

### ***Пояснительная записка***

В предлагаемой программе родительского просвещения «Мир начинается с семьи» на теоретико-методологическом уровне обоснована целостная система просветительской работы, адекватная современному социальному заказу характерных групп родителей учащихся и учитывающая реальные возможности современного образовательного учреждения, определены формы родительского всеобуча, его научно-методическое обеспечение.

#### **Описание целей и задач программы**

Целями просветительской программы «Мир начинается с семьи» являются:

- повышение родительских компетенций;
- гармонизация отраженных детско-родительских отношений в условиях образовательной организации.

#### **Задачи программы:**

- актуализация потребности родителей в получении психолого-педагогических знаний по выстраиванию детско-родительских отношений;
- мотивация родителей к взаимодействию со специалистами образовательных организаций;
- просвещение родителей по вопросу возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка;
- проведение психологических тренингов по формированию адекватной родительской позиции;
- проведение психологических тренингов с родителями по безусловному принятию ребенка;

- проведение психологических тренингов толерантных установок, эмпатийных и экспрессивных умений родителей;
- проведение тренингов детско-родительских отношений (взаимоотношения и взаимодействие в семье).

Методическое обеспечение программы представлено разработанными сценариями занятий по каждой теме. Методические рекомендации для родителей содержат информацию об особенностях психического развития детей, рекомендации по организации воспитательного и образовательного процесса дома с учетом индивидуального развития ребенка, рекомендации по подготовке творческих заданий. Странички размышлений для родителей содержат истории и рекомендации, способствующие формированию активной родительской позиции, изменению стиля воспитания в пользу ребенка.

Разработаны методические рекомендации для педагогов-психологов по организации непосредственно-образовательной деятельности по программе родительского просвещения на каждой ступени возрастного развития, которые обеспечат преемственность воспитательного процесса. Методические рекомендации содержат календарно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности, цели и задачи, сценарии занятий, игры, тематически подобранные рассказы, стихи и сказки, электронные презентации.

Проблема родительского просвещения заключается в поиске путей для перехода на более продуктивный уровень психолого-педагогического партнёрства с образовательными учреждениями.

Родительское просвещение представлено следующими модулями:

- возрастные и психологические особенности развития детей и подростков;
- родители как субъекты образовательного процесса;

воспитательный потенциал семьи;

детско-родительские отношения.

Технологичность и элективность процесса просвещения родителей достигается благодаря модульной организации учебного плана. В общем объеме программа представлена 36 часами. Каждый просветительский модуль представлен как самостоятельная единица.

## Тематическое планирование

### Образовательной (просветительской) программы для родителей

#### «Мир начинается с семьи»

**Цели:** повышение родительской компетентности и гармонизации отраженных детско-родительских отношений в условиях образовательной организации.

**Категория слушателей:** родители (законные представители) несовершеннолетних.

**Срок обучения:** 36 часов.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 час 40 минут

#### Структура программы

Программа состоит из четырех модулей:

Начальная ступень образования (1-4 классы)	Средняя ступень образования (5-9 классы)	Старшая ступень образования (10-11 классы)
<b>Модуль 1 «Возрастные и психологические особенности развития» (9ч)</b>		
<b>Тема 1.</b> <b>«Психофизиологические особенности развития»</b> <b>Цель:</b> осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития ребенка младшего школьного возраста. <b>Задачи:</b> - знакомство родителей с психологическим содержанием возрастного кризиса 7 лет, с типами отношения первоклассников к ситуации учения, ролью учебной деятельности в развитии младшего школьника;	<b>Тема 1.</b> <b>«Психофизиологические особенности развития подростка»</b> <b>Цель:</b> осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития подростков. <b>Задачи:</b> - знакомство родителей с психологическим содержанием кризиса подросткового возраста; - фасилитация выбора родителями способов поддержки детей в подростковом возрасте.	<b>Тема 1.</b> <b>«Психофизиологические особенности развития старшеклассника»</b> <b>Цель:</b> осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития старшеклассников. <b>Задачи:</b> - знакомство родителей с психологическим содержанием юношеского возраста; - фасилитация выбора родителями способов поддержки детей в старшем школьном возрасте.

- фасилитация выбора родителями способов поддержки ребенка младшего школьного возраста.		
<b>Тема 2.</b> <b>«Самооценка младшего школьника»</b> <b>Цель:</b> Создание условий для осознания родителями важности роли семьи в формировании самооценки младшего школьника <b>Задачи:</b> - осознание влияния поведения родителей на формирование самооценки младшего школьника - знакомство родителей с приемами формирования положительной адекватной самооценки;	<b>Тема 2.</b> <b>«Формирование самооценки подростка»</b> <b>Цель:</b> Создание условий для осознания родителями важности формирования адекватной самооценки подростка. <b>Задачи:</b> - выявление факторов, влияющих на формирование самооценки подростка; - знакомство родителей с приемами формирования адекватной самооценки подростков.	<b>Тема 2.</b> <b>«Мой ребенок - личность»</b> <b>Цель:</b> формирование навыка понимания ребенка родителями, эмпатичного поведения, рефлексии. <b>Задачи:</b> - научиться выслушивать своего ребенка, получать и давать обратную связь. - научиться навыкам эмпатичного поведения, оказанию эмоциональной поддержки.
<b>Тема 3.</b> <b>«Ребенок среди сверстников»</b> <b>Цель:</b> знакомство родителей с элементами группового взаимодействия ребенка в коллективе. <b>Задачи:</b> - сознание важности общения ребенка со сверстниками; - переживание экспрессивной коммуникации с группой; - обучение проявлению собственных эмоций.	<b>Тема 3.</b> <b>«Роль общения в жизни подростка»</b> <b>Цель:</b> формирование социальной чувствительности, рефлексии, эмпатии в общении родителей с подростком. <b>Задачи:</b> - научиться выслушивать своего ребенка, другого человека, не прерывая его и точно воспроизвести значение его слов. - научиться эмпатичному поведению, оказанию эмоциональной поддержки.	<b>Тема 3.</b> <b>«Культура общения»</b> <b>Цель:</b> Создание условий для осознания родителями значимости доверительных отношений в семье старшего школьника. <b>Задачи</b> - проработать навыки эмпатичного поведения родителей; - осознание собственной воспитательной позиции.

<b>Начальная ступень образования (1-4 классы)</b>	<b>Средняя ступень образования (5-9 классы)</b>	<b>Старшая ступень образования (10-11 классы)</b>
<b>Модуль 2 «Родители как субъекты образовательного процесса»</b>		

(12ч)

<p><b>Тема 1:</b> <b>«Адаптация к школьному обучению»</b> <b>Цель:</b> Повышение психологической компетентности родителей в вопросах особенностей адаптации ребенка к новым условиям и факторам, влияющих на успешную адаптацию. <b>Задачи:</b> - усилить способности родителей к пониманию ребенка в адаптационный период; - осознать свой стиль и вклад в руководство школьной жизни ребёнка; - переориентировать негативную установку по отношению к процессу адаптации на позитивную.</p>	<p><b>Тема 1.</b> <b>«Адаптация ребенка при переходе из начального в среднее звено».</b> <b>Цель:</b> развитие внимания родителей к проявлению индивидуальных, возрастных особенностей ребенка, сопоставление собственной экспрессивности со способностью других ее правильно понимать. <b>Задачи:</b> - развить способность понимать своего ребенка, войти в его положение, представить себе чувства ребенка; - знакомство с эмоциональной сферой ребенка.</p>	<p><b>Тема 1.</b> <b>«Старший подросток – инструкция по применению».</b> <b>Цель:</b> знакомство родителей с эмоциональной сферой старшего подростка. <b>Задачи:</b> - формирование позитивного восприятия подростка родителями; - развитие рефлексивной позиции родителей.</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>«Навыки сотрудничества»</b> <b>Цель:</b> Создание условий формирования у родителей отношения к помощи ребенку в процессе обучения. <b>Задачи:</b> - познакомить родителей со значимостью личного примера в воспитании ребенка. - развитие навыков совместной деятельности</p>	<p><b>Тема 2.</b> <b>«Общение с ребенком и эмоциональный контакт»</b> <b>Цель:</b> Создание условий формирования эмоциональной компетентности родителей, навыков вербального и невербального общения. <b>Задачи:</b> - научиться «смене коммуникативных ролей» в процессе общения; - формирование личностно-ролевой ориентации в общении; - формирование социально-ролевой ориентации в общении.</p>	<p><b>Тема 2.</b> <b>«Дороги, которые выбирают наши дети</b> <b>Цель:</b> мотивировать родителей на оказание поддержки в профессиональном определении старших подростков. <b>Задачи:</b> - развивать интерес родителей к проблемам профессионального определения детей; - оптимизация распределения ответственности за принятие решений в системе детско-родительских отношений.</p>
<p><b>Тема 3.</b> <b>«Мир вокруг нас»</b> <b>Цель:</b> работа с социальными навыками родителей, знакомство с коммуникативной</p>	<p><b>Тема 3.</b> <b>Компьютер в жизни школьника»</b> <b>Цель:</b> Создать условия для формирования отношения</p>	<p><b>Тема 3.</b> <b>«Стрессы в жизни детей и родителей»</b> <b>Цель:</b> формирование стрессоустойчивости родителей</p>

<p>составляющей современных образовательных программ.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков коммуникативной компетентности.</li> <li>- развитие вербальных и невербальных техник общения.</li> </ul>	<p>родителей к использованию подростками компьютера в учебном процессе и дома.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показать родителям возможность использования компьютера в учебе и дома;</li> <li>- сформулировать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.</li> </ul>	<p>и овладение базовыми техниками регуляции эмоционального состояния.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с понятием стресса и его последствиями.</li> <li>- рассмотрение понятия стрессоустойчивости личности и психологических характеристик человека, влияющих на нее.</li> <li>- овладение базовыми техниками восстановления и повышения работоспособности человека.</li> </ul>
<p><b>Тема 4</b> <b>«Семейное сотрудничество»</b> <b>Цель:</b> формирование коммуникативных действий в рамках семейного сотрудничества. <b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие потенциала семейных коммуникаций по распределению обязанностей.</li> <li>- формирование ответственного поведения</li> </ul>	<p><b>Тема 4.</b> <b>«Досуг подростков»</b> <b>Цель:</b> Создание условий формирования компетентности родителей по выявлению вредных привычек у подростков. <b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться распознавать вредные привычки, представляющие опасность для жизни ребенка;</li> <li>- формирование личностно-ролевой ориентации в общении;</li> <li>- формирование социально-ролевой ориентации в общении.</li> </ul>	<p><b>Тема 4.</b> <b>«Семейный дневник»</b> <b>Цель:</b> актуализация имеющегося жизненного опыта и жизненных знаний, формирование новых представлений о взаимодействии с ребенком. <b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться реагировать на справедливую, несправедливую критику;</li> <li>- научиться оценивать себя в процессе взаимодействия;</li> <li>- выработка личной стратегии поведения.</li> </ul>

Начальная ступень образования (1-4 классы)	Средняя ступень образования (5-9 классы)	Старшая ступень образования (10-11 классы)
<p align="center"><b>Модуль 3 «Воспитательный потенциал семьи»</b></p> <p align="center"><b>(6 ч)</b></p>		
<p><b>Тема 1.</b> <b>«О родительском авторитете»</b> <b>Цель:</b> Создать условия для обсуждения проблемы</p>	<p><b>Тема 1</b> <b>«Семейный досуг»</b> <b>Цель:</b> осознание родителями своих возможностей в организации семейного досуга. <b>Задачи:</b></p>	<p><b>Тема 1</b> <b>«Культура семейных отношений»</b> <b>Цель:</b> создать условия для понимания важности семейных</p>

<p>родительского авторитета, осознания родителями своей позиции в отношениях с детьми.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсудить откуда берется и как формируется родительский авторитет;</li> <li>– раскрыть роль настоящего авторитета родителей в воспитании детей;</li> <li>- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления затруднений, связанных с данной проблемой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство родителей и подростков с принципами организации, видами и формами семейного досуга;</li> <li>- знакомство родителей и подростков с развивающими возможностями настольных психологических игр;</li> <li>- фасилитация выбора родителями видов и форм семейного досуга, учитывающих интересы всех членов семьи.</li> </ul>	<p>традиций в современных семьях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение представления о стилях семейных взаимоотношений;</li> <li>- повышение уровня гармонизации отношений в семье.</li> </ul>
<p><b>Тема 2 «Истоки манипуляции. Манипуляции в нашей жизни»</b></p> <p><b>Цель:</b> Создать условия для обсуждения проблемы манипуляции в семейной жизни.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсудить откуда берется и как формируется манипуляция;</li> <li>- раскрыть истоки и виды манипуляций;</li> <li>- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления манипуляций.;</li> <li>- рассмотреть с родителями виды манипуляций.</li> <li>- отработать алгоритм противостояния манипуляции.</li> </ul>	<p><b>Тема 2. «Модель поведения»</b></p> <p><b>Цель:</b> Обучение правилам межличностного общения и выбору стратегий поведения в конфликтной ситуации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с дефектами коммуникации.</li> <li>- закрепление желательного поведения положительным откликом окружающих.</li> </ul>	<p><b>Тема 2. «Как помочь ребенку пережить трудную жизненную ситуацию».</b></p> <p><b>Цель:</b> осознание родителями важности поддержки ребенка.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков эмоциональной поддержки.</li> <li>- формирование навыков эмпатичного поведения между родителями и ребенком.</li> </ul>

Начальная ступень образования (1-4 классы)	Средняя ступень образования (5-9 классы)	Старшая ступень образования (10-11 классы)
<p align="center"><b>Модуль 4 «Детско-родительские отношения»</b></p> <p align="center"><b>(9ч)</b></p>		



<p><b>Тема 1</b>  <b>«Кто в доме хозяин»</b>  <b>Цель:</b> Привлечение внимания родителей к проблемам детско-родительских отношений.  <b>Задачи:</b>  - способствовать формированию демократического стиля отношения к ребенку через знакомство с типами семейного воспитания</p>	<p><b>Тема 1.</b>  <b>«Как научиться понимать и принимать»</b>  <b>Цель:</b> Создание условий для осознания родительских позиций и целей воспитания.  <b>Задачи:</b>  - Оказание эмоциональной поддержки родителям;  - Помощь в формировании доверительных отношений;  - Развитие навыков конструктивного взаимопонимания.</p>	<p><b>Тема 1.</b>  <b>«Жизненные сценарии».</b>  Роль семьи на этапе самоопределения старшеклассника, контроль поведения, управление эмоциями.</p>
<p><b>Тема 2.</b>  <b>«Ребенок глазами родителей, родители глазами детей»</b>  <b>Цель:</b> Осознание родителями разницы между мироощущением ребенка и взрослого.  <b>Задачи:</b>  - активизация навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.  -помочь родителям понять и принять детскую позицию в различных жизненных ситуациях;</p>	<p><b>Тема 2.</b>  <b>«Мифы о подростках»</b>  <b>Цель:</b> Создание условий формирования у родителей знаний об особенностях подросткового возраста.  <b>Задачи:</b>  - расширить представления о поведенческих проявлениях подросткового возраста;  - сформировать отношения родителей к навязанным стандартам.</p>	<p><b>Тема 2.</b>  <b>«Стратегии поведения»</b>  <b>Цель:</b> Создание условий для формирования у родителей конфликтной компетентности в отношении со старшими подростками.  <b>Задачи:</b>  - обучение правилам межличностного общения и выбору стратегий поведения в конфликтной ситуации.  - формирование системы ценностных ориентаций.</p>
<p><b>Тема 3</b>  <b>«Взаимоотношения полов. Моя семья».</b>  <b>Цель:</b> формирование у родителей сознательной и ответственной позиции относительно взаимоотношений с противоположным полом.  <b>Задачи:</b>  - формирование навыка рефлексии при выборе партнера;  - выработка собственной позиции относительно межличностных отношений и</p>	<p><b>Тема 3</b>  <b>«Погода в доме начало всех начал»</b>  <b>Цель:</b> Формирование культуры семейных взаимоотношений  <b>Задачи:</b>  - формирование мотивации сотрудничества между членами семьи  - помощь в осознании положительного эффекта партнерских взаимоотношений  -профилактика девиаций</p>	<p><b>Тема 3</b>  <b>«Семья как ресурс»</b>  <b>Цель:</b> Создание условий для формирования у родителей позитивных установок на гендерные различия.  <b>Задачи:</b>  - осознание правил поведения между мужчинами и женщинами;  - выработка навыка конструктивного взаимодействия;  - формирование системы гендерных отношений;</p>

брака.

поведения

- выработка конструктивных поведенческих стратегий.

# СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

## **МОДУЛЬ 1**

### **«Возрастные и психологические особенности развития»**

Начальная ступень образования (1-4 классы)

### **Тема 1 «Психофизиологические особенности развития»**

**Цель:** осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития ребенка младшего школьного возраста.

**Задачи:**

- знакомство родителей с психологическим содержанием возрастного кризиса 7 лет, с типами отношения первоклассников к ситуации учения, ролью учебной деятельности в развитии младшего школьника;
- фасилитация выбора родителями способов поддержки ребенка младшего школьного возраста.

**Материалы:** мультимедийный проектор, бейджи, ручки, бумага.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Вступительное слово ведущего:* понятие о возрастном кризисе, кризис 7 лет, утрата ребенком непосредственности, негативизм в домашней ситуации, расширение сферы интересов, стремление к самостоятельности, возникновение собственного мнения, внутренняя позиция школьника.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Ведущий предлагает родителям младших школьников вопросы для обсуждения:*

- 1) развитие и удобство всегда ли идут рядом?
- 2) как вы думаете, удобный для взрослых, послушный ребенок и развивающийся ребенок – это одно и то же?
- 3) с чем можно сравнить возрастной кризис?
- 4) как связаны между собой негативизм ребенка и его внутренняя позиция школьника?
- 5) как родителю лучше относиться к возрастному кризису у ребенка?

*Ведущий предлагает дилеммы для обсуждения и аргументированного выбора родителями воспитательной стратегии по отношению к ребенку:*

- расширить границы свободы для ребенка **или** сузить их;

- усилить нравоучения и ужесточить правила *или* увеличить помощь и поддержку;
- давить на ребенка своим авторитетом *или* выслушивать и учитывать мнение ребенка, учить его обосновывать свое мнение;
- формулировать правила для ребенка в виде требований *или* в виде совета и предостережения;
- советоваться *или* не советоваться с ребенком по различным вопросам организации досуга в семье, быта, финансовых расходов;
- строго наказывать за непослушание *или* объяснять ребенку необходимость соблюдения правил;
- безоговорочно подчинять себе ребенка *или* предоставлять ему право самому принимать решения;
- подчинить все время ребенка учебе *или* предоставлять ему личное время для любимых занятий;
- опекать ребенка *или* доверять ему.

*Ведущий предоставляет информацию о роли учебной деятельности в развитии детей младшего школьного возраста и описывает типы отношения первоклассников к ситуации учения: учебного, предучебного, псевдоучебного, игрового, коммуникативного.*

*Вопросы для обсуждения с родителями:*

- 1) какой, по вашему мнению, тип отношения к ситуации учения может свидетельствовать об успешном прохождении ребенком кризиса 7 лет?
- 2) какой тип отношения ребенка к ситуации учения, на ваш взгляд, вызывает наибольшие трудности в учебе и представляет угрозу для сохранения его здоровья?
- 3) как вы думаете, на что должна быть прежде всего направлена поддержка со стороны родителей:
  - если ребенок затрудняется организовать себя сам при выполнении учебных заданий?
  - если ребенок ходит в школу со своими игрушками для того, чтобы играть?
  - если ребенок ходит в школу для того, чтобы общаться с друзьями на переменах?
  - если ребенок выполняет всё заданное учителем, но делает это без желания, испытывает при этом отрицательные эмоции, ходит в школу по принуждению?

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*Заключительное слово ведущего:* главная особенность внутреннего мира младшего школьника в том, что он еще мало знает о содержании своих

переживаний. На трудности дома и в школе ребенок чаще всего отвечает острыми эмоциональными реакциями (гневом, страхом, тоской) или вегетативными нарушениями (повышением температуры, рвотой и т.д.). Отсутствие поддержки и конфликты в семье вызывают у детей слезливость, расстройство внимания. Объективная трудность обучения и воспитания младших школьников состоит в том, что они не могут помочь в этом взрослому, так как не могут дать ему обратную связь, не знают, как ответить на несправедливость, критику, жесткий контроль, чрезмерную опеку, не всегда умеют объяснить, что задевает и обижает их, что мешает хорошо учиться и дружить со сверстниками.

Ведущий подводит итоги групповой дискуссии и предлагает ее участникам написать мини-сочинение на тему «Как я помогу моему ребенку учиться в начальной школе».

## **Тема 2 «Самооценка младшего школьника»**

**Цель:** Создание условий для осознания родителями важности роли семьи в формировании самооценки младшего школьника

**Задачи:**

- осознание влияния поведения родителей на формирование самооценки младшего школьника
- знакомство родителей с приемами формирования положительной адекватной самооценки;

**Материалы:** ватман, маркеры, листы бумаги, карандаши, ручки.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Под самооценкой подразумевается комплекс убеждений и чувств человека по отношению к самому себе.

Исследования обнаружили у младших школьников все виды самооценок:

- устойчивую адекватную;
- устойчивую завышенную;
- устойчивую заниженную.

У младших школьников роль самооценки не ограничивается лишь собственно учёбой, в этом возрасте дети уже обладают чувством собственного достоинства и стремятся достичь в жизни успеха. Отсюда вытекает решающая роль взрослых в процессе становления детской самооценки.

Родителям задаются вопросы, все ответы фиксируются на доске. При необходимости ведущий дополняет.

- Как вы думаете, какие проявления говорят нам о заниженной самооценке ребенка?
- С какими трудностями может сталкиваться ребенок с заниженной самооценкой?
- Какие трудности общения возникают у детей с завышенной самооценкой?
- Как вы думаете, какую именно роль оказывает семья на формирование и развитие самооценки ребенка?

Улучшению мнения о себе больше всего способствует мнение взрослых.

### Упражнение «Искатели»

Инструкция: Двое желающих выходят за дверь. Оставшимся предлагается задумать место, куда необходимо положить ластик. Принцип упражнения заключается в двух моментах:

1. Ни сам предмет, ни его новое место не называются на прямую, а ответы с уточнением на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.
2. Группа получает задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму – положительные (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов...)

Приглашается первый участник, потом второй (по очереди), и им дается задание: определить задуманный группой предмет и место.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя в своей роли?
- Какие чувства вызвала у вас реакция группы?
- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

Родители, желающие воспитать ребенка «без комплексов», считают, что хвалить и поддерживать ребенка 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 ребенок 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 неспешности. У них появляется чувство вины и протеста, а у ребенка формируются истероидные черты характера — гипертрофия потребности в восторженном, восхищенном признании его личности.

