



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область,
г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28
e-mail: pms-novoshahat@mail.ru, сайт: pmsnov.ucoz.ru

Рассмотрена:
На МО узких специалистов
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«27» 08 2018 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«28» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ Центр «Успех»
Н.Ю.Рекаева
Приказ № 74/3 от «28» 08 2018 г.



Дополнительная образовательная программа психопрофилактической направленности

«СЕМЬЯ: ПАПА, МАМА, Я»



Составитель:

Лунькова Наталья Анатольевна
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

Новошахтинск, 2018 г.



Содержание

Паспорт дополнительной образовательной программы.....	3
Пояснительная записка	6
Учебно-тематический план программы «Семья: папа, мама, я»	16
Содержание программы «Семья: папа, мама, я».....	26
Список используемой литературы.....	77
Эффективность программы «Семья: папа, мама, я».....	78
Приложение 1.....	80
Приложение 2.....	86
Приложение 3.....	93
Приложение 4.....	98
Приложение 5.....	100
Приложение 6.....	106
Приложение 7.....	113
Приложение 8.....	117
Приложение 9.....	120
Приложение 10.....	124
Приложение 11.....	133
Приложение 12.....	134
Приложение 13.....	135
Приложение 14.....	145
Приложение 15.....	151
Приложение 16.....	158
Приложение 17.....	162
Приложение 18.....	169
Приложение 19.....	174
Приложение 20.....	186
Приложение 21.....	190

Паспорт
дополнительной образовательной программы

Название ДОП	Дополнительная образовательная программа психопрофилактической направленности «Семья: папа, мама, я»
Сведения об авторе	ФИО: Лунькова Наталья Анатольевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Домашний адрес автора: Ростовская область г.Новошахтинск ул. Докучаева, 13 А
	Телефон служебный: 8(86369)32255 Телефон мобильный: 89081740478
	Должность: педагог - психолог
Нормативно-правовая база	Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
Материально-техническая база	- просторное помещение (около 12 м ²)- стол, стулья, музыкальное оборудование, записи с музыкой для релаксации, медиа ресурс,. Наличие в кабинете психолога специализированной литературы для работы.
Год разработки, редактирования	2015г. Год редактирования 2018
Направленность	Информационно-психопрофилактическое
Направление	Психопрофилактическое
Возраст участников	Программа рассчитана на детей от старшего дошкольного возраста (5,5 лет) и подростков до 17 лет и их родителей.
Срок реализации	4 - 5 месяцев
Этапы реализации	1. Диагностика. 2. Совместные занятия родителя и несовершеннолетнего. 3. Занятия для родителей. 4. Консультации для родителей. 5. Диагностика по завершению.
Актуальность	Воспитание детей является серьезным и важным делом, требующих специальных знаний. Перед родителями встают всё новые и новые вопросы, ответы на которые они не могут найти, что создаёт подчас в семье атмосферу растерянности, а иногда даже отчаяния. Так как большинство родителей, как правило, не готовы к воспитательной деятельности, этому их никто и никогда специально не учил.
Цель	Гармонизация детско-родительских отношений через формирование условий для установления и развития позитивных отношений партнерства и сотрудничества родителей с детьми.
Ожидаемые результаты	Промежуточные результаты: - Мотивация на участие в программе; - Благоприятная психологическая атмосфера на занятиях; - Установление доверительных отношений между участниками и ведущим. Итоговые результаты: - осознание участниками особенностей детско-родительского отношения;

	- получение навыков построения отношений конструктивным способом.
Формы занятий	Индивидуальные занятия (одна детско-родительская пара). Групповые занятия (две - три детско-родительские пары)
Формы подведения итогов реализации	Диагностика по окончанию реализации программы, Оценка эффективности программы

Аннотация.

Настоящая психопрофилактическая программа разработана в соответствии с ФГОС ДО для работы с обучающимися образовательной школы.

Содержание программы реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей несовершеннолетних.

Научная обоснованность. В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому формирование навыков сотрудничества с ребенком является одной из важнейших задач. 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.

Возможный выход из подобной ситуации – организация психологического сопровождения семьи.

Практическая направленность. В представленной ниже системе занятий по гармонизации детско-родительских отношений усилия были сфокусированы содержательно и технологически на трех аспектах: мотивационном, когнитивном и поведенческом.

Программа рассчитана на работу с семьями, в которых: - у родителей не сформировано полное представление о гармоничном воспитании ребенка; - ребенок не ощущает себя уютно и комфортно в семье (он не удовлетворен своим положением в семье); - дети растут в условиях дефицита добра, ласки, любви; боятся наказания; - в семье – неблагоприятная обстановка; чрезмерная или недостаточная опека, потворствование; игнорирование потребностей ребенка и другие деструктивные стили воспитания; - семьи, желающие принять участие в программе.

В результате реализации программы **ребенок** обучается: навыкам конструктивного сотрудничества с родителями; навыкам адекватного общения, способности к разрешению межличностных конфликтов; навыкам самостоятельности и ответственности за собственные поступки и действия; обучается говорить о своих чувствах, как позитивных, так и негативных; обучается способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний и интересов родителя; навыкам выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств; приемам саморегуляции психического состояния; навыкам формирования позитивной установки на отношение к окружающему миру; учится уверенности в себе, созданию и принятию внутреннего «Я»;

В результате реализации программы **родитель** повышает свою родительскую компетентность, в том числе: улучшает навыки владения конструктивным сотрудничеством и взаимодействия с ребенком; повышает культуру общения, т.е. говорить ребенку о своих чувствах, как позитивных, так и негативных, стараясь не реагировать деструктивным способом на поступки ребенка; вводит в жизнь ребенка необходимые правила и запреты, не вступая в противоречие с важнейшими потребностями ребенка; развивает навыки владения «языком принятия»; «активного слушания»; безусловного принятия ребенка; способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний и интересов ребенка; повышает навыки владения приемам саморегуляции своего психического состояния;

**Дополнительная программа
психопрофилактической направленности
«Семья: папа, мама, я»**

*«Воспитание значит питание способностей ребенка,
а не создание тех новых способностей, которых в нем нет»
Джузеппе Мадзини*

*«Воспитание - это наука,
которая обучает наших
детей обходиться без нас».
Легуве*

Пояснительная записка

Актуальность. Сегодня наш мир совсем не похож на тот, что был вчера. 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.

Воспитание детей является серьезным и важным делом, требующих специальных знаний. Перед родителями встают всё новые и новые вопросы, ответы на которые они не могут найти, что создаёт подчас в семье атмосферу растерянности, а иногда даже отчаяния. Так как большинство родителей, как правило, не готовы к воспитательной деятельности, этому их никто и никогда специально не учил.

В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому формирование навыков сотрудничества с ребенком является одной из важнейших задач. 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.

Возможный выход из подобной ситуации – организация психологического сопровождения семьи.

Программа «Семья: папа, мама, я», составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, (Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении ФГОС общего образования»), которые основаны на идее психолого-педагогического сопровождения развития личности каждого ребенка.

Ключевой задачей введения Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения является реализация программы формирования универсальных учебных действий (УУД).

Развитие системы универсальных учебных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка. Данный процесс задает содержание и характеристики деятельности ребенка и тем самым определяет *зону ближайшего развития* указанных универсальных учебных действий – их уровень развития, соответствующий нормативной стадии развития и релевантный «высокой норме» развития, и свойства.

Цель программы: гармонизация детско-родительских отношений через формирование условий для установления и развития позитивных отношений партнерства и сотрудничества родителей с детьми.

Задачи для детей:

- развитие навыков планирования сотрудничества с родителями (определение цели, функций участников, способов взаимодействия)
 - развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
 - развитие навыков адекватного реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях (умение достаточно полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации)
 - формирование адекватной самооценки детей, приобретение уверенности в себе;
 - обучение приемам волевой саморегуляции психического состояния.
 - формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Задачи для родителей

- улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- выработка навыков конструктивного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.
- формирование навыков безусловного принятия ребенка;
- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
- обучение приемам саморегуляции психического состояния.
- формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Адресная группа, семьи, в которых:

- у родителей не сформировано полное представление о гармоничном воспитании ребенка;
- ребенок не ощущает себя уютно и комфортно в семье (он не удовлетворен своим положением в семье);
- дети растут в условиях дефицита добра, ласки, любви; боятся наказания;
- в семье – неблагоприятная обстановка; чрезмерная опека (родители уделяют ребенку крайне много времени), недостаточная опека (ситуация, при которой подросток оказывается на периферии внимания родителя), потворствование, т.е. когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка; игнорирование потребностей ребенка и другие деструктивные стили воспитания;
- семьи, желающие принять участие в программе.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

Программа рассчитана на детей от старшего дошкольного возраста (5,5 лет) и подростков до 17 лет и их родителей.

Работа по программе происходит на добровольной основе, с учетом проблем, имеющих у детей и в семье. Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей (законные представители) (можно по очереди), обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение занятий именно этим родителем.

Формы занятий. Индивидуальные занятия (одна детско-родительская пара) или групповые занятия (две - три детско-родительские пары).

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал «Гарант». <http://base.garant.ru/>

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс.

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/12183577/>

5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70083566>

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=146497>

8. Положение о работе МБОУ «Центр сопровождения детей» города Новошахтинска.

9. Должностная инструкция педагога-психолога.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

- принципы гештальт-психологии;
- принцип когнитивно-поведенческого и гуманистического подхода;
- принцип личностно-ориентированного подхода (Асмолов А.Г., Битянова Н.Р., Зимняя И.А., Реан А.А., Регуш Л.А.);
- принцип гуманистического подхода (Иванова С.П., Колмогорова Л.С., Леонтьев А.А., Маслоу А., Роджерс К.);
- принцип деятельностного подхода (Кребер А., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л. В. В. Давыдов.);
- методологическую основу программы также составляют работы отечественной и зарубежной психологии по арт-терапии: Мала Бетенски, А И Копытина, Л.Д. Лебеденва, Л.Мардер, Б.А.Базыма.

Согласно идеям гештальт-подхода работа на занятиях ориентирована, прежде всего, на то, что происходит «здесь и сейчас». Ведущий помогает участникам увидеть, как соотносится то, как они взаимодействуют друг с другом (родитель с ребенком) «здесь и сейчас» в ходе занятий, с тем, как они проявляют себя дома в процессе воспитания, анализируя и обсуждая только то, что происходило непосредственно на занятиях. Серьезная роль отводится проживанию и осмыслению чувств и эмоций, возникающих в ситуациях конструктивного и неконструктивного взаимодействия с ребенком.

На основе когнитивно-поведенческого подхода строятся следующие предпосылки программы.

Родители строят свое взаимодействие с детьми согласно поведенческим образцам и установкам, усвоенным в своей родительской семье. Установки эти (не всегда конструктивные), зачастую не совпадая у отца и матери ребенка (у матери и бабушки и т.д.),

а порой и противореча друг другу, способны породить весьма непоследовательную систему воспитания в семье, что влечет за собой различные нарушения взаимодействия. Помимо этого, воспитательный стиль части родителей можно охарактеризовать, как неопределенный, ситуативный – ограничения и суровость наказаний в таком ключе очень сильно зависят от актуального эмоционального состояния родителя, а не от строгой системы его убеждений относительно воспитания. Повышение родительской компетентности возможно за счет расширения поведенческого репертуара в ситуациях родительства. Позитивный эффект достигается благодаря ряду моментов. Во-первых, групповая форма работы позволяет проанализировать стратегии поведения других родителей, что способствует значительному расширению набора воспитательных приемов каждого участника программы. Во-вторых, возможность отследить поведенческое выражение своих родительских установок, оценить их эффективность или неэффективность со стороны позволяют родителям активно перестраивать систему своих взаимоотношений в семье, действуя более осознанно и целенаправленно.

Родители оказывают воздействие на поведение ребенка, закрепляя те или иные его поведенческие паттерны своей позитивной или негативной реакцией. Точно также на взрослых влияют и дети. Тренинг основан на активном обучении эффективным навыкам взаимодействия детей и родителей, конструктивным способам разрешения конфликтов.

Личностный подход предполагает помощь ребенку в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его творческих возможностей, становлении самосознания, осуществлении личностно значимых и общественно приемлемых самоопределения, самореализации и самоутверждения. Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но получит ли каждый ребенок сильное развитие, достигнет максимально возможного уровня, найдет занятие по душе и свое место в жизни, станет свободно-творческой личностью, достойно проживет свою жизнь, зависит от тех, кто рядом с ним.

Исходя из гуманистического подхода, одним из ключевых моментов, отраженных в программе, является уважение личности, как взрослого, так и ребенка, поэтому мы исходим из представлений о том, что:

- в каждом родителе уже есть потенциал и ресурс, необходимый для успешного воспитания ребенка, для построения с ним оптимального контакта. Задача психолога заключается в основном в поддержке и поощрении родителя тогда, когда он проявляет доверие к себе, прислушивается к собственному «мудрому родителю»;

- во главу воспитания должно ставиться, прежде всего, уважение к личности ребенка, установка на то, что для его гармоничного развития необходимы родительская любовь, участие, забота, доверие, уважение, которые и являются залогом его успешной адаптации в социуме;

- важным моментом в жизни семьи должно быть уважение личностного пространства как родителя, так и ребенка.

Принцип деятельностного подхода заключается в том, что формирование личности ребенка и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает знания в готовом виде, а в процессе его собственной деятельности, направленной на «открытие нового знания».

Арт-подход позволяет работать одновременно с детьми и родителями, представляя внутрисемейные отношения метафорически, а значит в доступной для понимания и осознания форме участникам разных возрастов, с разным уровнем развития рефлексивных, интеллектуальных способностей. Данный метод вызывает наименьшее сопротивление при работе с актуальными проблемами детско-родительских отношений, позволяя в безопасной форме прорабатывать возникающие эмоции и чувства на глубинном уровне. Арт-подход как метод позволяет создать безопасную атмосферу и в игровой форме актуализировать имеющиеся трудности в семейных отношениях, и конструировать новую стратегию взаимодействия между детьми и родителями.

Основные методы и технологии используемые в программе.

Психологические методы и приемы, используемые в развивающих занятиях:

1. Рольевые игры (элементы проживания и погружения в определенную ситуацию).
2. Элементы арт-подхода.
3. Приемы для проведения самоанализа и рефлексии.
4. Психологические разминки, игры, упражнения.
5. Методы релаксации.
6. Методы аутотренинга.
7. Дискуссии.
8. Домашние задания.
9. Совместная работа (родитель – ребенок),
10. Творческие задания.
11. Тестовые задания и анкетирование.

Диагностический инструментарий:

Ребенок:

- Цветовой тест Люшера [26. С. 209-272];
- ЦТО (цветовой тест отношений) [26. С. 272-301];
- Тест «Несуществующее животное» [9. С. 162-167];
- Страхи по Захарову [12. С. 112-116];
- Рисунок семьи [14. С. 44-50];
- Семейный тест отношений (СТО), (модификация И.М. Марковской) [14. С. 84-88] (для дошкольников и младших школьников);
- «Эмоциональные отношения в семье» Е.Бене — Е.Антони [14. С. 72-84] (для подростков).

Родители:

- Анализ стиля воспитания (АСВ) [14. С. 146-168];
- Опросник родительского отношения (ОРО) [14. С. 142-146];
- Цветовой тест Люшера [26. С. 209-272];
- ЦТО (цветовой тест отношений) [26. С. 272-301].

