



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-novoshaht@mail.ru](mailto:pms-novoshaht@mail.ru), сайт: [pmsnov.ucoz.ru](http://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.



## Программа по просвещению родителей и законных представителей

# «Школа родительского мастерства»



Составитель:  
Лунькова Н.А.  
Педагог-психолог  
Высшей квалификационной категории



Новошахтинск 2018 г.

## Содержание

Паспорт дополнительной программы .....	3
Пояснительная записка. ....	5
Тематический план. ....	13
Список использованной литературы. ....	14
Содержание программы. ....	15

Паспорт  
дополнительной программы

Название ДП	Программа по просвещению родителей или законных представителей «Школа родительского мастерства».
Сведения об авторе	Ф.И.О. Лунькова Наталья Анатольевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Телефон служебный: 8(86369)32255
	Телефон мобильный: 89081740478
	Должность: педагог – психолог высшей категории Ф.И.О. Лунькова Наталья Анатольевна
Нормативно – правовая база	Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124 - ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации". Статья 14.1. ФЗ № 000 «Об образовании Российской Федерации» (2012 г.) Статья 44 Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992г. с изменениями и дополнениями 1996г., 2006г., Федеральный закон РФ №120-ФЗ от24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ, от 24.07.1998г.,
Материально – техническая база	1. Просторное помещение. 2. Учебная доска. 3. Столы и стулья. 4. Ноутбук. 5. Бейджики. 6. Канцелярия: карандаши, фломастеры, бумага.
Год разработки.	2017 Редактирование проводилось в 2018 году
Структура программы	Программа состоит из 10занятий. Реализация программы предусматривает занятия 1 раз в неделю, продолжительность занятий 60 минут
Направленность	Просвещение
Направление	оказание практической психолого-педагогической помощи и поддержки родителям путем приобретения ими психологических и педагогических знаний и умений; воспитание родительской ответственности
Возраст учащихся	Родители или законные представители.
Срок реализации	10 недель

Этапы реализации	Первичная диагностика. Этап просветительской работы. Итоговая диагностика.
Актуальность	Семья выступает важнейшим институтом социализации личности, она формирует у ребенка психологическую основу гражданской идентичности, систему ценностей и модели нравственного поведения. Ценности, приобретённые в семье, могут трансформироваться под воздействием дальнейшего опыта социализации, но именно в детстве закладывается фундамент мировоззрения человека. Следовательно то, на сколько родитель компетентен в вопросах воспитания на прямую зависит то, какое поколение мы получим.
Цель	оказание практической психолого-педагогической помощи и поддержки родителям путем приобретения ими психологических и педагогических знаний и умений; воспитание родительской ответственности.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Безоценочного отношения к детям;</li> <li>- создания атмосферы принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.</li> <li>- строить продуктивные отношения с ребенком</li> <li>- уверенности в собственных воспитательных возможностях.</li> </ul>
Формы занятий	Групповые занятия.
Режим занятий	Групповые занятия по 60 минут раз в неделю.
Формы подведения итогов реализации	Диагностика по окончании реализации программы Анализ эффективности реализации программы.

**Дополнительная образовательная программа по просвещению родителей или  
законных представителей.  
«Школа родительского мастерства».**

**Пояснительная записка.**

Личность ребенка формируется под воздействием многих факторов. И это доказывает наличие огромного числа подходов к этой проблеме. Но почти все они говорят, что роль родителей достаточно высока в процессе формирования личности ребенка.

В круговороте повседневных дел родителям зачастую не хватает времени остановиться и задуматься о своих взаимоотношениях с ребенком. Только тогда, когда возникает проблема, трудная ситуация, родитель идет за консультацией к психологу.

В практике психологи зачастую работают с ребенком, автоматизируя его проблемы от взаимоотношений с родителями. А эта работа никогда не будет эффективной, пока параллельно с родителями этих детей не будет установлен контакт с целью развития у них навыков общения с ребенком.

Групповая работа дает возможность родителям увидеть свои поведенческие стереотипы, неосознаваемые действия, способствует эмоциональной включенности, активному обмену опытом, ускоряющим формирование новых навыков и умений. Также она обеспечивает не только формирование компетентности родителей в вопросах воспитания и развития здорового ребенка, но и способствует созданию в семье атмосферы взаимопонимания.

Семья выступает важнейшим институтом социализации личности, она формирует у ребенка психологическую основу гражданской идентичности, систему ценностей и модели нравственного поведения. Ценности, приобретённые в семье, могут трансформироваться под воздействием дальнейшего опыта социализации, но именно в детстве закладывается фундамент мировоззрения человека. Под влиянием сложившейся в ходе семейного воспитания системы ценностей, потребностей и мотивации формируется отношение к стране, её народам, историческому и культурному наследию.

Партнёрство семьи и психологов является важнейшим условием эффективного решения воспитательно-образовательных задач в контексте реализации Федерального государственного образовательного стандарта школьного образования.

Приоритетная роль семьи в воспитании и развитии ребёнка заключается в том, что родители выступают для него «эмоциональным тылом», «обеспечивая базисную потребность в психологическом контакте и безусловном принятии» (А.Д. Кошелева). С такой позиции взаимодействие педагога с родителями должно быть направлено в первую очередь на укрепление эмоциональных связей в семье, обогащение и оздоровление внутрисемейных родительско-детских отношений.

**Цель программы**– оказание практической психолого-педагогической помощи и поддержки родителям путем приобретения ими психологических и педагогических знаний и умений; воспитание родительской ответственности.

**Задачи:**

- повышение педагогической и психологической компетентности родителей;
- формирование позиции ответственного родителя;
- формирование уверенности в себе, своих силах, возможностях;

- содействие созданию эмоционально благоприятной атмосферы в семье для успешного воспитания и развития ребенка
- развитие навыков продуктивного взаимодействия;
- создание условий для установления и развития отношений партнерства и сотрудничества родителей и ребенка

**Адресная группа:** на групповые занятия зачисляются родители или законные представители, желающие повысить свои педагогические компетенции, расширить психологические компетенции.

**Возрастной и количественный состав, условия проведения занятий.**

Программа предполагает ведение группы с родителями и законными представителями, имеющие детей.

Оптимальная наполняемость группы – 10-15 человек. Длительность каждого занятия составляет 60 минут.

**Нормативно-правовые, научно-методологические и методические основания программы.**

Программа по просвещению родителей и законных представителей составлена в соответствии со следующими документами:

- Конвенция о правах ребенка.
- Декларация о правах ребенка.
- Конституция РФ.
- Семейный кодекс РФ. Статья 63.
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124 - ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации". Статья 14.1.
- ФЗ № 000 «Об образовании Российской Федерации» (2012 г.) Статья 44
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992г. с изменениями и дополнениями 1996г., 2006г.,
- Федеральный закон РФ №120-ФЗ от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ, от 24.07.1998г.,

**Научно-методологические принципы основания программы:**

1. Преемственность согласованных действий. Взаимопонимание семьи и психолога состоится при согласованности воспитательных целей и задач, позиций обеих сторон, «выстроенных по принципу единства, уважения, и требований к ребёнку, распределения обязанностей и ответственности».

2. Гуманный подход к выстраиванию взаимоотношений - признание достоинства, свободы личности, терпимости к мнению другого, доброе, внимательное отношение всех участников взаимодействия.

3. Открытость по отношению к семье воспитанника.

4. Индивидуальный подход – учет социального положения, традиций, интеллектуального и культурного опыта родителей.

5. Эффективность форм взаимодействия психолога и семьи зависит от умения выделить наиболее важные проблемы сторон. Формы выбираются в зависимости от интереса семьи, региональных, социально-экономических, психологических условий.

6. Доброжелательный стиль общения психологов с родителями. Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа с родителями.

7. Сотрудничество. Эффективно будет создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

8. Динамичность. Семья должна находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения детей. Их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы.

9. Обратная связь необходима для изучения мнения родителей по различным вопросам воспитания.

10. Ориентация на нормы и ценности семьи. Этот принцип означает, что психолог во время работы ориентируется не на социально принятые нормы и правила и не на те нормы и ценности, которые симпатичны ему лично, а на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является семья.

### **Основные методы и технологии, используемые в программе.**

1. **Тренинг**- это активная форма работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к поведению и взаимодействию с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным. Эффективность тренинга возрастает, если в нём принимают участие оба родителя. Тренинг проводится с группой, состоящей из 12–15 человек, как правило, психологом школы, который дает возможность родителям на время ощутить себя ребенком, пережить эмоционально еще раз детские впечатления.

2. **«Круглый стол»**. В нетрадиционной обстановке с обязательным участием специалистов обсуждаются с родителями актуальные проблемы воспитания

3. **Дискуссия** – это обсуждение спорного вопроса, проблемы; разновидность спора, направленного на достижение истины и использующего только корректные приёмы ведения спора.

4. **Практикум** – форма выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления у родителей.

5. **Вопросы и ответы** - Это форма позволяет родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить знаниями друг друга, обсудить некоторые проблемы развития детей.

6. **Игры** -В процессе этих игр участники не просто «впитывают» определенные знания, а конструируют новую модель действий, отношений. В процессе обсуждения участники игры с помощью специалистов пытаются проанализировать ситуацию со всех сторон и найти приемлемое решение.

7. **Ролевые игры** представляет собой моделирование событий, происходящих в определённом мире в определённое время,

8. **Имитационные игры** — это особая разновидность игровой деятельности, основанная на сочетании интерактивных, развивающих, учебных игр, ориентированных на развитие мыслительной деятельности учащихся, позволяющих развивать навыки принятия коллективных решений и разрешения проблемных ситуаций на базе индивидуальных подходов в обучении.

9. **Деловые игры** - метод имитации принятия решений руководящих работников или специалистов в различных производственных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей

10. **Видеофильмы**- просмотр специально подобранного видеоролика, направленного на ознакомление или закрепления темы.

11. **Лекции** - устное систематическое и последовательное изложение материала по какой-либо проблеме, методу, теме вопроса и т. д.

#### **Диагностический инструментарий.**

В начале работы проводится первичная диагностика, представленная в виде опросника, для определения направления работы и выявления потребностей родителей.

Итоговая диагностика проводится с целью выявления удовлетворения потребностей родителей после реализации программы,

Текст опросников представлен в первом и десятом занятии соответственно.

#### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Противопоказаний на зачисление родителей работу в группе нет.

#### **Сроки и этапы реализации программы.**

Программа состоит из 10 занятий. Реализация программы предусматривает занятия 1 раз в неделю, продолжительность занятий 60 минут.