### Упражнение «Правильно ли?»

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

1. После футбольного матча: «Андрей, ты лучший вратарь школы!»  
(Преувеличенная похвала. Лучше сказать, «Сегодня ты играл действительно хорошо. Мне понравилось, как ты отбил мяч».)
2. «Маша, ты отлично все убрала: пол чистый, кровать убрана, игрушки сложены». (Правильно сформулированная похвала.)
3. Алеша играл с другом в шахматы. Пришла мама и сказала: «Молодец!»  
(Неясная похвала. Лучше сказать, «Я рада, что ты не забыл помыть посуду!»)
3. «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».)

В ходе обсуждения упражнения идет выход на модель поведения взрослых, на стиль взаимодействия с ребенком, который способствует развитию адекватной самооценки.

Групповая работа: Участникам предлагается обсудить следующие вопросы:

- Как вы хвалите ребенка?
- Во всех ситуациях вы хвалите ребенка или нет?
- Меняется ли ваше поведение в общении с ребенком в зависимости от ситуации.

Для формирования адекватной самооценки важно помочь ребёнку проявить себя – осуществить свои возможности в той области, в которой у него наметились особые успехи.

### Упражнение «Алло - таланты»

Родителям предлагается подойти к столу и выбрать карточки с сферами деятельности в которых, по их мнению, у ребенка наибольший успех?

Карточки (по 10-15 на каждую сферу):

- учеба;
- спорт;
- творческая деятельность (пение, рисование, танцы и т.п.);

- умение общаться (лидерские способности, большое количество друзей);
- игры (шахматы, стратегические, настольные и т.п.);
- актерская деятельность (устраивает спектакли, сценки, постановки и т.п.);
- ведение хозяйства (уборка дома, приготовление еды и т.п.);
- чистые листы (родители пишут свои варианты).

Разрешается взять по несколько карточек. После выбора, все возвращаются в круг, рассказывают о способностях своих детей.

Обсуждение:

- Важна ли ситуация успеха в формировании самооценки?
- Как мы можем помочь детям в этом?

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Ладонка»

От нашей с вами самооценки будет зависеть и самооценка наших детей. Ведь они во всем берут с нас пример. Инструкция: каждый участник на отдельном листочке обводит контур своей ладони. Каждый палец соответствует шкале. Задача родителей оценить себя по каждой шкале по 10-ти бальной системе, на каждом пальце написать цифру исходя из собственных представлений о себе. Соответствие шкал и пальцев озвучивается ведущим.

- Большой палец – здоровье;
- Указательный палец – ум;
- Средний палец – авторитет;
- Безымянный палец – внешность;
- Мизинец – уверенность.

## **Тема 3. «Ребенок среди сверстников»**

**Цель:** знакомство родителей с элементами группового взаимодействия ребенка в коллективе.

**Задачи:**

- сознание важности общения ребенка со сверстниками;
- переживание экспрессивной коммуникации с группой;
- обучение проявлению собственных эмоций.

**Материалы:** вывешенная на доске или электронном носителе таблица со списком базовых эмоций и чувств, карточки с названиями эмоций.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

*Приветствие, разминка.*

Упражнение «Единство».



Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

#### Упражнение «Назови чувство».

Участникам программы предлагается, передавая, мяч по кругу, называть два противоположных чувства.

Рефлексия: участники отвечают на следующие вопросы: «Что вы узнали, поняли в результате выполнения этого упражнения?».

Педагогу-психологу важно подвести группу к выводу о многообразии чувств, которые может испытывать ребенок в процессе общения, понимания, какое именно чувство сейчас владеет ребенком и необходимости чутко реагировать на эмоциональное проявление этого чувства. Желющие могут поделиться своими конструктивными способами реагирования на какое-либо экспрессивное проявление чувств, эмоций своего ребенка.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Упражнение «Передай эмоцию одним словом».

Инструкция: Раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, а Вы, не показывая их другим участникам, говорите слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Второй этап упражнения: Распознаем эмоции в процессе чтения короткого стихотворения: «Уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.

- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Рефлексия: Обсуждение с группой следующих вопросов: «Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?»; «В реальной жизни, насколько часто Вы понимаете, в каком настроении находится ваш ребенок и какую эмоцию испытывает?».

### Упражнение «Метафора».

Участник программы выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Вопросы к группе:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

Рефлексия: группе задаются вопросы, дается возможность поделиться впечатлениями от выполнения упражнения:

- «Какие чувства возникли у вас в процессе выполнения этого упражнения?»,
- «Ваши ожидания от группы?» и т.п.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ход работы: обсуждение по кругу следующего:

- «Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;
- «Что важным показалось Вам в процессе общения с группой?»;
- «Как может помочь родитель ребенку сформировать навыки взаимодействия со сверстниками?».

**Средняя ступень образования (5-9 классы)**

## **Тема 1 «Психофизиологические особенности развития подростка»**

**Цель:** осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития подростков.

### **Задачи:**

- знакомство родителей с психологическим содержанием кризиса подросткового возраста;
- фасилитация выбора родителями способов поддержки детей в подростковом возрасте.

**Форма работы:** групповая дискуссия.

**Материалы:** мультимедийный проектор, беджи, ручки, бумага.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Вступительное слово ведущего:* понятие о возрастном кризисе подростков, пубертатный период, чувство взрослости подростка, общение со сверстниками как ведущая деятельность, возрастные особенности самооценки и самопринятия, причины подросткового негативизма, роль идентификации в развитии личности подростка.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение “Светофор” (“Особенности подросткового возраста”).

Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме “Особенности подросткового возраста”. Если участники считают, что утверждение справедливо - поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно - красные.

Спорные ответы обсуждаются.

*Ведущий предлагает родителям подростков вопросы для обсуждения:*

- 1) в каком кризисном возрасте ваш ребенок был так же особенно непослушным, как и в подростковом возрасте?
- 2) послушный и удобный для взрослых подросток развивается как личность?
- 3) как вы думаете, какую роль играет возрастной кризис в развитии человека?
- 4) как связаны между собой чувство взрослости и негативизм подростка?
- 5) как родителю лучше относиться к возрастному кризису у подростка?

*Ведущий предлагает дилеммы для обсуждения и аргументированного выбора родителями воспитательной стратегии по отношению к подростку:*

- расширить границы свободы для подростка **или** сузить их;
- усилить нравоучения и ужесточить правила **или** увеличить помощь и поддержку;
- давить на ребенка своим авторитетом **или** выслушивать и учитывать мнение подростка, основанное на аргументах;
- формулировать правила для подростка в виде жестких требований **или** в виде совета и предостережения;

- строго наказывать за непослушание *или* объяснять подростку необходимость соблюдения правил;
- советоваться *или* не советоваться с подростком по различным вопросам организации досуга в семье, быта, финансовых расходов;
- безоговорочно подчинять себе подростка *или* предоставлять ему право самому принимать решения;
- подчинить все время подростка учебе *или* предоставлять ему личное время для любимых занятий и общения со сверстниками;
- сравнивать подростка с его сверстниками *или* с ним самим прежним;
- опекать подростка *или* доверять ему.

*Ведущий предоставляет информацию о возможных поведенческих реакциях, выражающих негативное отношение к взрослому и обусловленных переживанием подростком возрастного кризиса: реакции оппозиции (демонстративных действиях негативного характера), реакции отказа (неподчинении требованиям взрослых), реакции изоляции (стремлении избежать нежелательных контактов).*

*Затем ведущий формулирует вопросы для обсуждения с родителями.*

Как вы думаете, на что должна быть прежде всего направлена поддержка со стороны родителей:

- если подросток существенно теряет интерес к учению?
- если у подростка часто случаются перепады в настроении и самочувствии?
- если подростку не нравится его внешность, и он очень переживает по этому поводу?
- если подросток не имеет друзей среди сверстников?
- если подросток склонен к стихийно-групповому общению со сверстниками и слишком много времени проводит вне дома?
- если подросток часто меняет свои интересы и соответствующие им занятия в кружках и секциях?
- если подросток склонен к катастрофическому восприятию жизни и самого себя?

Ведущий подводит итоги групповой дискуссии и предлагает ее участникам ответить на вопрос:

«Как я помогу моему ребенку полноценно прожить подростковый возраст».

- ответы фиксируются на ватмане.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*Заключительное слово ведущего:* трудности подросткового возраста вызваны еще и тем, что современное общество не дает подростку таких форм

самоутверждения и проявления чувства взрослости, которые были бы адекватны его потребностям. Именно поэтому кризис подросткового возраста – самый продолжительный из всех предшествующих возрастным кризисов. В современном социуме нет такого места, где бы подросток был бы полностью «уместен». Если младенца естественно представить себе на руках матери или в кроватке, малыша до трех лет – играющим в кубики или в песочек, дошкольника – с куклой или с машинкой, младшего школьника – в классе на уроке, то где идеальное место подростку? На этот вопрос трудно найти общий для всех ответ. В этой непростой ситуации велика роль эмоциональной поддержки и действенной помощи подростку в семье.

## **Тема 2 «Формирование самооценки подростка»**

**Цель:** Создание условий для осознания родителями важности формирования адекватной самооценки подростка.

**Задачи:**

- выявление факторов, влияющих на формирование самооценки подростка;
- знакомство родителей с приемами формирования адекватной самооценки подростков.

**Материалы:** мяч, ватман, маркеры.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение “Ромашка” (“Кто есть подросток”).

Инструкция: “Сейчас мы с вами составим “портрет современного подростка”. Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему “Кто есть подросток?”. Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову”.

Ведущий фиксирует все высказывания участников на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Мозговой штурм на тему: “С какими проблемами сталкивается подросток?”.

Инструкция “Сейчас мы разобьёмся на 3 команды. Каждая команда получает задание - сформулировать несколько проблем, с которыми, по их мнению, сталкиваются подростки. Каждая команда назначает человека, который будет записывать абсолютно все идеи, рождающиеся в команде. Важным условием

упражнения является принятие абсолютно всех предложений, даже самых “нелепых” ...

- 1.Сегодня я хочу погулять до 24.00”.
- 2.Я хочу побыть один. Не заходить ко мне в комнату!”.
- 3.Я сам(а) решу, с кем мне общаться, а с кем - нет”.
- 4.Этот Новый год я хочу отпраздновать с друзьями!!!!”
- 5.Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!!!!”
- 6.Мы с друзьями идём в клуб на всю ночь”.
- 7.Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!”
- 8.Когда ты наконец поймёшь, что я уже не маленький (ая)!”
- 9.Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!!!!”
- 10.Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться”
- 11.Я хочу получать 1000 рублей в неделю на карманные расходы”
- 12.Я не курю” (При этом от ребёнка жутко несёт табаком).
- 13.Я не хочу одевать то, что вы мне купили”
- 14.Это модно! Ты ничего не понимаешь” (о супервызывающей одежде)
- 15.Я ничего тебе не скажу”
- 16.Я влюбился(лась)” (объект влюблённости заведомо вам не нравится)
- 17.Да отстаньте вы от меня”
- 18.А вот мама Васи (Маши) всегда разрешает гулять ему до утра”
- 19.Я не красивая”, “Я слабый”, “Я толстая”, “Я глупый” и т.п.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Кодекс взаимодействия»

С помощью высказываний каждого участника тренинга по кругу сформулировать Кодекс взаимодействия с подростком

Кодекс взаимодействия.	
1	
2	
3	
4	
5	

## **Тема 3. «Роль общения в жизни подростка»**

**Цель:** формирование социальной чувствительности, рефлексии, эмпатии в общении родителей с подростком.

**Задачи:**

- научиться выслушивать своего ребенка, другого человека, не прерывая его и точно воспроизвести значение его слов.
- научиться эмпатичному поведению, оказанию эмоциональной поддержки.

**Материалы:** карточки с заготовленной фразой, не имеющей окончания.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Каков я есть. Каким хотел бы быть».

Каждый участник дважды прерастает перед остальными. Без слов, с помощью различных невербальных методов, экспрессивного самовыражения, движений, он демонстрирует, каков он есть, а во второй раз – каким хотел бы быть.

Рефлексия: участники программы делятся впечатлениями от упражнения и желающие отвечают на вопросы: «В чем заключалась разница между первым и вторым представлением?»; «Как Вы думаете, в чем причина?», «Что может Вам помочь быть стать таким, каким Вы хотели бы быть?», «Как мы можем помочь ребенку стать таким, как ему хочется?».

Упражнение «Без маски».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»;
- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»;
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»;
- «Верю, что я ...»;
- «Мне бывает стыдно, когда я ...»;
- «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Установление личной дистанции».

Это упражнение предлагается сделать в двух вариантах – варианте осознания «индивидуальной дистанции» и «групповой дистанции».

Групповой вариант выполняется участниками следующим образом - один человек стоит в центре круга, участники держатся за руки, по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя

величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно.

Рефлексия: участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы: «Были ли сложности в выполнении упражнения?»; «Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства Вы при этом испытывали?»; «Что Вы думаете о своём личном пространстве?», «Задумывались ли о личном пространстве своего ребенка?», «Что дало Вам выполнение этого упражнения?».

#### Упражнение «Комиссионный магазин».

Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец — это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные, затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, которое мешает ему в процессе воспитания ребенка, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает терпения, умения выслушать, встать на позицию ребенка и кто-то из родителей может предложить другому какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Рефлексия: по окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ход работы: обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;
- «Что может помочь Вам лучше понимать своего ребенка?»;
- «Были ли в процессе занятия ощущения, которые заставили Вас задуматься о своем взаимодействии с ребенком?»

### **Старшая ступень образования (10-11 классы)**

## **Тема 1 «Психофизиологические особенности развития старшеклассника»**

**Цель:** осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития старшеклассников.

**Задачи:**



- знакомство родителей с психологическим содержанием юношеского возраста;
- фасилитация выбора родителями способов поддержки детей в старшем школьном возрасте.

**Материалы:** мультимедийный проектор, бедже, ручки, бумага.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Вступительное слово ведущего:* учебно-профессиональная деятельность как ведущая в старшем школьном возрасте, формирование психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению, образование ценностных ориентаций как устойчивого свойства личности, становление мировоззрения, возникновение жизненного плана, мотивы самоутверждения и саморазвития как ведущие, развитие самосознания старшеклассника, осознании себя, своих особенностей, возможностей, достоинств, недостатков, роль самооценки и притязаний личности, открытие своего внутреннего мира, первая любовь и чувство одиночества как личностные новообразования возраста.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Ведущий предлагает родителям старшеклассников вопросы для обсуждения:*

- 1) что отличает, на ваш взгляд, старшего школьника от подростка?
- 2) на чем, по вашему мнению, основывается готовность выпускников школы к выбору профессии и образа жизни?
- 3) как вы думаете, какую роль играют общечеловеческие и семейные ценности в становлении мировоззрения старшеклассников?
- 4) какие способы самоутверждения вы могли бы посоветовать своим детям?
- 5) какую роль в развитии старшеклассников, на ваш взгляд, играют первая любовь и чувство одиночества?

*Ведущий предлагает дилеммы для обсуждения и аргументированного выбора родителями воспитательной стратегии по отношению к старшекласснику:*

- расширить границы свободы для старшеклассника **или** сузить их, учитывая важность последних лет обучения в школе;
- усилить критику и нравоучения, ужесточить правила **или** увеличить помощь и поддержку;
- давить на ребенка своим авторитетом, решать за него что, как и когда ему нужно делать **или** предоставить право ему самому принимать решение и делать выбор;
- формулировать правила для старшеклассника в виде жестких требований **или** в виде совета и предостережения;

- подчинить все время старшеклассника учебе, подготовке к сдаче ЕГЭ *или* предоставлять ему личное время для любимых занятий и общения со сверстниками;
- сравнивать старшеклассника с его сверстниками *или* с ним самим прежним;
- опекать старшего школьника *или* доверять ему;
- относиться к ошибке сына, дочери как катастрофе *или* как возможности для развития и достижения успеха.

*Затем ведущий формулирует следующие вопросы для обсуждения с родителями.*

Как вы думаете, на что должна быть, прежде всего направлена поддержка со стороны родителей:

- если старшеклассник существенно теряет интерес к учению?
- если старшеклассник сомневается в выборе профиля обучения, профессии и образовательного маршрута после окончания школы?
- если юноша или девушка переживают неразделенную любовь?
- если ваш ребенок в юношеском возрасте склонен к катастрофическому восприятию жизни и самого себя?
- если ваш ребенок – выпускник школы – очень боится итоговой аттестации и ставит на результаты ЕГЭ свою жизнь?

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*Заключительное слово ведущего:* таким образом, старший школьный возраст чувствителен к освоению своего внутреннего мира, ему свойственны поиски перспективы жизненного пути, развитие чувства ответственности, стремление управлять собой, обогащение эмоциональной сферы. Юность – не пассивный объект обучения и воспитания, а самостоятельный субъект деятельности, подход к ней может быть только личностным, в духе сотрудничества. В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с окружающими людьми. Юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, потребность в эмоциональном контакте, понимании, душевной близости. Доверительность становится качеством общения со взрослыми, а исповедальность — со сверстниками, что в первую очередь предполагает понимание и глубокое самораскрытие. К культуре отношений взаимопонимания и сотрудничества во многом юноши и девушки приобщаются в своей семье.

Ведущий подводит итоги групповой дискуссии и предлагает ее участникам написать мини-сочинение на тему «Как я помогу моему ребенку быть успешным и счастливым в последние годы обучения в школе».

## **Тема 2. «Мой ребенок – Личность»**

**Цель:** формирование навыка понимания ребенка родителями, эмпатичного поведения, рефлексии.

**Задачи:**

- научиться выслушивать своего ребенка, получать и давать обратную связь.
- научиться навыкам эмпатичного поведения, оказанию эмоциональной поддержки.

**Материалы:** карандаши или ручки по количеству участников, визитки на каждого члена группы, булавки, чистые листы бумаги, большой лист бумаги и маркер или доска и мелки.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

На занятиях, одной из целей которых является формирование навыков общения, это упражнение для приветствия и разминки является повторяющимся из занятия в занятие. Это помогает педагогу-психологу отслеживать формирование определенных, заложенных в программе навыков (соответствие задач подбору упражнений на занятии), а так же с удовольствием видоизменяется участниками программы в процессе овладения новыми компетенциями.

Приветствие: Каждому участнику по кругу, передавая мяч, предлагается поздороваться с соседом, упоминая его имя, и закончить приветствие продолжением фразы: «Я желаю тебе сегодня ...».

Упражнение «Представление».

В начале работы предлагается каждому родителю оформить визитку, где участники программы указывают свое тренинговое имя. При этом каждый родитель вправе взять себе любое имя, то, которое ему нравится. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все участники могли прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий можно будет обращаться друг к другу по этим именам.

Далее каждый родитель по кругу называет свое имя и сообщает о нем что-нибудь, например, что означает мое имя, почему я его выбрал и т.п.

Упражнение «Принятие соглашений группы».

После того, как родители выбрали себе тренинговое имя и рассказали о нем, педагог-психолог знакомит участников программы с основными правилами занятий с элементами тренинга, обсуждает особенности этой формы общения. Далее вырабатываются собственные правила группы родителей (см. пример).

*Правила:*

- 1.Обращаться друг к другу по выбранному имени.
- 2.Быть активным на занятиях.

3. Быть ответственным за свои дела и поступки.
4. Все происходящее совершается «здесь и теперь».
5. Быть искренним, говорить от первого лица.
6. Принимать себя и других.
7. Соблюдать конфиденциальность.
8. Избегать оценочной позиции по отношению к другому участнику программы.

После каждого произнесенного и записанного правила, кто-то из участников может придумать, как это можно будет нарисовать. Желющие рисуют на общем листе ватмана, рядом с написанными правилами, по 1-2 рисунку на каждое правило или (если все хотят рисовать) на маленьких листочках, которые затем прикрепляются к ватману.

Плакат с правилами прикрепляется на стенд в аудитории, где будут проходить дальнейшие занятия.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «Ритм».

Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Родители внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, ведущий предлагает различные вариации этого упражнения: каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Далее задача усложняется: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым участником обеими руками по очереди и т.д.

Далее задавание ритма предлагается желающим, которые задают ритм группе, повторяющей его.

Рефлексия: желающие могут поделиться своими впечатлениями от этого упражнения: что было легче, что труднее, что они почувствовали в процессе упражнения.

### Упражнение «Правильно ли я понял, что ты...».

Участники программы делятся по парам. Каждому дается задание выступить сначала в роли рассказчика, который составляет небольшой рассказ о себе, рассказывает его своему партнеру, по сигналу ведущего, слушающий рассказ участник программы должен воспроизвести содержание рассказа, помогая себе словами: «правильно ли я понял, что ты...». Далее по сигналу ведущего участники меняются местами.

Рефлексия: по кругу участники делятся впечатлениями от данного упражнения с помощью ответов на вопросы: «Было ли трудно воспроизвести

рассказ партнера?»; «Какие трудности вы при этом испытывали?»; «Получилось ли у партнера точно передать Ваш рассказ?»; «Чем может помочь это упражнение при Вашем общении с ребенком?».

#### Упражнение «Поделись со мной».

Участникам занятия предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность;
- умение сочувствовать;
- умение создавать хорошее настроение;
- эмоциональность;
- доброжелательность;
- интеллект;
- организаторские способности;
- твердость характера;
- решительность;
- креативность.

Далее каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Рефлексия: после выполнения и обсуждения упражнения участникам предлагается ответить на вопросы: «Что нового дало мне данное упражнение?»; «Что было для меня легко и что сложно?» и т.п.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ход работы: обсуждение по кругу следующих вопросов: «Какие навыки смогут быть Вам полезными в плане Вашего взаимодействия с ребенком?»; «Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?».

### **Тема 3. «Культура общения в семье».**

**Цель:** Создание условий для осознания родителями значимости доверительных отношений в семье старшего школьника.

## **Задачи**

- проработать навыки эмпатичного поведения родителей;
- осознание собственной воспитательной позиции..

**Материалы:** распечатанная мандала (разрезанная на секторы), карандаши, фломастеры, клей,

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Всеобщее внимание».

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим воздействиям и местным катастрофам, постараться привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось, и за счет каких средств.

В заключение подсчитывается, кто привлек внимание большего числа участников игры.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Мандала»

Ведущий: «Мандала – в переводе с санскрита «круг». У разных народов, в самых разных культурах мандала имеет особый сакральный смысл: часто ее считают символическим отражением духовной. Космической или психической гармонии, отмеченной присутствием божества. Изображение мандал можно встретить на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах ритуальных лабиринтов и в архитектурных композициях многих храмов. Каждому участнику я раздам один сектор круга для дальнейшего создания на нем рисунка. Во время работы вы можете договариваться друг с другом. Затем я скреплю ваши работы в один общий круг - мандалу». По окончании работы всех участников психолог склеивает все части в один общий круг и демонстрирует группе. Участники могут высказаться по поводу своих чувств и впечатлений, возникших во время работы.