Принципы отбора содержания его организации и реализации программы:

1. Принцип индивидуальности: учёт возраста, типа детско-родительских отношений.
2. Принцип доступности: учет психофизиологических особенностей ребёнка.
3. Принцип систематичности последовательности: выстраивание процедур по усвоению и отработке новых, более эффективных, по сравнению со старыми, форм поведения.
3. Принцип постоянной обратной связи, т.е. получение информации от участников программы, анализ результатов выполнения упражнений.
4. Принцип самостоятельности: формирование у несовершеннолетнего уверенности в себе через анализ чувств, состояний.
5. Принцип практической направленности: формирование и отработка компетенций эффективного социального взаимодействия.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими умственную отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;
- не рекомендуется использовать программу с родителями, у которых есть наличие собственных глубинных личностных проблем, переживание кризисных состояний (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка), интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками.
- не рекомендуется использовать программу с детьми младшего дошкольного возраста, так как программа содержит задания и упражнения, которые подразумевают определенный уровень зрелости психических процессов.

Сроки и этапы реализации программы (основные этапы программы):

Программа состоит из двух этапов:

1. Психодиагностическое обследование
2. Психологическая профилактика.

Второй этап «Психологическая профилактика» содержит два основных блока: консультирование обучающихся и их родителей; тренинговые занятия для несовершеннолетних и их родителей. Программа может включать не все блоки. В зависимости от анализа ситуации, диагностируемых проблем, возможностей образовательного учреждения и желания обучающихся и их родителей, набор блоков может варьироваться.

№ п/п	Этапы	Количество встреч	Время
1.	<i>Психодиагностическое обследование</i>	2 встречи	2 - 3 часа (в зависимости от индивидуальных особенностей участников программы)
2.	<i>Психологическая профилактика</i>		
	Подготовительный (мотивационный)	1 встреча	1 – 1,5 часа
	Основной (рабочий)	18 встреч	1 – 1,5 часа (каждая)
	Завершающий (итоговый)	1 встреча	1 -1,5 часа
	Консультационный	После занятий: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10	1 – 1,5 часа (каждая)
	Всего на полную реализацию программы	31 встреча	от 31 до 46,5 часов

• **Психодиагностическое обследование** - заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед реализацией программы, так и в последующей диагностике во время проведения занятий, в том числе совместных занятий для родителей и детей. Для отслеживания эффективности диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания реализации программы.

• **Подготовительный (мотивационный)** — представляет собой консультацию для родителей по результатам диагностики деформаций детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для участия родителя и ребенка в реализации программы.

• **Основной (рабочий)** — структура занятий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга. Данный этап включает информационный и развивающий блоки.

• **Информационный блок** раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести психолог до участников программы. Программа включает несколько занятий, которые проходят в форме информирования и дискуссий. Такие занятия дают возможность родителю обсудить с психологом 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 родителя о системе внутрисемейных взаимоотношений, заставляет проверить их правильность.

• **Развивающий блок** программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

- **Завершающий** — последнее занятие проводится в виде подведения итогов.
- **Консультационный** – Психологическое консультирование применяется при широком спектре возникающих проблем: проблем учебного характера, поведенческого характера, эмоциональных проблем, возрастных кризисов, невротических синдромов, межличностных взаимоотношений и так далее.

Общие задачи консультирования составляют: контроль за ходом психического развития ребёнка на основе представлений о нормативном содержании и возрастной периодизации этого процесса, а также повышения психологической компетентности родителей, развитие необходимых умений решения проблемных ситуаций.

Цикл включает 31 занятие, продолжительность каждого 1 – 1,5 часа. Занятия проводятся не реже одного раза в неделю, продолжительность реализации программы 4 - 5 месяцев.

Структура занятий:

- Ритуал приветствия (3 – 5 мин.)
- Разминка (5 – 7 мин.)
- Обсуждение домашнего задания (10 – 15 мин.)
- Введение в тему (основное содержание) занятия (10 – 15 мин.)
- Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия (20 – 25 мин.)
- Рефлексия прошедшего занятия (5 - 10 мин.)
- Домашнее задание или «мостик» в следующую встречу (5 – 8 мин.)
- Ритуал прощания (2 – 5 мин.)

Ритуалы приветствия-прощания – это психологическая «рамка» занятия, граница, отделяющая его от предыдущего и последующего «кусочков» жизни ребенка. Они выполняют функцию «замка», отпирающего дверь в тренинговую ситуацию (настройка) и затем запирающего его. Второе не менее важно: с занятия участник должен уйти обогащенным новым содержанием, но вместе с тем готовым переключиться на другую деятельность, других людей в качестве ведущих.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние ребенка и родителя, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как то изменить актуальное эмоциональное состояние участников.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Введение в тему текущего занятия. Его функция состоит не только в том, чтобы донести до сведения участников тему и основную задачу встречи, но и замотивировать их на серьезную, глубокую работу.

Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.

- ролевые игры,
- психотехнические упражнения,
- дискуссии, сопровождающиеся краткими монологами ведущего («впрыскивание необходимой информации»),
- упражнения
- рефлексивные «паузы»,
- подведение итогов.

Домашнее задание это «мостик» в следующую встречу. Особое внимание в ходе работы необходимо уделить ведению дневника родителя, который заполняется дома и на занятиях.

Ресурсы специалиста, необходимые для эффективной реализации программы:

- Структурированные психологические знания законов развития, возрастной психологии, семейной психологии, арт-подхода.
- Готовность к сотрудничеству в рамках программы с детьми и их родителями, педагогами. Умение создать доверительные отношения с «трудными» подростками.
- Наличие определенных личностных качеств: открытость, склонность к сотрудничеству и эмпатии, развитая мотивация помощи, общительность.
- Высшее психологическое образование.
- Опыт работы с семьей. Навыки консультативной работы.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

- просторное помещение (около 12 м²), с ковровым покрытием.
- стол, стулья, музыкальное оборудование, записи с музыкой для релаксации. Наличие в кабинете психолога специализированной литературы для работы с семьей, по гармонизации детско-родительских отношений.

Используемые материалы:

- 1 занятие: методика СТО (семейный тест отношений), бланк;
- 2 занятие: набор желтых и зеленых карточек с чувствами (написанные, либо смайлики-чувства).
- 3 занятие: палитра чувств, два листа бумаги формат А3, 2 кисти фирма «Галерея», №14 или 16, гуашь.
- 4 занятие: столы, стулья, игрушки, коробки, (все, что есть для того, чтобы сделать препятствия).
- 5 занятие: бумага формат А3, гуашь, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, карандаши или фломастеры.
- 6 занятие: таблица «Пойми чувства», ручка.
- 7 занятие: газеты (10-12 шт.), листы бумаги формат А3, ручки, фломастеры.
- 8 занятие: лист бумаги формат А3, фломастеры или карандаши, компьютер, музыка для релаксации.
- 9 занятие: лист бумаги формат А3, фломастеры, карандаши, бинт или лента, листы формат А4 (2 шт.), ручки.
- 10 занятие: 6-7 стульев, расставленные по помещению, помещение размером не менее 3-4 метров, лист формат А4, ручка или фломастер.
- 11 занятие: лист формат А4 (тетрадь или дневник родителя), ручка.
- 12 занятие: упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки.
- 13 занятие: бумага разного формата; краски, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.
- 14 занятие: карточки-бланки с неоконченными предложениями «Я очень хочу...», два шаблона – силуэты взрослого и ребенка; список вопросов – загадок.
- 15 занятие: 4 листа бумаги формат А4 или небольшие квадратные или прямоугольные коврики, размером чуть больше ноги взрослого человека, помещение размером не менее 3-4 метров; лист формат А3, фломастеры, карандаши, гуашь, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16.
- 16 занятие: четыре цветных листа (формат А4) картона: зеленый, желтый, оранжевый, красный.
- 17 занятие: листы бумаги формат А4, простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры; 6-7 стульев, расставленные по помещению, площадь помещения примерно 9-12 м²; список ситуаций «Мысли», «Чувства», «Поведение»;
- 18 занятие: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, набор карандашей / фломастеров / мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии, различные конверты.
- 19 занятие: методика СТО (семейный тест отношений), бланк, анкета.

Обеспечение гарантии прав участников программы.

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы по программе, основанными на принципах: активности, добровольности, взаимоуважения. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

Сферы ответственности:

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями детей и личностными особенностями их родителей;
- жизнь и здоровье несовершеннолетних и их родителей во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;
- соблюдение условий договора.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных в начале реализации программы, посещение занятий, выполнение рекомендаций специалиста заданий, соблюдение условий договора.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные результаты:

- Мотивация на участие в программе;
- Благоприятная психологическая атмосфера на занятиях;
- Установление доверительных отношений между участниками и ведущим.

Итоговые результаты:

- осознание участниками особенностей детско-родительского отношения;
- получение навыков построения отношений конструктивным способом.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественных, количественных.

Среди критериев оценки программы можно отметить следующие качественные показатели:

В результате программы **ребенок:**

- обучается навыкам конструктивного сотрудничества с родителями;
- обучается навыкам адекватного общения, способности к разрешению межличностных конфликтов;
- обучается навыкам самостоятельности и ответственности за собственные поступки и действия;
- обучается говорить о своих чувствах, как позитивных, так и негативных;
- обучается способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний и интересов родителя;
- обучается навыкам выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств;
- обучается приемам саморегуляции психического состояния.
- обучается навыкам формирования позитивной установки на отношение к окружающему миру;
- учится уверенности в себе, созданию и принятию внутреннего «Я»;

В результате программы **родитель** повышает свою родительскую компетентность, в том числе:

- улучшает навыки владения конструктивным сотрудничеством и взаимодействия с ребенком;

- повышает культуру общения, т.е. говорить ребенку о своих чувствах, как позитивных, так и негативных, стараясь не реагировать деструктивным способом на поступки ребенка; вводить в жизнь ребенка необходимые правила и запреты, не вступая в противоречие с важнейшими потребностями ребенка;

- развивает навыки владения «языком принятия»; «активного слушания»; безусловного принятия ребенка; способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний и интересов ребенка;

- повышает навыки владения приемам саморегуляции своего психического состояния;

Среди количественных показателей можно назвать следующие:

- снижение уровня стресса;
- снижение уровня тревожности;
- формирование адекватной самооценки;
- снижение уровня агрессивности;
- формирование конструктивных детско-родительских отношений.

Система организации контроля за реализацией программы

- Зачисление и отчисление решается на заседании ПМПк Центра сопровождения детей.

- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих с несовершеннолетними и их родителями в ходе всего курса занятий.

- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы, исходя из особенностей семей.

Учебно-тематический план программы «Семья: папа, мама, я»

Упражнения	Цели упражнения.	Время
Занятие 1. Знакомство. (Родитель - ребенок)		
Цель: установление контакта между родителем, ребенком, психологом		
1. Знакомство.	Цель: снятие напряженности, скованности, в активной игровой форме познакомиться друг с другом.	3 – 5 мин.
2. Принятие правил работы.	Цель: «настроить» на сотрудничество, взаимопомощь, совместное спонтанное творчество и эффективную работу.	5 – 10 мин.
3. Упражнение «Представьте друг друга».	Цель: установление контакта между родителем, ребенком, психологом	7 – 10 мин.
4. Проведение СТО.	Цель: исследование семейных отношений, выявление проблемных областей в сфере родитель – ребенок.	20 – 25 мин.
5. Упражнение «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	8 – 10 мин.
6. Упражнение «Яйцо».	Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.	5 – 10 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 7 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.
Консультация для родителей «Стили воспитания»	Цель: знакомство родителей со стилями воспитания.	1 -1,5 ч.
Занятие 2. Чувства. (Родитель и ребенок)		
Цель: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; развитие навыков вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации; обучение приемам снижения эмоционального и мышечного напряжения, улучшение концентрации внимания, повышение уровня психической активности и работоспособности.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение – разминка «Австралийский дождь»	Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.	5 – 7 мин.
4. Информационный блок.	Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.	7 – 10 мин.
5. Упражнение «Мир чувств»	Цель: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности.	8 – 10 мин.
6. Упражнение «Я-	Цель: развитие навыков вербального	15 – 20 мин.

высказывание».	выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.	
7. Упражнение «Игра-разминка»	Цель: способствовать оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия; снижение эмоционального и мышечного напряжения, улучшение концентрации внимания, повышение уровня психической активности и работоспособности.	5 – 10 мин.
8. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
9. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
10. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 -5 мин.
Консультация для родителей «Построение Я-сообщений. Возможные ошибки».	Цель: развитие навыка построения «Я-сообщения» в повседневном общении.	1 –1,5 ч.
Занятие 3. Мы похожи. (Родитель - ребенок)		
Цель: осознание «мира» ребенка и «мира» взрослого, особенности восприятия, эмоциональные переживания, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение. «Как мы похожи!» Что нас объединяет?	Цель: помочь родителю и ребенку лучше узнать друг друга.	7 –13 мин.
4. Упражнение «Кто Я? Какой Я?»	Цель: развитие навыков самоанализа.	20 – 25 мин.
5. Упражнение «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	8 –10 мин.
6. Упражнение «Да — нет».	Цель: формирование чувства близости между родителем и ребенком, принятие друг друга, развитие навыков общения.	5 – 7 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.
Консультация для родителей «Детские чувства и роль родителей».	Цель: оказание помощи родителям в понимании внутреннего мира ребенка.	1 – 1,5 ч.
Занятие 4. Невербальное общение. (Родитель - ребенок)		
Цель: знакомство участников с невербальными способами общения, развитие способности определять эмоциональное состояние друг друга.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.

2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение «Как выразить свои чувства».	Цель: развитие навыков невербального взаимодействия, развитие свободы невербального выражения чувств, снятие напряжения, развитие эмпатии.	10 – 15 мин.
4. Информационный блок. Невербальное общение.	Цель: знакомство участников с невербальными способами общения.	10 – 13 мин.
5. Упражнение. «Слепой и поводырь» (вариант 1)	Цели: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).	15 – 20 мин.
6. Упражнение «Я — Ты».	Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми.	5 – 7 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.
Консультация для родителей: «Невербальные средства общения с ребенком».	Цель: расширить знания родителей о значении невербального общения.	1 – 1,5 ч.
Занятие 5. Открытое выражение чувств. Барьеры общения. (Родитель - ребенок)		
Цель: формировать навыки выражения позитивных и негативных чувств.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Дискуссия «Барьеры общения».	Цель: развитие навыков определения барьеров общения и обучение способам их преодоления.	7 – 10 мин.
4. Упражнение. «Надувная кукла».	Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.	5 – 7 мин.
5. Упражнение «Я тебя понимаю».	Цель: осознание родителем чувств ребенка.	7 – 10 мин.
6. Упражнение «Рисунок в две руки».	Цель: развитие навыков совместной деятельности.	15 – 20 мин.
7. Упражнение «Тень».	Цель: развивает способность чувствовать друг друга, приводит к осознанию чувств ребенка, находящегося под «всевидящим оком» родителей.	5 – 8 мин.
8. Упражнение «Спаси птенца».	Цель: снижение напряжения.	3 – 5 мин.
9. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
10. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	3 – 5 мин.
11. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Консультация для родителей.	Цель: знакомство родителей с особенностями общения детей разного возраста.	1 – 1,5 ч.

«Особенности общения детей разного возраста».		
Занятие 6. Активное слушание. (Родитель - ребенок)		
Цель: развитие навыков активного слушания, развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение «Тандем».	Цель: научить участников взаимопониманию и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
4. Упражнение «Умение слушать».	Цель: формирование у родителей и детей способности выслушивать друг друга.	10 – 15 мин.
5. Упражнение «Рассказ».	Цель: развитие навыков активного слушания.	10 – 15 мин.
6. Упражнение «Пойми чувства».	Цель: формирование у родителей и детей способности выслушивать друг друга.	13 – 15 мин.
7. Упражнение «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 8 мин.
8. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
9. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	2 – 5 мин.
10. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Консультация для родителей «Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения».	Цель: разобраться в видах отношений в семье, знакомство со способами выхода из конфликтных ситуаций в семье.	1 – 1,5 ч.
Занятие 7. Учимся сердиться. «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным». (Родитель - ребенок)		
Цель: знакомство с понятиями эмоции, чувства; формирование навыков конструктивного реагирования чувств.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Информационная часть.	Цель: знакомство с понятием «агрессивность», ее причины.	10 мин.
4. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».	Цель: разобраться в том, что называется агрессивным поведением, исследовать свое и чужое агрессивное поведение.	10 – 15 мин.
5. Упражнение «Способы разрядки».	Цель: обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.	10 – 15 мин.
6. Упражнение «Кто быстрее?»	Цель: реагирование скрытой негативной энергии.	5 – 7 мин.
7. Упражнение «Снежный бой».	Цель: реагирование скрытой негативной энергии.	7 – 11 мин.
8. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах:	5 – 10 мин.