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы</b>	<b>Количество встреч</b>	<b>Время</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Первичное диагностическое обследование	Первая встреча	20 минут	Первая встреча.	Педагог-психолог
2	Просветительская деятельность.	10 занятий	60 минут каждая	10 недель	Педагог-психолог
3	Итоговое диагностическое обследование	Последняя встреча	20 минут	Последняя встреча.	Педагог-психолог
	Всего на полную реализацию программы	10	640 мин. ( 10,ч 40 мин)	10 недель	

#### **Этапы работы:**

**Первичная диагностика** проводится в начале программы и направлена на изучении наиболее общих особенностей семейного воспитания детей, интересов и потребностей родителей в оказании психолого-педагогической помощи, выявлении трудностей семейного воспитания.



### **Просветительская деятельность.**

Основные задачи психологического просвещения заключается в том, чтобы:

- 1) знакомить родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка;
- 2) популяризировать и разъяснять результаты новейших психологических исследований;
- 3) формировать потребность в психологических знаниях, желание использовать их в работе с ребенком или интересах развития собственной личности;
- 4) знакомить учащихся с основами самопознания, самовоспитания;
- 5) достичь понимания необходимости практической психологии и работы психолога в учебно-воспитательном учреждении.

### **Итоговая диагностика.**

#### **Задачи:**

- 1) Проведение анализа просветительской работы;
- 2) Выводы и рекомендации на основе анализа;
- 3) Определение перспективы дальнейшей работы.

### **Структура занятий.**

1. Организационный момент – 5 мин. - введение в тему занятия, создание положительного настроения, пробуждение интереса к теме занятия, актуализация эмоционального состояния.
2. Теоретическая часть – 15 минут – знакомство с основными общепсихологическими закономерностями, раскрытие темы занятия.
3. Основная практическая часть - 30 мин - практическое освоение темы занятия.
4. Итог занятия – 10 мин. - Подведение итогов, сбор обратной связи, установка на следующее занятие.

### **Виды просветительской работы, используемые в программе.**

Вид работы.	Цель использования	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических опросов Анкеты Индивидуальные беседы
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей разного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы Проведение собраний, консультаций Тренинг Игры
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники Семинары Мастер-классы

Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Буклеты Памятки Видеофильмы
--	---	-----------------------------------

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.**

*Педагог-психолог должен иметь* высшее психологическое или психолого-педагогическое образование.

#### ***Педагог-психолог должен знать:***

- Конституцию РФ.
- Законы РФ, постановления и решения Правительства РФ и федеральных органов управления образованием по вопросам образования.
- Декларацию прав и свобод человека.
- Конвенцию о правах ребенка.
- Нормативные документы, регулирующие вопросы охраны труда, здравоохранения, профориентации, занятости обучающихся (воспитанников) и их социальной защиты.
- Общую психологию, педагогическую психологию и общую педагогику, психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию, медицинскую психологию, детскую нейропсихологию, патопсихологию, психосоматику.
- Основы дефектологии, психотерапии, сексологии, психогигиены, профориентации, профессиообразования и психологии труда, психодиагностики, психологического консультирования и психопрофилактики.
- Правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

#### ***Педагог-психолог должен уметь:***

- использовать качественные и количественные методы психологического обследования;
- обрабатывать и интерпретировать результаты обследований;
- разрабатывать и реализовывать дополнительные образовательно-воспитательные программы, направленные на развитие психолого-педагогической компетентности педагогических и административных работников, родителей (законных представителей) воспитанников;
- владеть приемами преподавания, организации дискуссий с детьми, проведения интерактивных форм занятий;
- владеть приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), педагогов и администрации дошкольного образовательного учреждения;
- контролировать ход психического развития воспитанников ДООУ на различных уровнях образовательно-воспитательного процесса;
- разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы;
- применять стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием детей;

- проводить коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения;
- оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями;
- проводить диагностическую работу по выявлению уровня готовности или адаптации детей к новым образовательным условиям;
- осуществлять диагностику одаренности, структуры способностей;
- владеть способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности, составления психологических заключений и портретов личности воспитанников;
- осуществлять психологическое просвещение педагогов, администрации ДООУ и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей;
- планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей;
- способствовать созданию благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации;
- оценивать уровень и отклонения от нормального хода психического развития детей дошкольного образовательного учреждения;
- реализовывать индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии детей.

***К организаторским умениям педагога-психолога*** относятся следующие:

- организованность,
- инициативность,
- самостоятельность,
- ответственность,
- мобильность и адекватность при принятии и реализации решений в профессиональной деятельности,
- умение организовать игровую и познавательную деятельность детей нарушениями речи,
- умение координировать усилия специалистов при осуществлении комплексной коррекции нарушений речи у детей и взрослых.

***К коммуникативным умениям*** следует отнести следующие базовые умения как синтез общепсихологических, социально-психологических и специально-профессиональных качеств личности:

- Умения межличностной коммуникации: интерес к людям и к работе с ними; наличие потребности и умения общаться; умение адекватно пользоваться вербальными и невербальными средствами общения; умение организовывать и поддерживать диалог; умение использовать в общении нормы речевого этикета в соответствии с конкретной коммуникативной ситуацией; умение активно слушать и др.

- Перцептивные умения (восприятия и понимания друг друга): умение быстро и правильно ориентироваться в коммуникативной ситуации, в меняющихся условиях общения; умение управлять своим восприятием; умение понимать эмоциональное состояние, оценивать и прогнозировать эмоционально-психологические реакции партнеров по общению; умение понять внутреннее состояние, особенности личности ребенка или подростка с нарушением речи.

- Умения межличностного взаимодействия: умение занимать адекватную ролевую позицию; умение воздействовать на уровне диалога, полилога, межгруппового диалога и т. д.; умение ощущать и поддерживать обратную связь в общении; умение

строить конструктивные взаимоотношения с детьми, коллегами, родителями, администрацией; умение конструктивно разрешать конфликты и др.

**Материально-техническая обеспечение для реализации программы.**

1. Просторное помещение.
2. Учебная доска.
3. Столы и стулья.
4. Ноутбук.
5. Бейджики.
6. Канцелярия : карандаши, фломастеры, бумага.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

В процессе встреч в родительском клубе родители приобретают навыки:

- Безоценочного отношения к детям;
- создания атмосферы принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.
- строить продуктивные отношения с ребенком
- уверенности в собственных воспитательных возможностях.

### Тематический план.

Тема занятия	Содержание программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет	Практ	
1.	Как вы воспитываете ребенка.	80 мин	30 мин	50 мин	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
2.	Любить без оценки	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
3.	Язык принятия и непринятия	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.	Охалка обязанностей	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
5.	Формирование у детей ответственности	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
6.	Конфликты и способы их решения	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
7.	Чувства родителей и детей	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
8.	Трудное поведение	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
9.	Поощрение хорошего поведения	60 мин	30 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
10.	Подведение итогов.	80 мин	30 мин	50 мин	Наблюдение, рефлексия, анкетирование.

### Список использованной литературы.

1. Азарова Т. Слушать ребенка. Как? // Школьный психолог.–2003.-№ 8.– с. 20-21.
2. Арнаутова Е.П. Методы обогащения воспитательного опыта родителей // Дошкольное воспитание. – 2002. - №9. – с.52-58.
3. Арнаутова Е.П. Беседы с руководителем дошкольного учреждения о сотрудничестве с семьей. – М.: ООО «Линка – Пресс», 2004. – 208 с.
4. Арнаутова Е.П. Когда ребенок сводит взрослого с ума // Управление ДОУ. – 2005. - №8. – с.83-91.
5. Бакина М. Если ребенок себя плохо ведет // Игра и дети. – 2003. - №3. - с.9-11.
6. Блинова Л. Какими вы видите своих детей? // Обруч. – 2005. - №2. – с.45.
7. Виноградова Н.Ф., Журова Л.Е. Готов ли ваш ребенок к школе? Советы педагога и психолога / Под ред. А.Г. Хрипковой. – М., 1992.
8. Вообрази себе. Помечтаем – поиграем. – М.: Эйдос. 1994. – 80 с.
9. Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: «ЧеРо», 2002. – 240 с.
10. Григори Н. Связующая нить Программа коррекции детско – родительских отношений // Школьный психолог. – 2000. - №28.
11. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
12. Даминова П.С., Поверинова Н.А. Программа «Школа родительской любви» // Классный руководитель. – 2004. - №7. – с.63-83.
13. Дереклеева И.И. Родительское собрание. Начальная школа. 1-4 классы. – М.: «ВАКО», 2005. – 256 с.
14. Доронова Т.Н., Соловьева Т.Н., Жичкина А.Е., Мусиенко С.Л. Дошкольные учреждения и семья – единое пространство развития. – М.: ООО «Линка – Пресс», 2001. – 224 с.
15. Зазульская О. «Кувшин эмоций» // Обруч. – 2005. №6. – с.10-11.
16. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 160 с.
17. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
18. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
19. Макарова Л., Подвинцева Л. Ребенок – взрослый: терапия отношений. Психокоррекционная программа // Школьный психолог. – 2004. – №27-28.
20. Марьянских Н. «Я тебя люблю!» Разработка родительского собрания в старших классах // Школьный психолог.–2003.-№ 24.– с. 14-15.
21. Матвеева Л., Выбойщик Н., Мякушин Д. Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке. – М., 1997.
22. Миленко В., Лысенко Г. Родительское собрание – студия – как форма взаимодействия ДОУ и семей воспитанников // Дошкольное воспитание. – 2005. - №12. – С. 26-33.
23. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. – М.: ООО Апрель – Пресс, 2000. – 464 с.
24. Стишенок И.В Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2005. –144 с.
25. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья. – М.: Издательство Гном и Д, 2000. – 160 с.
26. Удовенко М. Введение в школьную жизнь. Набор игр для родителей // Школьный психолог. – 2006. - №3. – с. 28-31.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2000. – С.104.
28. Фопель К. Психологические группы. – М.: Генезис, 2004. – 256 с.

## Содержание программы.

### Первое занятие.

#### Стили воспитания.

**Цель:** познакомить с работой в группе, познакомить со стилями воспитания.

**Материалы:** бейджики, листы для анкеты, карандаши, коробка с кружочками 5 см. в диаметре, маркеры, клей карандаш, набор правил работы в группе, небольшая игрушка.

Текст опросника первичной диагностики.

**Уважаемые родители, просим Вас ответить на вопросы анкеты.**

1. Считаете ли Вы себя грамотными в своего ребенка, всегда понимаете его?
  - Да;
  - нет;
  - затрудняюсь ответить.
2. С кем ребенок проводит большую часть времени?
  - С бабушкой;
  - то с мамой, то с папой;
  - с няней;
  - со старшим братом (сестрой).
3. Из какого источника Вы получаете педагогическую и психологическую информацию?
  - СМИ (газеты, журналы, телевидение);
  - педагогическая и психологическая литература;
  - консультации у педагогов и психологов;
  - интуиция;
  - советы знакомых;
  - жизненный опыт.
4. Удовлетворены ли Вы информацией, получаемой от педагогов?
  - Да;
  - Нет;
  - Частично.
5. Если Вы не обращаетесь за помощью к педагогам или психологам, то по каким причинам?
  - Не вижу смысла;
  - не вижу особых трудностей и справлюсь сам;
  - нет необходимости.
6. Как Вы относитесь к совместной работе с педагогами и психологами?
  - Настроены позитивно, готовы сотрудничать;
  - отсутствует четкое представление о системе совместной работы родителей и педагогов.
  - Не вижу смысла в работе.
7. Кто, по Вашему мнению, должен заниматься воспитанием и обучением ребенка?
  - МБОУ;
  - семья;
  - семья и МБОУ совместно.
8. Какие формы и методы работы с родителями достаточно эффективны, не позволяющие родителям занять активную позицию в образовательной деятельности МБОУ?
  - Выступления на родительских собраниях;
  - наглядная агитация;
  - консультации;
  - день открытых дверей.