Вопрос: «Назовите ваше самое ценное качество, которое способствует взаимодействию с другими».

В заключение нашего занятия предлагаю вам послушать суфийскую притчу

### *Пророк и длинные ложки*

Один правоверный пришёл как-то к пророку Элиасу. Его очень волновало, что такое ад и рай.

С этим вопросом человек обратился к пророку, но Элиас не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повёл тёмными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал со множеством народа, бедными и богатыми, в лохмотьях и драгоценных одеяниях. Посреди зала стоял на огне огромный котёл, в нём кипел суп, который на Востоке называется «ащ». От варева шёл приятный запах по всему залу. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и бессмысленными глазами, стараясь получить свою порцию супа.

Спутник пророка Элиаса поразился, когда увидел у них в руках по ложке, величиной с них самих. Вся ложка была из металла, раскалённая от супа, и лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжёлые ложки из супа, но так как те были слишком длинными, то и сильнейшие не могли отправить их в рот.

Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседей. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод.

Пророк Элиас взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это — ад!» Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. Они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей, сидящих вокруг. Посреди зала стоял котёл с кипящим супом. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие Элиас и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого. Пророк Элиас сказал своему спутнику: «А вот это — рай!»

#### Упражнение. «Сотрудничество»

Ведущий: «Разобьемся на пары, рассчитавшись на «апельсины» и «бананы». Встаньте друг напротив друга. Вытяните и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами (вверх-вниз, влево-вправо, по кругу). Теперь встанем все в один круг и продолжим выполнять это упражнение».

Обсуждение упражнения. Вопросы:

«Что было трудно (легко)?»

«Что помогало?»

Ведущий подводит участников к выводу о том, что для успешного выполнения упражнения участникам нужно было «настраиваться» на своих

партнеров и стараться, чтобы партнеры смогли угадать предстоящие движения. Легче взаимодействовать с теми, кто готов к сотрудничеству.

### Упражнение «Семейный герб и гимн».

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи.

Родителям предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветowych пятен и др.

Затем все рисунки выкладываются в центр круга на полу и педагог-психолог предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз, девиз своей семьи. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Узнали ли Вы что-то новое об особенностях подросткового возраста?»,
- «Какие чувства Вы испытывали, создавая герб Вашей семьи?»,
- «Каковы Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?».

## **МОДУЛЬ 2**

### **«Родители как субъекты образовательного процесса»**

**Начальная ступень образования (1-4 классы)**

#### **Тема 1 «Адаптация к школьному обучению»**

**Цель:** Повышение психологической компетентности родителей в вопросах особенностей адаптации ребенка к новым условиям и факторам, влияющих на успешную адаптацию.

#### **Задачи:**

- усилить способности родителей к пониманию ребенка в адаптационный период;
- осознать свой стиль и вклад в руководство школьной жизни ребёнка;



- переориентировать негативную установку по отношению к процессу адаптации на позитивную.

**Материалы:** ватман, мяч, маркеры, мультимедийная презентация для мини-лекции, листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Ассоциации»

Ведущий предлагает участникам назвать первые ассоциации на слово «школа». Участники быстро передают друг другу мяч и называют свои ассоциации. Ведущий в этот момент фиксирует их на доске.

Игра заканчивается, когда темп выполнения задания замедлился, или участники стали повторяться. Ведущий обращает внимание на доску и предлагает участникам проанализировать собранный материал.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Копилка трудностей первоклассника»

Ведущий: «В чем причина трудностей первоклассника?»

Родителям предлагается выбрать один фактор, с которым они склонны связывать трудности адаптации к школьному обучению:

- а) со слабым здоровьем;
- б) эмоциональной незрелостью, неумением «укрощать» чувства;
- в) неподготовленностью ума;
- г) социальной незрелостью, отсутствием произвольного поведения.

Обработка данных подсчитывается количество выборов того или иного варианта ответа. Данные переводятся в проценты от общего числа опрошенных, делается предположение о том, выбор какого фактора преобладает.

### Мини-лекция

Ведущий: Адаптация ребенка к школе всегда была одной из актуальных проблем начальной школы.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена, на основе произвольных усилий ребенка

### Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников

- В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура
- Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны

- Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью
- Для детей характерна высокая утомляемость

#### Признаки успешной адаптации:

- Ребенок легко справляется с программой
- Удовлетворенность ребенка процессом обучения
- Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому
- Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем

#### Признаки дезадаптации:

- Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка
- Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне
- Нежелания выполнять домашние задания
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой
- Беспокойный сон
- Трудности утреннего пробуждения, вялость

#### Рисование «Как я представляю своего ребенка в школе»

Предложите родителям нарисовать рисунок на тему «Как я представляю своего ребенка в школе».

Рисунок — это всегда возможность для самовыражения, иногда неожиданного для самого себя. Родители, проецируя в рисунках жизненные перспективы ребенка, чаще изображают то, каким хотят видеть своего ребенка (ожидания), реже — каким не хотят (опасения).

Не следует оценивать рисунки как «хорошие» или «плохие» ...

На рисунках можно увидеть представления родителей как, в чем они видят школьные перспективы детей: на уроке с учителем и одноклассниками, в общении только с учителем или только со сверстниками, с самим собой, с предметным миром школы или жизнью за ее пределами.

Когда родители начинают рассматривать свои рисунки, для них неожиданными вопросами оказываются такие:

- Вы дали в рисунке ребенку возможность быть самим собой?
- Как вы думаете, сколько лет разделяют вашего ребенка с образом, изображенным на рисунке?
- Что вы готовы сегодня делать для того, чтобы нарисованный образ вашего ребенка стал реальностью?
- Какими правами и какой ответственностью наделяет новая социальная роль ребенка как школьника?

- Что в представлениях родителя разрешается ребенку-школьнику, что запрещается?
- Почему вы нарисовали своего ребенка одного?
- Что хотелось дорисовать?
- Будет ли симпатичен самому ребенку тот образ, который изобразил в своем рисунке взрослый? Захочет ли ребенок следовать ему?
- Что совпадает и что расходится в представлениях о школьной действительности в рисунках родителей и детей?

### Упражнение «Мой вклад»

Представьте, что вы устраиваетесь на новое место работы, где предстоит освоить новую профессию. Для того, чтобы ваша деятельность была более успешной, важно научиться хорошо запоминать большие объемы информации. Каким образом должно строиться ваше обучение? "

Выберите вариант, который, по вашему мнению, обеспечит наилучший результат.

1. Сразу приступить к работе, а в процессе самостоятельно во всем разобраться, возможно, методом проб и ошибок. Всю ответственность за ошибки несете вы.
2. Самостоятельно осваивать новую специальность, но с наставником, к которому можно в крайнем случае обратиться за помощью.
3. Наставник в течение определенного времени будет сопровождать вас. Ваше обучение входит в его должностные обязанности. По истечении срока обучения вы должны будете справляться самостоятельно.
4. В обязанности наставника входит не только ваше обучение, но и сопровождение в течение года. После завершения обучения у вас остается право в затруднительных ситуациях обратиться за помощью.
5. Наставник прикрепляется к вам навсегда. В его должностные обязанности входит постоянный контроль.

Вопросы:

1. Если бы вам предложили самостоятельно осваивать новую профессию и одновременно требовали бы безупречной работы, какие чувства вы бы испытывали в процессе обучения?
2. Каким образом происходит постепенная передача ответственности ученику-первокласснику? Какой из предложенных вариантов лучше всего подходит для этого? Почему?
3. Как вам кажется, сколько времени потребуется вашему ребенку, чтобы научиться самостоятельно справляться с учебой?

4. Какими личными качествами должен обладать Ваш наставник? Личные качества наставника.

#### Игра «Вопросы и ответы»

Родителям предлагается вытягивать вопросы и зачитывать их, а ведущий выступает в роли эксперта и отвечает на вопросы.

Вопрос 1. Ребёнок, придя в школу, попадает в более трудные для него условия. Он сразу же лишается привычного для него стиля общения со взрослым. Теперь взрослый *противостоит* всем его порывам, не соответствующим задачам урока.

*Через какую деятельность могут быть реализованы потребности ребёнка на признание?*

Ответ. Все успехи, кроме учебных, создающие статус ребёнка в глазах других и его собственных, уже не имеют такого значения, как школьная оценка. Притязания на признание в условиях школы реализуются лишь через успеваемость. Дети ориентируются на оценочные отношения взрослых через призму конкретной учебной деятельности.

Вопрос 2. Исследования показали, что успехи ученика в школе во многом определяются отношением его родителей к познанию и профессиональной деятельности учителя.

*Какой должна быть общая стратегия поведения родителей в целях помощи детям для их более успешного обучения?*

Ответ. Родители должны:

1. Установить отношения с детьми, характеризующиеся большой теплотой, заботой и любовью.
2. Знать реальные возможности своих детей и вселять в них веру, что они обязательно преуспеют в учёбе и карьере.
3. Вселяя уверенность, поощрять детей к выполнению школьных заданий и дополнительных задач.
4. Контроль должен быть не авторитарным, а скорее авторитетным при ощущении родительского внимания.
5. Постоянно общаясь с детьми, внимательно их выслушивать. Подавать пример доброжелательного общения.
6. Поддерживать интерес детей к познанию, обсуждать вместе прочитанные книги, показывая пример собственного интереса к знаниям и умениям.

Вопрос 3. Мама очень хотела помочь сыну Пете (6 лет 8 мес.) выполнять домашнее задание. Но, к удивлению мамы, никакие советы сын не принимает, говоря, что надо делать так, как велела учительница.

*Почему сложилась такая ситуация?*

Ответ. Петя в свои неполные 7 лет готов выполнять посильные задания, но лишь постольку, поскольку предложены учителем: авторитет его абсолютен. Причём любое задание – и то, что в учебнике, и просьба поливать цветы. А дома Петя не принимает никаких советов от мамы.

Вопрос 4. Маме Вани (7лет) часто приходилось говорить сыну: «Делай так, как я тебе говорю».

*Почему маме приходилось говорить часто эти слова?*

Ответ. Это может быть в тех случаях, когда мама требует беспрекословного выполнения её указаний без объяснения способов выполнения действия. Ваня не научится осознавать необходимость выполнения того или иного действия. В результате у Вани не сформируется самостоятельность, инициативность и другие качества.

Вопрос 5. Родители младших школьников часто испытывают двойственное чувство в оценке поведения своих детей:

- с одной стороны, лень, нежелание делать уроки;
- с другой стороны, оправдание его тем, что он ещё маленький, не понимает, для чего ему нужны знания.

*Каким должно быть поведение родителей?*

Ответ. Наивно ожидать, что всё встанет на свои места в более старшем возрасте. Необходимо вскрыть причины этого явления. Может быть не сложились отношения с учительницей или с классом, отсутствуют внутренние стимулы, интерес и т.д. Важно создать определённую мотивацию учения.

Вопрос 6. Ребёнку можно сказать:

- А) «Зная тебя, я был уверен, что ты всё сделаешь хорошо» или
- Б) «Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это лучше»

*Какое обращение предпочесть? В чём различие их психологического смысла?*

Ответ. Обращение типа: а) обеспечивает психологическую поддержку, тогда как обращение «б» выражает разочарование.

Для нормального развития ребёнок нуждается в психологической поддержке.

Для этого нужно:

- опираться на сильные стороны ребёнка;
- помогать ребёнку разбивать большие задания на мелкие части, с которыми он может справиться;
- создавать ситуации гарантированного успеха;
- проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему;

- показывать удовлетворённость ребёнком;
- демонстрировать оптимизм.

Поддерживать психологически можно:

- словами: «красиво», «аккуратно», «продолжай» ...;
- высказываниями: «Мне нравится, как ты работаешь»;
- прикосновениями к плечу, руке, слегка обнять...;
- совместными действиями: стоять рядом, слушать его;
- выражением лица: улыбка, кивок и др.

#### Упражнение «Найди нужное»

Родители получают карточки с фразами. Одна из них — указание в категоричной негативной форме, другая — высказывание позитивное. Родители сравнивают высказывания и оценивают педагогический эффект каждого.

- Не будешь слушаться — заболеешь. - Ты всегда будешь здоров.
- Не твоего ума дело. - Твое мнение всем интересно.
- Если будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить. - Как ты относишься к людям, так и они к тебе.
- Сильные люди не плачут. - Поплачь, легче будет.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Письма друг к другу»

Ведущий предлагает родителям разделиться на две команды. Одна команда – дети, другая – родители. Каждая команда пишет письмо другой. «Дети» пишут «родителям» в письме то, что они ждут от них в период адаптации к школе, «родители» описывают «детям» в письме как они будут помогать им адаптироваться к школе.

## **Тема 2 «Навыки совместной деятельности»**

**Цель:** Создание условий формирования у родителей отношения к помощи ребенку в процессе обучения и формирования мотивации.

#### **Задачи:**

- познакомить родителей со значимостью личного примера в воспитании ребенка.
- развитие навыков совместной деятельности.

**Материалы:** листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и диск с записью спокойной музыки.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Мини-лекция:

Мотивация - главный компонент регуляции учебной деятельности. Все ученые, занимавшиеся проблемой мотивации учебной деятельности, подчеркивают большую значимость ее формирования и развития, так как именно она является гарантом формирования познавательной активности учащегося, и как следствие развивается мышление, приобретаются знания, необходимые для успешной деятельности личности в последующей жизни.

У детей в младшем школьном возрасте учебная мотивация характеризуется социальными мотивами (мотив получения хорошей отметки), которые не могут поддерживать в течение длительного времени его учебную работу и постепенно теряют свое значение. Выяснили, что важным фактором формирования учебной мотивации является детско-родительские отношения, основой которых является отношение родителей к ребенку.

От того как ребенок чувствует себя в родном доме, насколько интенсивно общаются с ним взрослые, во многом зависят темпы его умственного и волевого развития. Родители, это те люди, которые рядом с ребенком с самого рождения, и этот фактор выделяется особой значимостью близких взрослых в жизни ребенка в силу его биологической и психологической зависимости от них.

Важно отметить, что многие родители относятся к своему ребенку как проекту, в котором они пытаются реализовать все то, что не смогли достичь сами. Однако нельзя этого допускать, потому что необходимо так же учитывать интересы ребенка, от которых в прямой зависимости находится мотивация ребенка к обучению. Задача семьи поддерживать положительные интересы ребенка, направить их в нужное русло и по возможности создать ребенку условия для занятия по интересам.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

### Мини-лекция

Все родители хотят видеть своего ребенка хорошо воспитанным. Но воспитанность не формируется сама по себе, как полагают иные родители. Само определение «воспитанность» говорит о том, что это результат долгой и упорной шлифовки человека, результат его воспитания в самом широком смысле слова. К сожалению, некоторые родители считают, что культура поведения и общения, вежливость, сдержанность – это удел взрослых и потому говорят: «Все придет с возрастом, а пока что с него спросить, ведь ребенок!» Не считают нужным знакомить его с элементарными нормами приличия. Им кажется естественным, что ребенок, встретившись в дверях со взрослым, отталкивает его и старается проскочить вперед, не умеет вести себя за столом, в транспорте. Все эти и подобные им признаки невоспитанности почему-то не

тревожат некоторых родителей. Действительно, как бы ни был ребенок развит, смышлен и внешне привлекателен, но если он вмешивается в разговор взрослых, не умеет вежливо обратиться с вопросом, не знает, как приветствовать старших, не в меру многоречив, то такой ребенок производит неприятное впечатление. О нем говорят: «не воспитан». А как часто приходится краснеть за поведение детей повзрослевших, но так и не научившись вести себя как требуют того обстоятельства. Причина?

Обсуждение ситуаций:

«Шестилетний Антон, увидев соседей по подъезду, приветливо улыбается им и четко произносит: «Здравствуйте». По его лицу видно, что это ему доставляет удовольствие. Так он поступает по примеру папы и мамы. К тому же он знает, что означает это приветствие, ему объяснил папа:

- Сказать «Здравствуйте»- значит пожелать здоровья. Это, как ты понимаешь, хорошее пожелание, значит и произносить его надо доброжелательно, вежливо. Встретившись возле подъезда со взрослыми Антон старается пропустить их вперед себя. Так он поступает тоже по примеру папы.

Важно добиться, чтобы вежливость детей основывалась на искренности, доброжелательности, уважении к окружающим, иначе она перестает быть признаком нравственного воспитания. Нельзя считать ребенка вежливым только потому, что он говорит «спасибо» при выходе из-за стола, а обращаясь к взрослому произносит обязательное «пожалуйста». Этого мало. Попробуйте уронить какой-нибудь предмет – носовой платок, записную книжку, карандаш – и посмотреть, как прореагирует ваш ребенок, поднимет и подаст вам или «не заметит». Как это сделает – с готовностью или лишь отметит вслух: «Это уронили». А может быть, услужит с расчетом на похвалу?

Стараетесь ли воспитывать в ребенке чуткость? Это моральное качество проявляется в заботе о людях, умении сопереживать, помочь, утешить. Способен ли на это ваш сын, дочь? Например, проявлять сочувствие, если в доме неприятности или кто-то болеет? Учите ли вы ребенка проявлять чуткость к близким людям – папе, маме, бабушке, дедушке, не огорчать их своим поведением, предлагать им свою помощь, замечать их настроение и физическое состояние, справляться об их самочувствии, считаться с их делами, не нарушать их отдых?

Уже старшему дошкольнику должно быть присуще элементарное чувство такта.

Обсуждение ситуации:



... Лена, возвратившись из школы и увидев, что папа ужинает, отодвинута от него тарелку и положила перед ним книгу: «Я тебе сейчас почитаю!» А когда отец возразил, сказав, что он выслушает несколько позже, дочь надувшись отошла в сторону: «Не буду играть с тобой!» (групповая дискуссия).

В подобных случаях ребенку объясняют, что так вести себя не полагается: «Папа пришел с работы, он устал, должен отдохнуть и поесть».

Немаловажно, чтобы родители при всей их родственной близости с ребенком умели сохранять некоторую дистанцию.

Учите ли быть ребенка предупредительными? Добиваясь от детей предупредительности, мы хотим, чтобы она проявлялась у них из добрых побуждений: оказать внимание, помочь близким или окружающим людям.

Вы пришли с работы. Как встретит вас ребенок – поспешит ли освободить ваши руки от ноши, подаст ли домашнюю обувь? А когда станете готовиться к ужину, то предложит ли помочь накрыть на стол? Или первым сядет и будет ждать, когда ему подадут? Воспитываете ли вы в ребенке скромность? Эта нравственная черта характеризует подлинную воспитанность. Скромный человек не старается казаться оригинальным, не выпячивает свое «я», ведет себя просто, естественно, с достоинством.

Конкретные представления о том, как следует вести себя, растущий человек усваивает вместе с накоплением нравственных привычек, развитием морального сознания и поведения. И это формируем мы с Вами как родители.

#### Упражнение “Рисунок вдвоем”

Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться «Наш дом». Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит родителя, который выполнял роль ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей.

Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

## **ЗАЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение занятия с помощью вопросов:

«Что было для Вас наиболее важным в сегодняшнем занятии?»,

«Как Вы считаете, полезным ли для Вашей семьи является организация совместной деятельности с ребенком» и т.п..

## **Тема 3. «Мир вокруг нас»**

**Цель:** работа с социальными навыками родителей, знакомство с коммуникативной составляющей современных образовательных программ.

**Задачи:**

- формирование навыков коммуникативной компетентности.
- развитие вербальных и невербальных техник общения.

**Материалы:** листы бумаги, ручки по количеству участников.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Пойми меня».

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Перед началом работы педагог-психолог рассказывает родителям о требованиях современных образовательных программ к личности ученика, компетенциях, которыми учащийся должен обладать на выходе из образовательного учреждения, о том, как они формируются в процессе обучения в различных видах деятельности. Формирование коммуникативной компетентности является одной из приоритетных задач социально-психологической службы, так как помогает ученику на разных возрастных этапах – при адаптации в начальном звене, переходе в среднее и т.п. Умение общаться – навык, который позволяет ученику гармонично развиваться и реализовывать себя в различных сферах жизни. Родительская компетентность в данном направлении помогает ребенку в становлении себя как личности, а самим родителям позволяет быть более успешными и эффективными в процессе взаимодействия с ребенком на разных возрастных этапах развития ученика.

Упражнение «Три закона общения».

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Правила: Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да». Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет». Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно)».

Инструкция Землянам: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия: группе задаются следующие вопросы:

«Как вы себя чувствуете?»;

«Что сейчас происходило?».

Вопросы к «Землянам»:

«Что помогло группе прийти к решению?»;

«Что бы Вы сделали по - другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?».

Вопрос ко всем:

«Какие выводы можно сделать из этой работы?»,

«Чем это упражнение может помочь нам по-другому посмотреть на свое повседневное общение?».

Упражнение «Как я общаюсь?».

Участники группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключаются, по Вашему мнению, Ваши сложности в общении?». Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: группа отвечает на вопросы по кругу:

- «Что помогло мне понять это упражнение?»;

- «Какие ощущения у меня остались после выполнения этого упражнения?».

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;
- «Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?».

## **Тема 4 «Семейное сотрудничество»**

**Цель:** формирование коммуникативных действий в рамках семейного сотрудничества.

**Задачи:**

- развитие потенциала семейных коммуникаций по распределению обязанностей.
- формирование ответственного поведения

Материалы: бейджи, конверты с заданиями, смайлики.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Скульптурные группы».

Участники занимают свои места. Каждому дается задание составить их всех участников скульптурную группу, в которой он бы чувствовал себя лучше всего. Остальные служат пластическим материалом, послушным указаниям и замыслам «скульптора». А тот может объяснить, показать желаемые позиции или поставить в них свои скульптуры. По указанию ведущего он работает над своей скульптурной группой так долго, пока не начнет чувствовать чувство удовлетворения своим произведением.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Памятка»

**1 этап:** постановка задачи и определение способа работы группы.

Родители на занятии сидят в группах по 4 человека.

Ведущий: «Уважаемые родители, прошу Вас создать памятки по теме «Сказки», заглянув в которую, можно вспомнить всё, что мы знаем о них.

Предлагаю вам это сделать в сотрудничестве друг с другом. Как вы думаете, что нужно для того, чтобы работа была слаженной, дружной и результат получился верный?».

Психолог организует *обсуждение правил работы в группе*.

Ведущий: «И ещё давайте подумаем, как вы будете показывать нам, что ваша группа выполнила свою работу. Предлагаю такой знак: вся группа берётся за руки и поднимает их вверх».