	эмоциональном и смысловом.	
9. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	3 – 5 мин.
10. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.
Консультация для родителей. «Отреагирование негативных эмоций».	Цель: развитие навыков отреагирования негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами.	1 – 1,5 ч.
Занятие 8. «Семейное пространство». (Родитель - ребенок)		
Цель: изучение и использование семейного пространства для осознания внутрисемейных позиций; создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 10 мин.
3. Упражнение «Семейное пространство».	Цель: изучение и использование семейного пространства для осознания внутрисемейных позиций.	20 – 25 мин.
4. Упражнение «Налаживание взаимоотношений».	Цели: возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.	10 – 15 мин.
5. Упражнение «Шиворот навыворот».	Цели: закрепить информацию, обсуждаемую на занятии; побудить к анализу собственного поведения; снять эмоциональное напряжение.	10 – 15 мин.
6. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
7. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
8. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.
Консультация для родителей. «Место ребенка в семье».	Цель: знакомство с понятием «место» ребенка в системе семейных отношений.	1 – 1,5 ч.
Занятие 9. Желания – ожидания. (Родитель - ребенок)		
Цель: формирование и развитие навыков отстаивания притязаний, умения договариваться, научить гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между родителем и ребенком.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 8 мин.
3. Упражнение. «Сиамские близнецы».	Цель: научить родителя и ребенка гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.	15 – 20 мин.
4. Упражнение «Желания и ожидания».	Цель: формирование и развитие навыков отстаивания притязаний, умения договариваться.	15 – 20 мин.
5. Упражнение. «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 10 мин.
6. Упражнение	Цели: налаживание физического контакта	5 – 8 мин.

«Машины».	между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.	
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 10. Самооценка. (Родитель - ребенок)		
Цель: формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки, повышение уверенности в себе, в своих силах.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	2 – 3 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Информационная часть.	Цель: знакомство родителей с понятием самооценка, ее видах и функциях.	5 – 7 мин.
4. Упражнение «Я – лев».	Цель: повышение уверенности в себе у ребенка.	5 – 10 мин.
5. Упражнение «Ладонка».	Цель: формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки, повышение уверенности в себе, в своих силах.	10 – 15 мин.
6. Упражнение «Море любви».	Цель: способствовать созданию эмоционально благоприятного микроклимата.	13 – 15 мин.
7. Упражнение «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 7 мин.
8. Упражнение «Только вместе!»	Цели: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.	5 – 10 мин.
9. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
10. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	3 – 5 мин.
11. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Консультация для родителей: «Формирование адекватной самооценки у детей».	Цель: информирование родителей о способах формирования адекватной самооценки у ребенка.	1 – 1,5 ч.
Занятие 11. «Язык принятия» и «язык непринятия».		
(Занятие для родителей)		
Цели: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 10 мин.
3. Информационная часть.	Цель: знакомство с понятиями «язык принятия» и «язык непринятия».	7 – 10 мин.
4. Упражнение «Списки».	Цель: знакомство с понятием принятия ребёнка, особенностями принимающего и	10 – 15 мин.

	непринимаящего поведения родителя.	
5. Упражнение «Принятие – неприятие».	Цель: отработка навыка различать язык принятия и неприятия.	10 – 15 мин.
6. Упражнение «Обвинитель».	Цель: моделирование ситуации переживаний ребенок в момент обвинения и идентификация с ним.	15 – 20 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
Занятие 12. Жесты принятия и неприятия (2). (Родитель - ребенок)		
Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и непринимаящего поведения родителя.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение «Давление».	Цель: оказание помощи родителям и детям в выходе на новый уровень понимания друг друга.	5 – 7 мин.
4. Упражнение «Зеркало».	Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.	10 – 15 мин.
5. Упражнение. «Сямские близнецы».	Цели: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.	15 – 20 мин.
6. Упражнение. «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 10 мин.
7. Упражнение. «Живые руки».	Цели: развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.	5 – 8 мин.
8. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
9. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
10. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 13. Внутренний мир. (Родитель - ребенок)		
Цели: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение “Рукопожатие или поклон”.	Цель: создание положительного настроения, позитивного настроения на работу.	5 – 7 мин.
4. Упражнение «Карта моего внутреннего	Цели: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств;	20 – 25 мин.

мира».	эмоциональное сближение ребёнка и родителей.	
5. Упражнение «Разговор через стекло»	Цель: развитие способности к невербальному общению, развитие понимания окружающих.	10 – 15 мин.
6. Упражнение. «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 10 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 8 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 14. Слушаю и слышу. (Родитель - ребенок)		
Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия в диаде «ребёнок – родитель».		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение. «Я очень хочу ...» (модиф.)	Цель: развитие навыков сотрудничества.	10 – 15 мин.
4. Упражнение. «Скульптор и глина»	Цели: тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.	10 – 15 мин.
5. Упражнение «Магазин».	Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия в диаде «ребёнок – родитель».	15 – 20 мин.
6. Упражнение «Кулачок».	Цель: развитие эмпатии, доверия к миру, коммуникативных умений.	5 – 9 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 9 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 15. Совместный рисунок. (Родитель - ребенок)		
Цели: описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителя и ребенка, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 10 мин.
3. Упражнение. «Совместное рисование».	Цель: ориентировать участников на взаимодействие в диаде «ребёнок – родитель».	15 – 20 мин.
4. Упражнение «Огненная река».	Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.	20 – 25 мин.
5. Упражнение. «Игра без правил».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	5 – 7 мин.
6. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
7. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 10 мин.

8. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 16. Поощрения и наказания. (Занятие для родителей) Цель: формирование у родителя культуры поощрения и наказания.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	2 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 6 мин.
3. Информационная часть.	Цель: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.	10 - 12 мин.
4. Упражнение «Золотая середина»	Цель: помочь найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями.	10 – 15 мин.
5. Упражнение «Безличная форма».	Цель: формирование навыка переделать приказы и запреты в безличные формы.	10 – 15 мин.
6. Упражнение «Наказание - поощрение».	Цель: формирование у родителя культуры поощрения и наказания.	10 – 15 мин.
7. Упражнение. «Передача ответственности ребенку».	Цель: развитие навыков передачи ответственности ребенку.	5 – 10 мин.
8. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 7 мин.
9. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	3 – 5 мин.
Занятие 17. Ответственность. (Родитель - ребенок) Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.		
1. Упражнение «Лобное место».	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 7 мин.
3. Упражнение «Ладочки» (2).	Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.	5 – 10 мин.
4. Упражнение «Сферы жизни».	Цель: определить сферы жизнедеятельности родителя и ребенка.	15 – 20 мин.
5. Упражнение. «Слепой и поводырь».	Цели: способствовать осознанию возможных вариантов оказания помощи друг другу; стимулировать участников к принятию ответственности на себя в сложных жизненных ситуациях; осознавая при этом степень внедрения в жизненное пространство другого человека; побудить к осознанию собственной позиции при решении проблемных ситуаций.	15 – 20 мин.
6. Упражнение «Обозначь ситуацию».	Цель: помочь сформировать умение различать мысли, эмоции и поведение.	5 – 10 мин.
7. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 8 мин.
8. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
9. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 18. Наш семейный плакат. (Родитель - ребенок)		

Цели: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей, усвоение семейных ценностей.		
1. Упражнение «Лобное место»	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 10 мин.
3. Упражнение «Моя эмблема».	Цели: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.	15 – 20 мин.
4. Упражнение. «Наш семейный плакат».	Цели: эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.	20 – 25 мин.
5. Упражнение «Комплименты».	Цель: помочь ребёнку и родителю увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что они друг друга понимают и ценят.	5 – 10 мин.
6. Рефлексия занятия.	Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.	5 – 10 мин.
7. Домашнее задание.	Цель: «мостик» в следующую встречу.	5 – 7 мин.
8. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребёнка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 3 мин.
Занятие 19. Заключительное. (Родитель - ребенок)		
Цель: исследование семейных отношений, подведение итогов.		
1. Упражнение «Лобное место»	Цель: настрой на работу, снятие напряжения.	3 – 5 мин.
2. Обсуждение домашнего задания.	Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.	5 – 10 мин.
3. Проведение СТО.	Цель: исследование семейных отношений.	25 – 30 мин.
4. Подведение итогов.	Цель: получение обратной связи.	15 – 25 мин.
5. Заполнить анкету.	Цель: получение обратной связи.	10 – 15 мин.
6. Ритуал прощания.	Цель: «переключить» ребёнка и родителя с занятия на повседневную жизнь.	2 – 5 мин.

Содержание программы «Семья: папа, мама, я»

Занятие 1.

Знакомство. (Родитель и ребенок)

Цель: установление контакта между родителем, ребенком, психологом

Материалы: методика СТО (семейный тест отношений), бланк.

1. Упражнение «Знакомство».

Цель: снятие напряженности, скованности, в активной игровой форме познакомиться друг с другом.

Инструкция. Родитель и ребенок, представляются по очереди, называет свое хобби, цвет настроения (можно перекидывать из рук в руки мяч).

2. Принятие правил.

Цель: «настроить» на сотрудничество, взаимопомощь, совместное спонтанное творчество и эффективную работу.

Инструкция. Одновременно, хором (родитель, ребенок, психолог) назвать свою фамилию, имя, отчество, или рассказать стих (каждый свой, например Агнии Барто). Вывод: трудно понять, кто, что говорит. Нужны правила.

Вопросы для обсуждения:

- где в нашей жизни есть правила (правила дорожного движения, правила поведения на воде, правила пользования электронными приборами, расписание движения транспорта и др.);

- для чего нужны правила;

- что бы было, если бы правил не было;

Наши правила:

- Активное участие.

- Правило «обратной связи».

- Правило дневника (*Приложение 1*).

3. Упражнение «Представьте друг друга» (модиф.)

Цель: установление контакта между родителем, ребенком, психологом

Родитель и ребенок по очереди в течение 3-5 минут представляют своего партнера (сколько лет, что любит, что не любит; нравится / не нравится; умеет / не умеет, какие проблемы, какие трудности, чего хотелось бы, о чем мечтает).

Обсуждение.

• Что получалось просто, что вызывало затруднения?

• Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?

4. Проведение СТО (Семейный тест отношений)

Цель: исследование семейных отношений, выявление проблемных областей в сфере родитель – ребенок. (Позволяя ребенку открыто выразить свои чувства, как позитивного, так и негативного характера, этот метод дает возможность родителям получить обратную связь, представить отношения в семье глазами ребенка, что в свою очередь способствует большему пониманию родителями своих детей, объективации своего поведения и, как следствие, установлению более благоприятного взаимодействия в семье).

Инструкция: тестирование начинается с того, что ребенок рисует свою семью (можно слепить из пластилина). Затем ребенку предлагается поиграть в «ПОЧТУ». Психолог показывает набор «писем» (карточки с приведенными ниже высказываниями), которые ребенок в роли почтальона будет «разносить» своим членам семьи. При этом можно использовать пространство нарисованного им рисунка семьи, раскладывая около каждой фигурки стопки «писем». Ребенка знакомят с Господином Никто — нарисованной на отдельном листке фигуркой мужчины в шляпе и пальто: ему надо будет посылать «письма», которые не подходят никому. Если письмо «подходит» сразу нескольким людям, то ребенок отдает его психологу. Психолог отмечает в бланке, кому адресован каждый пункт (номер соответствующего «письма»), (*Приложение 2*).

Обсуждение.

• Что получалось просто, что вызывало затруднения?

• Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?

5. Упражнение «Игра без правил».

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

6. Упражнение «Яйцо».

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Инструкция: Мама играет роль скорлупы, а ребенок — цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Ведущий проговаривает текст. «Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой — нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке».

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Родитель заводит дневник, в котором будет выполнять домашние задания.

Примечание для ведущего. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях).

Родителю предлагается написать сочинение «Мой ребенок». Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается. (*Приложение 3*)

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей

«Стили воспитания»: (*Приложение 13*)

Цель: знакомство родителей со стилями воспитания.

Занятие 2

Чувства

(родитель и ребенок)

Цель: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; развитие навыков вербального выражения чувств, возникающих в

напряженной ситуации; обучение приемам снижения эмоционального и мышечного напряжения, улучшение концентрации внимания, повышение уровня психической активности и работоспособности.

Материалы: набор желтых и зеленых карточек с чувствами (написанные, либо смайлики-чувства).

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то, что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение – разминка «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Ход упражнения. Родитель и ребенок стоят.

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

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клцание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клцание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

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

4. Информационный блок.

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.

Обсуждение:

- что такое чувства?
- какие бывают чувства?
- все ли чувства надо испытывать человеку?
- как надо проявлять чувства?

Психолог обобщает: «Чувства – это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, обогащает внутренний мир, делая нашу жизнь неповторимой и прекрасной.

Чувства

Нравственные, этические	Эстетические	Интеллектуальные (познавательные)
Отношение к другим, семье, себе, к Родине	Любовь, гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, патриотизм.	Восприятие художественных произведений. Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления

Диапазон: от наслаждения до отвращения.

Примечание. В результате обсуждения делается вывод: изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявления чувств;
- понимать себя (рефлексия);
- понимать окружающих (эмпатия);
- общаться без конфликтов.

5. Упражнение « Мир чувств »

Цель: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности.

Материалы: набор желтых и зеленых карточек с чувствами (написанные, либо смайлики-чувства).

Процедура. Психолог предлагает родителю и ребенку по очереди выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Родитель и ребенок по очереди невербально изображают чувства.

После упражнения проводится обсуждение:

- какое чувство было легче показать?
- какие трудности возникали при пантомиме?
- что помогло справиться с заданием.

6. Упражнение «Я-высказывание»

Цель: развитие навыков вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» (Я-СООБЩЕНИЕ) – это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» (Я-СООБЩЕНИЕ) – это конструктивная альтернатива «Ты - высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом ответственность перекладывается на этого другого.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя. «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» дает возможность выбора Вашему партнеру по общению.

Схема «Я-высказывания»:

«Я-высказывание» обязательно включает в себя три компонента;

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение;
2. Точное название своего чувства в этой ситуации;
3. Называние причин возникновения напряжения (без их интерпретации).

Кроме того, в схему можно включить, как бы тебе хотелось, чтобы партнер по общению поступил и сказать, как ты себя поведешь, если человек е изменит своего поведения.

Пример: мама отчитала при друзьях сына за то, что он не вымыл посуду.

Ответ: «Когда на меня кричат при посторонних, я очень злюсь (чувствую себя неудобно), (мне стыдно, это унижает меня), когда это происходит без посторонних, мне не так плохо, если у нас получится выяснять отношения без присутствия моих друзей, я думаю у нас лучше получится слышать и понимать друг друга.»

"Когда я вижу свою дочку радостной и весёлой, я думаю, что у неё все хорошо. Я тоже становлюсь спокойной и радостной. Я мечтаю о том, чтобы как можно чаще мои дети были в хорошем настроении. Хотя и точно знаю, что приму и поддержу их в любом состоянии".

Примерные ситуации:

1. Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя одежду и порвал(а) ее.
2. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.
3. Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(а) его час, а он не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Возможные ошибки построения «Я-сообщений».