9. С какой проблемой в воспитании вы сталкиваетесь?

---

---

10. Какая тема в воспитании для вас актуальна?

---

---

Благодарим за ваши ответы!

### **1. Упражнение “Знакомство”**

- как Вас зовут;
- что Вы ожидаете от наших занятий;
- чего опасаетесь на наших занятиях.

### **2. Правила работы группы:**

**Материалы:** набор правил работы в группе.

**Ведущий:** Успех нашей сегодняшней работы в большой степени определяется соблюдением специфических принципов или правил работы группы, поэтому, сегодня я познакомлю вас с правилами групповой работы.

**Активное участие в происходящем.** Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном "Я", получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

#### **Общение по принципу «здесь и теперь».**

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т. п. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея тренинга – превратить группу в объемное своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

#### **Персонификация высказываний.**

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...» на суждения «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п.

#### **Искренность в общении.**

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

#### **Конфиденциальность всего происходящего в группе.**

Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

#### **Определение сильных сторон личности.**

Во время обсуждений упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.



### **Уважение к говорящему**

Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя) давая возможность сказать то, что он хочет.

### **Правило «СТОП»**

Это право участника в любой момент «выйти из игры», оказаться от участия в задании без объяснения причин. Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

### **Свободные ноги**

Забота о себе (выпить воды, сходить в туалет).

### **Антителефон**

В течение занятия звук телефона должен быть выключен.

Примечание. Во время обсуждения правил ведущий должен дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

После принятия правил, участники садятся в круг.

### **3. Диагностическое упражнение «Идеальный родитель».**

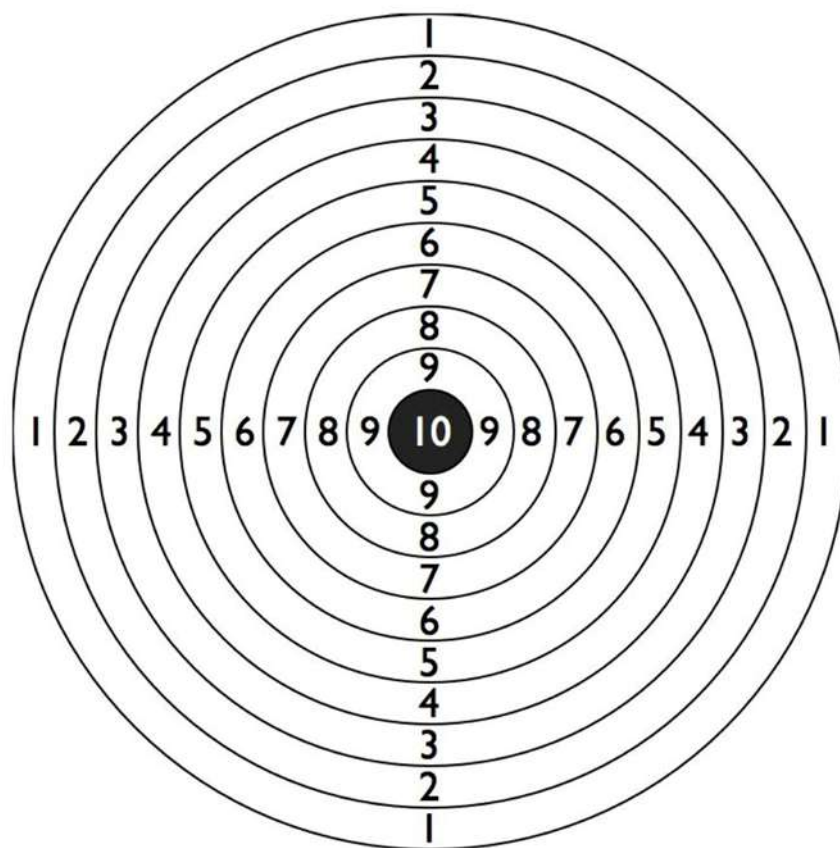
**Материалы:** мишень, фломастеры синий и красный.

**Инструкция.** Участникам предлагается методом «мозгового штурма» составить словесный портрет «идеального родителя». Ведущий записывает повторяющиеся высказывания родителей на доске.

<b>Негативные характеристики</b>	<b>Позитивные характеристики</b>
Вспыльчивый	Сдержанный
Лицемерный	Искренний
Пессимист	Оптимист
Тревожный	Спокойный
Разбросанный	Целеустремленный
Замкнутый	Общительный
Легкомысленный	Серьезный
«Выскочка»	Скромный
Пассивный	Активный
Уступчивый	Принципиальный
Безвольный	Волевой
Глупый	Умный
Агрессивный	Миротлюбивый
Ранимый	Невозмутимый
Грубоватый	Тактичный
Ленивый	Трудолюбивый
Черствый	Отзывчивый
Злой	Добрый
Самовлюбленный	Самокритичный
Возбудимый	Уравновешенный
Непостоянный	Стабильный

Затем на рисунке, где изображены расходящиеся от центра к краям круги (подобие «мишени»), каждому участнику предлагается поставить любой знак синим фломастером там, где он, по собственному мнению, находится относительно центра круга. Центр символизирует «идеального родителя» со всеми перечисленными качествами. Далее предлагается подумать и предложить, где они окажутся после прохождения тренинга,

поможет ли он приблизиться к центру. Это место – предполагаемая цель, конечный результат, его нужно отметить красным цветом.



В заключении каждому родителю предлагается определить и записать 2-3 качества, необходимых для достижения поставленной цели.

#### 4. Анкета для родителей. «Стиль воспитания ребенка в семье».

Цель: определение родителями стиля воспитания в их семье.

Инструкция: Уважаемые родители! Прошу Вас принять участие в опросе на тему: «Стиль воспитания ребенка в семье». Из трех ответов на каждый вопрос выберите один. (Приложение 1)

1. Часто ли ваш ребенок заставляет переживать вас из-за своего плохого поведения?

А. Да, часто. Б. Изредка. В. Никогда.

2. Использует ли Ваш ребенок физическую силу, оскорбления во время ссор с другими детьми?

А. Да, часто. Б. Бывает, но в крайних ситуациях. В. Не знаю о таких ситуациях.

3. Как Ваш ребенок реагирует на замечания взрослых?

А. Никак не реагирует. Б. Старается исправить ситуацию. В. Агрессивно.

4. Умеет ли Ваш ребенок сопереживать сказочным персонажам или персонажам из фильмов?

А. Да. Б. Отчасти. В. Нет.

5. Под влиянием каких воспитательных мер Ваш ребенок изменяет свое поведение?

А. Угрозы физического наказания. Б. Беседы о плохом поведении.

В. Обещание подарков за хорошее поведение.

6. Какие методы воспитания из перечисленных ниже Вы считаете эффективными?

А. Физическое воспитание. Б. Воспитание на положительных примерах.

- В. Лишение развлечений и подарков.
7. Выберите утверждения, с которыми вы согласны.
- А. Ребенок никогда не должен забывать, что взрослые старше и умнее его.
- Б. Насильственные методы воспитания усиливают нежелательное поведение ребенка, вызывая чувство протеста В. Негативные реакции надо подавлять для его же пользы.

От 6 до 10 баллов – в семье преобладает авторитарный стиль воспитания, который характеризуется жесткой родительской позицией, применением непедагогических методов

Пункт	№ вопроса							воспитания
	1	2	3	4	5	6	7	
<b>А</b>	3	1	3	2	1	1	3	т 11 до 17
<b>Б</b>	2	2	2	1	2	2	2	
<b>В</b>	1	3	1	0	3	3	1	

баллов – в семье преобладает демократический тип воспитания, который характеризуется предоставлением ребенку разумной свободы действий, реализацией личностно-ориентированной модели воспитания.

От 18 до 21 балла – в семье преобладает либерально-попустительский тип воспитания, который характеризуется отсутствием в действиях родителей системы воспитательных воздействий, воспитание от случая к случаю.

#### 4. Упражнение «Встаньте те, кто...»

**Материалы:** стулья.

**Инструкция:** участники сидят в кругу. Ведущий говорит: «Встаньте, кто...» и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Вот некоторые из признаков, которые можно называть:

- встаньте все те, кто любит сладкое;
- встаньте все те, кто считает, что ребенку можно доверять мыть посуду с 5 – 6 лет.
- встаньте все те, кто не выпался.
- встаньте все те, у кого три ребенка
- встаньте все те, у кого больше трех детей
- встаньте все те, у кого дети только девочки
- встаньте все те, у кого дети только мальчики
- встаньте все те, кто бабушки
- встаньте все те, кто мамы
- встаньте все те, кто любит своего ребенка и т.д.

#### 5. Мини-лекция «Стили воспитания».

##### 1). «Связанный ребенок» (Авторитарный стиль воспитания)

**Материалы:** шесть полосок ткани (ширина – 15-20 см, длина – 1-1,5 метра)

**Инструкция:** Ведущий вызывает одного родителя для демонстрации — это РЕБЕНОК.

Мы часто говорим ребенку:

- Не бегай, не прыгай, не упади... — (связываем родителю ленточкой ноги)
- Не трогай то, не трогай это... (Не лезь сюда, это не твое дело) — (связываем руки)
- Не слушай, это не для твоих ушей..., - (завязываем уши)

- Не кричи, не разговаривай громко... (Маня не интересуется твоим мнением...)—  
(завязываем рот)

- Не смотри этот фильм... (Чего ты на меня вылупил, иди отсюда) — (завяжем глаза)

- Чего ты тут цокаешь, мало ли, что тебе это не нравится - (туго перевязывается грудь).

*Давайте спросим нашего «ребенка», как он себя сейчас чувствует?*

- Что вы хотите развязать в первую очередь? (психолог спрашивает и постепенно развязывает участника упражнения).

*Обсуждение:*

- Что представляют из себя дети авторитарных родителей?

- Получится ли у такого ребенка проявлять инициативу?

- Каким такой ребенок будет в будущем?

*Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:*

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

- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

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

- Что хотелось развязать в первую очередь?

- Что вы чувствуете сейчас?

*Рефлексия участников, игравших роль взрослого:*

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

- Что вам хотелось сделать?

- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

- Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ведущий: Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя” и “можно”! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Примечание: Авторитарный стиль (в терминологии других авторов – авторитарный, диктат, доминирование) – все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету. Родители, склонные к авторитарному стилю (100%), придерживаются карательно-насильственной дисциплины, чрезмерно контролируют все поступки ребенка, требуют от него покорности, нетерпеливы к детским недостаткам. Они ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным обосновать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. Если матери склонны к более «разрешающему» поведению, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

Вследствие этого у ребенка развивается: неуверенность в себе, страх, мстительность, агрессивность по отношению к слабым, заниженная самооценка.

Авторитарный стиль воспитания в семье вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей нежелательности в семье.

В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность.

- Активные, сильные дети сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить.

- Робкие, неуверенные – приучаются во всём слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезнет, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным.

Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведёт к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

## **2) Гиперопека**

**Инструкция:** Двое родителей и ребенок. Поставить родителей около ребенка. Мама перед ребенком, папа сзади ребенка. Родители обнимают ребенка с двух сторон.

*Фразы родителей:*

- Ой, не трогай вилку, — уколешься! Дай-ка я тебя сама покормлю.
- Не лезь в лужу (теплым летом) — ПРОСТУДИШЬСЯ, запачкаешься!!!
- Не прыгай, не залезай — упадешь!
- Не трогай — разобьешь/уронишь, разольешь! Я сама сделаю.
- Ну, зачем ты в шкаф полез, да еще рубашку не ту взял, — мама 8-ми летнему сыну, — я все уже приготовила.

*Задание ребенку, увидеть и сказать:*

- сколько шагов до первого ряда стульев
- сколько человек (женщин) сидит в первом ряду
- что сейчас держит в руках ведущий;

*Обсуждение:*

*Вопросы «Ребенку»*

- каковы Ваши впечатления?
- Что Вы чувствовали?
- Понравилось ли Вам? Почему?
- Хотелось ли Вам что-либо изменить?

*Вопросы «Родителю»*

- Как чувствовали себя родители?
- Могли ли родители, уделить достаточное внимание себе, друг другу?
- Какой вырастит ребенок в такой семье?

## **Упражнение «Веровочки».**

**Материалы:** 4 веревки по 1,5 – 2 м.

**Инструкция:** Работа ведется в парах «родитель» - «ребенок». «Ребенку» к каждой руке и ноге привязывается по веревке. «Родитель» свободные концы берет в руки, оставляя минимальные расстояния между собой и ребенком. Затем пытаются выполнить любые задания: походить, поднять руки, присесть, потанцевать и др. Потом участники меняются местами.

*Обсуждение:*

- Каковы Ваши впечатления?

- Что Вы чувствовали?
- Понравилось ли Вам? Почему?
- Хотелось ли Вам что-либо изменить?

Примечание: Гиперопека (опекающий стиль, концентрация внимания на ребёнке) – стремление постоянно быть около ребёнка, решать за него все возникающие проблемы. При гиперопекающем при стиле воспитания родители бдительно следят за поведением ребёнка, они лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а так же социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него его проблемы, живут вместо него. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье. Даже, когда ребёнок становится взрослым, родители продолжают излишне заботиться о нем, постоянно тревожась за него, за его здоровье и благополучие.

Несмотря на внешнюю заботу, гиперопекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению значимости у ребёнка, с другой – к формированию у него, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости. Гиперопека подавляет инициативу, волю и свободу ребенка, его энергию и познавательную активность, лишает самостоятельности, воспитывает покорность, тревожность, безволие, беспомощность. При гиперопекающем стиле воспитания родители неосознанно тормозят формирование у ребенка различных навыков и умений, развитие настойчивости в достижении цели, трудолюбия.

### **3) Попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека)**

Из участников тренинга выбирается три человека, один будет ребенком, два других родителями (мать и отец).

**Инструкция:родителям** – разговаривать между собой и не обращать внимание на ребенка. Если ребенок кого-нибудь затрагивает и что-то берет у участником, родители говорят фразу, «Ой, ну что вы, он же маленький». **ребенку** - трогать и брать все вокруг, и сделать так, чтобы родители обратили на него внимание, увидели, услышали.

Примечание: Попустительский стиль (либеральный, снисходительный, гипоопека) – ребёнок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми. Родители с либеральным стилем воспитания почти не контролируют поведение ребёнка. Проявлениями либерального стиля могут быть вседозволенность, выполнение всех желаний ребёнка, неоправданная идеализация его родителями.

При таком воспитании у ребёнка может формироваться чрезмерное самолюбие, происходить задержка в эмоциональном развитии, возникать отчаяние, недоверие к взрослым, озлобленность, разочарование. Могут проявляться также инфантильность, эгоизм, упрямство, капризность, завышенная самооценка.

Становясь взрослыми, такие дети конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Неспособность семьи контролировать поведение ребёнка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Примечание: Хаотический стиль (непоследовательное руководство) – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясного выраженных, определённых, конкретных

требований к ребёнку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями. При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности – потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии чётких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребёнка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

#### **6. Рефлексия:**

- Что нового Вы узнали на сегодняшнем занятии?
- Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
- Какая часть вызвала особый интерес;
- Что вы взяли для себя;
- С каким настроением уходите;
- Ваши пожелания на будущее.

### **Занятие 2**

#### **Безусловное принятие**

**Цель:** формирование у родителей адекватной позиции по отношению к ребёнку в системе «мы и наш ребенок»; расширение информационного поля родителей в области психолого-педагогических знаний.

**Материалы:** листы бумаги ф-А4 (по количеству участников), ручки, листы с изображением дерева и мишени, цветные карандаши.

#### **1. Приветствие.**

**Инструкция:** Каждый участник называет цвет настроения, с которым он начинает занятие.

#### **2. Разминка «Австралийский дождь»**

**Инструкция:** Родители и ведущий стоят.

**Ведущий:** «Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас вы будете повторять мои движения. Представьте, что мы все вместе путешествуем по Австралии. Следите внимательно!»

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацанье 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. (Клацанье пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

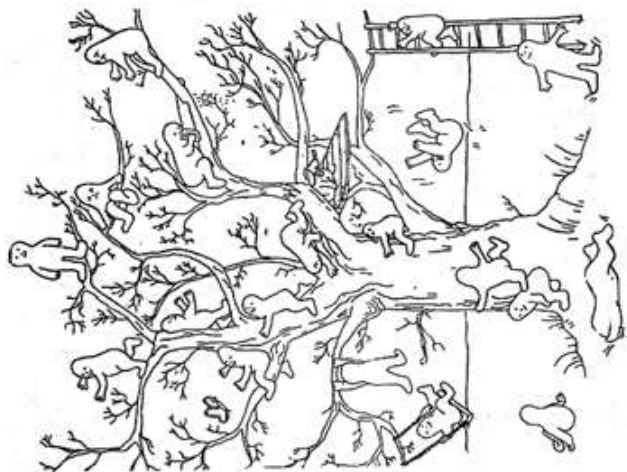
#### **Вопросы для обсуждения:**

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

#### **3. «Дерево».**

**Инструкция:** Раздать каждому участнику бумагу с изображением дерева.

**Задание:** Найти на дереве членов своей семьи, раскрасить разным цветом. Затем участники садятся в круг и кладут свои работы на пол. Каждый свою семью предьявляет. Члены группы задают уточняющие вопросы.



**Обсуждение:**

- Как вы ощущаете себя в вашей семье.
  - Как вы думаете, как ощущает себя ребенок в вашей семье?
- Далее группа высказывает свое мнение, как ребенок там себя чувствует.

**4. Упражнение «Круг нашей жизни».**

**Задание.** Изобразить срез одного типичного дня.

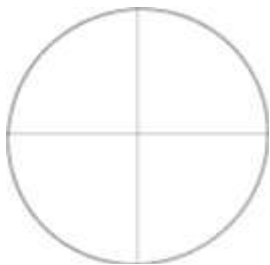
Сколько времени уходит:

- на сон,
- на работу,
- на общение с друзьями,
- с супругом,
- на домашние дела,
- на досуг,
- на одиночество,
- на самообразование,
- на общение с ребенком.

Штриховкой условно разделить круг на 4 части (по 6 часов).

**Обсуждение:**

- Довольны ли вы тем, как проходит ваш день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?



**5. Упражнение «Какими должны быть хорошие родители»**

**Цель:** дать возможность участникам поразмышлять над тем, какими качествами должен обладать хороший родитель.

**Инструкция:** Разделить участников на тройки. Упражнение проводится в подгруппах. В течение нескольких минут родители пытаются выделить 2-3 качества, необходимых для успешного взаимодействия с ребенком.



Эти качества необходимо представить в виде психологической скульптуры – без слов, а только с помощью невербальных средств общения. Остальные отгадывают, какое качество отражено в скульптуре. Затем проводится обсуждение в кругу. Высказывают свое мнение по поводу выбранных качеств.

#### **6. Мини-лекция.**

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь...(драться, лениться, губить), не начнешь...(хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепится в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексy.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка.

Любовь родителей различается по своей природе и воздействует на психику ребенка по-разному. Материнская любовь безусловна, она не зависит ни от каких внешних и внутренних причин. Любовь матери – это право на жизнь. Отцовская любовь – любовь-гордость, она обусловлена достижениями ребенка и тем самым помогает развиваться, это право на развитие.

Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...»

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

*Когда я просто на тебя смотрю,  
То за тебя судьбу благодарю,  
Когда твоя рука в моей руке,  
То все плохое где-то вдалеке.  
Когда щекой к твоей я прислонюсь,  
То ничего на свете не боюсь...  
Не существует безупречных слов,  
Что могут предать мою любовь.  
И оттого, что рядом ты со мной,  
Я добрый, я хороший, я живой...*

*Э. Рязанов*

**Примечание для ведущего.** Подвести участников к выводу, что можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

### **7. Я все равно тебя очень люблю.**

**Инструкция:** разделить группу на две равные части. Попросить участников образовать два круга - внутренний и внешний, так, чтобы пары участников стояли лицом к лицу. Внутренний – неподвижный, внешний – подвижный. Один из пары участников (внешнего круга) ругает самого себя, критикует, а второй после этого берет его за руки и говорит ему «Я все равно тебя очень люблю» (можно обнять). Далее участники внешнего круга делают шаг вправо, встают напротив следующего участника (принцип «карусельки»). И все начинается заново, до тех пор, пока круг не пройден полностью.

### **8. «Прощение себя за то, что я не идеален».**

Цель: освобождение от чувства вины.

*«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» ( Геральд Ямпольский).*

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.

«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладошке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

### **Правило пяти «П»:**

- принимать себя таким, как есть;
- понимать, что со мной происходит;
- поддерживать всё лучшее, что во мне есть;
- понять свои ошибки и исправить их;
- признавать свое право быть не таким, как все.