**2 этап:** распределение групповых обязанностей.

Ведущий: «Памятку вы будете составлять все вместе, но для того чтобы работа спорилась, нам нужно распределить роли, обязанности, то есть кто за что отвечает. Вам нужно выбрать капитана.

*Капитан* – человек, который отвечает за работу всей группы, направляет её, принимает решение».

- *читатель* – родитель, который может быстро и громко читать. Он будет озвучивать для всей группы нужную информацию;
- *дизайнер* – человек, который сможет красиво и аккуратно оформить работу;
- *хранитель времени* – тот, кто сможет ответственно следить за временем для того, чтобы группа выполнила работу в строго отведённое время.

На столах у каждой группы лежат бейджи, обозначающие роли. После окончания обсуждения родители надевают на себя эти бейджи в соответствии с выбранной ролью.

**3 этап:** ознакомление с заданием.

Ведущий: «Роли распределены, и теперь я передаю вам задание, в котором написано, как нужно работать дальше.

Задание:

Время выполнения – 20 минут

1. Вспомните виды сказок. (Конверт №1)
2. Распределите сказки по видам. Бойтесь ловушек. (Конверт №2)
3. Вспомните, из каких частей состоит сказка. Бойтесь ловушек. (Конверт №3)
4. Дайте название памятке. Дайте название разделам памятки.
5. Составьте и оформите памятку.

**4 этап:** выработка критериев оценивания результата работы группы.

Ведущий: «А теперь, глядя на задание, давайте подумаем, что можно будет оценить, когда работа будет готова».

В ходе обсуждения родители формируют список критериев оценки и форму оценивания. Результат обсуждения фиксируется на доске. Например:

1. Правильность выполнения памятки.
2. Группа уложилась в отведённое время.
3. Аккуратность и красота размещения информации.

Результат обсуждения фиксируется на доске.

После того, как критерии выработаны, ведущий предлагает форму оценивания – смайлики. Размещает их на доске.

- Улыбающийся смайлик – нет никаких недочётов и ошибок.
- Нейтральный смайлик – допущены некоторые недочёты, но в целом результат есть.
- Грустный смайлик – очень много замечаний к работе.

**5 этап:** создание памятки.

Ведущий: «Теперь я передаю вам конверты с материалами для выполнения задания. Вы можете приступать к созданию памятки. Чтобы результат получился, нужно работать строго по пунктам, указанным в задании.

И помните, что на эту работу вам отводится 15 минут. По истечении этого времени каждая группа представит нам результат своей работы. Время пошло».

Конверт №1. Виды сказок

волшебные

бытовые

о животных

Конверт № 2. Названия сказок

Волшебные сказки:

«Морозко»

«Баба Яга»

«Василиса Прекрасная»

«Царевна-лягушка»

«Кощей Бессмертный»

«Сивка-Бурка»

«Иван-царевич и серый волк»

Бытовые сказки:

«Мальчик-с-пальчик»

«Помещик и староста»

«Дочь-семилетка»

«Каша из топора»

«Умная внучка»

«Солдат и царь»

«Как мужик гусей делил»

Сказки о животных:

«Теремок»

«Журавль и цапля»

«Лиса и волк»

«Петушок-золотой гребешок»

«Зимовье зверей»

«Три медведя»

«Волк и семеро козлят»

Конверт №3. Части сказки

Зачин

Действие

Развязка

**6 этап:** оценивание результата работы.

Можно предложить группам поменяться своими работами для взаимооценки. После этого готовые памятки и листы оценки размещаются на доске.

**7 этап:** рефлексия работы в группе; обсуждение и оценивание работы групп и способа их взаимодействия.

Ведущий: «Уважаемые родители, с составлением памятки вы справились. Но ведь сегодня вы работали в группах и выполняли свои роли. Это тоже очень важные умения, которые вы приобретаете.

На столах лежат листы оценки вашей работы в группе. Сейчас каждой группе нужно побыть экспертами и оценить то, как вы работали вместе. На это у вас есть 3 минуты».

- Умение вести обсуждение (слушать друг друга, высказывать и доказывать свое мнение) \_\_\_\_\_

- Умение распределять и выполнять свои роли \_\_\_\_\_

- Умение договариваться и приходить к согласию \_\_\_\_\_

После этого каждая группа рассказывает о своём решении. Экспертные листы вывешиваются на доску.

**8 этап:** награждение групп.

Ведущий: «У нас сегодня была интересная работа, и мне очень хочется наградить вас. Давайте подумаем, отчего в целом зависел итог нашей работы (знания о сказках и умение работать в группе). Для награждения есть две номинации:

«Знатоки сказок» - знание содержания сказок, вводов сказок, умение определять вид сказки; знание частей сказки, умение определять последовательность частей в сказке.

«Дружная команда» - все участники группы были заодно, работали слаженно, чётко выполняли свои роли.

Пусть сейчас в течение 1-2 минут каждая группа решит, награды в какой номинации она достойна и почему».

Происходит награждение групп по выбранным номинациям.

Ведущий: «Уважаемые родители, я благодарю вас за работу и обязательно покажу ваши замечательные памятки вашим детям.»

Обсуждение:

- Как можно сделать в семье, распределение обязанностей не обидев друг друга?

- Что мне давалась особенно легко в групповой работе.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

На доске несколько неоконченных предложений. Было интересно...,

Меня удивило...,

Стоит подумать о...,

Самым неожиданным оказалось...

Самым полезным для меня было...,

Думаю, что теперь...

**Средняя ступень образования (5-9 классы)**

## **Тема 1. «Адаптация при переходе из начального в среднее звено».**

**Цель:** развитие внимания родителей к проявлению индивидуальных, возрастных особенностей ребенка, сопоставление собственной экспрессивности со способностью других ее правильно понимать.

### **Задачи:**

- развить способность понимать своего ребенка, войти в его положение, представить себе чувства ребенка;
- знакомство с эмоциональной сферой ребенка.

**Материалы:** листы бумаги, булавки по количеству участников.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Упражнение «Найди пару».

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Упражнение «Автопортрет».

Ведущий дает следующее описание упражнения: есть очень важная сторона работы над собой, она заключается в обнаружении в себе сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, давайте постараемся их обнаружить.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что «сильные стороны» - это не то же самое, что «положительные черты характера» или «достоинства». Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать «сильные стороны» только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он



узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

Рефлексия: участники отвечают на следующие вопросы по кругу:

- «Кто-то сумел обнаружить в себе «сильные стороны»?»;
- «Какие черты своего характера вы не замечали раньше?»;
- «Легко ли вам было описывать себя?»;
- «Сможет ли это упражнение помочь Вам в принятии индивидуальности своего ребенка?».

#### Упражнение «Таможенники и контрабандисты».

Ход работы: Один участник играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты пять раз и при одном возвращении (каком - он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы. Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника. При завершении игры лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами».

Рефлексия: Обсуждение по кругу впечатлений от упражнения, вопросы:

- «Кто больше из участников занятия запомнился и почему?»;
- «Что помогало и что мешало Вам при выполнении этого упражнения?».

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ход работы: обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Смогли ли вы обнаружить в себе ресурсы, которые помогут Вам более полно раскрываться в общении со своим ребенком?»;
- «Вы узнали о себе что-то новое, как это может помочь Вам в повседневной жизни?».

## **Тема 2. «Общение с ребенком и эмоциональный контакт»**

**Цель:** Создание условий формирования эмоциональной компетентности родителей, навыков вербального и невербального общения.

**Задачи:**

- научиться «смене коммуникативных ролей» в процессе общения;
- формирование личностно-ролевой ориентации в общении;
- формирование социально-ролевой ориентации в общении.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Пустой стул».

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих, на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.

Рефлексия: участники отвечают на следующие вопросы:

«Как Вы приглашали кого-то на свой стул?»;

«Как понимали, что Вас пригласили на стул?»;

«Что больше понравилось - стоять за стулом или сидеть на стуле?».

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Я тебя понимаю».

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Рефлексия: Желающие могут поделиться ответом на вопрос: «Легко ли было определить чувства и состояния партнера?», «Что вы чувствовали в процессе работы?».

Упражнение «Метафора».

Один из участников выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- Какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- Какие люди могут его окружать?
- Какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- Какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно, можно создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

Рефлексия: группа по кругу дает ответ на следующие вопросы: «Что нового Вы для себя узнали при выполнении этого упражнения?».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ход работы: обсуждение по кругу следующих вопросов:

«Как Вы считаете, важно ли учитывать Вашу готовность к вступлению в контакт при общении с ребенком?»;

«Было ли что-то важное для Вас в нашем сегодняшнем занятии?»;

«Можете ли Вы поделиться своими секретами успешной коммуникации с ребенком?».

## **Тема 3 «Компьютер в жизни школьника»**

**Цель:** Создать условия для формирования отношения родителей к использованию подростками компьютера в учебном процессе и дома.

**Задачи:**

- показать родителям возможность использования компьютера в учебе и дома;
- сформулировать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости;

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Невербальный контакт».

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие добровольца должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы.

При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое и или все.

Рефлексия: участники программы отвечают на следующие вопросы:  
«Легко ли было устанавливать контакт?»;  
«Что помогло определить человека, готового вступить в контакт?»;  
«Что Вы чувствовали, когда понимали, что в общении не заинтересованы?»;  
«Важна ли Ваша готовность вступить с контакт, когда Вы общаетесь с ребенком?».

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Компьютер прочно входит в нашу жизнь.

### Игра «Викторина»

Участникам предлагается, просмотреть заранее распечатанные и разрезанные надписи о пользе и вреде компьютера и разделить из. На одной стороне доски написано «Польза», а на другой «Вред», с помощью магнитов родители размещают надписи в зависимости от вреда или пользы. В итоге формируется наглядное представление.

*Польза:*

- Развивающие игры, тренируют память, логику, мышление;
- Сочинение музыки, стихов, рисование;
- Дополнительный материал, при подготовке уроков;
- Возможность в любое время посмотреть интересные фильмы или картинки;
- Написание текстов и упражнений;
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки к урокам;
- Возможность эстетического оформления сочинений, докладов, рефератов;
- Составление таблиц и диаграмм;
- Возможность участия в олимпиадах различного уровня (дистанционно);
- Находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах, поселках;
- Бесплатно пользоваться материалами, необходимыми для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- Получать и посылать электронные письма, развивать в себе умение писать письма.
- Вести исследовательскую работу. Пользоваться обширными ресурсами предельно актуальных информационных ресурсов Интернета.

*Вред:*

- Сидячее положение в течении длительного времени;
- Повышенная нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Множество агрессивных игр;
- Подмена реального общения виртуальным;
- Бездумное копирование сочинений, домашних работ;
- Стресс при потере информации.

Из опыта работы выяснилось, что данный вид деятельности вызывает бурные обсуждения со стороны родителей, так как некоторые надписи имеют спорный характер и наряду с пользой могут нанести вред. Здесь ведущему важно с акцентировать внимание на правилах использования компьютера.

*Вывод:* Компьютер – рабочий инструмент, помощник, учитель, друг, товарищ по развлечениям.

Он способен принести много пользы:

- Использование компьютера экономит время;
- Доступность и современность информации;
- Возможность обратной связи;
- Наглядность представленного материала;
- Возможность развития пространственного мышления.

Однако у каждой медали две стороны и использование компьютера может приносить вред.

Но если компьютер инструмент, а не игрушка, то как любой инструмент, если при его использовании соблюдать правила безопасности, то он не принесет вреда или сведет его к минимуму.

Памятки распечатываются и раздаются родителям.

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;</li><li>• Через каждые 20—30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;</li><li>• Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5—2 часов;</li><li>• Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;</li><li>• Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб,</li></ul> |
|--|

родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается;

- Важно контролировать правильное положение различных частей тела:
  1. голова – вертикально, без наклона шеи вперед;
  2. спина и поясница опирается на спинку кресла;
  3. ноги под прямым углом согнуты в бедрах и в коленях;
  4. стопы параллельно друг другу стоят на полу или подставке;
  5. локти под прямым углом к плечу, параллельны поверхности стола.
  6. Клавиатура располагается в 10-15 см. от края стола.
  7. Монитор – на расстоянии вытянутой руки.
- И еще. Еда и питье, грызня семечек и орешков, даже при правильной посадке за компьютером, не принесут ни пользы, ни удовольствия.

Если не соблюдать правила использования компьютера, как инструмента, можно попасть в зависимость.

*Признаки интернет зависимости у подростков:*

- Снижение успеваемости, систематические прогулы,
- Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
- Значительное эмоциональное отчуждение.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
- Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
- Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
- Пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги.
- Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

Помимо несоблюдения правил безопасности, причинами компьютерной зависимости могут стать:

*Отсутствия теплых доверительных отношений, понимания в семье;*

Упражнение: "Падение на доверие"

Группа делится на две команды. Одна команда ловит участников, образуя полукруг. Участники другой команды, по одному падают в руки другой команды.

Вопросы для обсуждения 1 команде:

- Какие чувства вы испытывали, когда поддерживали участника?
- Считали ли вы важным и нужным делом поймать участника?

Вопросы для обсуждения 2 команде:

- Что вы чувствовали, когда падали?
- Важно ли вам было знать, что вас поймают и поддержат в любом случае?

Еще одной опасностью негативного влияния компьютера является манипулирование сознанием ребенка через различные сайты, группы или рекламу... Ребенок в силу возраста и не большого жизненного опыта не всегда в состоянии противостоять этим манипуляциям, к тому же усугубить ситуацию может депрессивное состояние, характерологические черты или состояние конфликта с близким человеком... Поэтому очень важно ваши взаимоотношения с ребенком были доверительными, и вы имели возможность предотвратить манипуляцию

*Неумения ладить с окружающими, отсутствия друзей;*

Вопрос родителям:

- Как вы, со своей стороны можете помочь вашим детям в этом отношении?

Ответы записываются на ватман.

*Отсутствия увлечений, хобби, не связанных с компьютером;*

- Как вы, со своей стороны можете помочь вашим детям в этом отношении?

Ответы записываются на ватман.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Клубочек»

Все встают и образуют круг. Один из участников (по желанию) рассказывает свою проблему взаимоотношений с ребенком. Все остальные участники передают друг другу клубочек, наматывая нитку себе на палец, и при этом стараясь посоветовать каким образом можно разрешить эту проблему.

## **Тема 4 «Досуг подростков и вредные привычки»**

**Цель:** Создание условий формирования компетентности родителей по выявлению вредных привычек у подростков.

**Задачи:**

- научиться распознавать вредные привычки представляющие опасность для жизни ребенка;

- формирование личностно-ролевой ориентации в общении;
- формирование социально-ролевой ориентации в общении.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «ПЧМ».

Участникам выдаются листы со списком ситуаций, и предлагается разделить их на три категории: «Мысли», «Чувства», «Поведение», обозначив ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю».

### Список ситуаций:

- Вы пробуете разные способы решения какой-либо важной задачи.
- Вы радуетесь полученному результату.
- Вы волнуетесь перед важной встречей.
- Вы отвечаете на вопросы теста.
- Вы решаете, как дальше планировать свое продвижение по карьерной лестнице.
- Вы едете с инструктором в учебном автомобиле.
- У вас потеют ладони, когда Вы здороваетесь с незнакомым человеком.
- Вы выбираете что-то в магазине.
- У Вас холодеет спина при мысли о визите к стоматологу.

По окончании выполнения задания проводится обсуждение.

### *Викторина «Психологическая компетентность».*

**Цель:** расширение родительских компетентностей о возрастных особенностях подростков.

**Инструкция:** Участникам тренинга садятся в круг, им предлагается ответить на вопросы, которые они получают путем жеребьевки. Получая вопрос, участники зачитывают его громко для всей группы и, подумав, 30 секунд выдают свою версию ответа.

Ведущий выступает в роли эксперта, оглашает верный ответ.

Родители, которые верно ответили на вопрос викторины, получают смайлик. По итогам викторины проводится подсчет. Победителей отмечают медалью, грамотой «ПСИХОЛОГ СВОЕГО ВОЗРАСТА».

## **ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ**

*«Психологическая компетентность в вопросах возрастной психологии подросткового и юношеского возраста»*



1. Юношескому возрасту присуща категоричность суждений. (Да.).
2. Взрослые в большей степени, чем юноши, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей. (Нет).
3. Юноши склонны преувеличивать уровень своих знаний и переоценивать свои умственные возможности. (Да).
4. Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряженность - характерные черты подросткового возраста. (Да).
5. Среди взрослых меланхолики встречаются чаще, чем среди юношей. (Нет).
6. В произведениях художественной литературы юношей больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями. (Нет).
7. «Чувство одиночества» - характерное переживание юношеского возраста. (Да).
8. Субъективная скорость течения времени с возрастом заметно замедляется. (Нет).
9. Особенности своей внешности и своего физического развития больше волнуют юношей, чем подростков. (Да).
10. Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (на неустойчивость, подверженность влияниям и т.п.) - характерная черта юношеской самооценки. (Да).
11. Подростки ценят в педагоге его «человеческие качества» (сердечность, способность к сопереживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность. (Да).
12. Юноши склонны проявлять максималистские требования к коллективу. (Да).
13. Юноши обычно выше оценивают степень своего контакта с педагогом, чем сами педагоги. (Нет).

14. Юноши обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой. (Нет).
15. Стремление провести свою жизнь в соответствии с теми или иными правилами в большей степени присуще взрослым, чем юношам. (Нет).
16. Подростки считают, что их чувства и эмоции уникальны и никто другой никогда не переживал и не будет переживать таких «страданий» и такого «восторга» как они. (Да).
17. Именно для подростков особенную роль играют референтные группы. (Да).
18. В юношеском возрасте люди более склонны к участию в рискованных мероприятиях, чем в более старшем возрасте. (Да).
19. Если в подростковом возрасте дружеские связи и ухаживание строятся преимущественно на внешности и статусе, то в юношеском на общих ценностях. (Да).
20. Симптомы депрессии в подростковом возрасте чаще проявляются у юношей, чем у девушек. (Нет).
21. Подростки и юноши в меньшей степени, чем взрослые подвержены идеологическому и пропагандистскому воздействию. (Нет).
22. В юношеском возрасте конфликтность в отношениях с родителями повышается сравнительно с подростковым. (Нет).
23. В юношеском возрасте бессмысленная работа вызывает куда меньше негативных реакций, чем у взрослых. (Нет).
24. Формируя свои группы, противопоставляя их взрослым, подростки и юноши, на самом деле, стремятся таким образом утвердиться в обществе взрослых. (Да).
25. В подростковом возрасте ребенок еще не способен к абстрактному теоретизированию, построению гипотез. (Нет).
26. Центральное место в жизни подростка занимает учебная деятельность. (Нет).

27. Подростки руководствуются в своем поведении конвенциональными (общепринятыми) моральными нормами, юноши —самостоятельно выработанными. (Да).
28. Подростки и юноши в меньшей степени, чем взрослые становятся жертвами «тоталитарных» сект. (Нет).
29. Большинство подростков считают, что они в меньшей степени, чем их сверстники могут заразиться вирусом СПИДА. (Да).
30. Для юношества характерно чувство, что их жизнь предназначена, чтобы иметь значение для жизней всех людей. (Да).
31. Подросток стремится испытать себя в разных делах, не опасаясь в случае неуспеха стать объектом насмешек. (Нет).
32. Подросток боится быть обманутым. (Да).
33. Кризис подросткового возраста — это прежде всего кризис существующих отношений с взрослыми. (Да).
34. Вопросы религии, отношения к Богу не свойственны подростковому возрасту. (Нет).
35. Нетерпимость и жестокость по отношению к людям иной национальности и культуры может очень ярко проявляться в среде подростков. (Да).
36. Подростковая любовь имеет преимущественно сексуальную основу. (Нет).
37. Для большинства подростков характерно открытое и свободное выражение чувств по отношению к родителям: объятия, поцелуи, ласковые слова. (Нет).

### Упражнение «Мифы о подростках и молодежи»

**1-й Миф** «С подростком родителям необходимо вести себя жестко, чтобы он не стал наркоманом».

Группа 1 – да,

группа 2 – нет.

**2-й Миф** «Резкие изменения в поведении ребенка в подростковом возрасте, главным образом объясняются «бушующими гормонами» (половым созреванием)».

**3-й Миф** Конфликты в семье, между подростками и родителями, подростками и педагогами неизбежны для данного возраста.

- Каждая группа высказывается за или против своего мифа.

- Каждый высказывается, исходя из занятой им позиции.

**Общее обсуждение позиций.**

*Разработка «КОДЕКСА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»*

С помощью высказываний каждого родителя принимающего участие в тренинговой работе формулируется Кодекс взаимодействия с подростками

*КОДЕКС ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ:*

- 1.
- 2.
- 3.

Участники оставляют свои подписи под КОДЕКСОМ.

Далее - отработка навыков взаимодействия в рамках принятого кодекса посредством ролевой игры.

*Ролевая игра «После трудного рабочего дня»*

**Родители** делятся на 4 группы. Каждой группе дается своя ситуация. Они должны представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

1 – Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваш ребенок устроил дома вечеринку с друзьями и дома все стоит вверх дном.

***Ваши действия?***

2 – Ваш ребенок возвращается домой гораздо позже согласованного с ним времени.

***Ваши действия?***

3 – Ваш ребенок беспокоен, часто меняется настроение, он часто запирается в своей комнате, вялый, сонный, раздражительный. Однажды, убираясь на его столе, вы обнаружили несколько неизвестных вам таблеток и решили поговорить с ним.

***Как Вы это будете делать?***

4. – Ваш ребенок вернулся домой, от него пахнет спиртным. Когда Вы говорите ему об этом – он отрицает.

***Ваши действия?***

Обсуждение результатов ролевой игры.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*Завершение ролевой игры – высказывания родителей по кругу:*

- Какая роль тебе досталась?
- Было ли тебе комфортно играть роль взрослого (подростка)?

- Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивался ли ты с ними или твои друзья?
- Что было легким в проблемной ситуации?
- Что было самым трудным в проблемной ситуации?
- Что ты вынес для себя из этой ролевой игры?
- Что можно добавить в игру?

## **Старшая ступень образования (10-11 классы)**

### **Тема 1. « Старший подросток – инструкция по применению».**

**Цель:** знакомство родителей с эмоциональной сферой старшего подростка.

#### **Задачи:**

- формирование позитивного восприятия подростка родителями;
- развитие рефлексивной позиции родителей.