Построение Я-сообщения подчиняется правилу: «Я испытываю такое-то чувство, когда происходит то или иное действие»

Ошибки:

1. Начав с Я-сообщения, переход к Ты-сообщению «Я очень огорчена, что ты такой неряха!»
 - Как избежать? – безличные предложения. «Мне не нравится, когда дети, садятся за стол не помыв руки».
2. Подмена реальных чувств **менее** сильными.
 - «Мне не нравится, когда ты кидаешься камнями» — слабое чувство. «Я до смерти напугана, когда ты кидаешь камни в других!» — сильное чувство.
3. Использование Я-сообщений только в негативных ситуациях и для передачи только негативных чувств.
4. Выражение гнева.
 - «Я рассержен» — для ребенка звучит «Я рассержен на тебя!», то есть «Ты заставил меня рассердиться!» А это уже Ты-сообщение.

7. Упражнение «Игра-разминки»

Цель: способствовать оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия; снижение эмоционального и мышечного напряжения, улучшение концентрации внимания, повышение уровня психической активности и работоспособности.

Процедура: В начале разминки рекомендуется уделить внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела.

Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждая из них может составлять 2–3 секунды с постепенным увеличением до семи секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания — паузы.

1. «Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без

особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

2. Потягивания. Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

3. «Струночка». Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги.

4. «Звезда». Встать в позе «звезды» (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку — по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем, то же выполняется по другой диагонали.

5. Растяжки для ног. Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе (возможны четыре варианта выполнения упражнения — по команде педагога):

— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой; остаться в этом положении пять секунд (пауза) и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ног и рук;

— то же — для правой руки и ноги;

— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой; остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук;

— то же — для левой руки и правой ноги.

Каждое упражнение делать 3 – 4 раза

8. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

9. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Родителю предлагается написать сочинение «Мой ребенок». Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается. (*Приложение 3*)

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на свои собственные чувства и реакции.

10. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей «Построение Я-сообщений. Возможные ошибки».

Цель: развитие навыка построения Я-сообщения в повседневном общении.
(Приложение 14)

**Занятие 3.
Мы похожи.
(родитель - ребенок)**

Цель: осознание «мира» ребенка и «мира» взрослого, особенности восприятия, эмоциональные переживания, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

Материалы: палитра чувств, два листа бумаги формат А3, 2 кисти фирма «Галерея», №14 или 16, гуашь.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то, что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение. «Как мы похожи!» (Что нас объединяет?)

Цель: помочь родителю и ребенку лучше узнать друг друга.

Инструкция: Каждому члену семьи нужно составить список того, что их объединяет. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра (брат)...», «Каждый из нас умеет плавать», «Любимый цвет каждого из нас – красный...», «Каждый из нас не любит...». Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, цифры в дате рождения, место учебы, хобби, и т.д. Победит тот, кто найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

4. Упражнение «Кто Я? Какой Я?»

Цель: развитие навыков самоанализа.

Материалы: палитра чувств, два листа формат А3, 2 кисти фирма «Галерея» №14 или 16, гуашь.

Инструкция: Заполнить палитру чувств красками (присвоить каждому чувству цвет). Лист А3 представить как собственное психологическое пространство. Заполнить весь лист А3 своими чувствами (красками), определяя для каждого чувства (цвета) столько места, сколько по мнению ребенка есть в нем самом.

Вариант 1. (12 чувств)

Радость, интерес, спокойствие, смех, уверенность, доверие

Злость, страх, грусть, вина, обида, тревога



радость



интерес



спокойствие



смех



уверенность



доверие



злость



страх



грусть



вина



обида



тревога

То же самое и с той же палитрой упражнение выполняет родитель.
(Палитра Приложение 4)

Продолжите незаконченные предложения

Я радуюсь, когда...	Я злюсь, когда...
Мне интересно, когда, ...	Я боюсь, когда...
Я спокоен, когда, ...	Я грущу, когда, ...
Я смеюсь, когда, ...	Я нервничаю, когда...
Я уверен, когда, ...	Я тревожусь, когда...
Я доверяю, когда, ...	Мне обидно, когда, ...
Я горжусь, когда...	Я виноват, когда, ...

Обсуждение:

- 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?
- Каких цветов больше?
- У кого, какого-нибудь цвета-чувства по объём больше, чем у другого?

5. Упражнение «Игра без правил».

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Ребенку необходимо показать, что можно любить запахи, звуки...

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

6. Упражнение «Да — нет».

Цель: формирование чувства близости между родителем и ребенком, принятие друг друга, развитие навыков общения.

Инструкция. Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг друга. При этом доверительно произносятся: «Да — нет», «Нет — да».

Обсуждение:

- что проще говорить «да» или «нет»?
- какое чувство, когда слышите «да», а когда «нет»?

7. Рефлексия занятия.

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Родителям. Напишите дома десять поступков ребенка, когда он поступает также как и вы.

Напишите дома десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на свои собственные чувства и реакции.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей

«Детские чувства и роль родителей».

Цель: оказание помощи родителям в понимании внутреннего мира ребенка.
(Приложение 15)

Занятие 4. Невербальное общение. (родитель - ребенок)

Цель: знакомство участников с невербальными способами общения, развитие способности определять эмоциональное состояние друг друга.

Материалы: столы, стулья, игрушки, коробки (все, что есть для того, чтобы сделать препятствия).

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то, что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

Примечание ведущему. Многие вопросы из перечня, которые задаются родителю на 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. Такое упражнение не только способствует «узнаванию» своих детей, но и побуждает их к самоанализу.

3. Упражнение «Как выразить свои чувства».

Цель: развитие навыков невербального взаимодействия, развитие свободы невербального выражения чувств, снятие напряжения, развитие эмпатии.

Обычно родители выражают свою Любовь к детям с помощью слов (вербально) или жестов, взглядов, мимики, пантомимы (невербально).

Инструкция: мама или папа должны обратиться к ребенку и передать невербально, т.е. с помощью жестов, взглядов, мимики, пантомимы следующие слова и фразы: «Я люблю тебя», «Я тебя понимаю», «Услышь меня», «Я тебя слушаю», «Я сейчас сердита», «Мне обидно», «Мне страшно», «Когда я вижу, что посуда не мыта, я злюсь», «Мне нужно твоё внимание» и т. п.

(Самыми распространенными способами невербального выражения любви являются контакт глаз и физический контакт. Открытый и доброжелательный взгляд важен для ребенка любого возраста. Он помогает не только установить коммуникативное взаимодействие, но и удовлетворить эмоциональные потребности сына или дочери,

избавиться от неуверенности, страха, напряжения, стресса. Отец и мать допускают серьезную ошибку, если в качестве наказания нарочно не смотрят в глаза сыну или дочери.)

Обсуждение.

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Что мешает, а что помогает в выполнении совместного задания, общего дела?

4. Информационный блок. Невербальное общение. (Приложение 5).

Цель: знакомство участников с невербальными способами общения.

5. Упражнение «Слепой и поводырь» (вариант 1).

Цели: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).

Материалы: столы, стулья, игрушки, коробки (все, что есть для того, чтобы сделать препятствия).

Упражнение проводится в паре (родитель и ребенок). Один из участников — «слепой», второй — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. Можно дать задание родителю провести ребенка через препятствия тремя разными способами: например, со словами, без слов, не прикасаясь.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

Обсуждение.

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?

6. Упражнение «Я — Ты».

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми.

Инструкция. Родитель и ребенок садятся на ковер спиной друг к другу. Нужно выбрать такое положение тела, чтобы было удобно обоим (не наваливаясь друг на друга). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я это я, а ты это ты», затем то же самое говорит ребенок. И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

Обсуждение.

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Трудно ли было найти такое положение тела, чтоб было комфортно обоим?

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Психолог говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителю ответить на ряд вопросов.

Отвечая на вопросы, родитель заполняет таблицу, где отвечают за себя и за ребенка,

оставляя место для реального ответа ребенка, который он получит 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?

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей: «Невербальные средства общения с ребенком».
(Приложение 16)

Цель: расширить знания родителей о значении невербального общения.

Занятие 5.

Открытое выражение чувств. Барьеры общения. (Родитель – ребенок)

Цель: формировать навыки выражения позитивных и негативных чувств.

Задачи: формировать позитивное отношение к собственным чувствам; рассмотреть типы выражения чувств.

Материалы: бумага формат А3, гуашь, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, карандаши или фломастеры.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось то, что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Дискуссия «Барьеры общения».

Цель: развитие навыков определения барьеров общения и обучение способам их преодоления.

Общение давным-давно стало неотъемлемой частью нашей жизни. На работе, во время учебы, в транспорте, дома, в интернете – да мало ли где еще! Оно занимает львиную долю нашего времени. И все было бы ничего, если бы не барьеры общения. Именно они, эти

досадные помехи, мешают нам получать от него удовольствие и пользу. Эти барьеры возникают в самых различных ситуациях и практически у каждого человека. Поэтому, для того чтобы достигнуть успеха в жизни, вам необходимо хорошо разбираться в том, какие бывают барьеры общения и способы их преодоления.

Под барьером общения следует понимать возникновение между оппонентами негативных чувств, разрушающих общение. (*Приложение 6*)

Вопросы для обсуждения: — Сложно ли понять свои чувства и желания?

— Сложно ли понять чувства и желания другого человека?

— Всегда ли мы уважаем и ценим свои чувства?

— Всегда ли мы уважаем и ценим свои чувства?

— Как Вы считаете, нужно ли собеседнику знать о ваших чувствах?

— Всегда ли чувства выражаются открыто?

— Что мешает открытому выражению чувств?

Внимание участников обращается на необходимость позитивного отношения к собственным чувствам, рассматривается декларация:

«Я имею право на любые чувства — как позитивные, так и негативные.

Я принимаю чувства такими, какие они есть, не гоню их от себя.

Никто лучше меня не знает моих чувств.

Чувства, возникающие по отношению к другим людям, желательно выражать в диалоге с их непосредственным участием.

Выражение собственных чувств не наносит вреда моему авторитету и не может обидеть другого человека».

4. Упражнение «Надувная кукла».

Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса». Участники (родитель и ребенок) вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2—3 раза.

5. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: осознание родителем чувств ребенка.

Инструкция: Закончите приведенные ниже примеры так, как, по вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок:

Я думаю, что тебе бывает радостно, когда...

Я думаю, что тебе бывает грустно, когда...

Я думаю, что тебе бывает страшно, когда...

Я думаю, что ты сердисься когда...

Я думаю, что ты очень гордишься собой, когда...

Я думаю, что тебе бывает скучно, когда...

Я думаю, что тебе бывает интересно, когда...

После того, как родитель закончит предложения, ребенок говорит, угадал ли родитель его чувства (ребенку можно отвечать словами, а можно показывать правильный ответ при помощи цвета зеленый правильно, красный не правильно). Степень совпадения будет говорить о способности родителя поставить себя на место ребенка, о способности к децентрации.

Обсуждение:

- В чем было совпадение, а в чем нет.

- Что вы почувствовали?

- Что, может быть, вас удивило?

6. Упражнение «Рисунок в две руки».

Цель: развитие навыков совместной деятельности

Материалы: бумага формат А3, гуашь, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, карандаши или фломастеры.

Ход занятия. Не договариваясь, рисуется общий рисунок. Каждая деталь дорисовывается партнером (в течении 15-20 секунд), кисть передается друг другу по очереди.

Ведущий: Сравните готовый рисунок с тем, что было задумано, как изменился замысел работы. Что Вы чувствовали, когда партнер рисовал «не то», что планировали Вы?

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

7. Упражнение «Тень». (Понимание симбиотических отношений ребенка-родителя)

Цель: развивает способность чувствовать друг друга, приводит к осознанию чувств ребенка, находящегося под «всевидящим оком» родителей.

Ход занятия. Работа в паре. Тень следует за человеком, повторяя все его движения, скорость. Человек двигается в любом направлении, независимо от тени. Обозначено место, где не светит солнце и, при желании, человек может укрыться там, избавившись от тени.

Обсуждение:

- Какую роль сложнее сыграть?
- Какие чувства испытывали?
- Что понравилось? Что не понравилось?

8. Упражнение «Спаси птенца».

Цель: снижение напряжения.

Инструкция: «Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам».

9. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

10. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение двух – трех дней постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас **не все благополучно**.

1 вариант. Заполнить таблицу. Записать ситуации, когда отрицательные эмоции испытывает родитель и ребенок.

Родитель	
Ситуации	Чувство

Ребенок	
Ситуации	Чувство

2 вариант.

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

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

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

11. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей. Особенности общения детей разного возраста.
(Приложение 17)

Цель: знакомство родителей с особенностями общения детей разного возраста.

Занятие 6.

Активное слушание.

(родитель - ребенок)

Цель: развитие навыков активного слушания, развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.

Материалы: таблица «Пойми чувства», ручка.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

Рассказ родителя о впечатлении и чувствах, которые вызвало выполнение *домашнего задания* «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке». Родитель рассказывает о содержании таблицы.

Ведущий задает вопросы:

- какую часть таблицы было труднее заполнить,

- где получилось больше записей.

Примечание: Если родитель не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность ведения дневника. 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.

Обсуждение:

- Что чувствует сам ребенок по поводу своего поведения?

- Ваши действия: принятие – непринятие.

- Приходится ли менять Вам свое поведение, если изменяется поведение ребенка?

Из домашнего задания: по таблице обсудить ситуации и чувства, которые возникают в этих ситуациях.

3. Упражнение «Тандем».

Цель: научить участников взаимопониманию и внимательности друг к другу.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре. Задача заключается в том, чтобы не сговариваясь одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев. Наивысшее

взаимопонимание достигается, если при демонстрации получается подряд большое число совпадений.

Психолог выполняет роль эксперта: следит за тем, чтобы не использовались какие-либо скрытые средства общения, помогающие достигать согласия.

4. Упражнение «Умение слушать».

Цель: формирование у родителей и детей способности выслушивать друг друга.

Инструкция: в форме диспута выяснить, что значит слушать.

- Как слышат животные приближающееся землетрясение, как «разговаривают» между собой птицы?

- Как слушают друг друга люди: при разговоре по телефону, когда друг от друга находятся далеко (в лесу, в поле), почему друг друга не перебивают?

- Когда надо говорить громко, кричать (в каких случаях)?

- Когда говорят тихо и, наоборот, «больше двух говорят вслух»?

- Что и как нужно сделать, чтобы тебя захотели слушать?

- Что вы испытываете, когда хотите сказать что-то важное для себя, а окружающие разговаривают?

- Как можно и когда нужно обратить на себя внимание?

- Почему нельзя перебивать, мешать разговору?

- Какие существуют приемы вмешательства в беседу друзей?

- Как сделать себя интересным для собеседника?

- Что означает пословица «Краткость — сестра таланта»?

- О чем эта поговорка: «Хочешь, чтобы тебя слушали, умей выслушать».

Обсуждение:

— Какие чувства испытывали?

— Что узнали нового?

— Что понравилось?

— Что не понравилось?

5. Упражнение «Рассказ».

Цель: развитие навыков активного слушания.

Инструкция: предложить родителю и ребенку по очереди проговаривать какой-либо текст (рассказ, сказка, любой текст), второй в это время слушает его, но при этом поворачивается в разные стороны (лицом к собеседнику, левым боком, спиной, правым боком, вставая и начиная ходить (по 1-2 минуты на каждую позицию)) потом, поменяться.

Обсуждение: в какой ситуации рассказывающий чувствовал себя более уверенно, спокойно и чувствовал, что его слышат, а в какой ему трудно было рассказывать.

6. Упражнение «Пойми чувства».

Цель: формирование у родителей и детей способности выслушивать друг друга.

Материалы: таблица «Пойми чувства», ручка.