### **9. Рефлексия занятия:**

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

### **10. Домашнее задание.**

- Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого, в течение дня (а лучше 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.

- Закройте на минутку 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 д/с или школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представила? 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, ребенка, в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

- Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день. (4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия необходимо не менее 8 объятий и это не только ребенку, но и взрослому).

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

- Написать список заповедей, обычаев, правил, запретов, взглядов своей семьи.

- Обнимать ребенка несколько раз в день

### Занятие 3

#### Язык принятия и непринятия

**Цель:** знакомство с понятием принятия ребёнка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя

**Материалы:** листы формат А4 по количеству участников (можно тетради или дневники родителей), ручки; карточки с заданиями к упражнению «Свинский родитель»; карандаши или краски, листы бумаги ф-А4 (по количеству участников)

#### 1. Приветствие.

Представить себя как мультипликационного героя и объяснить, почему выбрали его.

#### 2. Упражнение. «Живые руки»

**Инструкция:** Упражнение проводится в парах. Участники закрывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

- прикоснитесь так, как будто вы едва знакомы;

- прикоснитесь так, как будто вы знакомитесь;

- прикоснитесь так, как будто вы давно не виделись и очень рады друг другу;

- прикоснитесь так, как будто вы злые и деретесь;

- прикоснитесь так, как будто вы миритесь;

- прикоснитесь так, как будто вы жалеете кого-то;

- прикоснитесь так, как будто вы прощаетесь.

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

#### 3. Упражнение «Свинский родитель».

**Инструкция:** Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

1) морщины на лбу;

2) вытянутый палец;

3) покачивание головой;

4) «ужасающий» взгляд;

5) притоптывание ногой;

6) руки на груди;

7) вздох;

8) «Я бы никогда в жизни...»;

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

10) «Ты осмелился(лась)?!»

11) «Ну и что?..»

### **Обсуждение:**

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

Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

#### **4. «Рисуем Свинского родителя».**

**Инструкция:** Микрогруппы, состоящие из 3–4 человек, получают листы бумаги, краски и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

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

#### **5. «Списки».**

##### **Разделить родителей на тройки.**

**Инструкция.** В тройках родители составляют список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», по ходу дискуссии проясняя представления о принятии и непринятии. Родители как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что я принимаю или, наоборот, не принимаю его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

<b>«Язык принятия»</b>	<b>«Язык непринятия»</b>
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	

В таблицу попали вербальные (речевые) и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». Мы знаем, что от невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы

сформулировать фразу на «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?

**6. “Принятие – непринятие”**

**Инструкция.** Ведущий предлагает родителю поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». 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.

<b>Фразы и поступки ребенка:</b>	<b>Ответ на «языке непринятия»</b>	<b>Ответ на «языке принятия»</b>
“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**

<b>Фразы и поступки ребенка:</b>	<b>Ответ на «языке непринятия»</b>	<b>Ответ на «языке принятия»</b>
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?

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 неприятия», 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 продемонстрировать 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?

**7. «Обвинитель».**

**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.)

**8. «Я все равно тебя очень люблю».**

**Инструкция:** разделить группу на две равные части. Попросить участников образовать два круга - внутренний и внешний, так, чтобы пары участников стояли лицом к лицу. Внутренний – неподвижный, внешний – подвижный. Один из пары участников (внешнего круга) ругает самого себя, критикует, а второй после этого берет его за руки и говорит ему «Я все равно тебя очень люблю» (можно обнять). Далее участники внешнего круга делают шаг вправо, встают напротив следующего участника (принцип «карусельки»). И все начинается заново, до тех пор, пока круг не пройден полностью.

**9. Рефлексия.**

- что узнали нового;

- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

**10. Домашнее задание. «Я знаю 5 имен»**(вариант детской 'игры с мячом «Я знаю 5 имен мальчиков, 5 имен девочек...»).

Родители должны назвать (или записать):

- а) 5 имен друзей сына (дочери);
- б) 5 любимых занятий сына (дочери);
- в) 5 нелюбимых занятий сына (дочери);
- г) 5 поездок, вызвавших наибольший интерес у их ребенка.

#### Занятие 4

##### Охатка обязанностей.

**Цель:**определение зон внимания в семейном взаимодействии.

**Материалы:** листы ф-А4 на каждого участника, коробки с описанием обязанностей родителей.

##### 1. «Снежный ком с символами»

**Инструкция:** Первый участник (например, сидящий слева от ведущего или сам тренер) называет свое имя и жестом показывает свой символ. Следующий – повторяет имя и символ предыдущего, вежливо кивая ему, а затем называет себя и демонстрирует свой символ . Третий участник повторяет последовательно два имени с соответствующими им символами и представляет себя. И так повторяют все участники. Упражнение заканчивается тогда, когда первый участник назовет всю группу по имени.

##### *Рефлексия.*

**Примечание:** Если, кто-то из участников забыл чье-то имя или символ, то ему помогают другие члены группы.

**2. «О ком я забочусь».**Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

##### 3. «Родительский контроль»

**Инструкция:** разделить родителей на тройки. Каждая тройка составляет список обязанностей родителя по отношению к ребенку.

Примеры наиболее часто встречающиеся суждений очень заботливых родителей.

- ◇ Я должна контролировать, чтобы он не проспал в школу (во сколько он встает).
- ◇ Я должна контролировать почистил ли ребенок зубы.
- ◇ Я должна контролировать выполнение домашнего задания.
- ◇ Я должна контролировать порядок в его комнате
- ◇ Я должна контролировать, в какие игры он играет
- ◇ Я должна контролировать, его чувства.
- ◇ Я должна контролировать, как он учится.
- ◇ Я должна контролировать, его речь (что и как он говорит)
- ◇ Я должна контролировать, выполнение домашних дел.
- ◇ Я должна контролировать, с кем он дружит
- ◇ Я должна контролировать, сколько времени проводит в компьютере
- ◇ Я должна контролировать, время, когда он ложится спать.
- ◇ Я должна контролировать время прихода ребенка из школы.
- ◇ Я должна контролировать, записал ли он домашнее задание.
- ◇ Я должна контролировать режим питания ребенка (когда и что он ест).
- ◇ Я должна контролировать, как он одет (чистота).
- ◇ Я должна контролировать, как он должен выглядеть (внешний вид)
- ◇ Я должна контролировать, что он смотрит по телевизору.
- ◇ Я должна контролировать, его самочувствие.
- ◇ Я должна контролировать, чем он занимается в свободное время.
- ◇ Я должна контролировать, как ведет себя в школе.

- ◇ Я должна контролировать, его общение с другими членами семьи
- ◇ Я должна контролировать, волосы (длина, цвет, прическа)
- ◇ Я должна контролировать и обеспечить безопасность ребенка
- ◇ Я должна делать все ради моего ребенка.

Здесь выделены основные обязанности родителей, свойственные каждому родителю. Возможно, вы узнали в этом списке некоторые свои обязанности, а может быть и многие из них.

**4. «Охалка обязанностей».**Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по обозначенной на полу линии. Затем дают ему в руки коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охалкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу о том, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей – это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять по отношению к ним соответствующие решения.

**Сортировка проблем.** Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т.Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь – родителя или ребенка – они непосредственно влияют.

**Упражнение 5. «Мозговой штурм».** Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

**Упражнение 6. «Парное приседание».**Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком.

**Упражнение 7. «Весы обязанностей».**Предлагается составить два списка: первый – «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй – «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации.

Забота родителя о себе – необходимое условие гармоничных взаимоотношений с ребенком.

**Упражнение 8. «Позаботься о своем внутреннем ребенке».**Это упражнение в технике психосинтеза проводится на фоне расслабленного состояния и направлено на интеграцию эго-состояния «Фрустрированное Дитя».

**Упражнение 9. «Лавина».**Это упражнение описано в книге Ф.Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того, как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?».

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя. Родителей знакомят с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем.

**10. Передача ответственности ребенку.** При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:



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

Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

#### **11. Рефлексия.**

- что узнали нового;
- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

#### **Домашнее задание.**

- 1) Ежедневная забота о себе.
- 2) Обсуждение на семейном совете вопроса о более справедливом, равноправном распределении обязанностей в семье.
- 3) Предложить ребенку придумать как можно больше способов, которыми он может позаботиться о родителях.

### **5 занятие**

#### **Формирование у детей ответственности. Уровни и составляющие ответственности.**

**Цель:** разобраться, что представляет собой чувство ответственности, каковы возможности его формирования у детей, в чем различие послушания и ответственности; дать понятие «внутренней мотивации».

**Материалы:** листы ф А-4, ручки.

#### **1. Упражнение "Знаки зодиака".**

В группе каждый участник рассказывает, кто он по знаку зодиака и что из гороскопов на самом деле про него.

#### **Теоретическая часть**

Большинство современных родителей понимают, как важно развивать чувство ответственности в детях.

Ответственность — это особое качество, которое не дается человеку от рождения, а развивается с годами. Некоторым это дается легко, другим же приходится прикладывать усилия и напрягать волю.

Послушание и ответственность — это не одно и то же. При послушании от ребенка просто требуют выполнения порученного. Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознанно его выполнять. Детей нужно учить и послушанию и ответственности, но бездумное послушание очень опасно.

Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок. Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э.Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, возможно экспериментирование с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

## **Составляющие ответственности**

### **1. Понимание задачи.**

Это знание того, что нужно сделать и как это сделать. Ребенок многое понимает по-своему. Для ясного понимания задачи нужно, чтобы родитель и ребенок все четко обсудили между собой.

### **2. Согласие с поставленной задачей.**

У ребенка должен быть выбор («Что ты будешь делать: возьмешь пылесос или вытрешь пыль?»). Если есть выбор, то чувство ответственности будет проявляться на практике.

### **3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия.**

Родители должны учить подрастающего ребенка не только слушаться старших (внешняя мотивировка), но и научить его самодисциплине. Можно помочь ему в этом, поощряя похвалой или наградой, а по мере взросления он научится видеть перспективу, а не сиюминутный выигрыш.

## **Уровни воспитания ответственности**

### **Первый уровень.** Ребенок в качестве помощника.

Впервые принимаясь за какое-то дело, многие дети нуждаются в моральной поддержке и присутствии взрослого. Желательно вместе выполнять разные дела: накрывать на стол, делать заказ по телефону и т.п.

### **Второй уровень.** Ребенок нуждается в напоминании и в контроле.

### **Третий уровень.** Выполняет задание самостоятельно.

Ребенок не только сам выполняет всю работу, но и не нуждается в напоминании. Переход на этот уровень — цель наших усилий.

## **Условия воспитания ответственности**

### **1. Самоуважение.**

Все дети нуждаются в положительной самооценке. Уверенный в себе ребенок легче справляется с любой задачей.

### **2. Разумные ограничения.**

Они дают ребенку чувство защищенности, позволяют ему вести себя правильно в обществе, где соседствуют разные ценности.