**Материалы:** листы со схематическим изображением контуров тела (на каждого участника), листы со списком ситуаций, ручки, цветные карандаши, листы с изображением барометра, чистые листы бумаги.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

##### Упражнение «Контур тела»

Участникам раздаются листы с изображением четырех силуэтов человеческого тела, и предлагается вспомнить и отследить свои телесные ощущения от четырех эмоций (злость, страх, грусть, радость), обозначить их на контурах тела цветом, наиболее подходящим данной эмоции. После выполнения упражнения проходит обсуждение сходств и различий локализации телесных ощущений участником. Они визуально могут увидеть зоны соматически подверженные риску при наличии нескольких отрицательных эмоций на одну область.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

##### Мини-лекция

Ведущий «Эмоции играют большую роль в жизни каждого человека. Все мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, злимся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства: мы можем покраснеть, почувствовать, покалывание в сердце, ощутить пустоту в животе и т.д.

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы. Подросток только учиться осознавать свои чувства, свои эмоции и задача родителей – быть проводником, помощником в этом нелегком деле. Но для начала каждый родитель должен сам поработать со своей эмоциональной сферой.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако они могут влиять на наши поступки. Один человек, испытывая тревогу и беспокойство по поводу предстоящего экзамена, будет очень тщательно к нему готовиться и сдаст хорошо. Другой же, напротив, настолько расстроится из-за боязни плохо сдать экзамен, что забудет элементарные вещи, о которых все знают, и он в том числе.

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения). И когда мы общаемся со своими детьми, особенно, когда они становятся подростками, очень важно понимать, как нами руководят эмоции и как они накладывают отпечаток на наше поведение. Это знание даст нам, как родителям, возможность для понимания, принятия наших детей, того, что с ними происходит, что ими движет при совершении какого-либо поступка.

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние – «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»? И сегодня наше занятие будет посвящено как раз этому.

Мы с вами должны научиться определять свое состояние для того, что понимать и себя, и своих детей. И своим поведением, своими поступками, помочь им реализовать себя в межличностном взаимодействии, сформировать умение различать мысли, действия, чувства».

#### Упражнение «Эмоциональный барометр»

Ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а родители отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

##### *Виды эмоций:*

Растерянный; Недовольный; Злой; Гневный; Расстроенный; Испуганный; Радостный и т.п.

##### *Примеры ситуаций:*

1. Вы не готовы к проверке на работе, а Вас вызвал проверяющий сотрудник; 2. Друг подвел Вас в важном деле; 3. Вы получили в подарок то, о чем долго мечтали; 4. Поссорились с близким человеком; 5. Опаздываете на важную встречу и т.п.

По завершении упражнения проводится обсуждение:

- «Легко ли было определиться с чувством, которое у Вас возникает в той или иной ситуации?».

Ведущий: «Мир наших чувств сложен и противоречив, поэтому нам бывает трудно в них разобраться, и нам бывает трудно их выразить. А подростку, особенно с учетом гормональной перестройки организма, намного сложнее. Часто он оказывается один на один с целой бурей эмоций и ощущений, не зная, как правильно выйти из той или иной ситуации, как справиться со своими чувствами. И целью этого упражнения была возможность осознать сложный мир подростка, который только учится системе регуляции своих действий и своего поведения для оказания ему нужной эмоциональной поддержки».

#### Упражнение «Волна».

Ведущий говорит слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:

- Печаль – тихая, легкая, светлая.
- Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее.
- Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее.

Если характеристики эмоции исчерпаны, педагог-психолог называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором остановились.

После выполнения упражнения проводится обсуждение - какую эмоцию было сложнее всего описывать и почему.

#### Упражнение «Солнце»

...Сейчас мы с вами удобно сядем, расслабимся, закроем глаза, ощутим, как приятное тепло разливается по нашему телу. Представьте себя на морском побережье на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем Вас касаются первые лучи солнца. И Вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от Вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и Вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, Вы начинаете плыть в окружающем вас золотом



сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко Вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше Вы плывете по морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь Ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза.

Упражнение «Рисунок своего состояния».

Участникам предлагается нарисовать свое состояние после выполнения упражнения «Солнце».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;
- «Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?»;
- «Важно ли уметь разделять эмоции от поступков и нужно ли учить этому подростков?».

## **Тема 2 «Дороги, которые выбирают наши дети»**

**Цель:** мотивировать родителей на оказание поддержки в профессиональном определении старших подростков.

**Задачи:**

- развивать интерес родителей к проблемам профессионального определения детей;
- оптимизация распределения ответственности за принятие решений в системе детско-родительских отношений.

**Материалы:** мультимедийная презентация к мини-лекции, карточки с ситуациями, листы бумаги, ручки, ватман, маркеры.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Ассоциации»

Участникам предлагается назвать 5 ассоциаций на слово «профессия». Ведущий фиксирует сказанное на ватмане. Обсуждение.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Машина времени»

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет назад.

- Каким вы представляли свое профессиональное будущее?

- Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов?
- Как родители отнеслись к вашему выбору?
- Были ли разногласия по поводу вашего выбора с родителями?
- Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы?
- Осуществились ли ваши мечты?
- Хотели ли что – то сейчас изменить?

### Мини-лекция

Какие искушения стоят перед подростком, когда он выбирает себе профессию, на что они могут ориентироваться?

1. *Мода и популярность профессии*, которые пропагандируются, в основном СМИ. Это временное преобладание каких-либо вкусов и мнений. Но не всегда то, что модно, оказывается наиболее подходящим. Учтите, что мода на профессии достаточно быстро меняется. И к тому времени, когда Ваш ребенок закончит профессиональное обучение, модными могут стать совершенно другие профессии. Ведь недаром слово «престижность» происходит от латинского и обозначает «иллюзия, обман чувств».

2. *Это приблизительное представление о содержании будущей профессиональной деятельности, о возможных перспективах и профессиональных ограничениях.* Например, многие подростки утверждают, что хотят стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. У них отсутствуют знания о содержании профессиональной деятельности, о возможных условиях труда, об уровне зарплаты. Они также могут смешивать понятия «профессия» и «должность».

3. *Семейные традиции.* «Хочу быть врачом как мама» или «шофером как папа». В этом случае подросток идет по инерции, не пытаясь понять, насколько профессия родителей действительно соответствует его собственным интересам и склонностям. Но ему известно, какие качества он должен будет проявить, выбрав профессию родителей.

4. *Материальная сторона.* Зачастую ребята не учитывают, что зарплата зависит от стажа работы, опыта, квалификации. И наличие диплома никак не может гарантировать сразу высокий статус и материальное вознаграждение.

5. *Влияние сверстников.* Буду выбирать тот профиль или то учебное заведение, который выбрал мой друг. Мы вместе столько продружили, что я не представляю, как мы будем отдельно друг от друга.

6. *Ориентация на мнение случайных людей.* Есть вероятность того, что хорошее мнение о человеке переносится на саму профессию, так этот человек является для него авторитетом.

7. *Внешнее впечатление о профессии* без учета того, что реально предстоит выполнять большую часть времени (например, стюардесса, геолог...)

8. *Выбор вопреки или назло кому-нибудь*. Например. Говорят родители или друзья, что медведь на ухо наступил – ну ничего, когда увидят меня на эстраде, что тогда скажут.

9. *Недостаточный учет собственных способностей*.

10. *Игнорирование медицинских противопоказаний*. Повышенные требования к здоровью в целом или к отдельным его аспектам предъявляют многие профессии.

11. *Отсутствие запасных вариантов выбора*. Подростки не всегда задумываются о возможной неудаче, а запасные варианты могут его подстраховать.

### Упражнение 2. «Знаете ли вы своего ребенка?»

Заполните таблицу, которая поможет охарактеризовать вашего ребенка на запрашиваемую профессиональную деятельность.

Я считаю, что мой сын / дочь может претендовать на профессию

- 
1. Достоинства моего ребенка \_\_\_\_\_
  2. Недостатки моего ребенка \_\_\_\_\_
  3. Возможности моего ребенка \_\_\_\_\_
  4. Возможные препятствия \_\_\_\_\_

Достоинства – это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вашему ребенку в достижении поставленных целей.

Недостатки – это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые – например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности – это благоприятные внешние условия.

Препятствия – неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и пр.

Каждый участник зачитывает результаты своей работы. Обсуждение.

### Упражнение «Ситуации»

Участники делятся на две группы. Каждой группе дается ситуация, и предлагается найти достойный выход и обосновать свою позицию.

Ситуация 1.

Иван учится хорошо, но никаких особенных достижений в его жизни нет. Любит быть в центре внимания и является лидером небольшой группы сверстников. Самая яркая черта, которую ещё можно отметить, – это то, что он очень избалован. Ему хочется всего самого лучшего, и во всем он находит недостатки. Вот недавний пример: просил родителей подарить ему на день рождения ноутбук. Они купили ему самую дорогую модель. Так ему не понравилось: цвет ноутбука не тот! По прошествии нескольких дней выгодно для себя обменял ноутбук на другую модель среди более старших по возрасту знакомых подростков. И так во всем: обсуждает, критикует, но никогда не остается в проигрыше. Да, сейчас он в девятом классе. Пришла пора выбирать профессию...

Какую профессию ему выбрать?

Предложите ряд профессий, описав достоинства и их недостатки.

Ситуация 2.

Ира учится в 9 классе. Она пока не знает, кем хочет стать. Учится Ира средне, хотя по некоторым предметам у нее хорошие оценки: по биологии, математике и литературе. Ирина мама настаивает, чтобы дочь подтянулась по ряду предметов и поступила в медицинский институт. Но девушку это не очень привлекает, так как в медицинском институте надо много учить, и она боится, что не справится. Подруги уговаривают Иру пойти в колледж учиться на юриста, и Ира, скорее всего, согласится, так как для нее главное в жизни общение и без подруг ей трудно.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Родителям предлагается составить памятку заботливого родителя. Ведущий фиксирует сказанное на бумаге и помогает родителям.

- Не настаивать на своём выборе и дать ребёнку самому определиться, что делать.
- Рассказать, какие профессии сейчас нужны.
- Дать максимум информации о разных профессиях и т.д...

## **Тема 3 «Стрессы в жизни детей и родителей».**

**Цель:** формирование стрессоустойчивости родителей и овладение базовыми техниками регуляции эмоционального состояния.

**Задачи:**

- ознакомление с понятием стресса и его последствиями.
- рассмотрение понятия стрессоустойчивости личности и психологических характеристик человека, влияющих на нее.
- овладение базовыми техниками восстановления и повышения

работоспособности человека.

**Материалы:** ватманы для записи собранной информации, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, листы бумаги, скотч, ножницы.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

### Мини-лекция «Стресс».

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресс, после чего педагог-психолог знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс.

Психолог приводит краткую историческую справку, рассказывает о современных взглядах специалистов на стресс. Особое внимание уделяется проблеме последствий стресса: ухудшение трудовых показателей, учащение несчастных случаев, затруднения в общении с людьми, более частые невыходы на работу, снижение удовлетворенности работой и ухудшение здоровья.

При рассмотрении причин стресса педагогу-психологу важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

### Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса».

Педагог-психолог делит родителей на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того как родители справятся с этим заданием, педагог-психолог предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

*Обсуждение.* Педагогу-психологу необходимо рассмотреть «+» и «-» стрессов. Несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым, повышая нашу адаптацию к жизни.

### Игра «Построиться по росту».

Педагог-психолог просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае педагог-психолог, стараясь

придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, педагог-психолог просит открыть глаза и посмотреть на порядок расстановки.

*Обсуждение.* Каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

- Какая стратегия поведения была выбрана Вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли Вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало Вам быть более эффективным? И др.

#### Мини-лекция «Фрустрация».

Педагог-психолог раскрывает содержание понятия «фрустрация», рисует схему возникновения фрустрации и знакомит участников с наиболее типичными причинами (барьерами) фрустрации. В настоящее время актуальным для психологии является изучение фрустрационной толерантности — устойчивости личности к воздействию фрустраторов. Участники могут обсудить факторы, повышающие устойчивость к фрустрации. Далее педагог-психолог рассказывает об адаптивных и дезадаптивных способах преодоления фрустрации.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Упражнение «Стресс в моей жизни».

Педагог-психолог заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами (увольнение с работы, полученная ребенком двойка, неожиданное известие об измене мужа (жены), несправедливая критика начальства и др.).

В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор. После того как все участники найдут свое место в строю, психолог просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

*Рефлексия.* Родители обсуждают, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие — к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям.

Как правило, участники приходят к выводу о том, что человеку необходимо не только опираться на свой личный опыт реагирования на стрессоры, но и знать, какие ситуации являются стрессовыми для каждого партнера по общению (конкретного работника). Диагностика стрессогенных ситуаций может быть осуществлена как в процессе анкетирования сотрудников, так и в ходе личных неформальных бесед с ними.

#### Обобщающее упражнение «Если у вас нету тети».

Педагог-психолог делит группу на 2-3 подгруппы и выдает каждой текст песни А. Аронова (музыка М. Таривердиева) «Если у вас нету тети» (см.

Приложение 2).

1-я группа составляет текст своей песни под названием «Если цейтнот на работе», 2-я группа — «Если в семье нету счастья...», 3-я — «Если в семье денег нету...».

Упражнение «Я злюсь, когда...»

Каждый участник записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно сильно ЗЛИТСЯ.

Педагог-психолог выдает каждому участнику лист А4.

Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

*Рекомендации педагогу-психологу.* Это упражнение способствует снижению напряжения как отдельных участников, так и группы. Поэтому при необходимости (желании отдельных членов группы) можно предложить повторить упражнение (всем или только желающим).

**Внимание!** Алгоритм должен отрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции — принятие — вербализация — деятельность.

Упражнение реклама «Лекарство от стресса»

Участники делятся на несколько подгрупп (по 5-6 человек). Каждая команда в течение 10-15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует группе. Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

*Рекомендации педагогу-психологу.* Данное упражнение может быть заменено упражнением «антистрессовый календарь». Он состоит из 12 (по количеству месяцев в году) или из 7 (по количеству дней в неделе) страниц, каждая из которых должна содержать девиз, пословицу, рисунок, иллюстрирующий какой-либо способ совладания со стрессом.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Родители по кругу отмечают, что было интересного, полезного в материалах, описывают свои впечатления и ощущения от работы.

## **Тема 4. «Семейный дневник».**

**Цель:** актуализация имеющегося жизненного опыта и жизненных знаний, формирование новых представлений о взаимодействии с ребенком.

**Задачи:**

- научиться реагировать на справедливую, несправедливую критику;
- научиться оценивать себя в процессе взаимодействия;
- выработка личной стратегии поведения.

**Материалы:** листы с вопросами, магнитофон, диск с записью приятной музыки, чистые листы бумаги и ручки.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «Карусель».

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

- Перед Вами человек, которого Вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед Вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед Вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «Я среди людей»

Работа в малых группах. Участники распределяются в малые группы по 5 человек. Каждая группа выбирает своего первого водящего. Он встает перед своей группой, ведущий предлагает группе присмотреться к нему. После этого ведущий раздает листки вопросами в каждую группу и каждому водящему. Водящий выходит за дверь.

Задача группы - составить свое мнение о человеке по этим вопросам (каждый говорит несколько слов на каждый вопрос о водящем, и все это записывают), задача водящего - догадаться, какое впечатление создалось о нем у группы. Когда группа определилась, зовут водящего, и он, с помощью вопросов, начинает формулировать, что будет о нем говорить группа. Если он отгадывает плохо, группа дает ему еще время, пока он не отгадает хоть что-нибудь, однако затягивать процесс не нужно. Время водящему - 3 мин.

После водящий зачитывает то, что о нем написала группа, листок дарят ему на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем. Потом выбирается следующий водящий и т.д., пока каждый из участников малой группы не побывает в роли водящего.

Вопросы для определения представления о человеке в межличностных отношениях. Вопросы относительно манеры общения:

- Комфортно ли общаться с этим человеком?
- Рядом с ним тепло или не очень и почему?



- Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть?
- Внимателен ли этот человек или рассеян?
- Слушает ли он других или только себя?
- Интересуется ли другими или только собой?
- Открыт или держит на расстоянии?
- Инициативен или, скорее, выжидает?

Другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения: Кого играет? Чего добивается? Чего избегает? Чем обаятелен, а чем не очень? Самые привлекательные черты этого человека? Самые непривлекательные?

Рефлексия: педагог-психолог организывает обмен мнениями в общем кругу, каждому предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам: «Совпало ли ваше представление о себе в межличностных отношениях с впечатлениями других?».

#### Упражнение «Грани сходства».

Ведущий предлагает обучающимся подумать над тем, что же нас объединяет, чем мы похожи. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Написать заголовок «Наше сходство» и поставить двоеточие. Далее дается следующая инструкция: посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он - *Другой*. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять.

Что это может быть?

Вы оба общительны и добры?

Или оба молчаливы и замкнуты?

Ведущий рекомендует следующий стиль для записей: «мы оба добрые; тактичные; любим, слушать музыку» и т.д.

После того, как участники программы заканчивают перечислять сходства, нужно обмениваться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если участник не имеет ничего против

записей партнера, то они остаются в списке. Если его что-то не устраивает, то он просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

Рефлексия: участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

«Было ли что-то для удивительным или неожиданным в тех характеристиках, что указал Ваш партнер?»,

«Какой опыт Вы получили при выполнении этого упражнения?»,

«Как вы думаете, чем похожи Вы со своим ребенком?».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

«Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;

«Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?».

## **МОДУЛЬ 3**

### **«Воспитательный потенциал семьи»**

Начальная ступень образования (1-4 классы)

### **Тема 1 «О родительском авторитете»**

**Цель:** Создать условия для обсуждения проблемы родительского авторитета, осознания родителями своей позиции в отношениях с детьми.

#### **Задачи:**

- обсудить откуда берется и как формируется родительский авторитет;
- раскрыть роль настоящего авторитета родителей в воспитании детей;
- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления затруднений, связанных с данной проблемой.

**Материалы:** мультимедийная презентация (для мини-лекции), листы бумаги, карандаши, ручки, распечатанные бланки для упражнений и обсуждения.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнение «Импульс»**

Все участники стоят (сидят) в круге, держатся за руки. Ведущий передает «импульс» (пожатие) тому, кто находится справа от него, ждет, когда «импульс» вернется обратно, а затем передает его в другую сторону.

Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В разных углах комнаты прикреплены листы бумаги с написанными фразами. Задача участников распределится по группам, соответственно выбранной фразе.

Инструкция: «Выберите ту фразу, которую вы используете в воспитании ваших детей»

- Делай так как тебе говорю я, или вообще не делай!
- Можешь делать, что хочешь.
- Мне все равно, что ты делаешь.
- Я хочу понять, почему ты так делаешь.

Каждая группа обсуждает фразу и анализирует ее по схеме:

- Удовлетворяются ли мои интересы? \_\_\_\_\_
- Учитываются ли интересы ребенка? \_\_\_\_\_
- Является ли эта позиция авторитетной в глазах ребенка? \_\_\_\_\_

Группы защищают свою позицию по схеме, все участники могут высказать свое мнение.

### Мини-лекция

Приобретение авторитета в глазах собственного ребенка - кропотливый труд для родителей. Сегодня встречаются родители, которые стремятся к тому, чтобы дети их слушались, это составляет их цель. А на самом деле это ошибка. Авторитет и послушание не могут быть целью. Цель может быть только одна: правильное воспитание.

Существует много ложных оснований авторитета:

#### **Авторитет подавления**

Сегодня им страдают как отцы, так и матери. По каждому поводу родители раздражаются, сердятся, повышают голос, прибегая подчас и к физическим методам воздействия. Таким родителям совершенно неинтересно, какие проблемы испытывает их ребенок, что при этом чувствует и в таком случае ребенок вырастает безвольным, забитым, запуганным. Родители, воспитывающие своего ребенка путем уничтожения его «хочу», разговаривают со своим ребенком тоном, не терпящим возражений, слушают и слышат в разговоре только себя, упиваются страхом и волнением в глазах и поведении своего ребенка.

#### **Авторитет родительского положения**

Некоторые родители, занимающие высокие посты, демонстрируют свое положение и заслуги на каждом шагу: соседям, знакомым. Если в семье это поощряется, дети очень быстро начинают пользоваться родительскими заслугами, но, не умея критически взглянуть на себя со стороны, становятся

хвастливыми и высокомерными. Но с течением времени ситуация изменяется. Повзрослев, такие дети часто начинают стыдиться своих родителей.

### **Авторитет педантизма**

Родители, не считаясь с мнением ребенка, отдают приказы и требуют точного и беспрекословного их выполнения. Дети из таких семей либо подчиняются и тогда страдают от отсутствия самостоятельности, либо сопротивляются требованиям взрослых, и тогда возникают конфликтные ситуации, что нередко приводит ребенка в группу риска. Иногда проявление родительского педантизма направлено лишь на то, чтобы продемонстрировать власть над собственным ребенком, доказать ему в очередной раз, что он находится в родительской власти и спорить с этим бесполезно.

### **Авторитет назидания**

В такой семье ребенка мучают бесконечными поучениями и назидательными разговорами. В качестве примера приводится собственный опыт, который не всегда является положительным. Дети озлобляются против нравоучений, привыкают к ним и перестают на них реагировать, отказываются слушать и слышать своих родителей. Зачастую это приводит к открытой конфронтации между детьми и родителями.

### **Авторитет демонстративной любви**

Это показная демонстрация родительской любви, заласкивание ребенка, выполнение его желаний в ответ на проявление нежности к родителям. В этих семьях чаще всего вырастают циники, расчетливые дельцы, жестокие и агрессивные люди. Ни для кого не секрет, что демонстративная любовь не всегда искренна. Иногда в таких семьях за закрытой дверью происходят страшные вещи, которые вовсе не являются примером родительской любви и ласки.

### **Авторитет доброты**

Послушание детей приобретается родительской добротой, мягкостью, уступчивостью, порой переходящей в беспринципность. Родители боятся конфликтов и уходят от них, принося себя в жертву. Дети в такой семье капризны, требовательны, командуют родителями.

Родители боятся конфликтов и уходят от них, принося себя в жертву. Дети в такой семье капризны, требовательны, командуют родителями.

### **Авторитет подкупа**

Хорошее поведение ребенка покупается подарками или обещаниями каких-либо благ. Особенно тяжелы последствия такого авторитета в семье, где нет согласия между отцом и матерью, где каждый пытается привлечь ребенка на

свою сторону. В таких условиях дети, исходя из личной выгоды, лавируют, приспосабливаются к ситуации. Каждой матери и каждому отцу хочется, чтобы ребенок был хорошим, чтобы он вырос счастливым, наделенным всевозможными талантами, душевным и физическим совершенством. На практике, к сожалению, не всегда так получается. Проблема состоит в том, что существует большая разница между тем, что родители хотят от своих детей, и тем, что они реально для этого делают.