Инструкция: психолог дает задание: «Чтобы понять человека (ребенка или родителя) и помочь ему, вам необходимо встать на его место. Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства».

«Этапы отражения чувств собеседника»:

1). Повторить своими словами то, что сказал вам собеседник (отражение содержания).

2). Назвать чувства, которые собеседник, по вашему мнению, испытывает (отражение чувств). (Не оценивать чувства собеседника, просто пересказать их.)

Партнер оценивает точность отражения. Фразы рекомендуется начинать со слов «согласен», «верно», «да», «правильно».

Затем напишите ваши ответы на слова собеседника.

Для облегчения отражения чувств можно пользоваться определенными вступительными фразами:

- Мне кажется, что ты чувствуешь.....

- Вероятно, ты чувствуешь....

- Не чувствуешь ли ты себя.....
- Я вижу, ты чем-то...

Пойми чувства		
Ситуация и фразы	Чувства	Ответ
1 (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка - хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».	Огорчение, обида	Ты очень расстроилась, и было очень обидно.
(Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».		
(Старший сын — маме): "Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь".		
"Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".		
(Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя чашечка!».		
(Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!".		
"Ну, надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!".		
«Ты несешь абсолютную чушь! У тебя мозги есть или нет?»		
«Ну, вот видишь, можешь же, когда хочешь?»		
«Из какого места у тебя руки растут?»		
«Прекрати меня злить!»		
«Ты не сможешь убедить меня в своей правоте, даже не пытайся!»		
«Ничего хорошего от тебя не дождешься!»		
«Мой тебе совет — прекрати сейчас же!»		
«Я для тебя ничего не значу!»		
«Уборкой в этом доме занимаюсь только я!»		
Света победила на городской олимпиаде по физике.		
Андрей пришел из школы, он получил двойку		
«Мама посмотри, мне на день рождения, ребята подарили новую игру».		

Примечание для родителей. Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечен... и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

Возможные ответы родителя:

- Ты очень расстроилась и было обидно.
- Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
- Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
- Было очень неловко и обидно.
- Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
- Здорово! Я вижу, ты очень рад.
- Очень досадно...

Обсуждение упражнения по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?

- какие были трудности во время выполнения упражнения?

- как вы считаете, будет ли собеседнику приятно узнать, что Вы понимаете его чувства?

- сложно ли точно понять чувства собеседника?

- что может в этом помешать?

- на что следует обратить внимание в будущем?

- какие чувства позитивные или негативные легче отражать? Почему?

7. Упражнение «Игра без правил».

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Участники высказывают пожелания: «А вот бы...» (стать невидимкой, найти волшебную палочку, никто не болел, ты была бы всегда молодая и т.д.).

Так между ребенком и родителем происходит обмен надеждами и опасениями.

8. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,

- было хорошо — было плохо и почему,

- что показалось самым важным, полезным;

- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

9. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Задание для родителей.

1. В течение недели записывать фразы ребенка, с которыми он (она) обращается к родителю не менее 10.

2. В течение недели записывать свои фразы, с которыми родитель обращается к ребенку не менее 10.

Примечание для родителей. В течение недели анализируйте процесс своего межличностного общения. Отмечайте фразы, негативные высказывания в свой адрес, на которые раньше вы отвечали в форме «ты-высказывания». Действуйте согласно технике «я-высказывания». Результат зафиксируйте в тетради: запишите негативные высказывания в свой адрес, а напротив каждого – ответ в форме «я-высказывания»

Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

10. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей

«Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения».

Цель: разобраться в видах отношений в семье, знакомство со способам выхода из конфликтных ситуаций в семье. (*Приложение 18*)

Занятие 7.

Учимся сердиться

«Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

(родитель - ребенок)

Цель: знакомство с понятиями эмоции, чувства; формирование навыков конструктивного отреагирования чувств.

Задачи: разобраться в том, что называется агрессивным поведением, исследовать свое и чужое агрессивное поведение; отреагировать гнев через движение;

Материалы: газеты (10-12 шт.), листы бумаги формат А3, ручки, фломастеры.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Информационная часть.

Цель: знакомство с понятием «агрессивность», её причины (*Приложение 7*).

4. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

Цель: разобраться в том, что называется агрессивным поведением, исследовать свое и чужое агрессивное поведение.

Материалы: листы бумаги формат А3, ручка, фломастеры.

Инструкция: Упражнение состоит из двух частей.

Первая часть. Психолог просит родителя и ребенка представить злого (агрессивного) человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что он говорит. Родитель и ребенок берут бумагу и пишут небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также рисуют портрет такого ребенка. (Если ребенок дошкольник, то родитель пишет, а ребенок рисует). Затем они озвучивают свои рецепты и изображают агрессивного человека (как он ходит, как смотрит, какая мимика (губы, взгляд, выражение лица), какой у него голос, руки, что оно делает). Стоит обсудить, что им нравится в агрессивном человеке, что не нравится, что бы они хотели изменить в таком человеке.

Вторая часть. Далее психолог просит подумать о том,

- в каких ситуациях и как они проявляют агрессию?

- каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

Далее родитель и ребенок берут еще лист бумаги и делят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как они сами проявляют агрессию по отношению к другим.

Обсуждение:

- как они считают, почему люди бывают агрессивными,

- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким?),

- как ведет себя жертва агрессии,

- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

5. Упражнение «Способы разрядки».

Цель: обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Инструкция: родителю и ребенку обсудить и составить список приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.

Примерный список:

1) комкать и рвать бумагу;

2) топтать ногами;

3) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;

4) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

5) бить подушку (можно пинать ногами) или боксерскую грушу;

6) втирать пластилин в картонку или бумагу.

7) посчитать до десяти.

8) самое конструктивное - спортивные игры, бег.

9) вода хорошо снимает агрессию.

10) использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).

Обсуждение:

- легко ли было выполнить упражнение;

- в чем они испытывали затруднения;

- что они чувствовали во время выполнения упражнения;

- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

6. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Материалы: 2 газеты.

Инструкция: Родителю и ребенку даются две газеты, которые необходимо порвать на мелкие кусочки «снег» в течение 1 минуты.

7. Упражнение «Снежный бой».

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Материалы: газеты (5 штук).

Инструкция: Ведущий. «Вы — снеговики и живете в своих домиках. Вот однажды что-то произошло, и снеговики поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю и вам последовать их примеру. Из газет сделать снежки, (смять один лист газеты, очень сильно, так, чтобы получился снежок - по 10 штук каждый). Кто-то из вас стоит в “домике”, кто-то — за его пределами. Задача каждого — засыпать “снегом” (который мы только что с вами изготовили) соперника, не оставив на своей территории ни снежинки.

Игра продолжается 5 - 7 минут под веселую музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше “снега”.

Обсуждение:

— Какие чувства вы испытали в ходе игры?

8. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,

- было хорошо — было плохо и почему,

- что показалось самым важным, полезным;

- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

9. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

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.

Примерные ответы детей:

Что 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

Что не нравится во мне моим родителям.

- 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, необязательность; 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

10. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей.

«Отреагирование негативных эмоций».

Цель: развитие навыков отреагирования негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами. (*Приложение 19*)

Занятие 8.

«Семейное пространство» (родитель - ребенок)

Цель: изучение и использование семейного пространства для осознания внутрисемейных позиций; создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Материалы: лист бумаги (Ф – А3), фломастеры или карандаши, компьютер, музыка для релакса.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение «Семейное пространство».

Цель: изучение и использование семейного пространства для осознания внутрисемейных позиций.

Материалы: большой лист бумаги (Ф – А3), фломастеры или карандаши.

Инструкция: родителя и ребенка просят нарисовать план дома. Во время рисования психолог постепенно вводит их в ситуацию, задавая следующие вопросы:

- Рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната.
 - Попробуйте вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в этой комнате.
 - Есть ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встречи всех членов семьи?
 - Когда члены вашей семьи заходят к вам, в какой комнате происходят встречи?
 - Есть ли в доме комнаты, в которые вам запрещено заходить?
 - Есть ли у вас какое-то особенное место в доме?
 - Попробуйте, как можно яснее представить себе, как в вашем доме решаются вопросы дистанции (если поругались) и уединенности (если хочется побыть одному).
 - Как расположен ваш дом по отношению к другим домам в этом квартале, выделяется он чем-нибудь или нет?
 - Вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем доме.
 - Вспомните типичные слова, фразы, высказывания, которые произносятся членами вашей семьи.
 - Есть ли в доме комнаты, где вам запрещено что-то делать? (лепить пластилин, играть в мяч, прыгать на кровати, покричать, и др.)
 - Есть ли в доме комнаты, можно это делать? Если нет, то где это можно сделать?
- Выход:** создание нового плана, где бы хотелось отдохнуть, работать, веселиться, общаться и т.д.

Варианты использования данной методики

Психолог может попросить отца и мать нарисовать план их родительских домов, а дети в это время наблюдают за ними.

В качестве другого варианта можно предложить детям нарисовать план дома, в котором они в настоящий момент живут с родителями, а отец и мать при этом присутствуют в качестве наблюдателей.

Все члены семьи рисуют план дома, в котором сейчас живут.

Примечание. Вопросы психолога направлены на выявление воспоминаний, связанных с существующими в данной семье правилами и их источниками в родительских семьях.

Кроме того, воспоминания изучаются на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения.

Данная методика направлена на выявление материала, связана с ролевым поведением в родительских семьях супругов, выявлением скрытых правил взаимодействия в данной семье, а также для прояснения конечных целей семейно-коррекционного процесса.

Использование варианта (когда родители выполняют упражнение, а дети наблюдают за ними) позволяет провести границы между поколениями в семье и границы между различными семейными подсистемами. Такого рода деятельность подтверждает уникальное место родителей в семейной системе, когда детям отводится роль обучающихся. История семьи в изложении родителей, описывающих жизнь в своих родительских семьях, вносит свой значимый вклад в формирование чувства сопричастности к культурному наследию данной семьи, способствует развитию эмпатии и взаимовыручки между ее членами. Кроме

того, волнующие супругов в настоящий момент проблемы, их конфликты могут быть освещены через обращение к материалам семейной истории.

Во втором варианте применения методики (дети рисуют план дома, а родители наблюдают за ними) психолог выделяет и поддерживает детскую подсистему уникальных точек зрения и чувств детей по отношению к внутрисемейному взаимодействию.

Когда методика используется в ее третьем варианте (вся семья рисует план дома), психолог получает возможность достаточно глубоко изучить актуальные проблемы и конфликты в семье, а также имплицитно присутствующие внутри семейной системы средства их преодоления. Особенно полезен данный вариант методики при работе с семьями, в которых размыты границы между подсистемами, а также границы между семьей и внешним миром. Безопасное выражение семьей различных точек зрения и чувств на происходящее позволяет в какой-то мере прояснить внутрисемейные границы.

Методика "семейное пространство" может использоваться в семейно-групповой психокоррекции в работе с родительскими группами. В зависимости от целей группы внимание фокусируется на актуальных семейных конфликтах или же на истории семьи. Методика неприменима в работе с маленькими детьми.

4. Упражнение «Налаживание взаимоотношений».

Цели: возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Ребенок — беззащитный, хрупкий, ранимый. Потом родитель тихо говорит ребенку: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди (минимум 5 раз, можно больше - сколько захочется).

В конце упражнения дать возможность родителю и ребенку выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

5. Упражнение «Шиворот навыворот».

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

Процедура проведения: каждому (родителю и ребенку) предлагается написать рекомендации для родителей и детей.

Родитель составляет следующие рекомендации:

- Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка.
- Как отучить ребенка от самостоятельности.
- Как занизить самооценку ребенка.

Ребенок работает над аналогичными рекомендациями:

- Что нужно делать, чтобы потерять доверие родителей.
- Что необходимо делать, чтобы родители постоянно контролировали и читали нотации.

- Как потерять уважение родителей.

Затем рекомендации зачитываются и обсуждаются.

6. Рефлексия занятия.

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

7. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

«Круглый стол»

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.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

8. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей. «Место ребенка в семье».

Цель: знакомство с понятием «место» ребенка в системе семейных отношений. (Приложение 20)

Занятие 9.

Желания – ожидания (родитель - ребенок)

Цель: формирование и развитие навыков отстаивания притязаний, умения договариваться, научить гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между родителем и ребенком.

Материалы: лист бумаги формат А3, фломастеры, карандаши, бинт или лента, листы формат А4 (2 шт.), ручки.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Упражнение «Обсуждение домашнего задания».

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: научить родителя и ребенка гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Материалы: лист бумаги формат А3, фломастеры, карандаши, бинт или лента

Инструкция: Ребенку и родителю 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 рисовали именно этот рисунок?
2. Что было легко, что было трудно?
3. Доверяли ли вы (ребенку, родителю)?
4. Легко ли было выполнять задание с человеком, кому доверяешь?

4. Упражнение «Желания и ожидания».

Цель: формирование и развитие навыков отстаивания притязаний, умения договариваться.

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

Материалы: листы формат А4 (2 шт.), ручки.

Инструкция: Психолог рассказывает родителю и ребенку об ожиданиях и желаниях. Если люди проживают совместно в семье и не слышат и не прислушиваются друг к другу, то они превращаются в абсолютно чужих людей. В этом упражнении ребенок представляет родителя, а родитель – ребенка. Необходимо напомнить «ребенку», о том, что он (она) должны писать свои желания, ожидания (права), исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ребенка или вспомнить себя в детстве. (Права шестилетних детей могут значительно отличаться от прав подростков).

Задача каждого заключается в составлении списка своих желаний и ожиданий (прав). После того как каждый закончил подготовку такого списка (в течение 15—20 минут), «родитель» и «ребенок» начинают поочередно предъявлять эти списки друг другу, причем каждый пункт может быть внесен в окончательный список только тогда, когда он принят другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какой-то пункт или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами пункты 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 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 ожиданий, желаний (прав) и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

5. Упражнение «Игра без правил».

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» ребенок и родитель высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д.)

Обсуждение:

- Что было легко, что тяжело?
- Что проще, приятнее - говорить или принимать?
- Какое чувство, когда слышите такие слова?

6. Упражнение «Машины».

Цели: налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Инструкция: Ребенок в роли «машины» — родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Обсуждение:

- Что получилось, что не получилось?

- Что понравилось, что не понравилось?
- Какое чувство испытывали, когда были в роли «машинки»?

7. Рефлексия занятия.

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Задание первое

Посмотрите, есть ли у вас столкновения с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время с ним вместе. Посмотрите, лучше ли у него пошло дело с вами? Если да, перейдите к следующему заданию.

Задание второе

Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 10.

Самооценка.

(родитель - ребенок)

Цель: формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки, повышение уверенности в себе, в своих силах.

Материалы: 6-7 стульев, расставленные по помещению, помещение размером не менее 3-4 метров, лист формат А4, ручка или фломастер.

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Информационная часть (Приложение 8)

Цель: знакомство родителей с понятием самооценка, ее видах и функциях.

4. Упражнение «Я – лев».

Цель: повышение уверенности в себе у ребенка.

Инструкция: «Мы сейчас поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что ты превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Открой глаза и представься от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройди по кругу гордой, уверенной походкой».

5. Упражнение «Ладонка».

Цель: формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки, повышение уверенности в себе, в своих силах.

Материалы: лист формат - А4, ручка или фломастер.

Инструкция. Ребенку предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе.

Каждый палец ладонки можно раскрасить заранее выбранными цветами-качествами. После этого закончите такие предложения о себе: “Я хочу...”, “Я умею...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”.

6. Упражнение «Море любви».

Материалы: 6-7 стульев, расставленные по помещению, помещение размером не менее 3-4 метров.

Цель: способствовать созданию эмоционально благоприятного микроклимата.

Задача: расширение внутрисемейной коммуникации, эмоциональное принятие ребёнка в семье.