### **3. Продолжительность и постепенность.**

Ребенок не может стать ответственным сразу, по мановению волшебной палочки. Это происходит постепенно, на протяжении многих лет. Предоставляйте ребенку возможность проявлять самостоятельность, развивать свои способности, но учитывайте его возраст и опыт.

Нужно учитывать, что все дети разные: определите, что для вас наиболее важно, что приемлемо для вашего ребенка.

Для этого:

- поймите природу своих претензий, определите свои цели;
- учитывайте возрастные особенности ребенка;
- принимайте в расчет особенности характера; помните, что основные его черты закладываются в раннем детстве;
- учитывайте опыт ребенка — то, что он уже умеет делать: даже неудачный опыт может принести пользу.

## **Практическая часть**

### **2. Упражнение «Определение ответственности»**

Психолог зачитывает ситуации и предлагает родителям определить, что лежит в их основе — ответственность, послушание или что-то другое.

Работа может проводиться письменно, а по окончании ответы зачитываются и обсуждаются.

#### **Примеры ситуаций**

1. Маша быстро моет посуду, потому что знает, что не сможет посмотреть фильм, пока этого не сделает.

2. Аня любит читать. По возвращении из школы в понедельник она сразу же приступает к выполнению домашнего задания по чтению, хотя спрашивать ее будут не раньше пятницы.

3. Коля хочет попасть на соревнования по плаванию. Каждый день он ходит в бассейн и тренируется.

4. Ваня обещал принести книгу своему школьному товарищу, но забыл.

**Возможные варианты ответов:**

1. Послушание.

2. Ответственность (девочка могла бы читать любую другую книгу).

3. Ответственность.

4. Ни послушание, ни ответственность.

**3. Упражнение «Уровни ответственности»**

Родителям предлагается попрактиковаться в определении уровня ответственности.

**Примеры ситуаций**

1. Дима выносит мусор сразу, как только ему об этом напомнят родители.

2. По субботам Оля пылесосит в квартире ковры и только потом идет играть на улицу.

3. Женя убирает ванную комнату без чьих-либо просьб, но часто забывает что-нибудь сделать.

4. Кира согласилась делать уборку в своей комнате, но ей нужно постоянно помогать, иначе она будет отвлекаться.

**Возможные варианты ответов:**

1. Нуждается в контроле.

2. Все делает самостоятельно.

3. Нуждается в контроле.

4. Нуждается в помощи.

**4. Задание на самоанализ**

Разделите лист бумаги пополам и напишите над левой и правой частью: «Сам(а)» и «Вместе с мамой (с папой)». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы участвуете. Например:

**Сам(а)**

1. Встаю в школу

2. Выбираю, с кем дружить

и т.д.

**Вместе с мамой (с папой)**

1. Делаем трудное домашнее задание

2. Убираем квартиру

и т.д.

Подумайте, что из правой колонки можно уже сейчас передвинуть в левую. Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению ребенка.

Желающие высказываются вслух, группа принимает участие в обсуждении.

В конце встречи участники говорят о том, что они получили на этом занятии, какие вопросы они хотели бы рассмотреть в дальнейшем. Раздаются листки с «Правилами общения» и «Об ответственности»:

**Правила общения**

**Правило 1.**

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщаете ему: «С тобой все в порядке».

**Правило 2.**

Если ребенку трудно и ребенок готов принять вашу помощь, обязательно ему помогите.

Если решили помочь, то:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить.

2. По мере освоения ребенком новых действий, постепенно передавайте ему ответственность за их выполнение.

**Правило 3.**

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

**Правило 4.**

Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взростеть и становиться сознательным.

### **ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознавать необходимость действия.

#### **Компоненты ответственности:**

1. Понимание задачи.
2. Согласие с поставленной задачей.
3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия.

Дети часто копируют поведение своих родителей.

#### **Уровни ответственности:**

Первый уровень. Ребенок в качестве помощника.

Второй уровень. Ребенок нуждается в напоминании и контроле.

Третий уровень. Выполняет задание самостоятельно.

#### **Условия воспитания ответственности:**

1. Самоуважение.
2. Разумные ограничения.
3. Продолжительность и постепенность.
4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
5. Учет особенностей характера.
6. Учет личного опыта.

## **Занятие 6.**

### **Конфликты и способы их решения.**

**Цель:** - знакомство с понятием «отрицательного внимания»; осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях; обучение конструктивному решению конфликтов.

**Материалы:** 10—20 воздушных шаров, карточки с техниками активного слушания.

#### **1. Психологическая разминка. «Внимание, конфликт!».**

Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение, либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее, особенно в рамках данной тематики).

**Понятие об «отрицательном внимании».** Передача ребенку ответственности часто приводит к, казалось бы, самым противоположным результатам: ребенок начинает себя вести еще хуже, общение с ним становится более конфликтным. Это связано с проявлением одного из базовых, глубинных человеческих страхов: страха перед неизвестностью, перед новым опытом. Способ, с помощью которого дети добиваются возвращения старой, привычной ситуации состоит в том, чтобы вынудить кого-либо еще принимать решения за них. Этот процесс и называется поиском «отрицательного внимания». Понимание его механизма позволяет грамотно решать многие возникающие конфликтные ситуации. Прежде всего, необходимо развести понятия конфликта и ситуации его эмоционального отреагирования. Под конфликтом будем понимать ситуацию столкновения разнонаправленных интересов, а не сцену его аффективного проявления, как это обычно принято.

**Диагностика типичных стратегий поведения в конфликте.** Для этой цели можно использовать различные психодиагностические методики популярного уровня, т. к. важна не столько их достоверная информативность, сколько возможность проиллюстрировать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения в конфликте.

#### **2. Игра "Какой он – мой ребенок"**

Задача игры определить, каким видят своего ребенка родители. Для этого каждый из них обводит контур руки, на изображении каждого пальца пишет по букве имени ребенка. Затем родителям предлагается расшифровать буквы, назвать качества характера

ребенка, начинающиеся на данную букву. В центре ладони можно изобразить символ, кем он является в семье.

Чаще всего даются положительные характеристики, что позволяет видеть в ребенке положительные качества, тем самым настраивать его на успех. Также игра наводит родителей на определенные выводы о сформированности личности ребенка.

#### **Вопросы родителям:**

Как быстро Вы справились с упражнением и были ли трудности в выполнении? Если да, то какие?

На Ваш взгляд, какая оценка качеств ребенка положительная или отрицательная наиболее эффективна в воспитании детей?

Что Вы чувствуете сами, когда даете отрицательную характеристику качеств ребенка? Как Вы думаете, а что чувствует ребенок?

После упражнения, что хочется изменить в своем стиле общения с ребенком?

О чем заставляет задуматься данное упражнение?

Чаще всего даются положительные характеристики, что позволяет видеть в ребенке положительные качества, тем самым настраивать его на успех. Также игра наводит родителей на выводы о сформированности личности ребенка.

**3. «Конфликтная ситуация».** Разыгрывание конфликтных ситуаций, предъявленных участниками тренинга, в стиле психодрамы.

#### **4. Игра «Непослушные шарики»**

**Материалы:** 10—20 воздушных шаров (по 5 на каждую подгруппу).

Игра проводится в подгруппах. Родители каждой подгруппы берутся за руки, образуя круг. Каждой команде выдается воздушный шарик. Задача участников — любыми способами, но не расцепляя рук, удерживать шарик в воздухе как можно дольше. В процессе игры постепенно добавляется командам по 1 шарик, пока в каждой команде не будет 4-5 шариков. Это активизирует каждого участника и оживляет игру. Побеждает та команда, которая дольше всех сможет удержать шарики.

#### **5. «Наказание».**

На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: «Что вы чувствовали тогда?; Каковы были ваши телесные ощущения?; О чем вы тогда думали?; Что вам хотелось сделать?» Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Предоставление свободы выбора и логические последствия. Наиболее эффективным методом общения с детьми по мнению специалистов является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

**6.«Дисциплина».**Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

Установление границ дозволенного поведения. Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка ( «Я понимаю, что тебе хочется...»).

2. Четко определить запрет на какое-либо действие ( «Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, т.к....»).

3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

**7. «Неформальное общение».** Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач - то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

### **8.Беседа с родителями «Конфликты»**

Как и почему возникают конфликты между родителями и детьми? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка.

Удовлетворения желания с одной стороны означает ущемление интересов с другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Оба стакана оказываются наполненными до краев.

Что же делать в таких ситуациях? Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят другого выхода, как **настоять на своем**, другие же считают, что лучше **уступить**, сохраняя мир.

#### **Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов:**

**«Выигрывает родитель».** Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «Всегда добиваться своего, не считаясь с желаниями другого», а дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего возраста им подражают.

Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнение своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается.

Однако, если этот нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители». В некоторых семьях дети годами бывают «побежденными».

Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, такие отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

**«Выигрывает только ребенок».** По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то, и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Дома это, может, и не заметно, но в обществе сверстников, в детском саду – большие трудности. Им никто не хочет потакать. Дети остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается

глухое недовольство своим ребенком и своей судьбой. В старости уступчивые взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают «эффект накопления». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

**Каков же путь благополучного выхода из конфликта?**

**Конструктивный способ разрешения конфликтов:**

**«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».**

Этот способ основывается на двух навыках общения:

- активном слушании
- «Я-сообщении».

Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод шагов и этапов таков:

**Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации**

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

Делается это в стиле **активного слушания**, то есть родитель озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму **«Я-сообщения»**.

Начать нужно именно с выслушивания ребенка. После того, как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

**Шаг 2. Сбор предложений.**

Этот способ начинается с вопросов: «Как же нам быть?», «Как поступить?».

Надо обязательно подождать, **дать ребенку первому предложить решение**, и только затем предлагать свои варианты. Ни одно предложение не отвергается, просто они набираются в «корзину». Если предложений много, их можно записать на бумагу.

**Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.**

На этом этапе проходит совместное **обсуждение предложений**. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

Во-первых, каждый участник выслушан.

Во-вторых, каждый вникает в положение другого.

В-третьих, между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обид.

В-четвертых, есть возможность осознать свои истинные желания.

Последнее: прекрасный «урок», как вместе решать «трудные» решения.

Техника активного слушания:

Действие	Цели	Как это сделать	Пример
Поддержка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявить интерес</li> <li>• Помочь собеседнику продолжить говорить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздерживайтесь от выражения согласия или несогласия</li> <li>• Используйте нейтральные слова</li> <li>• Используйте спокойные интонации</li> <li>• Используйте невербальное общение</li> </ul>	«Вы не могли бы рассказать об этом больше?»
Прояснение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яснее понять, о чем идет речь</li> <li>• Получить больше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавайте вопросы</li> </ul>	«Когда это произошло?»