### Работа в группах.

Каждая группа получает текст на листах для коллективного чтения и обсуждения: (Приложение 2)

1-я группа – текст Л. Алешиной «Заботливая мама» и вопросы:

- Какие ошибки совершила мама?
- Какой вид авторитета сложился в данной семье?

2-я группа – текст Л. Островской «Отца уважать надо» и вопросы:

- Какую ошибку допустил отец?
- Как должен был вести себя отец, чтобы заслужить уважение сына?

3-я группа – текст Л. Островской «Ты – мне, я – тебе» и вопросы:

- Какую ошибку совершили взрослые?
- Какой вид авторитета сложился в данной семье?

В течение 10 минут группа проводит коллективное чтение и обсуждение предложенного текста, вырабатывает групповой ответ на заданные вопросы, записывает его на специально отведенном месте, а затем передает лист другой группе родителей. После получения второго и третьего листов группа использует в работе прежний алгоритм совместной деятельности. Когда родительские группы напишут свои ответы на всех листах, готовят свое выступление.

### Упражнение «Правила жизни ребенка»

Каждый участник на листе бумаги чертит круг и делит его на четыре части, которые закрашивают разными цветами. В одном пишут: «Я разрешаю ребенку...», во второй «Я запрещаю ребенку...», в третьей «Я разрешаю, но ставлю условия...», в четвертой «Я не разрешаю. Но иногда уступаю...» Затем дописывают предложение. Анализ: что доминирует во взаимоотношениях с ребенком: запрет, ограничение, уступки, вседозволенность, разумность и т.д.

### Упражнение «Формула родительского авторитета»

Каждому участнику дается бланк с пунктами поведения родителей по отношению к своим детям.

Инструкция: Подчеркните только те пункты, которые, по Вашему мнению, ведут к повышению авторитета родителя в глазах детей.

- Наказать ребенка (повысить, голос, взять ремень и т.п.)
- Проанализировать ситуацию и предъявить требования. Дать возможность ребенку осознать степень тяжести совершённого поступка.
- Не опускаться до просьбы о прощении, даже если ты не прав.
- Попросить прощение (если ты не прав), тем самым показав модель поведения в трудных ситуациях.
- Ограждать ребенка от любых нагрузок.
- Заниматься совместной деятельностью (играть, убираться, готовить и т.п.)
- Знать интересы и предпочтения ребенка (музыка, фильмы, книги, речевые обороты и т.п.)
- Свой вариант \_\_\_\_\_

Каждый участник зачитывает свою формулу родительского авторитета.

#### Обсуждение высказываний:

Прошу Вас прокомментировать, аргументировать некоторые суждения. Возможно они окажутся ценными на пути Ваших отношений с детьми.

- «В конечном счете развитие подростка – это всегда равнение на взрослого»
- «Содержание отношений подростка со сверстниками по существу определяется и направляется теми отношениями, которые складываются у подростка со взрослым»
- «Путь усвоения взрослости – в непосредственном контакте со взрослым, в совместных с ним делах и занятиях, в совместном труде»
- «Главная проблема для взрослого – найти для себя правильную позицию в отношениях со взрослым»

Обсуждение: Какой же она должна быть, эта позиция?

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Уважение, эмоциональная близость и доверие – три кита родительского авторитета.

Сделайте так, чтобы ребенок вам доверял, а не боялся. Не задирайте планку требований слишком высоко и не сравнивайте его с другими детьми.

Вы можете быть недовольны его поступком, но не им самим!

Обсуждение:

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?
- Пригодятся ли вам эти знания в отношениях с ребенком?
- Что бы вы могли пожелать всем присутствующим исходя из рассматриваемой темы?

## **Тема 2 «Истоки манипуляции. Манипуляции в нашей жизни»**

**Цель:** Создать условия для обсуждения проблемы манипуляции в семейной жизни.

**Задачи:**

- обсудить откуда берется и как формируется манипуляция;
- раскрыть истоки и виды манипуляций;
- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления манипуляций.;
- рассмотреть с родителями виды манипуляций.
- отработать алгоритм противостояния манипуляции.

**Материалы:** мультимедийная презентация (для мини-лекции), листы бумаги, карандаши, ручки, распечатанные бланки для упражнений и обсуждения.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Психологическое влияние – это воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств, с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие.

Противостояние чужому влиянию – это сопротивление воздействию другого человека с помощью психологических средств.

Инициатор влияния – тот из партнеров, кто первым предпринимает попытку влияния.

Адресат влияния - тот из партнеров, к которому обращена первая попытка влияния. В дальнейшем взаимодействии инициатива может переходить от одного партнера к другому в попытках взаимного влияния, но всякий раз тот, кто первым начал серию взаимодействий, будет называться инициатором, а тот, кто первым испытал его влияние, - адресатом. Однако в процессе межличностного общения происходит постоянное взаимное влияние людей друг на друга, так что в большинстве случаев человек одновременно является и инициатором, и адресатом влияния.

Открытое психологическое воздействие – взаимное влияние, цели которого заранее объявляются или скрываются.

Скрытое психологическое влияние – взаимное влияние, цели которого не объявляются или маскируются под цели открытого взаимодействия.

*Психологические средства влияния = вербальные сигналы + паралингвистические сигналы + невербальные сигналы.*

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

## *Барварское и цивилизованное влияние*

Барварское психологическое влияние – это первая ступень собственно психологического влияния, очень близкая еще к физическому воздействию. Включает в себя такие формы, как *нападение* (внезапная атака на чужую психику, являющаяся формой разрядки эмоционального напряжения) и *принуждение* (приневоливание человека к выполнению определенных действий с помощью угроз и лишений).

Цивилизованное психологическое влияние – это влияние, прежде всего, словом, причем влияние открытое и открыто адресованное к интеллектуальным возможностям человека (Е. Сидоренко). Оно способствует развитию и сохранению:

- 1) дела;
- 2) деловых отношений;
- 3) личностной целостности участников.

Цивилизованное влияние – способность партнеров оказывать друг на друга воздействие, основанное на знании технологии ведения переговорного процесса и соблюдении правил этикета и этических норм и направленное на достижение взаимовыгодного результата (Д. Фролов). Цивилизованное влияние – одна из техник моделирования поведения.

## *Цивилизованное влияние*

Манипуляция

Барварское влияние

## *Манипуляция как вызов скрытой силовой борьбе*

Манипуляция – это преднамеренное и скрытое побуждение другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей.

Всякое действие, с помощью которого мы скрыто пытаемся подвести партнера к нужной нам цели, является манипулятивным.

Отличительные черты манипуляции:

1. Осознанность манипулятором своих целей и средств.
2. Скрытость целей манипулятора.
3. Скрытость средств манипулятора.



4. Принятие адресатом на себя ответственности за происходящее.

*Щипок – затрагивание чувствительной струны.*

Прием	«Щипок снизу»	«Щипок сверху»
Поддразнивающие высказывания	- Тебя что, <i>так легко</i> расстроить (задеть, обмануть, заставить подчиниться)?  - Как всегда, боишься?	- Я знаю, <i>тебя не так легко</i> расстроить (задеть, обмануть, заставить подчиниться)...  - И ты боишься?
Подзадоривающие влияния	- С этим человеком трудно вести переговоры, <i>тут нужен такт, талант...</i>  - Эта вещь <i>слишком дорогая</i> , чтобы ты смог ее купить	- Только ты с твоим тактом и талантом <i>сможешь</i> вести с этим человеком переговоры  - Эта вещь дорогая, как раз для тебя

*Универсальные щипки:*

- Ты что, разбогател?
- Ты что, обеднел?
- Вы человек без комплексов...
- Я знаю, что ты спокойно относишься к определенным нарушениям...
- Ты единственный, кто не обращает внимания на критику...

Алгоритм 1 – «Гедонистическая манипуляция»

*Цель – наслаждения изменением состояния адресата. Средство – щипок.*

1. Щипок.
2. Наслаждение реакцией адресата («Щелк! Зажужжало»)
3. Извлечение новой информации.

Алгоритм 2 - «Прагматическая манипуляция»

*Цель – добиться выигрыша. Средства – настройка, щипок и этюд.*

1. Настройка.
2. Щипок или этюд.
3. Регуляция реакции адресата.

#### 4. Получение выигрыша:

- заставить адресата что-либо предпринять;
- от чего-либо отказаться;
- дать информацию;
- получить «лишнюю» информацию;
- попросить совета;
- последовать совету и т.п.

#### *Алгоритм цивилизованного противостояния*

1. Мониторинг эмоций - дисбаланс - «странность» эмоций - повторяемость - резкий всплеск 2. Психологическое самбо 3. Информационный диалог 4. Конструктивная критика 5. Цивилизованная конфронтация	Переход к цивилизованному взаимодействию или к сознательной капитуляции
	Разрыв отношений

Мониторинг эмоций – это сплошное самонаблюдение явления в его полной динамике.

#### *Психологическая самооборона (психологическое самбо)*

Задача техник психологического самбо – предохранить себя от разрушительных последствий варварского нападения и манипуляции, помочь самому себе справиться с ошеломленностью, смятением, эмоциональной бурей в душе. Техники самбо позволяют выиграть время, нужное для того, чтобы вновь обрести самоконтроль и восстановить свои способности к функционированию в интеллектуальном пласте взаимодействия с партнером.

Психологическое самбо требует:

- а) использования четких речевых формул;

б) правильно подобранной интонации – например, спокойной, холодной, задумчивой, веселой или грустной;

в) основательности в ответе, которая достигается:

- выдерживанием паузы перед ответом;

- неторопливостью ответа;

- обращенностью ответа в пространство более глубокое и обширное, нежели то, которое представляет собой непосредственная зона столкновения.

### *Техники психологического самбо*

Название техники	Авторы техник	Определения и примеры техник
<i>Техника бесконечного уточнения</i>	Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., 1985	Подобное и точное прояснение того, что является мишенью нападающего или манипулятора.  М. Вечно ты криво завязываешь галстук! Когда наконец научишься?  А. Что бы вы посоветовали изменить?
<i>Техника внешнего согласия, или наведения тумана</i>	Cotler S. C. Guerra J. J., 1976	Выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнера или с тем, что то, на что он обратил внимание, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы или даже соответствует истине.  М. Ты в джинсах выглядишь ужасно!  А. Возможно, ты права.
<i>Техника испорченной пластинки</i>	Fri L ., 1983	Многократное повторение одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение нападающему или

		<p>манипулятору, всякий раз с одной и той же интонацией.</p> <p>М. Я думал, ты лучше меня сможешь понять...</p> <p>А. Я готов еще раз тебя выслушать.</p> <p>М. Что толку говорить, если ты не понимаешь элементарных вещей.</p> <p>А. Я готов еще раз тебя выслушать.</p> <p>М. Может быть, ты просто не хочешь меня понять?</p> <p>А. Я готов еще раз тебя выслушать.</p>
<i>Техника английского профессора</i>	Сидоренко Е.В., 1996	<p>Корректное выражение сомнения по поводу того, что выполнение чьих-либо требований действительно не нарушает личных прав адресата.</p> <p>М. Вы могли бы говорить помедленнее и более короткими фразами, чтобы я могла переводить более точно?</p> <p>А. Боюсь, что нет...Видите ли, говорить быстро и длинными фразами – это часть моей личности.</p>

Возможные варианты ответов в технике бесконечного уточнения:

- Что в этом предложении кажется вам самым уязвимым для критики?
- Что нужно изменить?
- А какой цвет (стиль одежды, стиль высказывания, оборот речи) был бы более подходящим?

- Что бы ты посоветовал?

Возможные варианты ответов в технике самоуточнения:

- Видишь ли, меня действительно легко задеть, причем по трем причинам. Во-первых, я стараюсь стремиться к совершенству. Любые промахи и неудачи вводят меня в состояние необычайной тоски. Вот, например, в прошлом году...

- Позволь, я тебе все объясню. Дело в том, что каждый понедельник я составляю себе подробный план, включающий от 3 до 10 пунктов...

Возможные варианты ответов в технике внешнего согласия, или «наведения тумана»:

- Какая неожиданная мысль! Надо будет ее обдумать...

- И действительно!..

- Верно! А мне и невдомек!

- Я подумаю над тем, как мне учесть это в своей работе.

- Знаешь, я вынуждена с тобой согласиться, хотя мне и трудно это сделать сразу.

- Я сама об этом часто думаю, но пока не пришла к определенным выводам.

- Я подумаю, имеет ли это отношение ко мне.

Правило британского старшины

1. Сначала скажите им, что именно вы собираетесь им сказать.

2. Потом скажите им то, что вы собираетесь им сказать.

3. Потом скажите им, что именно вы им сказали.

И тогда вас, может быть услышат

Возможные варианты ответов в технике английского профессора:

- Это составляет предмет моих убеждений...

- Если я сделаю это, то это буду уже не я...

- Это не согласуется с моим представлением о себе.

- Я ценю некоторые свои странности и предрассудки, потому что они помогают мне находить неординарные решения.

## *Информационный диалог*

Информационный диалог – прояснение позиции партнера и собственной позиции путем обмена вопросами и ответами, сообщениями и предложениями.

В процессе информационного диалога *эмоциональные подтексты игнорируются.*

### *Техники информационного диалога*

#### *Вопросы, направленные на прояснение сути дела:*

«Что вы имеете в виду, когда говорите о...»

«Какие факты (условия, ограничения, преимущества и т.п.) вы имеете в виду?»

«Что следует предпринять, чтобы изменить ситуацию?»

«Что именно вы считаете неконструктивным?»

«Как мы могли бы сформулировать свою задачу?»

#### *Вопросы, направленные на прояснение целей манипулятора:*

«Почему вы спрашиваете меня об этом именно сейчас?»

«Зачем ты говоришь мне об этом?»

«О чем в действительности ты хочешь меня спросить?»

«Что ты хочешь этим сказать?»

#### *Ответы и сообщения:*

«Да, эта работа не была закончена в срок».

«Это было мое решение».

«Совещание было созвано для обсуждения именно этой проблемы».

«Результаты будут известны через две недели».

«Да, я тоже голосовал против».

«Нет, я отказался поддержать этот проект».

«На этот раз нас постигла неудача».

«Да, этот успех очень важен для нас» и т.п.

#### *Предложения по существу дела:*

«Предлагаю согласовать наши подходы до начала переговоров».

«Предлагаю обсудить факты».

«Предлагаю наметить план действий».

«Предлагаю обсудить наши разногласия в свете новых данных».

«Предлагаю составить список необходимых документов».

«Не могли бы вы еще раз сформулировать свой вопрос?»

«Не могли бы вы пояснить некоторые детали?» и т.п.

*Предложения ограничить область обсуждения:*

«Предлагаю вернуться к существу дела».

«Предлагаю избегать личных комментариев в нашем обсуждении».

«Предлагаю не затрагивать конфиденциальной информации».

«Предлагаю обсуждать вопросы последовательно» и т.п.

В наиболее трудных случаях могут использоваться также две аварийные техники.

*1. Отказ или отсрочка ответа:*

«А почему это вас совершенно не заботят эти расходы?»

«Я вам отвечу на этот вопрос, но, если позволите, позже».

«Вам, похоже, не нравится Станислав Николаевич?»

«Этот вопрос я обойду молчанием».

*Спорные виды влияния и противостояния влиянию*

*К спорным видам влияния относятся:*

- внушение
- заражение
- пробуждение импульса к подражанию
- формирование благосклонности целевой персоны
- просьба
- игнорирование.

Вид влияния	Определение	Факторы и средства влияния
<i>Внушение</i>	Сознательное неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и создания предрасположенности к определенным действиям	<p>Личный магнетизм</p> <p>Личный авторитет</p> <p>Уверенность вербального и невербального поведения</p> <p>Отчетливая, размеренная речь</p> <p>Использование условий и обстановки, усиливающих суггестивное воздействие (приглушенное освещение, ритмические звуки, ритуальные прикосновения и др.)</p> <p>Выбор наиболее внушаемых партнеров</p>
<i>Заражение</i>	<p>Передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом (пока не нашедшим объяснения) перенимают это состояние или отношение.</p> <p>Передаваться состояние может как произвольно, так и произвольно, усваиваться – также произвольно или произвольно</p>	<p>Высокая энергетика собственного поведения</p> <p>Артистизм в исполнении действий</p> <p>Интригующее вовлечение партнеров в выполнение действий</p> <p>Постепенное наращивание интенсивности действий</p> <p>Индивидуализированный взгляд в глаза</p> <p>Прикосновение и телесный контакт</p>
<i>Пробуждение импульса к подражанию</i>	Способность вызвать стремление быть подобным себе. Эта способность может как произвольно проявляться, так и произвольно использоваться. Стремление подражать и	<p>Публичная известность</p> <p>Демонстрация высоких образцов мастерства</p> <p>Явление примера доблести, милосердия, служения идее</p> <p>Новаторство</p>



	подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть и произвольным, и непроизвольным	Личный магнетизм «Модное» поведение и оформление внешности Призыв к подражанию
<i>Формирование благосклонности</i>	Развитие у адресата положительного отношения к себе	Позитивные высказывание о себе, вплоть до самовосхваление  Высказывание благоприятных суждений об адресате, вплоть до лести  Подражание адресату  Оказание ему услуги, одолжения
<i>Просьба</i>	Обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия	Ясные и вежливые формулировки  Проявление уважения к праву адресата отказать в просьбе, если ее выполнение неудобно ему или противоречит его собственным целям
<i>Игнорирование</i>	Умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям.  Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения и неуважения, однако в некоторых случаях игнорирование выступает как тактичная форма прощения бестактности и неловкости, допущенной партнером	Демонстративное пропускание слов партнера «мимо ушей»  Невербальное поведение, указывающее на то, что присутствие партнера не замечается  Невыполнение обещаний или опоздание с отсутствием попыток что-либо объяснить  Молчание или отсутствующий взгляд в ответ на вопрос, упрек или любое другое высказывание партнера  Внезапная смена темы разговора  Исключение из обсуждения подтекстов, намеков, подзадоривающих высказываний и т.п., и концентрация лишь на обсуждении сути дела

## *Конструктивная критика*

Конструктивная критика – это подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата.

Общие характеристики:

1. *Фактологичность.*
2. *Корректность.*
3. *Беспристрастность.*

### Техники конструктивной критики.

#### *Выражение сомнения в целесообразности*

- Боюсь, что в настоящее время это не является актуальной задачей нашей фирмы.
- Вероятно, мы сможем вернуться к этому вопросу через год. Сейчас неподходящее время для диверсификации (распространения в новые регионы и т.д.)
- Сотрудники этого профиля у нас уже набраны.
- Полагаю, что использование вашей идеи потребует неоправданных затрат.

#### *Цитирование прошлого случая*

- У нас был аналогичный случай месяц назад. К сожалению, оказалось, что такого рода заказы требуют привлечения дополнительных работников.
- Благодарю, мы уже сталкивались с иностранными специалистами. Они не всегда реалистичны. Требуется время, чтобы они адаптировались к российской реальности. Мы приняли решение пока обходиться отечественными кадрами.

#### *Ссылка на три причины*

- Я не согласен взять Иванова сейчас на эту должность. Он еще не прошел испытательного срока. Это раз. Он допустил несколько ошибок. Это два. И он муж одной из сотрудниц, а я против семейственности. Это три.
- Я не могу принять метод трех причин по трем причинам. Во-первых, он манипулятивен. В то момент, когда я говорю «по трем причинам», я еще могу не знать причин. Во-вторых, мне в голову могут не прийти три причины, а, например, только две или даже одна. В третьих, это слишком длинно.

#### *Цивилизованная конфронтация*

«Вступая в конфронтацию, мы предлагаем другому человеку и самим себе возможность изменить, улучшить наши взаимоотношения, в то же время, уважая свою собственную потребность выражать дискомфорт» (Beck A. C., 1988)

### *Алгоритм конфронтации*

Фазы конфронтации 1.Я-послание 2.Усиление Я-послания 3.Пожелание 4.Назначение санкций 5. Реализация санкций	Переход к цивилизованному взаимодействию или сознательной капитуляции
	Разрыв отношений

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий организует обмен мнениями участников манипуляциях и как их избежать в воспитании ребенка.

**Средняя ступень образования (5-9 классы)**

## **Тема 1 «Семейный досуг»**

**Цель:** осознание родителями своих возможностей в организации семейного досуга.

**Задачи:**

- знакомство родителей и подростков с принципами организации, видами и формами семейного досуга;
- знакомство родителей и подростков с развивающими возможностями настольных психологических игр;
- фасилитация выбора родителями видов и форм семейного досуга, учитывающих интересы всех членов семьи.

**Материалы:** мультимедийный проектор, беджи, ручки, бумага, настольные психологические игры.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Вступительное слово ведущего.*

Воспитание и развитие ребенка происходит главным образом в семье. Семья – это то первое социальное окружение, в котором ребенок усваивает главные нравственные ценности, получает первичные знания и приобретает

основные умения и навыки деятельности и общения, с которыми он потом входит в мир. Правильно организованный семейный досуг выполняет восстановительную функцию семьи, т.е. имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья ее членов, удовлетворение различных духовных потребностей

Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи. Только тогда он будет оказывать развивающее воздействие на детей и взрослых, повышать их культурный уровень.

Семейный досуг можно разделить на два вида: домашний досуг и досуг с семьей вне дома.

#### *Формы семейного домашнего досуга:*

- любительские занятия (цветоводство, коллекционирование, уход за домашними животными, совместные занятия творчеством, художественным или техническим: рисование, поэзия, музицирование, пение, вышивание, любительская видеосъемка, фотосъемка и т. п.);
- совместное обращение к аудиовизуальной информации (просмотр телевизора, обращение к Интернету и другим средствам СМИ);
- домашние спектакли (организация театрализаций и театральной деятельности как фрагментарной (переодевание, гримировка, розыгрыши), так и полномасштабной (организация домашнего театра - живого или кукольного - постановка композиций, игровых программ, малоформатных спектаклей и т. п.);
- семейное домашнее чтение;
- беседы на интересующие темы;
- игры (с детьми, настольные и т. д.);
- праздники (организация домашних детских праздников с включением игровых программ и конкурсов; семейных и клановых праздников с привлечением широкого круга родственников и друзей).

#### *Формы семейного внедомашнего досуга:*

- рекреативный семейный отдых вне дома (дача, семейный туризм);
- оздоровительный и спортивный семейный отдых (эстафеты, массовые забеги, пляжные турниры, посещение бани, фитнес - клуба и т. д.);
- совместное посещение театров, музеев, кино - театров, концертов и других культурно - зрелищных мероприятий;
- хождение в гости;
- организация любительских семейных общностей и семейных коллективов художественной самодеятельности;
- участие в массовых праздниках и зрелищных мероприятиях.

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Ведущий предлагает подросткам и их родителямделиться на пять групп по шесть человек и расположиться за пятью игровыми столами.*

*Слово ведущего:* сегодня мы предметно ознакомимся с одной из форм семейного домашнего досуга – настольными играми для всей семьи.