Инструкция: «Представьте себе, что перед вами море любви. Стулья - это островки взаимопонимания и принятия. Сейчас ребёнок пройдет по всему помещению, присев на каждый стул. Задача родителя, подойдя к стулу, на котором сидит ребёнок, выказать ему любовь и принятие при помощи слов, жестов, объятий. Потом поменяйтесь местами»

Вопросы для обсуждения:

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Как часто вы говорите друг другу приятное? Как выказываете свою любовь и привязанность?
- Какие способы вы использует для их проявления?
- Что вы можете сделать, чтобы улучшить отношения со своим ребёнком?
- Чему научило вас это упражнение?

7. Упражнение. «Игра без правил»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Важно, чтобы в игре родитель и ребенок с помощью выражения «Я думаю, что ты не любишь...» открылись друг другу «как есть» — теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда — вот так я чувствую, вот так я вижу...

Обсуждение: - что было легко, что тяжело?

- что проще, - говорить или слушать?

- какое чувство, когда слышите такие слова?

8. Упражнение. «Только вместе!»

Цели: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Инструкция. Упражнение проводится в паре (родитель и ребенок). Нужно встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать. (Если на занятии присутствуют мама, папа, ребенок, то можно менять пары: родитель – родитель, ребенок - родитель).

После игры *обсуждение*.

— С кем вставать и садиться было легче всего?

— Что было самым трудным в этом упражнении?

9. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,

- было хорошо — было плохо и почему,

- что показалось самым важным, полезным;

- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

10. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Что обозначает имя ребенка, имя мамы и папы (обсудить, где можно узнать данную информацию, найти, прочитать, записать в дневнике).

11. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Консультация для родителей: «Формирование адекватной самооценки у детей».

Цель: информирование родителей о способах формирования адекватной самооценки у ребенка. (*Приложение 21*)

Копилка упражнений для формирования адекватной самооценки.

1. Упражнение «Бегущие по волнам»

Цель: активизация взаимодействия, самопрезентация.

Инструкция. Участникам предлагается парой выполнить следующие движения: пронести себя по воде, гордо и независимо, как на съемках в рекламном ролике, пробраться по лужам, зайти в реку.

Обсуждение. Какая качественная разница в этих трех состояниях? Партнер мешал выполнению задания или облегчал его?

2. Упражнение «Работа над ошибками».

Цель: снижение напряжения, формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки.

От неудач не застрахован никто – и ты не исключение! Вместо того чтобы мучительно переживать свое поражение, попробуй извлечь из него пользу – ведь в любой ситуации можно найти не только минусы, но и плюсы. У тебя не получилось сделать то, о чем ты мечтала? Кто знает, может, скоро у тебя появится другой, еще лучший шанс! Ты поссорилась с подругой или другом? Строя новые отношения, ты будешь мудрее и опытней. Позитивное мышление не просто программирует твоё внутреннее «Я» на успехи в будущем – оно способно переструктурировать пространство вокруг, привлекая к тебе удачу и успех. Но для этого необходимо проделать «работу над ошибками»:

1. Удобно сядь, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов-выдохов.

2. Вспомни ситуацию, которая заставила тебя почувствовать обиду или вину. Представь себе человека или людей, с которыми ты тогда общалась, обстановку и все, что было сказано или сделано.

3. Попробуй взглянуться в нее со стороны, как будто ты смотришь фильм на большом экране.

4. Постарайся увидеть своим внутренним зрением те знаки, которые сигнализировали о наличии проблемы – те, которым не придавала значения. Это могут быть сказанные вскользь тобой или собеседником слова, жесты, интонации и даже мимика.

5. Разберись: какой урок ты вынесла из этой ситуации? Может, в следующий раз ты будешь более сдержанной, постарайся внимательнее слушать собеседника или в нужный момент переведешь тему разговора в нейтральное русло?

6. Спроси себя: если это случилось для достижения какой-то высшей цели, что это за цель? В чем ты видишь подарок судьбы? **Обязательно сформулируй его позитивно**, например, ты стала лучше понимать конкретного человека или пришла к выводу, что надо больше узнать о чем-то, развить свои способности или профессиональные навыки.

7. Опиши самый важный поступок, который ты можешь совершить, получив этот подарок судьбы. Поблагодари судьбу за то, что она преподнесла тебе этот бесценный урок, что ты стала немного мудрее. После выполнения упражнения неудача уже не будет тебе казаться непоправимой!

3. Упражнение «Беседы перед зеркалом»

Цель: повышение самооценки, формирование позитивного отношения к себе.

Это упражнение учит нас больше себя любить. Делай это наедине (чтобы нечаянно родственников не напугать!), утром и вечером. Утром говори себе: «Я тебя люблю! Просто так! И я хочу, чтобы ты была счастлива! (был счастлив!)» Вечером, глядя в зеркало, искренне поблагодари себя, любимую (любимого): «Спасибо тебе за сегодняшний день!»

4. Упражнение «Улыбнись!»

Цель: повышение самооценки.

Искренняя улыбка лечит и снимает напряжение и тревогу, неловкость в общении. Сначала научись улыбаться самой себе, перед зеркалом. А потом это войдет в привычку. Понаблюдай, как меняется выражение твоего лица, когда кончики губ слегка поднимаются вверх. Оказывается, как много значит - просто улыбнуться! Лицо становится открытым, светлым, на него хочется смотреть. Приятно видеть себя такой? Поверь, окружающие тоже не пройдут мимо такой улыбки.

5. Упражнение «Похвали себя!»

Цель: снижение тревожности, повышение самооценки.

Что мы делаем, когда попадаем в трудную ситуацию и не умеем с ней справиться? Правильно! Ругаем себя! А ты сделай все наоборот. Неудачно выступила с докладом - похвали себя! «Какая я молодец!» Ведь ты могла вообще отказаться от выступления, но приняла вызов. И это была твоя маленькая победа над собой.

6. Упражнение «Я тебе нравлюсь!»

Цель: снижение тревожности, повышение самооценки.

Как часто мы задаем вопрос: «Я тебе нравлюсь?» А ты попробуй не спрашивать, а утверждать. Для этого сделай следующее. Мальчишек везде хватает: в школе, в общественном транспорте, на улице. Выбери себе какого-нибудь незнакомца, который вызывает у тебя симпатию, приятные впечатления. Только, пожалуйста, не пялься на него. Как бы вскользь глядя на него, сидя рядом, проходя мимо, подумай четко и уверенно про себя (только про себя!): «Я тебе нравлюсь!» Что будет? Попробуй! В любом случае такая установка формирует в тебе уверенность, что ты нравишься окружающим, и снимает тревожность.

7. Упражнение «Декларация самооценности»

Цель: повышение самооценки.

Аутотренинг.

Я – это Я!

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что только Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;

- мой рот и все мои слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;
- мой голос, громкий или тихий, и все мои мечты, все мои надежды и мои страхи.
- мне принадлежат все мои фантазии,
- мои мечты, все мои надежды и мои страхи.
- мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше разных вещей обо мне самом. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!

Занятие 11

«Язык принятия» и «язык непринятия» (занятие для родителей)

Цели: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и непринимаящего поведения родителя.

Материалы: лист формат А4 (тетрадь или дневник родителя), ручка.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Родитель делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимания к членам семьи.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Информационная часть.

Цель: знакомство с понятиями «язык принятия» и «язык непринятия»

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 родителем находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с родителем, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

«язык принятия»	«язык непринятия»
- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»)	- оценка личности («Ты очень жадный мальчик»)
- постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как	временный язык («Сегодня у тебя это задание не

следует»))	получилось»))
невербальные проявления «языка принятия и неприятия» (мимика, взгляды, жесты, интонации, позы).	

4. Упражнение. «Списки».

Цель: знакомство с понятием принятия ребёнка, особенностями принимающего и непринимавшего поведения родителя.

Материалы: лист формат А4 (тетрадь или дневник родителя), ручка.

Инструкция. Совместно с родителем ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка неприятия», по ходу дискуссии проясняя представления о принятии и неприятии. Родитель как бы отвечает на вопрос: «Как ребенок узнает, что я принимаю или, наоборот, не принимаю его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

«Язык принятия»	«Язык неприятия»
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование команды
Выражение заинтересованности	Подчеркивание неудачи
Сравнение с самим собой	Оскорбление
Одобрение	Угроза
Позитивные телесные контакты	Наказание
Улыбка	«Жесткая» мимика
Контакт глаз	
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...)	Постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...)
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

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

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

5. Упражнение «Принятие – неприятие»

Цель: отработка навыка различать язык принятия и неприятия.

Материалы: лист формат А4 (тетрадь или дневник родителя), ручка.

Инструкция. Ведущий предлагает родителю поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком неприятия». Для этого родитель рисует в своем дневнике следующую таблицу. Фразы для тренировки «языка принятия», могут предлагаться самим родителем и быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ним.

Фразы и поступки ребенка:	Ответ на «языке неприятия»	Ответ на «языке принятия»
“Помоги мне, пожалуйста, с уроками!”		
“У меня нет времени на уборку в своей комнате”.		
Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.		
“Можно ко мне придут сегодня друзья?”		
“Я получил двойку”		
Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице.		
Пришел домой с синяком или царапиной.		
ПРИМЕРЫ		
Тебе все можно, а мне ничего нельзя.	Да, мне можно, а тебе нельзя!	Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.
Не надену куртку, даже если холодно.	Тебя никто не спрашивает, одевай, я сказала!	Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?
Почему я должна выносить ведро?	Вечно ты споришь, а ну-ка, быстро вынеси ведро!	У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.
Не буду ложиться спать.	Быстро 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.	Ешь, я кому сказала!	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.	Так, а ну быстро иди читай.	Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.
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. 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.

После того как фразы записаны и родитель заполнил обе части таблицы, ведущий просит родителя войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Ведущий отвечает 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, ведущий стоит, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

Примечание. В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителя 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.*

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

6. Упражнение «Обвинитель».

Цель: моделирование ситуации переживаний ребенок в момент обвинения и идентификация с ним.

Инструкция: Разыгрывается ситуация опоздания ребёнка с прогулки. Родитель записывает фразы, какими он встречает ребенка, в данный момент он выступает обвинителем.

Далее, после того, как текст составлен, родитель играет роль ребенка, а психолог – роль родителя. Психолог проговаривает фразы – «ребенку», он должен каждое предложение формулировать как обвинитель; родитель в роли ребенка – обвиняемый, задача которого молча выслушать обвинения и нарекания, прислушиваясь к своим переживаниям.

По окончании родитель делится своими переживаниями в роли обвиняемого.

Примечание. В результате родитель должен прийти к выводу, что в той и другой позиции проигрывают оба: нарушаются отношения, и уровень доверия друг другу падает. (У некоторых родителей может произойти озарение. Они могут вдруг начать понимать чувства своих детей. Нужно поддержать их, сказав, что это здорово, что они поняли своего ребёнка. Необходимо разобрать одну из ситуаций, показав пути выхода при демократическом стиле общения, а также при сотрудничестве.)

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Задание для родителя: Дома ответить на вопросы: «Я люблю своего ребёнка за ...»

1. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в

том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немислимо.

2. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

3. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 12.

Жесты принятия и непринятия (2)

(родитель - ребенок)

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

Материалы: упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение «Давление»

Цель: оказание помощи родителям и детям в выходе на новый уровень понимания друг друга.

Инструкция. Участники (родитель и ребенок), 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?

4. Упражнение «Зеркало»

Цель: Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Инструкция. Участники (взрослый + ребенок) 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?

5. Упражнение. «Сиамские близнецы»

Цели. Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Материалы: упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки.

Инструкция: Упражнение выполняется в паре (родитель и ребенок). Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

Обсуждение:

- Что было труднее всего?
- Понравился ли нарисованный вами рисунок?
- Что необходимо для сотрудничества?

Презентация рисунка:

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Какие чувства испытывали?
- Что на рисунке главное?

6. Упражнение. «Игра без правил»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Тема упражнения «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты...».

В данном задании важно искренне, честно и открыто высказать свои чувства обеим сторонам, посмотреть на себя глазами другого.

7. Упражнение. «Живые руки»

Цели. Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

8. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

9. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Задание для ребенка: Дома ответ на вопросы: «Я люблю себя за ...» (Вариантов чем больше, тем лучше).

10. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 13.

Внутренний мир (родитель - ребенок)

Цели: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: бумага разного формата; краски, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение «Рукопожатие или поклон».

Цель: создание положительного настроения, позитивного настроя на работу.

Процедура: психолог рассказывает о жестах приветствия, принятых у разных народов. Предупреждает участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, здороваясь друг с другом.

Варианты приветствия:

- Объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щёки (Россия);
- Лёгкий поклон со скрещёнными на груди руками (Китай);
- Рукопожатие и поцелуй в обе щёки (Франция);
- Лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- Лёгкий поклон, ладони и руки вытянуты по бокам (Япония);
- Поцелуй в щёки, ладони лежат на предплечьях партнёра (Испания);
- Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- Мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- Потереться друг о друга носами (Эскимосская традиция).

В ходе выполнения этого упражнения создаётся положительная атмосфера, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, будет интересно по-разному поздороваться. В конце упражнения проводится краткий обмен впечатлениями.

4. Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Цели: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Возраст: школьный

Материалы: бумага разного формата; краски, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

Описание упражнения: Покажите ребёнку различные географические карты.

Инструкция: «Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте

находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии» для ребенка и родителя.

При просмотре уделите внимание:

- что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;
- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;
- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;
- спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.
- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: нужно постараться, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если периодически вновь будут проводиться «экскурсии» родителя и ребенка, и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

Цель: развитие способности к невербальному общению, развитие понимания окружающих.

Инструкция. Психолог предлагает родителям попробовать со своим ребенком поиграть в игру. Родителям надо срочно о чем-то договориться (когда пойдем в цирк, куда поедем летом, что тебе подарить на Новый год...). Но... между вами - толстое стекло, поэтому разговаривать можно только жестами и лицом, голоса не слышно! Сколько времени вам понадобится? Поймете ли вы друг друга? А у кого из членов семьи получается лучше?

Данное упражнение может использоваться в групповой работе с детьми и родителями, а может быть дано в качестве домашнего задания.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

6. Упражнение. «Игра без правил»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Тема игры «Я могу доверить тебе...».

Обсуждение: - Что было легко, что тяжело?

- Что проще, приятнее - говорить или принимать?
- Какое чувство, когда слышите такие слова?

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;

- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Родителю и ребенку — изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений.

- описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

- попросить, чтобы нарисовали такой же рисунок все члены семьи.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Примечание для ведущего. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 14.

Слушаю и слышу (родитель - ребенок)

Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия в диаде «ребёнок – родитель».

Материалы: Карточки-бланки с неоконченными предложениями «Я очень хочу...», два шаблона – силуэты взрослого и ребенка или силуэты человека; список вопросов – загадок,

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение. «Я очень хочу ...» (модиф.)

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Материалы: Карточки-бланки с неоконченными предложениями «Я очень хочу...», два шаблона – силуэты взрослого и ребенка (**Приложение 9**)

Инструкция. Упражнение выполняется в несколько этапов.

1. Родителю и ребенку раздаются по 3 - 4 бланка, в которых они должны закончить предложение “Я очень хочу ...”.

2. На стол положить (или вывешиваются на доске) два шаблона – силуэты взрослого и ребенка. Рядом с этими силуэтами прикрепляются заполненные бланки ребенка и родителя.

3. Выбираются бланки, где желания обоих совпадают.

4. Несовпадающие желания анализируются следующим образом: ребенок анализирует желания родителя и наоборот.

Основные вопросы по анализу:

- Как помочь исполнению желания?

- Можно ли вообще исполнить это желание?
- Ущемляет ли какое-либо желание ваши права?

Каждый высказывает свою точку зрения. Обсуждение спорных вопросов.