	информации • Помочь говорящему увидеть другие точки зрения		
Выражение понимания идеи	• Показать, что вы слушаете то, о чем вам говорят • Показать, насколько верно вы понимаете основные мысли собеседника	• Выделяйте основные идеи и факты • Перефразируйте собеседника	«Значит, ты хочешь, чтобы она тебя больше не подводила?»
Выражение понимания чувств	• Показать, что вы понимаете, что чувствует человек • Дать человеку возможность переоценить свои чувства после того, как он услышит их от другого	• Выделяйте основные чувства говорящего • Перефразируйте собеседника	«Мне кажется, тебя это очень огорчает»
Обобщение	• Собрать воедино все главные идеи, мысли, чувства • Создать базу для дальнейшего разговора	• Повторите главные идеи и чувства	«По-моему, главное из того, что я услышал, это...»
Заключение	• Продемонстрировать уважение к собеседнику	• Выразите уважение к чувствам и мыслям собеседника	«Я очень ценю твое желание решить этот вопрос»

### 9. Рефлексия.

- что узнали нового;
- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

## Седьмое занятие. Чувства родителей и детей. Правила выражения чувств

**Цель:** научить родителей создавать условия для доверительного общения с детьми.

### Теоретическая часть

Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует их держать в себе: молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Многие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом еще до школы. К средним классам школы количество гнева в детях так велико, что он проявляется во всем: надписях, выкриках, рисунках.

Более того, ребенок уверен, что он «плохой», раз он испытывает «плохие» чувства. Так что же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции? Ответ прост: нужно сказать другому человеку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах к ребенку, делайте это от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении.



Такие высказывания, в которых есть личные местоимения «я», «мне», «меня», психологи назвали «Я-высказываниями». Ю.Б. Гиппенрейтер подробно описывает преимущества «Я-высказываний».

«Я-высказывание» позволяет выразить негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Оно дает детям возможность ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать!

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети также становятся искренними. Они чувствуют: взрослые им доверяют и им тоже можно доверять.

Называя свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принимать решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.

#### **Схема «Я-высказывания»**

1) Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»).

2) Называние чувства в тот момент («...я почувствовала беспокойство...»).

3) Называние причин («...наверное, это произошло потому, что...»).

#### **Практическая часть**

##### **1. «Выбери правильный ответ»**

###### **Ситуация**

А. Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» — и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

###### **Ваши слова**

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить!»

2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».

3. «Меня сердит, когда ты не слушаешься».

Б. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».

2. «Не мешай!»

3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»

В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения.

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»

2. «Уберите за собой посуду».

3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

После анализа ситуаций выбираются фразы, построенные по схеме «Я-высказывания»:

А — фраза 2

Б — фраза 1

В — фраза 3

##### **2. «Продолжите фразу»**

Мне грустно, когда...

Я сержусь, когда...

Чувствую себя глупо, если...

Я горжусь собой, когда...

Очень доволен, когда... и т.п.

##### **3. «Признание чужих чувств»**

Объясните, признает ли родитель чувства ребенка; если нет, переделайте эти предложения.

**А.** «Если ты не испытываешь особой любви к своему брату, — это твое дело, но бить его нельзя».

(Чувства ребенка признаются.)

**Б.** «Нет причины выходить из себя и бить его. Это была просто случайность».

(Чувства ребенка игнорируются. Вариант: «Ты рассердился на друга за то, что он разрушил твой домик. Ты можешь найти другой способ выяснить отношения, но бить его не надо».)

**В.** «Укол — это действительно больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».

(Чувства ребенка признаются.)

**Г.** «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется».

(Чувства ребенка игнорируются. Вариант: «Похоже, тебе грустно. Ты принял решение, как поступить, а ситуация сложилась по-другому».)

После выполнения заданий психолог подводит итоги занятия и предлагает использовать «Я-высказывания» в повседневном общении с ребенком. Вас переполнило чувство? Тогда назовите его себе. Теперь скажите о нем ребенку. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом.

#### **4. "Войди в круг"**

Родители встают в круг, крепко держатся за руки и представляют, что они – дети. Один остается за кругом – это взрослый. Его задача – убедить дошкольников впустить его в круг. Для этого нужно подобрать верный тон общения и нужные слова.

Вопросы для анализа:

Что вы испытывали, выполняя это задание?

Легко ли было войти в круг?

#### **5. Рефлексия.**

- что узнали нового;

- что было трудно, что было легко;

- будете ли использовать в жизни.

### **Восьмое занятие. Трудное поведение.**

**Цель:** научиться понимать внутренние мотивы ребенка, помочь в построении нормальных отношений с ребенком.

**Материалы:**карточки с ситуациями.

#### **Теоретическая часть**

Тема сегодняшней встречи замечательно раскрывается в книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», которую следует прочитать каждому родителю.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. В их поступках ищут злой умысел, их самих считают порочными. На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Можно выделить **четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.**

#### **1. Борьба за внимание.**

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

#### **2. Борьба за самоутверждение.**

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

#### **3. Желание отомстить.**

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

#### **4. Потеря веры в собственный успех.**

Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...». Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

#### **Формы протекания конфликта могут быть разными:**

Недовольство – ощущение неудовлетворенности;

Разногласие – несходство во мнениях, взглядах;

Противодействие – действие, препятствующее другому действию;

Противостояние – концентрация на конкретном интересе субъекта;

Противоборство – борьба субъекта с кем-либо, чем-либо, мешающим реализации интересов субъекта.

Форма протекания конфликта тем острее, чем дольше продолжается сам инцидент. Поэтому, чем раньше начнется поиск решения, тем меньше будут психологические последствия.

Самым первым шагом на пути к решению конфликта является факт признания того, что проблема действительно есть. Осмысливая содержание конфликта, мы уже приступаем к его решению.

Существует много способов решения конфликтных ситуаций.

Выбор зависит от личности субъектов, от формы протекания и других обстоятельств.

#### **Способы разрешения конфликтов.**

- Юмор – постараться увидеть смешное в создавшейся ситуации;
- Признание достоинств – увидеть хорошие качества в другом участнике конфликта;

- Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок;
- Третейский суд – обращение к незаинтересованному лицу;
- Анализ – попытаться добраться до истоков проблемы и найти решение;
- Ультиматум – решительное требование с угрозой применения мер воздействия;

- Последствия конфликта тоже могут быть разными:
- Деструктивные – разрыв связей, разрушение нормальных взаимоотношений;
- Конструктивные – конфликт способствует выходу на новый уровень развития личности или межличностных отношений.

Необходимо стремиться именно к конструктивному решению проблемы, так как в данном случае конфликт несет в себе огромный воспитательный потенциал, являясь одним из механизмов развития личности.

Для конструктивного решения проблемы следует соблюдать некоторые правила:

- Два возбужденных человека не могут прийти к согласию, надо сначала успокоиться;

- Не следует бояться конфликта, надо его решать;
- Умейте сдерживать свои эмоции, даже если вас провоцируют, ибо «сильнее всех – владеющий собой».

- Уважайте личность другого, он имеет право на собственные взгляды.

Еще одним вариантом решения конфликтов является разработка американского психолога Эрика Берна, которая называется «Я – КОНЦЕПЦИЯ» (см. Приложение 3). Суть этой теории в том, что человек в зависимости от особенностей личности и от обстоятельств играет три основные роли.

Роль родителя предполагает действия по принципу «делай так, как я сказал», то есть диктаторство, подавление другой личности.

Роль ребенка предполагает действие по принципу «я хочу...», то есть эгоизм, желание удовлетворить только свои желания и потребности.

Роль взрослого предполагает сотрудничество, ответственность за себя и за свои поступки.

Для решения конфликта его участникам необходимо перейти на позицию взрослого и на основе взаимного уважения совместно найти выход из конфликтной ситуации.

### **Практическая часть**

#### **Анализ трудных ситуаций**

Раздаются карточки, на которых написаны различные ситуации. Сначала возможно их обсуждение в парах или тройках.

#### **Примеры ситуаций**

- Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время стала хуже себя вести, грубить, отдалилась от нее. Отчуждение очень мучает маму. Но она не знает, как себя вести...

- Подросток часто включает колонку «на полную катушку». Вам это страшно досаждают. Как быть?

- Мама пятилетнего ребенка жалуется на выходку сына психологу: «Недавно сидим с мужем на кухне, разговариваем, а он открывает дверь — и прямо на нас с палкой идет и бьет!» Как вы думаете, в чем причина агрессии ребенка?

- Подходя к дому, вы встречаете сына: лицо грязное, пуговица оторвана, но он рад встрече с вами. Вам неприятен его вид, стыдно перед соседями. Как быть?

#### **Упражнение «В чем ошибка?»**

Психолог читает фразы, в которых есть неточности. Родителям нужно определить, в чем ошибка, и написать более действенное высказывание.

1. «Обед готов. Когда ты собираешься накрывать на стол?»
2. «Я хочу, чтобы через пять минут ванная была убрана. Приступай!»
3. «Нет, я не разрешаю тебе идти на лыжах. Ты сломаешь ногу».
4. «Тебе нельзя идти играть на улицу, пока не уберешь в комнате».

#### **Возможные варианты ответов:**

1. Не надо задавать вопрос, необходимо поставить задачу. Лучше сказать: «Обед почти готов. Иди накрывать на стол».

2. Слишком большой объем работы за короткое время. Лучше сказать: «К нам приходят гости; помоги мне сейчас убратсья в ванной».

3. Слишком критично. Предполагает неудачу. Лучше: «Ты сможешь пойти кататься на лыжах, когда научишься ездить как следует».

4. Неясно, какую работу нужно сделать. Лучше: «После того как ты уберешь кровать, повесишь в шкаф одежду и подметешь пол, можешь идти играть».

#### **"Танцы-противоположности"**

Разбиться на пары. Под ритмичную музыку одному из партнеров исполнять грустный танец, другому - веселый. Через минуту поменяться ролями.

#### **Анализ трудных ситуаций**

##### **Ситуация 1.**

Подросток не убирает на место свои вещи, они валяются по всей квартире, что очень раздражает мать. Ее неоднократные беседы не дали результата. Однажды, когда сына не было дома, мама сделала уборку в квартире, а затем ушла в магазин. Когда она вернулась, увидела, что сын пришел домой и вновь разбросал свои вещи. Тогда мама...

Родители анализируют предложенную ситуацию и предлагают свои варианты решения проблемы. Идет обсуждение этих вариантов, в ходе обсуждения отвергаются неприемлемые варианты, обращается внимание родителей на наиболее оптимальные варианты решения проблемной ситуации. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

Реализованный вариант – ультиматум:…сказала «Если я еще раз увижу твои вещи разбросанными, я сложу их в ванну и залью водой».

### **Ситуация 2.**

Ребенок постоянно лжет родителям о том, где был, с кем и т.д. Однажды ушел в школу, но на занятиях отсутствовал. Классный руководитель позвонил домой, чтобы узнать причину отсутствия. Так мама узнала, что сын ей солгал. Когда он вернулся домой (якобы с занятий) и положил сумку с учебниками, мама…

Родители предлагают свои варианты решения ситуации. Идет обсуждение, родители определяют возможный вариант развития событий, который приведет к разрешению конфликта. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

Реализованный вариант – анализ:…не стала провоцировать сына на новую ложь, задавая вопросы, не стала ругаться. Она объяснила, что будет, если сын перестанет учиться, показала перспективу и предложила сделать выбор.