Настольных развивающих игр разработано много. Сегодня вашему вниманию будут предложены настольные психологические игры, участие в которых способствует развитию отношений взаимопонимания, взаимного принятия и согласия в семье. Занятие будет построено по принципу «вертушки»: каждая группа будет играть за одним столом 20 минут, затем по команде ведущего будет переходить по часовой стрелке к следующему столу.

**1-й игровой стол.** *Настольная психологическая игра «Телепат».*

Автор – Станислав Раевский. Игра направлена на то, чтобы научиться лучше понимать других людей. На стол для игры кладется колода из 55 карточек с вопросами, 5 специальных карт. Каждому игроку выдается набор из трёх жетонов-смайликов: «смеющиеся» смайлики обозначают ответ «да», «грустные» – ответ «нет», «равнодушные» смайлики обозначают ответ «ни да, ни нет». Карты перемешиваются и выкладываются рубашкой вверх в центр стола. На листе бумаги ручкой один из игроков записывает полученные каждым игроком баллы за каждый угаданный ответ. Процесс игры: первый игрок берёт карту из колоды с вопросами, зачитывает вслух и кладёт её открытую на стол. С помощью своих жетонов тайно отвечает на вопрос, выкладывая жетон на стол рубашкой вверх. Другие игроки пытаются понять, как ответил игрок, зачитавший карту, и кладут на стол свои соответствующие жетоны рубашкой вниз. Баллы засчитываются тем игрокам, которые угадали ответ. Игра заканчивается вместе с карточками вопросов. По решению игроков, игру можно остановить раньше, но важно, чтобы завершился полный круг до первого отвечающего. В конце подсчитываем очки, чтобы узнать, кто из игроков лучше всех умеет понимать других людей и является главным Телепатом.

**2-й игровой стол.** *Настольная психологическая игра «Лепешка».*

Автор – Гюнтер Хорн. Основная цель игры – развитие умения общаться (учиться договариваться, отстаивать свои права, уступать, извиняться), распознавать свои чувства и чувства партнеров по игре. Очень важно то, что игра помогает участникам осознать и проработать тему границ и учит справляться с агрессией социально приемлемым способом (выражение агрессии предусмотрено правилами, но ограничено временем и рамками игры). В этой игре нет стандартных фишек, участники сами лепят их из пластилина, создавая своего представителя на поле и неся за него ответственность. Тем самым они дают понять, как они относятся к себе и другим, какие у них желания и намерения. По ходу игры между участниками возникают самые разные отношения, иногда чью-то фигурку могут даже смять, превратить в "лепешку". Хотя формальная цель игры – первым дойти до Замка в облике человека.

**3-й игровой стол.** *Настольная психологическая игра «Наши чувства».*

Автор – Юлия Гиппенрейтер. Цель этой игры – научить детей и подростков рассказывать о чувствах и слушать друг друга. В ходе игры участники встречаются с разными эмоциональными ситуациями. Количество играющих —

минимум 2 человека, обязательно 1 взрослый. На стол кладется колода карточек, на каждой карточке есть фото или рисунок человека. Над рисунком есть описание, что за эмоцию человек переживает. Под рисунком задается вопрос о похожей ситуации в жизни играющего. Эта игра помогает родителям в организации живого эмоционального и развивающего общения с ребенком. В этой игре дети вместе со взрослым погружаются в мир эмоций - делятся своими переживаниями, учатся называть, осознавать и различать оттенки чувств, понимать переживания других людей.

**4-й игровой стол.** *Настольная психологическая игра «Если бы ...».* Автор – Ирина Парфенова. Игра позволяет узнать, о каких суперспособностях мечтают ее участники, какими героями книг они хотели бы стать, какими они видят себя через 10 лет, а также о многом другом. Игра помогает узнать другого человека, даже самого родного и близкого с самой неожиданной стороны.

**5-й игровой стол.** *Настольная психологическая игра «Договоримся».* Авторы – Лариса Суркова и Александр Богуславский. Игра воссоздаёт ситуацию семейного спора, где каждый игрок, используя возможности своей роли, может одобрить или отклонить предложения других участников, прийти к компромиссу или повернуть ход игры в сторону собственного выигрыша. Игра позволяет примерить на себя роль любого члена семьи. Игра учит понимать другого человека и договариваться с ним.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий организует обмен мнениями участников встречи о воспитательных и развивающих возможностях настольных психологических игр для семейного домашнего досуга и подводит итоги занятия.

## **Тема 2 «Модель поведения»**

**Цель:** обучение правилам межличностного общения и выбору стратегий поведения в конфликтной ситуации.

**Задачи:**

- работа с дефектами коммуникации.
- закрепление желательного поведения положительным откликом окружающих.

**Материалы:** бланки для диагностики, ручки, носитель для наглядного представления материала.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Самооценка конфликтности».

Тест можно использовать из любого источника, но чтобы в нем было не более 10 вопросов, потому что обработка происходит сразу же.

Инструкция. Оцените по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не

проявляется никогда, т.е. для вас характерно его противоположность, описанная в правой части таблицы.

Обработка интерпретация результатов: посчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

1.	Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2.	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3.	Считаете, что добьётесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, не добьётесь своего
4.	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалаете, если видите, что другие не принимают доводов
5.	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
6.	Не смущаетесь, если попадёте в напряжённую обстановку	7654321	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7.	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8.	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9.	Считаете, что люди легко выходят из конфликтов	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликтов
10.	Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую Вы сами ищете повод для споров. Не обижайтесь, если Вас будут считать любителем поскандалить. Подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

15-30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете. Как это может отразиться на Ваших взаимоотношения с окружающими.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение «Основные стратегии поведения в конфликте».

<b>№ п/п</b>	<b>Модель поведения</b>	<b>Поведенческие характеристики личности</b>
1.	Конструктивная	Стремиться уладить конфликт; нацелена на поиск приемлемого решения; отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к собеседнику; открыта и искренна, в общении лаконична и немногословна.
2.	Деструктивная	Постоянно стремиться к расширению и обострению конфликта; постоянно принижает партнера, негативно оценивает его личность; проявляет подозрительность и недоверие к сопернику, нарушает этику общения.
3.	Конформистская	Пассивна, склонна к уступкам, непоследовательна в оценках, суждениях, поведении; легко соглашается с точкой зрения соперника, уходит от острых вопросов.

Рефлексия: обсуждение поведенческих характеристик личности с точки зрения эффективного и неэффективного поведения в конфликте.

Упражнение «Самооценка «мудрого поведения» в конфликте».

Проанализируйте свои действия по пяти позициям «мудрого поведения» в конфликтах, которые происходили с вашим участием, и оцените их по 5-балльной шкале по следующей матрице.

<b>№ п/п</b>	<b>Позиция</b>	<b>Оценка</b>	<b>Позиция</b>
1.	Вы настроены на	5 4 3 2 1	Вы никогда не стремитесь



	понимание доводов и аргументов оппонента		понять оппонента
2.	Позитивное отношение к оппоненту	5 4 3 2 1	Негативное отношение к оппоненту
3.	Рациональное мышление, Вы контролируете свои эмоции	5 4 3 2 1	Вы отдаетесь стихиям и эмоциям
4.	Сотрудничество, ориентация на равенство и сотрудничество	5 4 3 2 1	Вы стремитесь к одностороннему выигрышу
5.	Терпимость. Вы признаете право людей быть такими, какие они есть	5 4 3 2 1	Вы нетерпимы к оппоненту, Вас раздражают эмоции, его позиция или точка зрения, не совпадающая с Вашей.

На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов – на высокую; 50 баллов – на выраженную конфликтность. Число баллов 11–15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

Рефлексия: обсуждение с родителями результатов теста, самооценки по результатам теста.

#### Упражнение «Технологии эффективного общения в конфликтном поведении».

Ведущий знакомит с содержанием технологий эффективного общения в конфликтном взаимодействии, объясняя, что технологии эффективного общения в конфликтном поведении в конечном итоге сводятся к соблюдению определенных правил и норм общения. Такие правила и нормы в большом количестве представлены в отечественной и зарубежной литературе. Здесь мы приведем наиболее существенные из них:

- Концентрируйте внимание на говорящем, его сообщении.

- Уточняйте, правильно ли Вы поняли как общее содержание принимаемой информации, так и ее детали.
- Сообщайте другой стороне в перефразированной форме смысл принятой информации.
- В процессе приема информации не перебивайте говорящего, не давайте советы, не критикуйте, не подводите итог, не отвлекайтесь на подготовку ответа. Это можно сделать после получения информации и ее уточнения.
- Добивайтесь, чтобы вас услышали и поняли. Соблюдайте последовательность сообщения информации. Не убедившись в точности принятой партнером информации, не переходите к новым сообщениям.
- Поддерживайте атмосферу доверия, взаимного уважения, проявляйте эмпатию к собеседнику.
- Используйте невербальные средства коммуникации: частый контакт глаз; кивание головы в знак понимания и другие, располагающие к конструктивному диалогу приемы.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

«Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;

«Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?»;

«Получилось ли у Вас пересмотреть собственное поведение в конфликте?», «Как Вы думаете, поможет ли сегодняшнее занятие выбрать правильную стратегию поведения в конфликтной ситуации с ребенком?».

## **Старшая ступень образования (10-11 классы)**

### **Тема 1 «Культура семейных отношений»**

**Цель** создать условия для понимания важности семейных традиций в современных семьях.

#### **Задачи:**

- расширение представления о стилях семейных взаимоотношений;
- повышение уровня гармонизации отношений в семье.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Разные слова»

Ведущий: Словом можно многое сделать. Что? (отвечают родители).

Назовите слова, которыми можно пригласить, прогнать, огорчить, согреть, обидеть, похвалить.

Обсуждение:

- Какие слова приятно слышать, а какие нет?

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнение «Ассоциации»

У каждого свои представления о семье. Какие ассоциации с этим, словом возникают у вас?

Если семья – это постройка, то какая..

Если семья – это цвет, то какой...

Если семья – это музыка, то какая...

Если семья – это геометрическая фигура, то какая...

Если семья – это название фильма, то какое...

Если семья – это настроение, то какое...

### Мини-лекция

Ведущий: Культура семейных отношений больше всего определяется ее прочностью, ее нравственными идеалами, дальними и близкими целями. Кроме этого существует и семейный дух или, проще говоря, быт. Для того, чтобы верно понять психологический настрой той тесной родственной группы, членом которой вы являетесь, полезно проанализировать ее структуру.

1. Как распределены роли в семье?
2. По какому признаку?
3. Какова «иерархия» ролей?
4. Соответствует ли она справедливости (т. е. действительному весу и значению деятельности человека для всей семьи в целом) или строится по иному принципу?
5. Эмоциональный склад семьи ощущается сам собой как мера душевного здоровья семьи, как легкая и добрая атмосфера.

Он собирает и сплавивает вокруг себя людей, связанных родственными узами, он согревает, дает пищу чувствам и отдых душе.

Семья при всех свойственных ей заботах, хлопотах, возможных огорчениях и даже несчастьях должна в конечном итоге приносить человеку «Стили семейных взаимоотношений»

*Диктат.* Авторитет родителей подавляет, игнорирует интересы детей. Отмечается систематическое унижение взрослыми собственного достоинства младших родственников. Исходя из своего опыта, родители принудительно, в жесткой манере диктуют свои условия жизни, поведения, морали. Любые проявления инициативы, собственного мнения гасятся на корню. Часто эмоциональное насилие над детьми переходит в физическое. *Сотрудничество.* Семья, сплоченная общими интересами, взаимовыручкой. Принимаются совместные решения в тех или иных ситуациях. Обговариваются причины возникших конфликтов и пути выхода из них. Родители, дети способны

преодолеть собственный эгоизм ради общих целей. Способность идти на компромиссы, преодоление индивидуализма – основы семейных отношений в этой модели.

*Опека.* Чрезмерная забота родителей делает детей в такой семье инфантильными, безразличными. Взрослые, вкладывая в свое потомство материальные и моральные ценности, ограждают их от повседневных проблем. Дети, вырастая, не умеют строить отношения со сверстниками, коллегами. Не могут самостоятельно действовать, без согласия, поощрения, помощи родителей.

*Невмешательство.* Независимое друг от друга сосуществование взрослых и детей. Политика невмешательства во все сферы жизни. Обычно психология семейных отношений в этой модели – пассивное безразличие к мыслям, поступкам, целеустремлениям своих детей. Это происходит от неумения и нежелания взрослых становиться мудрыми родителями.

#### Упражнение «Диаграмма жизни»

Участникам предлагается нарисовать две круговые диаграммы и разделить их на семь секторов: работа, дети и родительство, супружество, хобби и увлечения, друзья, семейный досуг, забота и родственники.

Первый рисунок должен отражать имеющееся на данный момент распределение времени по указанным направлениям, второй – желаемое распределение времени. Обсуждение.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Все у меня в руках!»

Вопросы для оценки результатов работы обозначаются с помощью пальцев:

- большой палец - над этой темой я хотел(а) бы еще поработать;
- указательный – что мне понравилось больше всего;
- средний – что можно сделать еще лучше;
- безымянный - психологическая атмосфера;
- мизинец - мне здесь не хватало...

Участники рисуют на листах бумаги свою руку, обводя ее контур, записывают вопросы возле каждого пальца и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листки вывешиваются - как бы на "выставке", и всем участникам до общего обсуждения предоставляется время для знакомства с ней.

## **Тема 2. «Как помочь ребенку пережить трудную жизненную ситуацию».**

**Цель:** осознание родителями важности поддержки ребенка.

**Задачи:**

- формирование навыков эмоциональной поддержки.
- формирование навыков эмпатичного поведения между родителями и ребенком

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Мини-лекция:

«Как помочь ребенку пережить сложную жизненную ситуацию».

Существует много способов, но поддержка родителей играет первостепенную роль, ведь подросток пока ещё зависим от Вас. Подросток может сам обратиться к психологу, позвонить по телефону доверия, обсуждать с друзьями, которые в жизни могут оказаться и не совсем верными, но день заканчивается возвращением домой и от того, какова будет поддержка дома и зависит весь результат.

Избежать разочарований ещё не удалось никому, поэтому оградить от них не удастся. А помочь справиться с ними под силу только близким. Вы приходите домой, а ваш подросток сидит с безжизненным взглядом, красным носом и мокрыми глазами. Первые разочарования, переживания, страдания... Отлично, если вам ребёнок доверит свою боль, но так происходит не всегда. Иногда ребёнок пытается скрыть свои переживания, и только по косвенным признакам мы можем догадаться, что происходит. Разочарование в любви проявляется в апатии, отсутствии интереса к жизни, в вялости, в циничности шуток, в разговорах, что действовать нужно только с холодным расчётом, лирика и романтика вызывают язвительные ответы.

Что же делать и как помочь своему дорогому человечку пережить и справиться с ситуацией?

Первое, что необходимо сохранять и поддерживать - это веру подростка в себя. Ведь когда рушится иллюзия, тогда вместе с ней рушится и уверенность в себе. Подросток может надумать, что он не так красив, не так умён, не так и не то говорит, неправильно себя ведёт и т.д. Но если это укоренится у него в голове, тогда его самооценка будет слишком сильно занижена и в дальнейшем приведёт к ещё большим проблемам в разных сферах его жизни. Поэтому очень важно удерживать самооценку человека на высоком уровне. Ваш подросток самый-самый, а кто этого не оценил - не достоин самого-самого. Поддерживайте мысль о том, что он лучший. Ведь сколько людей, столько и вкусов. Часто бывает, что сам «наломал дров».

Второе - это всё-таки дать возможность «выпустить пар» обиды, злости, гнева. Выпустить эмоции можно только благодаря деятельности. Кто-то берёт инструмент и играет или сочиняет свою первую балладу, кто-то выражает свои мысли в стихах, кто-то бежит в спортзал и «ваяет» свою фигуру, кто-то проводит ритуал заклинания камня и выбрасывает с ним «помещенное в него горе», кто-то идёт в церковь (следите только, чтобы это была одна из признанных мировых религий, а не подъездная секта). Не важно, какая будет

деятельность, важно, чтобы она была конструктивная и не причиняла вреда ни ребёнку, ни окружающим. Если подросток хочет кого-то всё-таки задеть, подумайте вместе как «утереть нос», чтобы это выглядело само собой происходящим. Например, подростка променяли на другого из-за того, что интересы с тем, другим сходятся, оба знают испанский язык и это сблизило людей. Вот и повод «утереть нос» - выучить испанский, английский, французский и китайский, найти друзей в других странах, хотя бы по переписке, оттачивать свои знания. Деятельность бурно кипит, время занято от лишних мыслей, и в скором времени "кто-то подавится от зависти". Ведь благодаря первым разочарованиям часто бывают и колоссальные достижения.

И третье - это общение. Поддерживайте разговоры со своим подростком, поддерживайте его встречи с друзьями. Пусть он не замыкается в себе, отказываясь от общества, а продолжает общаться, живёт полной жизнью. В трудные периоды нужно выговориться, пережить, проиграть ещё и ещё свои ситуации, обсуждать варианты и выходы. То есть стараться принять и осознать свои чувства. Это возможно только в общении, во взаимодействии.

Помните, что от Вас зависит больше, чем от кого-либо другого. Ультиматумы могут «встряхнуть и привести в чувства», но они не всегда срабатывают. Иногда подросток может поступить вопреки и доказать вам любой ценой, что не нужно было ему ставить условия, которые противоречат его мировоззрению. Поддерживайте в трудные минуты, иначе подросток будет искать поддержку вне дома и когда-то он может не захотеть вернуться домой. Чтобы этого не произошло - помните, что ваш родной человек должен чувствовать, что даже если мир отвернётся, рядом будет Ваше плечо и любовь, которая никогда не предаст и всё поймёт. Ссоры ссорами, а Ваша любовь вечна!

От того какие Вы для своего подростка, будет зависеть и выбор человека, с которым Ваш ребёнок будет создавать семью. Часто супруг (супруга) Вашего ребёнка - это Ваше отражение. Если же будет иначе (Ваша противоположность) - тогда выбор был сделан вопреки.

Если Вы - заботливый отец, то и избранник Вашей дочери будет заботлив. Если Вы - надёжный отец, то и избранник Вашей дочери будет надёжный. Если Вы - властная мать, то избранница Вашего сына будет управлять им. Если Вы - гостеприимная мать, то и избранница Вашего сына будет с удовольствием ждать Вас в гости.

Мы своим поведением формируем все выборы наших детей. Наша задача сделать так, чтобы с нами и без нас наши дети оставались счастливыми!

#### Упражнение «Самоуважение».

Ведущий: Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас хорошими? Как вам показывает это ваша мама, ваш папа, ваш муж, ваша жена, ваш сын, ваша дочь?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко... теперь отправьтесь мысленно в то место. Которое считаете самым замечательным.

Осмотрите его как следует.

Что вы там видите?

Что слышите?

Как там пахнет?

Что хотите там потрогать?

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми...

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими...

Послушайте, что они скажут...

Поговорите с человеком, который к вам пришёл. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится...

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?

### **ЗАКЛЮЧТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Участники тренинга по очереди (и по желанию) отвечают на вопросы:

«Что нового я сегодня узнал(а)?»,

«Есть ли у Вас собственные способы оказания поддержки в трудной жизненной ситуации?»,

«Что из того, что было сегодня на занятии, Вы можете взять для своего взаимодействия с ребенком?».

## **МОДУЛЬ 4**

### **«Детско-родительские отношения»**

**Начальная ступень образования (1-4 классы)**

### **Тема 1: «Кто в доме хозяин»**

**Цель:** Привлечение внимания родителей к проблемам детско-родительских отношений.

## **Задачи:**

- способствовать формированию демократического стиля отношения к ребенку через знакомство с типами семейного воспитания.
- формирование навыков эффективного взаимодействия между родителями и ребенком

**Материалы:** беджи, ручки, бумага, завязки на глаза,

## **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Вступительное слово

Актуализация правил работы в группе

Знакомство участников друг с другом.

- Назвать свое имя
- Рассказать о своем ребенке
- Рассказать о том, что стало причиной прихода на занятие...

Игра-разминка «Комплимент»

Работа в круге:

- Какой был я в детстве?
- Какой мой ребенок.

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь".

Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Цель упражнения: позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье.

Совместное обсуждение на тему:

- Кем выступают для ребенка родители?
- Какова позиция родителей по отношению к ребенку?
- Какое отношение к себе формируется у ребенка, при каком отношении к нему родителей?



- Какие могут возникнуть трудности у ребенка при взаимодействии с другими детьми и взрослыми?

Формулируется вопрос: «Какое отношение родителя к ребенку будет правильным»

### Упражнение «Пословицы о семье»

Задача участников истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся отношений в семье. Участники делятся на подгруппы, каждой подгруппе предлагается 4 пословицы:

- Сын да дочь, день да ночь и сутки полны.
- Порванную веревку, как не вяжи, все узел будет.
- Без корня и трава не растет.
- Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало.
- Сердце матери лучше солнца греет.
- Потихоньку и ольху согнёшь, а в кусте и вяз сломишь.
- Похвальное слово гнило бывает.
- Первые детки соколята, а вторые воронята.
- Против шерсти не гладят.
- У семи нянек дитя без глазу.
- При солнышке тепло, при матери добро.
- В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
- Дитя не плачет, а мать не разумеет.
- Свой своему поневоле друг.
- Сын отца глупее – жалость, сын отца умнее – радость, а брат умнее брата – зависть.
- Без отца – пол сироты, без матери – вся сирота.
- Тот не умирает, кто детей не покидает.
- Отцовским умом жить деткам, а отцовскими деньгами не жить.
- Не мы на детей походим, а они на нас.
- Кто родителей почитает, то вовсе не погибает.
- Матушкин сынок, да батюшкин горбок.
- Детям не порча игрушки, а порча худая прислушка.

Участникам предлагается опросник родительских отношений А.Я. Варга, В.В. Столин. (Приложение 1)

Мини лекция о понятии и типах родительского отношения к детям. На основе шкал родительского отношения отечественных исследователей

В.В. Столина, А.Я. Варга:

*«Принятие - отвержение»*

Интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы; родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

#### *"Кооперация"*

Родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения и спорных вопросах.

#### *"Симбиоз"*

Родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

#### *"Авторитарная гиперсоциализация"*

Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

#### *"Маленький неудачник"*

Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурного влияния. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его не успешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Заполнение таблицы

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

## Тема 2: «Ребенок глазами родителей, родители глазами детей»

**Цель:** Осознание родителями разницы между мироощущением ребенка и взрослого.

**Задачи:**

- активизация навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.
- Помочь родителям понять и принять детскую позицию в различных жизненных ситуациях;

Материалы: беджи, ручки, бумага, бланки для упражнений (распечатанные)

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Вступительное слово

Актуализация правил работы в группе

Знакомство участников друг с другом.