Заключительный этап упражнения: каждый выбирает по одному из анализируемых желаний и высказывается: «Для исполнения желания я мог бы».

4. Упражнение. «Скульптор и глина»

Цели: тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Инструкция: Упражнение выполняется в паре (родитель и ребенок). Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, (можно сделать фото) ребенок в роли «статуи», пытается угадать, что слепил «скульптор».

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- Понравилась ли форма, которую тебе придали?

5. Упражнение «Магазин»

Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия в диаде «ребёнок — родитель».

Материалы: список вопросов – загадок. (*Приложение 9*)

Инструкция: Родитель и ребенок делают покупки в магазине, продавцом в котором работает ведущий. По условиям игры они пришли в магазин в плавках или купальниках. Для того чтобы что-то купить, надо отгадать слово, задуманное ведущим. Ведущий берет картинку (например, карточку из детского лото), и спрашивает: «Какой это фрукт (овощ, животное, мебель и т. д.)?» Участники по очереди говорят по названию. Отгадавший получает возможность купить любую вещь своему партнеру. Обычно участники покупают сначала одежду, потом квартиру, мебель, машину.

Обсуждение:

- Насколько родитель и ребенок советовались при выборе покупок?
- Учитывали ли интересы партнера?
- Насколько совпадали их интересы?

Участники могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт в их семье.

6. Упражнение «Кулачок»

Цель: развитие эмпатии, доверия к миру, коммуникативных умений.

Инструкция. Участники работают в паре (родитель, ребенок). Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, используя любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник (родитель, ребенок) 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?

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,

- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Материалы: два силуэта человека. (*Приложение 9*)

Инструкция: «Дома каждый из вас (родитель и ребёнок отдельно) попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения».

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 15.

Совместный рисунок.

(родитель - ребенок)

Цели: описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителя и ребенка, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

Материалы: 4 листа бумаги формата А4 или небольшие квадратные или прямоугольные коврики, размером чуть больше ноги взрослого человека, помещение размером не менее 3-4 метров; лист ф – А3, фломастеры, карандаши, гуашь, плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение. Совместное рисование.

Цель: ориентировать участников на взаимодействие в диаде «ребёнок – родитель».

Оно может проводиться в двух вариантах:

- детям 3 - 5 лет и их родителям предлагается 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 закончили, они представляют 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.

Психолог наблюдает и отмечает 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.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было трудно? Что получилось? Что не получилось?

4. Упражнение «Огненная река» (время проведения 15-20 минут)

Материалы: 4 листа бумаги формата А4 или небольшие квадратные или прямоугольные коврики, размером чуть больше ноги взрослого человека, помещение размером не менее 3-4 метров.

Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Задача: актуализация проблем детско-родительских отношений, коррекция проблемных зон.

Инструкция: «Перед вами препятствие; огненная река. Вам необходимо вместе преодолеть её. Ваша задача дойти до противоположного берега и вернуться обратно. Для преодоления я выдам вам 4 (3) листа бумаги, это ваши защитные «коврики» особенность этих «ковриков» в том, что они не сгорают, только тогда, когда они соприкасаются с телом. Нельзя просто бросить, а потоп наступить - «коврики» сгорают. Кто будет двигаться первым, кто будет задавать темп, вы выбираете сами, главное - без потерь добраться до противоположного берега и вернуться обратно. Если не получилось и «коврики» сгорели, то начинать сначала.

Вопросы для обсуждения:

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Кто торопился, кто запаздывал? Удалось ли вам в процессе перехода найти общий оптимальный темп?
- Если да, то как вам это удалось,? Кто пошёл на уступки, снизил или убыстрил темп, величину шагов?
- Если нет, то что помешало вам? Что являлось препятствием?
- Как часто это случается в вашей жизни? Как это влияет на вашу жизнь?
- Помогает или мешает это наладить благоприятные отношения с ребёнком?
- Что вы можете сделать, чтобы улучшить отношения со своим ребёнком?
- Чему научило вас это упражнение?

Примечание для ведущего: важно в процессе работы выработать обоюдно приемлемый шаг и темп перемещения, без этого оканчивать работу над упражнением не рекомендуется.

5. Упражнение. «Игра без правил»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Тема «Хочу тебя предупредить...» (не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.).

Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель — в роли опекаемого. Из этого может проистечь открытие: мама (папа) тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее (его) надо жалеть...

6. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

7. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Задание для родителя: составить список поощрений и список наказаний, которыми он пользуется.

8. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затем пожимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 16.

Поощрения и наказания (занятие для родителей)

Цель: формирование у родителя культуры поощрения и наказания.

Материалы: четыре цветных листа картона формат А4: зеленый, желтый, оранжевый, красный

1. Упражнение «Лобное место».

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Родитель делится впечатлениями о прошедшей неделе, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимания к членам семьи.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?

- Что было легко, что было тяжело?

3. Информационная часть.

Цель: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

(Приложение 10)

Речь пойдет о дисциплине. Почему только сейчас? Потому что благодаря предыдущим занятиям у участников появилась необходимая база: новые знания и новые навыки общения.

Ведущий рассказывает об основных функциях поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания — для прерывания нежелательного поведения.

Вопрос. Как вы думаете, а детям нужен определенный порядок и правила поведения? *(Не только нужен, а они хотят и ждут их, жизнь становится понятной, создается чувство безопасности).*

Вопрос: если дети чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать? *(Восстают не против правил, а против способов их «внедрения»).*

Знакомство родителя 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.** 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.

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.

Когда дети проявляют очевидное непослушание, то родители должны действовать решительно и непримиримо, с тем чтобы обязательно одержать победу. Однако после этого необходимо ребенка успокоить, дать ему почувствовать, что его по-прежнему любят. Кроме основных положений существует еще ряд правил:

- Не смешивайте требование с назойливой опекой, с постоянным одергиванием ребенка ("Нельзя!", "Не кричи!", "Не бегай!", "Не вертись!", "Упадешь!" ит.п.).

- Запрещая что-либо, все же давайте возможность ребенку чаще «ошибаться», чтобы он сам начинал понимать, что "хорошо", а что — "плохо". . Избегайте непонятных для детей обращений; "Не делай больше плохого!", "Не будь гадкий мальчиком!", "Не дружи с плохой девочкой!" и т. п.

- Всегда объясняйте причину запрета; "Нельзя играть с мячом в квартире, т. к. можно что-то разбить; испортить".

- Старайтесь облечь требования в занимательную игровую форму: "Сегодня наша квартира — это корабль. Нам с тобой предстоит надраить палубу-пол, чтобы на ней начать интереснейшую спортивную игру".

- Не унижайте личность подростка. Не говорите ему: "Большей глупости ты не смог сделать?", "Непонятно, что у тебя вместо головы", "Ты только и знаешь, что говоришь разные глупости!" и т. п.

- Учитывайте возраст ребенка. Бывает, что взрослые требуют от детей выполнить такое задание, справиться с которым ни самим не под силу.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правило 1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого. А если родители стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними, то они идут на поводу у собственного ребенка - **попустительский тип воспитания.**

Правило 2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от крайностей в воспитании, в духе «закручивания гаек» - **авторитарный стиль общения.**

4. Упражнение «Золотая середина»

Цель: помочь найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями

Материалы: четыре цветных листа картона формат А4: зеленый, желтый, оранжевый, красный

Инструкция. «Сейчас мы будем искать золотую середину между попустительским и авторитарным стилями. У вас на столе четыре цветных листа картона формат А4: зеленый, желтый, оранжевый, красный. Возьмите, пожалуйста, зеленый картон и поместите в эту зеленую зону все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию (пример: в какие игрушки играть и так далее).

Теперь желтая зона: ребенку разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ, (пример: можно сесть за уроки когда хочешь, но закончить работу к восьми часам вечера; можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить и т. д.)

Вопрос: Как вы думаете, в чем особенная важность этой зоны? (ребенок приучается к внутренней дисциплине, важна поддержка родителя, который помогает быть, осмотрительным, учиться контролировать себя с помощью норм и правил, установленных в семье).

Ведущий: Важно, чтобы вокруг правил не было постоянных конфликтов. В каждом случае спокойно, но коротко, объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора.

Пример разговора мамы с пятилетним Петей:

Ребенок хватает печенье.

Мама: сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит (ограничение с коротким объяснением).

Петя: а я хочу!

Мама: ты обязательно его съешь, но только в конце ужина (разрешение с условием).

Петя: я не хочу ужинать!

Мама: то есть ты пока не голоден (активное слушание). Хорошо, у нас есть время подождать папу. Он придет, и мы будем есть вместе. Но если ты проголодаешься, я могу покормить тебя и раньше (показ возможного выбора). Ты будешь есть на ужин кашу или жареную картошку? (возможность выбора).

Петя: конечно картошку и вместе с папой!

Следующая оранжевая зона.

В ней помещаются действия ребенка, которые, в общем, не приветствуются, но в виду особых обстоятельств в данный конкретный момент допускаются, (пример: семейное торжество - ребенку разрешают не идти в сад, позже лечь спать и т.д.)

Вопрос: результат таких действий? (дети благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. После этого больше готовы соблюдать правила в обычных условиях).

А теперь возьмите в руки последнюю, красную, карточку. В этой зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это категорические «нельзя», из которых не дается исключений, (нельзя бить, обижать маленьких, играть с огнем и т.д.).

Вопрос: польза этих запретов?

Вывод: список «нельзя» взрослеет вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Правило 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Например: ограничение потребности в движении (это важно для их развития).

Правило 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Если этого нет, ребенку невозможно усвоить правила; привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего «раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Правило 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Переспрашивает ребенок не потому, что не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Поможет здесь активное слушание. Предложения в которых вы говорите о правилах, лучше строить в безличной форме.

5. Упражнение «Безличная форма»

Цель: формирование навыка переделать приказы и запреты в безличные формы.

Приказ	Безличная форма
1. Не смей играть спичками.	Спичками не играют.
2. Сейчас же положи конфету назад.	Конфеты едят после обеда
3. Ложись спать.	Время ложиться спать.

Ведущий предлагает родителям привести примеры приказов и перевести их в безличную форму.

Приказы усугубляют сопротивление ребенка. Предложение, в котором говорится о правиле, лучше строить в безличной форме.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали?
- Что узнали нового?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

6. Упражнение «Наказание - поощрение».

Цель: формирование у родителя культуры поощрения и наказания.

Вспомните ситуацию, когда вы были наказаны своими родителями. Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать?

Вспомните ситуацию, когда ваши родители вас поощряли. Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать?

Как по вашему, что было более эффективнее для дальнейшего взаимодействия с родителями, и для вас лично?

7. Передача ответственности ребенку.

Цель: развитие навыков передачи ответственности ребенку.

Родитель передает Ребенку ответственность за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, соблюдая следующие условия:

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

8. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

9. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой — «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех.

Правило 6. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Правило 7. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Занятие 17.

Ответственность (родитель - ребенок)

Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Материалы: листы бумаги формат А4, простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры; 6-7 стульев, расставленные по помещению, площадь помещения примерно 9-12 м²; список ситуаций «Мысли», «Чувства», «Поведение»;

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение «Ладонки» (2).

Цель: развитие навыков отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Задача: формирование у ребёнка ответственного и критичного отношения к себе и к своим поступкам, эмоциональное принятие ребёнка в семье.

Материалы: листы бумаги формата А4, простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: «На листе бумаги обведите или нарисуйте ладонь. Обменяйтесь своими рисунками. На ладони, изображенной на рисунке, или на каждом пальчике напишите, чего на ваш взгляд не хватает, не хватает для создания и поддержания благожелательных, гармоничных отношений в семье. Какие качества вы хотели бы видеть, что изменить. Родитель пишет о ребёнке. Ребёнок о качествах и пожеланиях в адрес родителя».

Вопросы для обсуждения:

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Что вы можете и готовы сделать, изменить, чтобы улучшить отношения?
- Какие сложности могут возникнуть? Как повлияет на жизнь вашей семьи?
- Что новое вы узнали?
- Чему научило вас это упражнение?

4. Упражнение «Сферы жизни».

Цель: определить сферы жизнедеятельности родителя и ребенка.

Инструкция: назвать сферы жизни, за которые как вам кажется, несете ответственность только вы сами. Родитель и ребенок отдельно. Например.

<p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний подъем в школу - своевременное появление в школе; - приготовление уроков; - выбор одежды; - завтрак. 	<p>Родитель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зарабатывание денег; - распределение денег на месяц; - приготовление пищи; - покупка вещей и продуктов;
--	--

Обсуждение. Вопросы:

- Что получалось просто, что вызывало затруднения?
- Какие чувства испытывали в процессе выполнения задания?
- Что вы можете и готовы сделать, изменить, чтобы улучшить отношения?
- Какие сложности могут возникнуть? Как повлияет на жизнь вашей семьи?
- Что новое вы узнали?
- Чему научило вас это упражнение?

5. Упражнение «Слепой и поводырь» (вариант 2).

Материалы: 6-7 стульев, расставленные по помещению, площадь помещения примерно 9-12 м².

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

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

«Слепой» - выполняет упражнение, закрыв глаза;

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

Упражнение проводится в 3 этапа:

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

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

- Какая роль понравилась вам больше всего и почему? Какие чувства вы испытывали в роли «слепого» и «поводыря»?

• Какой вид передвижения вам понравился больше всего (за руку, за плечи и т.д.), какой меньше? Почему? Какие чувства вызывал каждый из них? (доверие, недоверие, тревога, спокойствие и т.д.)

- Что мешало вам выполнять это упражнение, что помогало?
- Как часто это случается в вашей жизни? Как это влияет на вашу жизнь?
- Помогает или мешает это наладить благоприятные отношения с ребёнком?
- Что вы можете сделать, чтобы улучшить отношения со своим ребёнком?
- Чему научило вас это упражнение?

6. Упражнение «Обозначь ситуацию»

Цель: помочь сформировать умение различать мысли, эмоции и поведение.

Инструкция: Читая список ситуаций, попробуйте разделить: «Мысли», «Чувства» и «Поведение». То есть, обозначьте ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю»:

- Ты пробуешь разные способы решения уравнения.
- Ты радуешься хорошей отметке.
- Ты волнуешься перед экзаменом.
- Ты отвечаешь на вопросы теста.
- Ты решаешь, куда пойти учиться.
- Ты едешь с инструктором в учебном автомобиле.
- У тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с девушкой.
- Ты обедаешь в столовой.
- Ты выбираешь компьютерную игру в магазине.
- Ты моешься в душе.
- У тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу.
- Ты включаешь свет в комнате.
- Ты бежишь по дорожке стадиона.
- Ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди.
- Ты злишься, что он тоже «прибавил ходу» и т. д.

Обсуждение: трудно ли было различить чувства, мысли, действия.

7. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

8. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Родитель рассказывает ребенку историю рода. Вместе с ребенком составить список семейных традиций, (обрядов, ритуалов). Придумать и нарисовать эмблему своей семьи.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 18.

Наш семейный плакат (родитель - ребенок)

Цели: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей, усвоение семейных ценностей.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии, различные конверты.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Упражнение. Моя эмблема

Цели: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; плоские кисти фирма «Галерея», №14 или 16, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

Описание упражнения:

Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их. (*Приложение 11*)

«Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.

А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?

Попробуй создать свою собственную эмблему»

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с ребёнком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Примечание: Так же можно предложить ребёнку создать герб вашей семьи. Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.

4. Упражнение. Наш семейный плакат

Цели: эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей / фломастеров / мелков; различные конверты, ножницы, клей.

Описание упражнения:

«Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!»

Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может вы совместно что-то нарисуете.

Затем на плакате стоит разместить «кармашки». Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в них будете собирать. Можно назвать один

из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами. Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем, говорим тёплые слова. И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь.

В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера. Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

Примечание: постарайтесь, что бы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности, и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.