**5. Успокойте Бирбала.** Ведущий. Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Участники тренинга выбирают Бирбала, которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

### **6. Рефлексия.**

- что узнали нового;
- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

## **Восьмое занятие**

### **Поощрение хорошего поведения.**

#### **Какой должна быть похвала?**

#### **Виды поощрений**

**Цель:** научить родителей пользоваться похвалой и поощрениями.

**Материалы:** пластилин по количеству участников.

#### **Теоретическая часть.**

Дети обычно учатся и ведут себя лучше, если их поощряют за хорошую учебу и хорошее поведение, а не наказывают за плохое. Поощрениями можно стимулировать желательное поведение. Простейшей формой поощрения является похвала.

Похвала может быть простой или сложной. Простое «спасибо» или улыбка, когда ребенок помог внести в дом покупки, покажет, что вы заметили его усилия. Более сложный вариант: «Ты все-таки добился успеха — две недели учил правила и получил пятерку!»

Похвала должна быть конкретной. Нужно оценить усилия ребенка, его действия, а не его самого.

Похвала должна быть незамедлительной. Чем быстрее вы похвалите ребенка за хороший поступок, тем лучше. Хвалить нужно искренне, так как дети чувствуют фальшь. Похвала должна учитывать развитие ребенка.

Этот метод поощрения является эффективным, если используется не слишком часто. На этом моменте стоит остановиться подробнее.

Родители, желающие воспитать ребенка «без комплексов», считают, что хвалить его нужно постоянно, даже путем сравнения с другими, например: «Очень хорошо, что ты учишься лучше всех в классе, ты будешь единственным отличником». Так может вырасти человек, который будет постоянно нуждаться в одобрении и внешних положительных оценках.

Потребность во внешнем одобрении — своего рода наркотик, привыкнув к которому человек теряет самого себя; он нуждается в постоянных похвалах и все свои силы тратит на то, чтобы получить положительную оценку. В результате он не слышит и не понимает, что говорят окружающие, не чувствует себя свободно.

Родители, постоянно хвалящие ребенка, очень болезненно переживают моменты его неуспешности. У них появляется чувство вины и протеста, а у ребенка формируются истероидные черты характера — гипертрофия потребности в восторженном, восхищенном признании его личности.

Таким образом, похвалы самому ребенку, а не его действиям и поступкам даже вредны.

Каждая семья должна выработать свою систему поощрений.

Чтобы поощрение было эффективным, оно должно удовлетворять какие-то значимые потребности ребенка.

Родители обычно сами придумывают формы поощрения. Вот только некоторые идеи.

1. Билетики (или баллы), которые нужно заработать. Потом они обмениваются на различные игрушки, сладости и т.п.

2. Волшебные карточки, на которых ребенок пишет свое желание; оно исполняется после выполнения какой-то работы по дому.

3. Уступки, например, лечь спать попозже, чем обычно, или получить «выходной», если всю неделю мыл посуду после ужина.

Думаю, что вы, уважаемые родители, используете у себя в семье какие-то виды поощрения, о которых вы и расскажете нам во второй части нашей встречи.

### **Практическая часть**

#### **1. «Виды поощрений»**

Перечислите те виды поощрения, которые вы используете, и те, которые могут заинтересовать ваших детей.

Возможные варианты ответов: покупка наклеек, конфет, поход в зоопарк, на футбольный матч, разрешение оставить друга ночевать у себя дома и т.п.

#### **2. «Правильно ли?»**

Послушайте описание ситуации. Решите, правильно ли похвалили ребенка. Если нет, постройте фразу, как нужно.

**А.** После футбольного матча: «Андрей, ты лучший вратарь школы!»

(Преувеличенная похвала. Лучше сказать: «Сегодня ты играл действительно хорошо. Мне понравилось, как ты отбил мяч».)

**Б.** «Маша, ты отлично все убрала: пол чистый, кровать убрана, игрушки сложены».

(Правильно сформулированная похвала.)

**В.** Алеша играл с другом в шахматы. Пришла мама и сказала: «Молодец!»

(Неясная похвала. Лучше сказать: «Я рада, что ты не забыл помыть посуду!»)

**Г.** «Ты у нас такой славный! Настоящий помощник! Что бы мы без тебя делали!»

(Ребенка «захваливают»). Лучше сказать: «Ты много поработал сегодня. Все сделал, как было надо».)

#### **«Родителям о детях»**

Детей учит то, что их окружает.

Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.

Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.

Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.

Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто подбадривают — он учится уверенности в себе.

Если с ребенком обычно честны — он учится справедливости.

Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.

### **3. Упражнение «Солнце любви»**

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

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

### **4. Метафорическое упражнение с пластилином.**

Слово педагога-психолога: «Чтобы работать с пластилином, необходимо его предварительно разогреть. Если времени мало, а результат нужно получить быстро, то приходится применять физическую силу, тратя много энергии. Но если спешить некуда, то теплом тела можно разогреть пластилин, размять, чтобы он стал пластичным, и из него можно было лепить, всё, что захочется, скульптура будет гладкой и красивой. Представьте себе, что душа ребёнка – как пластилин: каждый негативный поступок, сгоряча сказанные слова родителей также оставляют след, а может и рубец на его душе. Задумайтесь, что с ней будет, когда ребёнок вырастет».

Инструкция. Участникам раздаётся пластилин и предлагается поработать с ним – размять, почувствовать его фактуру, что-то слепить. После выполнения задания проводится рефлексия.

### **5. Рефлексия.**

- что узнали нового;
- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

## **Занятие десятое.**

### **Подведение итогов.**

**Цель:** подвести итоги работы, проанализировать изменения, произошедшие в родителях.

**Материалы:** листы ф А-4, ручки, орехи, большое сердце, стикеры.

#### **1. «На что похоже настроение?»**

Игра проводится в кругу. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение.

Начать лучше Ведущему: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а Ваше?» Упражнение проводится по кругу. Ведущий обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

#### **2. «Что такое хорошо, что такое плохо»**

Участники сидят в кругу.

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу:

-«В детстве можно...» Если кто-то из игроков не согласен, подает звуковой сигнал (хлопает в ладоши). Предлагается другой вариант.

После того, как все участники высказались, ведущий предлагает продолжить предложение:

- «В детстве нельзя...» Игра проводится аналогично.

### **3. «Хорошо или плохо».**

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа по очереди заканчивает фразу «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что...». Обсуждаются результаты.

Все мы – родители. Давайте представим каждый своего ребенка. Как вы называете его? Какой он? Какие чувства вы испытываете, когда говорите о нем? (По кругу отвечают на вопросы).

Да, действительно целая палитра чувств. Но для каждого ребенка важно знать и чувствовать, что его любят, ценят его успехи, помогут при неудачах, защитят, если это нужно. Огромно влияние отношений родителей и ребенка на дальнейшую жизнь малыша, на то, как сложатся его отношения в собственной семье, с другими людьми. Поэтому давайте задумаемся над тем, какой багаж получают наши дети, общаясь с нами...

### **4. «Напишите левой рукой»**

Педагог предлагает родителям выполнить задание: написать левой рукой, если ведущая правая, фразу: «Мы любим своего ребенка» Затем предлагается проанализировать, какие ощущения возникли во время выполнения упражнения, анализируется трудность выполнения упражнения и сравнивается с несформированными навыками ребенка, как трудно учиться новому.

### **5. «Стул для вопросов»**

Один из участников родительского собрания садится на стул в центре комнаты. Остальные участники задают ему вопросы, связанные с обсуждаемой проблемой. Тематика вопросов может быть шуточной. Об этом следует заранее договориться. Сидящий на стуле должен быстро и правильно отвечать на вопросы. В качестве арбитра и ведущего выступает педагог. Участнику необходимо как можно дольше продержаться на стуле. В случае задержки или неправильного ответа его место занимает тот, чей вопрос был последним.

### **6. «Реклама моей семьи»**

Каждый родитель должен каким-либо образом заявить о себе. Это может быть "объявление в газете" (несколько строчек) или "реклама на радио, телевидении". В "рекламе" или "объявлении" необходимо указать главную цель сообщения.

### **7. «Орехи».**

*Цель:* научиться принимать особенности другого человека. Для этой игры потребуются грецкие орехи по количеству участников.

*Инструкция:* «Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Я прошу каждого из вас взять по одному ореху, а потом в течении минуты внимательно рассмотреть, запомнить свой орех (ставить на нём метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи будут сложены обратно в мешок». После того, как орехи будут сложены в мешок, ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это задание будет выполнено, происходит небольшое обсуждение: по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других? По итогам обсуждения можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми: «И те, и другие в «куче» или толпе на первый взгляд выглядят одинаково, а для того, чтобы увидеть особенность каждого, нужно потратить время, приглядеться. О ценности же ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Может быть внешне



очень красивый орех, но внутри – абсолютно пустой. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не нужно судить о человеке по каким – то внешним признакам у ореха очень жёсткая скорлупа, и она ему нужна для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываться другим, для этого им требуется время».

#### **8. «Сердце семьи»**

Ведущий вывешивает на стенде изображение сердца и сообщает: «Это сердце счастливой семьи. Перечислите, пожалуйста, сокровища счастливой семьи» Участники (члены одной семьи) договариваются и записывают на стикерах, что, по их мнению, необходимо поместить в сердце счастливой семьи. Участники прикрепляют стикеры на «сердце счастливой семьи». Обязательно зачитываются все ответы. Проводится анализ игры.

#### **9. Рефлексия.**

- что узнали нового;
- что было трудно, что было легко;
- будете ли использовать в жизни.

#### **10. Итоговое диагностическое обследование.**

##### **1. Как вы можете оценить посещенные занятия?**

- Все понравилось.
- Есть недостатки, но в целом мне понравилось.
- Было множество недостатков.

##### **2. Если были недостатки, укажите какие.**

---

##### **3. Что нового для себя вы открыли после встреч?**

---

##### **4. Была ли тема, которую вы хотели бы понять, но в рамках встреч её не было?**

---

##### **5. Какая из встреч была самой запоминающейся?**

---

##### **6. Ваши пожелания для дальнейшей работы педагогов.**

---

Благодарим за участие!

Эффективность реализации программы:

- 2013 год – 17 человек;
- 2014 год – 36 человек ;
- 2015 год – 24 человека.
- 2016 год (I полугодие) – 13 человек
- 2020 год – 10 человек
- Активное участие в работе «Школы родительского мастерства» принимают специалисты МБОУ «Центр сопровождения детей»: педагоги-психологи, социальные педагоги, учитель-логопед, учитель-дефектолог.