? (Да / нет) _____
6. При положительном ответе на предыдущий вопрос напишите свой контактный телефон _____
7. Ваши пожелания _____