5. Упражнение «Комплименты»

Цель: помочь ребёнку и родителю увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что они друг друга понимают и ценят.

Инструкция. Родитель и ребенок берутся за руки, стоят, глядя в глаза друг другу. Родитель говорит: «Мне нравится в тебе...». Ребенок принимает комплимент, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Далее ребенок говорит комплимент, родитель принимает. Упражнение продолжается по кругу (3, 5 и более).

Обсуждение:

- Что они чувствовали? Что неожиданного они узнали о себе?
- Легко ли было хвалить?
- Часто ли вы хвалите своих детей (дети - родителей)?
- Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?
- Понравилось ли им дарить комплименты

6. Рефлексия занятия:

Цель: оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

- что понравилось, что не понравилось,
- было хорошо — было плохо и почему,
- что показалось самым важным, полезным;
- с каким настроением заканчиваете сегодняшнее занятие, (как себя чувствуете здесь и сейчас).

7. Домашнее задание.

Цель: «мостик» в следующую встречу.

Подумайте и запишите вместе с родителями слова, которыми можно поддержать и выразить любовь и понимание родным близким.

9. Ритуал прощания.

Цель: «переключить» ребенка и родителя с занятия на повседневную жизнь.

Ребенок и родитель поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был (а) все это время рядом», затемжимают друг другу руки и обнимаются.

Занятие 19.

Заключительное.

(родитель - ребенок)

Цель: исследование семейных отношений, подведение итогов.

Материалы: методика СТО (семейный тест отношений), бланк, анкета.

1. Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников (родитель и ребенок) делится впечатлениями прошедшей недели, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия (что радовало, что огорчало).

2. Обсуждение домашнего задания

Цель: развитие навыков самоанализа, взаимопонимания и внимательности друг к другу.

- Что получилось, что не получилось? Если не получилось, то, что помешало?
- Что было легко, что было тяжело?

3. Проведение СТО (Семейный тест отношений)

Цель: исследование семейных отношений.

Инструкция: Тестирование начинается с того, что ребенок рисует свою семью. Затем ребенку предлагается поиграть в «ПОЧТУ». Психолог показывает набор «писем» (карточки с приведенными ниже высказываниями), которые ребенок в роли почтальона будет «разносить» своим членам семьи. При этом можно использовать пространство нарисованного им рисунка семьи, раскладывая около каждой фигурки стопки «писем». Ребенка знакомят с Господином Никто — нарисованной на отдельном листке фигуркой мужчины в шляпе и пальто: ему надо будет посылать «письма», которые не подходят никому. Если письмо «подходит» сразу нескольким людям, то ребенок отдает его психологу. Психолог отмечает в бланке (регистрационный бланк приведен ниже), кому адресован каждый пункт (номер соответствующего «письма»). (*Приложение 2*).

4. Подведение итогов

Вопросы родителям:

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?
- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы ребенку:

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.
- Что вам больше всего понравилось на занятиях?
- Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос:

- Что бы вы пожелали друг другу и себе?

5. Заполнить анкету. (*Приложение 12*)

Цель: получение обратной связи.

АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество _____

1. Произошли ли, по вашему мнению, какие-то изменения в результате занятий (если произошли, то какие):

- в поведении или эмоциональной сфере вашего ребенка _____
- в ваших взаимоотношениях с ребенком _____
- в ваших взаимоотношениях в семье _____
- в вас самих _____

2. Какие упражнения, игры, задания оказались наиболее полезными для вас и вашего ребенка? _____

3. Какие упражнения, игры, задания показались бессмысленными, непонятными, бесполезными? _____

4. Оцените (по 5-бальной шкале) эффективность такой форма работы, как детско-родительский тренинг:

- для детей _____
- для родителей _____
- для гармонизации внутрисемейных отношений _____
- другое _____

5. Какие открытия для себя вы сделали в ходе работы по программе? _____

6. Ваши замечания, предложения, пожелания для повышения эффективности ведения и организации детско-родительского тренинга (содержание и проведение занятий, оборудование, место и время проведения, частота встреч)

Список используемой литературы.

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2003. – 248с.
2. Браэм. Г. Психология цвета/ Гаральд Браэм; пер с нем. М.В.Крапивкиной.-М.: АСТ: Астрель, 2009.-158, [2]с.
3. Варга А .Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. - СПб.: Речь, 2001.
4. Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, 1998.
5. Гишпенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? АСТ, Астрель; М.:; 2008
6. Гордон. Т. Тренинг эффективного родителя.
7. Григорьева Е.В. Психология общения: Методическое пособие для учителей средних школ / Е.В.Григорьева. – Н. Новгород, 1994. – 55с.
8. Дементьева Л.А., Бадьина Н.П., Психологический тренинг детско-родительских отношений: Методические материалы для педагогов-психологов. – Курган, 2007.
9. Диагностика здоровья. Психологический практикум/ под ред. Проф. Никифорова.- СПб.: Речь.- 950с.
10. Дружинин В. Н. Психология семьи. – М., 1996.
11. Захаров А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. - Изд-во: КАРО, 2006.
12. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». — СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с;
13. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений. - М: Издательский центр "Академия", 2007.
14. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. заведений / А. Г. Лидере. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 432 с.
15. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Литературное агентство “Новая строка”, 2002
16. Мантейчек З. Родители и дети. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
17. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.: Институт тренинга, 1997.
18. Марова З. Ребенка воспитывает одна мать // Воспитание детей в неполной семье. - М.: Прогресс, 2006.
19. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти. - М.: ООО Издательский дом «София», 2006.
20. Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 1997.
21. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие // Ефимова Н.С. — М.: ИНФРА-М: ФОРУМ, 2011 - 192 с.
22. Рахматшаева В. Грамматика общения. — М.: Семья и школа, 1995.
23. Спиваковская А.С. Как быть родителями. М.: Педагогика, 1986.
24. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Юнити, 2007. – С. 192-201. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. М.: Апрель — Пресс, Из-во ЭКСМО —Пресс, 2000.
25. Целуйко В.М. Вы и ваши дети. – Ростов на Дону «Феникс», 2004.-
26. Шапарь В. Б., Шапарь О. В., Практическая психология. Проективные методики. 2006 «Феникс», 2006, 480 с.
27. <http://veselajashkola.ru/viktoriny/dlya-detej-shkolnikov-vesyolye/>

Эффективность программы «Семья: папа, мама, я».

Программа «Семья: папа, мама, я» утверждена руководителем и реализуется в МБУ Центр «Успех»: с 2015 года.

Количество участников, охваченных данной программой за период с 2015 по 2018 год - 27 семей (54 человека: 27 детей и 27 родителей).

По результатам реализации программы были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результативность реализации программы (диагностика на входе и на выходе)
% соотношение.

Результаты Диагностики	Уровень стресса	Уровень тревожности	Неадекватная самооценка (завышена, занижена)	Высокий уровень агрессивности	Высокий уровень деструктивных детско-родительских отношений
До реализации программы	89%	100%	85%	37%	100%
После реализации программы	33%	41%	18,5%	15%	37%

Таким образом, после реализации программы у несовершеннолетних участников программы уровень стресса снизился на 56%, уровень тревожности снизился на 59%, неадекватная самооценка стабилизировалась у 66,5% респондентов, уровень агрессии снизился у 22% детей, уровень деструктивных детско-родительских отношений снизился у 63% участников программы.

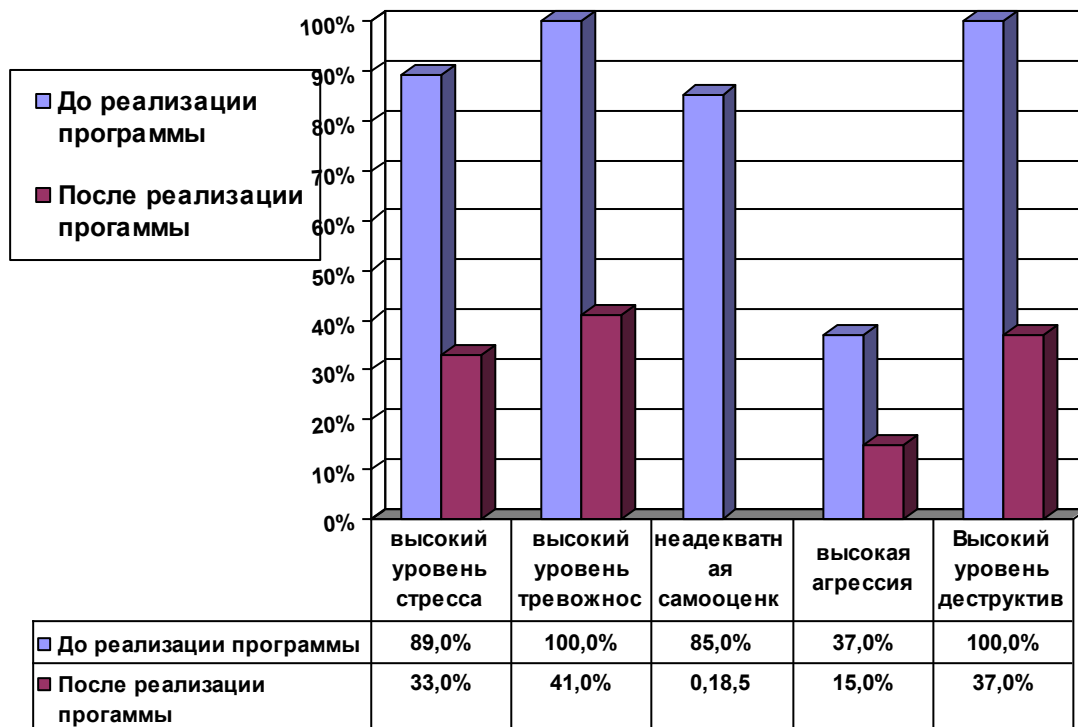
Сравнительная гистограмма представлена в приложении 1

Во время реализации и программы:

- 77,7% семей посещали занятия регулярно;
- 67% семей постоянно выполняли задания, которые психолог давал на дом;

Из бесед и анкетирования родителей и детей было выяснено, что:

- 100% детей стали более самостоятельными и ответственными за собственные поступки и действия;
- 85% родителей отметили, что у их ребенка появились способности к разрешению межличностных конфликтов (дети сами стали находить конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций);
- 59% родителей отметили, что их дети овладели навыкам выбора и принятия решений;
- 74% (родителей и детей) отметили повышение уверенности в себе;
- у 55,5% детей повысилась социальная активность (появление хобби, увлечений).



Правило дневника.

Дневник один из самых мощных известных инструментов личностного развития.

Три важных правила ведения дневника:

- Вести дневник регулярно. (Установить график и время работы с дневником, например, полчаса каждый вечер).
- Вести осознанные записи. (Дневник ведется для осознания и переосмысления того, что с вами происходило).
- Оптимизировать ведение дневника. (Например, пронумеровать страницы, завести содержание, выделять цветом важные мысли, оставить поля, чтобы делать пометки, подводить итоги, и т.д.)

Домашние задания

Занятие 1.

Знакомство

Домашнее задание

Родитель заводит дневник, в котором будет выполнять домашние задания.

Примечание для ведущего. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях).

Занятие 2.

Чувства

Домашнее задание

Родителю предлагается написать сочинение «Мой ребенок». Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается. (*Приложение 3*)

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на свои собственные чувства и реакции.

Занятие 3.

Мы похожи

Домашнее задание.

Родителям. Напишите дома десять поступков ребенка, когда он поступает также как и вы.

Напишите дома десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на свои собственные чувства и реакции.

Занятие 4.

Невербальное общение.

Домашнее задание.

Психолог говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителю ответить на ряд вопросов.

Отвечая на вопросы, родитель заполняет таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который он получит 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?

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 5.

Открытое выражение чувств. Барьеры общения.

Домашнее задание.

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение двух – трех дней постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас **не все благополучно**.

1 вариант. Заполнить таблицу. Записать ситуации, когда отрицательные эмоции испытывает родитель и ребенок.

Родитель	
Ситуации	Чувство

Ребенок	
Ситуации	Чувство

2 вариант.

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

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

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 6.

Активное слушание. (родитель - ребенок)

Домашнее задание.

Задание для родителей.

1. В течение недели записывать фразы ребенка, с которыми он (она) обращается к родителю не менее 10.

2. В течение недели записывать свои фразы, с которыми родитель обращается к ребенку не менее 10.

Примечание для родителей. В течение недели анализируйте процесс своего межличностного общения. Отмечайте фразы, негативные высказывания в свой адрес, на которые раньше вы отвечали в форме «ты-высказывания». Действуйте согласно технике «я-

высказывания». Результат зафиксируйте в тетради: запишите негативные высказывания в свой адрес, а напротив каждого – ответ в форме «я-высказывания»

Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 7.

Учимся сердиться

«Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

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 на следующем занятии: 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.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Примерные ответы детей:

Что 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

Что не нравится во мне моим родителям

- 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, необязательность; 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 8. «Семейное пространство»

Домашнее задание.

«Круглый стол»

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.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 9. Желания - ожидания

Домашнее задание.

Задание первое

Посмотрите, есть ли у вас столкновения с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время с ним вместе. Посмотрите, лучше ли у него пошло дело с вами? Если да, перейдите к следующему заданию.

Задание второе

Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

Занятие 10. Самооценка.

Домашнее задание.

Что обозначает имя ребенка, имя мамы и папы (обсудить, где можно узнать данную информацию, найти, прочитать, записать в дневнике).

Занятие 11. «Язык принятия» и «язык неприятия»

Домашнее задание. Задание для родителей.

- Ответьте на вопросы: «Я люблю своего ребёнка за ...»

1. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

2. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (лучше 7-8), (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

3. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 12. Жесты принятия и неприятия (2)

Домашнее задание.

Задание для ребенка: Дома ответь на вопросы: «Я люблю себя за ...»

Занятие 13. **Внутренний мир**

Домашнее задание.

Родителю и ребенку — изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений.

- описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.
- попросить, чтобы нарисовали такой же рисунок все члены семьи.

Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 14. **Слушаю и слышу**

Домашнее задание.

Дома каждый из вас (родитель и ребёнок отдельно) попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию

Примечание для родителей. Выполняя задание, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 15. **Совместный рисунок.**

Домашнее задание.

Задание для родителя: составить список поощрений и список наказаний, которыми он пользуется.

Занятие 16. **Поощрения и наказания**

Домашнее задание.

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой — «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех.

Правило 6. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Правило 7. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Занятие 17. **Ответственность**

Домашнее задание.

Родитель рассказывает ребенку историю рода. Вместе с ребенком составить список семейных традиций, (обрядов, ритуалов).

Занятие 18. **Наш семейный плакат**

Домашнее задание.

Подумайте и запишите вместе с родителями слова, которыми можно поддержать и выразить любовь и понимание родным близким.

Занятие 19.
Подведение итогов.

Заполните анкету.

АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество _____

1. Произошли ли, по вашему мнению, какие-то изменения в результате занятий (если произошли, то какие):

- в поведении или эмоциональной сфере вашего ребенка _____
- в ваших взаимоотношениях с ребенком _____
- в ваших взаимоотношениях в семье _____
- в вас самих _____

2. Какие упражнения, игры, задания оказались наиболее полезными для вас и вашего ребенка? _____

3. Какие упражнения, игры, задания показались бессмысленными, непонятными, бесполезными? _____

4. Оцените (по 5-бальной шкале) эффективность такой форма работы, как детско-родительский тренинг:

- для детей _____
- для родителей _____
- для гармонизации внутрисемейных отношений _____
- другое _____

5. Какие открытия для себя вы сделали в ходе работы по программе? _____

6. Ваши замечания, предложения, пожелания для повышения эффективности ведения и организации детско-родительского тренинга (содержание и проведение занятий, оборудование, место и время проведения, частота встреч)