- Назвать свое имя
- Рассказать о своем ребенке
- Рассказать о том, что стало причиной прихода на занятие...

Игра «Поздоровайся»

Поздоровайся друг с другом и никого не пропусти (1 позиция – руки на коленях, 2 позиция – руки на поясе, 3 позиция – руки за головой).

Обсуждение упражнения:

- Какая позиция самая легкая при выполнении задания?
- Кому было легче здороваться?
- С каким возрастным этапом можно сравнить каждую позицию?

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Информационный блок:*

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что

мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

Работа в подгруппах: «Мои права»

Одна группа-родители, другая группа- дети.

Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После этого «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть включено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении.

Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир»

Инструкция: родителям предлагается ответить на ряд вопросов.

Ответы заносятся в таблицу:

Вопрос	Ответ за себя	Ответ за ребенка	Реальный ответ ребенка
- Мое любимое животное?			
- Мой любимый цвет?			
- Моя любимая сказка?			
- Доброго волшебника я попросил бы о...			
- В каких животных превратил бы волшебник меня и членов моей семьи...			

Реальные ответы ребенка родитель получает дома.

Обмен ответами, обсуждение родителями предполагаемых ответов своего ребенка.

Упражнение «Я тебя понимаю»

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

- Мне бывает радостно, когда...
- Я очень грущу, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я сержусь...
- Я очень горжусь...

После того, как родители закончат предложения, они сравнивают их с ответами детей (дети выполняют этот тест накануне с психологом). Степень совпадения будет говорить о вашей способности поставить себя на место ребенка, о способности к децентрации.

Провести обсуждение, в чем было совпадение.

#### Упражнение «За что меня ругают»

Каждый из участников завершает следующие предложения:

- «Я себя ругаю за то, что я...»
- «Другие меня ругают за то, что я...»
- «В детстве меня ругали за то, что я...»

После каждого круга отводится немного времени для обсуждения:

- «Что вы почувствовали?»
- «Что, может быть, вас удивило?»

#### Упражнение «Моя идеальная семья».

«Каждый из нас мечтал об идеальной семье. Давайте немного пофантазируем на эту тему. Какой, по-вашему, должна быть идеальная семья?» Участники по очереди называют то, что для них важно.

Пример: любовь, взаимопонимание, забота друг о друге и т.д. Все, что называется, записывается ведущим на доску. После того как все высказались, ведущий прочитывает все, что записал и уточняет: «Посмотрите внимательно: мы ничего не забыли? Может нужно добавить что-то еще? Встречалась ли вам такая семья? Как вы думаете, возможна ли такая семья в жизни?»

Ведущий обращает внимание родителей на то, что их мнение о том, какая должна быть семья различно. А мнение детей может быть совсем другим.

#### Упражнение «Скульптура идеальной семьи».

Для этого упражнения группа делится пополам любым способом. Первая подгруппа – родители, вторая – дети. Задание: создать скульптуру идеальной семьи глазами родителей для первой подгруппы, и глазами ребенка для второй. В каждой команде выбирается человек, который будет рассказывать о скульптуре. Задача ведущего: помочь начать обсуждение, войти в образ детей участникам второй подгруппы. На обсуждение дается не более 3-5 минут.

Затем каждая команда представляет свою скульптуру и отвечает на вопросы другой команды.

После этого – обмен впечатлениями, чувствами участников, бывших в той или иной роли.

Ведущий подводит небольшой итог о том, чем различаются эти скульптуры и что в них общего.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Устами ребенка».

Участники делятся на пары. Ведущий предлагает им представить, что вместо них здесь находятся их дети:

- «Что Ваш ребенок может Вам пожелать, как родителю?
- Какой дать совет, чтобы Вам проще было его понимать и воспитывать?»

Первый из пары говорит за своего ребенка. Примерно это звучит так: «Меня зовут Маша, мне 12 лет. Мама, я желаю тебе побольше мне доверять.» Затем партнеры меняются местами. Второй участник проговаривает все слова за Машу. Первый выслушивает и отвечает, если сочтет нужным. То же самое разыгрывается и для второго участника. Если в группе ранее не проводились подобные упражнения, то ведущему необходимо вызвать добровольца и показать на примере.

На работу в паре дается не более 5-6 минут.

По окончании работы обсуждение: что слышали от детей, что почувствовали.

## **Тема 3 «Взаимоотношения полов. Моя семья».**

**Цель:** формирование у родителей сознательной и ответственной позиции относительно взаимоотношений с противоположным полом.

### **Задачи:**

- формирование навыка рефлексии при выборе партнера;
- выработка собственной позиции относительно межличностных отношений и брака.

**Материалы:** 2 листа ватмана, маркеры.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Психогимнастика».

Ведущий: сейчас мы сядем в круг, и нужно будет внимательно смотреть на всех и стараться установить контакт глазами. Вы должны понять, хотите ли вы и ваш визави поменяться местами. И если вы хотите, то как-то даете это понять. Если не хотите, то даете понять, что не готовы. Вы имеете право не пересаживаться. Действуют только глаза, и, может быть, еще мимика.

Обсуждение «дружба – любовь – отношения».

Ведущий: давайте поговорим о таких понятиях как дружба, любовь и секс. В каких пропорциях и соотношениях это происходит между мужчиной и женщиной? (Ведущий рисует на доске круги по ходу беседы, в различных комбинациях. Каждый круг это понятие. Бывает ли дружба между мужчиной и женщиной? В чем она может выражаться? Как вы понимаете, что дружба перерастает в любовь? Как меняются отношения? Возможна ли любовь без

секса? Секс без любви? (Рисуем наглядно круги взаимоотношений, различные комбинации). Вывод: только при равном соотношении дружбы, любви и секса возможны гармоничные взаимоотношения.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «Змей Горыныч».

Группа родителей делится на три подгруппы. Каждая из подгрупп получает своё задание на карточках. После того как каждая из подгрупп ознакомится со своим заданием, можно приступить к коммуникации.

Группа №1 аргументированно убеждает группу № 2 в своей правоте, группа № 3 является наблюдателем.

Группа №2 аргументированно убеждает группу № 3 в своей правоте, группа № 1 является наблюдателем.

Группа №3 аргументированно убеждает группу № 1 в своей правоте, группа № 2 является наблюдателем.

Обсуждение упражнения: (важно задать группам вопросы!)

- Что получилось/ что нет?
- Какая из групп была самой убедительной?
- В какой группе вы бы хотели находиться если бы знали условия заранее?

*Содержание карточек:*

### **Легенда №1**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы безумно влюблены в Елену Прекрасную и хотите на ней жениться. Она также отвечает вам взаимностью. Но ваш романтический период могут испортить братья (ещё 2 головы Змея Горыныча). Для того, чтобы сыграть счастливую свадьбу, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите, пожалуйста, как можно больше аргументов в пользу счастливого и законного брака.

### **Легенда №2**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже достаточно давно решили заключить сделку с Бабой Ягой. Она предложила вам брак по расчету. Вы необходимы Бабе Яге для повышения личного статуса. Взамен Баба Яга обещает вам материальное благополучие. Вы решили, пока вы молоды и полны сил, можете таким образом заработать. А создать семью, можно и потом в будущем. Важное условие, по брачному договору вы будете должны хранить верность Бабе Яге до окончания действия договора. Для того, чтобы осуществить сделку, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда

идет за большинством. Найдите, пожалуйста, как можно больше аргументов в пользу заключения такой сделки.

### **Легенда №3**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже давно испытываете сильную страсть к Марье Искуснице. В результате страстного романа вы приняли решение жить вместе (гражданский брак). Жениться вы пока не готовы. Марья Искусница также не стремится к законному браку. Вы видите много плюсов в таком союзе. Для того, чтобы это осуществить, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите, пожалуйста, как можно больше аргументов в пользу такого союза.

### Упражнение «Претензии к противоположному полу»

Группа делится на 2 команды – мужчины и женщины отдельно. Затем каждая команда составляет список причин, по которым они не хотят строить серьезные взаимоотношения с противоположным полом, своеобразные претензии. На это задание отводится 5 минут. После, каждая команда презентует свой список, ведущий фиксирует результаты на доске (на одной половине претензии мужчин к женщинам, на другой претензии женщин к мужчинам). Рефлексия упражнения.

### Упражнение «Идеал».

Группа делится на 2 команды мужчины и женщины отдельно. Каждой группе выдается лист ватмана. Задача - на одной половине ватмана нарисовать идеал, на другой половине описать качества идеала (мужчины рисуют и описывают женщин, женщины парней). На задание отводится 10 минут. Затем каждая группа презентует свой плакат. Обсуждение. Педагог-психолог обращает внимание группы на различия в описании идеала у мужчин и женщин.

### Мини-лекция

Об особенностях мужской и женской психологии.

Сразу оговоримся, что речь пойдет о неких **«средних» «типичных» мужчине и женщине**. Разнообразие тех и других таково, что найдутся женщины, у которых мужских черт больше, чем у иного мужчины. Найдутся и мужчины, более обладающие «женскими» качествами, нежели некая женщина. Но это исключения, которые, как принято говорить, лишь подтверждают наличие правила. Поэтому всюду в дальнейшем под словом «мужчина» или «женщина» мы будем понимать некоего «типичного» представителя пола.

**Более развиты:**



<b>У мужчин</b>	<b>У женщин</b>
логика	интуиция
обобщение	анализ
восприятие в целом	внимание к деталям
склонность к абстракциям	конкретика
ориентация в пространстве и времени	ловкость и чуткость рук
техническая направленность	гуманитарная направленность
мотив достижения успеха	мотив отношения с окружающими
стремление к лидерству	умение подчиняться
желание быть первым у женщины	желание быть единственной и неповторимой

<b>По сравнению с женщиной мужчина более</b>	<b>По сравнению с мужчиной женщина более</b>
рационален	чувствительна
сдержан	эмоциональна
суров	отзывчива
решителен, склонен к риску	осторожна
уверен в себе	тревожна
агрессивен	сострадательна
предприимчив	исполнительна
активен	старательна
индивидуалист	коллективистка
замкнут	общительна

Упражнение «Мир без женщин/мужчин».

Группа делится на 2 команды – мужчины и женщины отдельно. Мужчинам дается задание продумать мир, где жили бы одни мужчины. Женщинам мир, где жили бы одни женщины. Как бы они вели хозяйство? Как обустраивали быт?

Какие были бы законы, как воспитывали бы детей? Как проводили бы свободное время? Какие профессии преобладали? Обсуждение.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Подведение итогов занятия. Получение обратной связи с помощью вопросов:

«Что понравилось?

Что не понравилось?»,

«Что было самым сложным?

Что узнали нового?»,

«Ваши ощущения от сегодняшнего занятия».

### **Средняя ступень образования (5-9 классы)**

## **Тема 1. «Как научиться понимать и принимать»**

**Цель:** Создание условий для осознания родительских позиций и целей воспитания.

### **Задачи:**

- Оказание эмоциональной поддержки родителям;
- Помощь в формировании доверительных отношений;
- Развитие навыков конструктивного взаимопонимания.

Материалы:

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Вступительное слово

Актуализация правил работы в группе

Знакомство участников друг с другом.

- Назвать свое имя
- Рассказать о своем ребенке
- Рассказать о том, что стало причиной прихода на занятие...

### Упражнение «Никто не знает, что...»

Инструкция: все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я... (умею, люблю, знаю и т.п.).

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Активное слушание»

Инструкция: необходимо предугадать возможную реакцию произнесенную фразу и правильно ответить на проявления детских чувств.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
<b>Пример:</b> На уроке рисования Петя пролил воду прямо мне на	Огорчение обида	Ты очень расстроился и тебе было обидно...

штаны, все ребята смеялись		
Сегодня на уроке мы решали задачу, у всех получилось, а у меня нет.		
Меня поцарапала кошка, а я просто хотел с не поиграть.		
Я дал книгу почитать Саше, а он ее порвал.		
Я хотел достать коробку, а ваза упала и разбилась.		
Смотри, какую красивую картину я нарисовал.		

### Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция: Участники делятся на две группы, одна группа остается в аудитории «Слушатели», другая выходит за дверь. Вызывается первый участник, которому ведущий зачитывает текст, задача участника передать текст как можно точнее следующему участнику, который вызывается из группы стоящий за дверью. Так продолжается до последнего участника. Группа «Слушатели» внимательно следит за тем как передается и искажается информация. Далее обсуждение со стороны всех участников.

Текст «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30. надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о постановке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября»

В конце упражнения психолог акцентирует внимание участников на том, что это упражнение демонстрирует особенности восприятия детьми требований взрослых.

### Упражнение «Родительские требования»

Составьте список своих требований к ребенку. Посмотрите, каких сторон жизни касаются ваши требования. Почему вы именно этого требуете от ребенка? Может быть, это связано с тревогой за безопасность ребенка или вы привержены к абсолютному порядку дома, поэтому требуете от ребенка абсолютного порядка в его личных вещах. Посмотрите на список требований, как вы

считаете, не являются ли ваши требования излишними. Может ли ваш ребенок выполнить их? Вспомните, а что ваши родители требовали от вас.

Требования, предъявляемые ребенку, должны быть выражены в форме предложения к сотрудничеству. Формулирование требований должно включать:

- описание ситуации;
- ожидание родителей;
- веру в возможность ребенка.

Следует различать конкретные и тотальные запреты. Тотальные запреты формулируются в безличной, безальтернативной форме по отношению к поступкам ребенка, представляющим опасность для его жизни, затрагивающим достоинство других людей, либо поступкам, которые наносят вред собственности.

Конкретные запреты должны включать следующие компоненты:

- констатации чувств и желаний ребенка;
- четкий запрет;
- предложение альтернативного действия вместо запрещенного.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение “Я не могу...”, “Я не хочу...”.

Инструкция: “Разделите ваш лист пополам. С левой стороны напишите, что у вас не получается в отношениях с вашими детьми, начиная каждое предложение со слов “Я не могу...”. А теперь с правой стороны листа, в предложениях, которые вы написали слева вместо “я не могу” подставьте “я не хочу”, и перепишите их”.

Цель: Научиться выделять реально существующие трудности и работать с ними; дать почувствовать, какие проблемы истинные, а какие ложные. Обсуждение.

## **Тема 2 «Мифы о подростках»**

**Цель:** Создание условий формирования у родителей знаний об особенностях подросткового возраста.

**Задачи:**

- расширить представления о поведенческих проявлениях подросткового возраста;
- сформировать отношения родителей к навязанным стандартам.

**Материалы:** мяч, ватман, маркеры.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Игра «Ассоциации на темы»

Участники игры бросают друг другу мяч, сидя в кругу. Бросающий мяч говорит 1-е пришедшее в голову слово-ассоциацию на заданную тему.

Ответственность –	
Свобода –	
Выбор –	
Ценности –	
Здоровье –	

Ведущий в это время записывает на листе бумаги ассоциации предлагаемые родителями.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Ценности свободного человека».

Ведущий предлагает родителям назвать 2-3 главных, на их взгляд, ценности свободного человека и записать их на доске (или листе ватмана, прикрепленного на стене).

Предложенные понятия для обсуждения могут быть найдены с помощью мудрых изречений с пропущенными ключевыми словами. Ведущий прикрепляет на доске записанные эти изречения и просит участников подумать над понятиями, которые должны быть поставлены вместо пропусков.

*Например:*

- «Сохранить свободу можно лишь там, где она осознанна и где ощущается за нее» (Карл Ясперс).(СВОБОДА)
- «Когда я могу делать то, что хочу, это значит, что я ; но то, что я хочу, я хочу в силу необходимости»(Вольтер) (СВОБОДА)
- «Человек – раб потому, что ... трудна, рабство же легко».  
(Н.А.Бердяев).(СВОБОДА)
- «Человек имеет свободу ..., ибо в противном случае советы, увещевания, назидания, награды и наказания были бы бессмысленны».  
(Фома Аквинский) (ВЫБОР)

Родителям предлагается дискуссия по данным изречениям.

### Игра «Викторина «Лучший психолог»

Получая вопрос, участники зачитывают его громко для всей группы и, подумав, 30 секунд выдают свою версию ответа.

Ведущий выступает в роли эксперта, оглашает верный ответ.

Участники, которые верно ответили на вопрос викторины, получают какой-либо жетон.

В конце игры проводится подсчет очков.

## ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ

### «Психологическая компетентность в вопросах возрастной психологии подросткового и юношеского возраста»

- Юношескому возрасту присуща категоричность суждений. (Да).
- Взрослые в большей степени, чем юноши, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей. (Нет).
- Юноши склонны преувеличивать уровень своих знаний и переоценивать свои умственные возможности. (Да).
- Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряженность - характерные черты подросткового возраста. (Да).
- Среди взрослых меланхолики встречаются чаще, чем среди юношей. (Нет).
- В произведениях художественной литературы юношей больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями. (Нет).
- «Чувство одиночества» - характерное переживание юношеского возраста. (Да).
- Субъективная скорость течения времени с возрастом заметно замедляется. (Нет).
- Особенности своей внешности и своего физического развития больше волнуют юношей, чем подростков. (Да).
- Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (на неустойчивость, подверженность влияниям и т.п.) - характерная черта юношеской самооценки. (Да).
- Подростки ценят в педагоге его «человеческие качества» (сердечность, способность к сопереживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность. (Да).
- Юноши склонны проявлять максималистские требования к коллективу. (Да).
- Юноши обычно выше оценивают степень своего контакта с педагогом, чем сами педагоги. (Нет).
- Юноши обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой. (Нет).
- Стремление провести свою жизнь в соответствии с теми или иными правилами в большей степени присуще взрослым, чем юношам. (Нет).

- Подростки считают, что их чувства и эмоции уникальны и никто другой никогда не переживал и не будет переживать таких «страданий» и такого «восторга» как они. (Да).
- Именно для подростков особенную роль играют референтные группы. (Да).
- В юношеском возрасте люди более склонны к участию в рискованных мероприятиях, чем в более старшем возрасте. (Да).
- Если в подростковом возрасте дружеские связи и ухаживание строятся преимущественно на внешности и статусе, то в юношеском на общих ценностях. (Да).
- Симптомы депрессии в подростковом возрасте чаще проявляются у юношей, чем у девушек. (Нет).
- Подростки и юноши в меньшей степени, чем взрослые подвержены идеологическому и пропагандистскому воздействию. (Нет).
- В юношеском возрасте конфликтность в отношениях с родителями повышается сравнительно с подростковым. (Нет).
- В юношеском возрасте бессмысленная работа вызывает куда меньше негативных реакций, чем у взрослых. (Нет).
- Формируя свои группы, противопоставляя их взрослым, подростки и юноши, на самом деле, стремятся таким образом утвердиться в обществе взрослых. (Да).

### Упражнение «Мифы о подростках и молодежи»

Участники делятся на две группы, каждая группа высказывается за или против своего мифа. Затем каждый высказывается из занятой позиции.

**1-й Миф** «С подростком родителям необходимо вести себя жестко, чтобы он не стал наркоманом».

Группа 1 – да,

группа 2 – нет.

**2-й Миф** «Резкие изменения в поведении ребенка в подростковом возрасте, главным образом объясняются «бушующими гормонами» (половым созреванием)».

**3-й Миф.** Конфликты в семье, между подростками и родителями, подростками и педагогами неизбежны для данного возраста.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Обсуждение:

- Какой миф о подростках вы можете рассказать?

## **Тема 3 «Погода в доме – начало всех начал»**

**Цель:** Формирование культуры семейных взаимоотношений.

**Задачи:**

- формирование мотивации сотрудничества между членами семьи
- помощь в осознании положительного эффекта партнерских взаимоотношений
- профилактика девиаций поведения

**Материалы:**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Зона радости»

Каждый по кругу продолжает фразу:

«Зона радости в моей семье — это...»

После этого происходит обмен мнениями.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### Упражнение «Смешная история»

Родители вспоминают по одной смешной истории из детства своего ребенка. Обсуждение.

#### Мини-лекция

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!»

### 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 магнитофон «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?»

Ведущий 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 убратись 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». В конце встречи психолог делает выводы, обобщает высказывания родителей и сообщает о темах предстоящих встреч.

#### Упражнение «Чувства»

Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть.

Представили?

- В чем разница?

- Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

В заключение важно получить обратную связь от участников занятия, дать возможность выразить чувства, возникшие в ходе встречи. Можно предложить продолжить фразу:

«Сегодня было полезно узнать (почувствовать)...»

### **Старшая ступень образования (10-11 классы)**

## **Тема 2 «Стратегии поведения»**

**Цель:** Создание условий для формирования у родителей конфликтной компетентности в отношении с старшими подростками.

#### **Задачи:**

- осознание правил поведения в конфликте;
- выработка навыка конструктивного поведения;
- формирование системы ценностных ориентаций.

**Материалы:** список с типичными приемами слушания (написанный на доске, показанный с помощью слайд-шоу и т.п.).

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

#### Упражнение «Типичные приемы слушания и умение вести диспут».

Перед началом упражнения ведущий проводит теоретическую часть для родителей на тему: «Типичные приемы слушания» и знакомит обучающихся со следующим списком типичных приемов слушания:

1. Глухое молчание
2. Угу-поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание головой и т.п.).
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.

4. Зеркало - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Парафраз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. Побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь («Ну и...», «Ну и что дальше?», «Давай-давай» и т.п.).
7. Уточняющие вопросы - вопросы типа «Что ты имел в виду, когда говорил «эсхатологический»?»
8. Наводящие вопросы - вопросы типа «Что-где-когда-почему-зачем», расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы
10. Продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, «подсказывает слова».
11. Эмоции – «ух», «ах», «здоров», смех, «ну-и-ну», «скорбная мина» и пр.
12. Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально («а в Гималаях все иначе» и следует рассказ о Гималаях, «кстати о музыке...» и следует информация о гонорах известных музыкантов).

После ознакомления со списком педагог-психолог предлагает «рассказчикам» описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения. В контексте занятия уместно привести трехкратную схему выслушивания: «Поддержка - Уяснение – Комментирование» и обсудить уместность появления тех или иных реакций на разных тактах выслушивания. Так, на этапе «Поддержки» наиболее уместным представляются такие реакции, как угу-поддакивание, эхо, эмоциональное сопровождение, на этапе «Уяснения» - уточняющие вопросы и парафраз, а оценки и советы приемлемы на такте «Комментирования».

№ п/п	Название приема	Основная цель	Уместные реакции
1.	Поддержка	Дать возможность говорящему выразить свою позицию	Молчание Угу-поддакивание Эхо
2.	Уяснение	Убедиться, что вы адекватно поняли	Уточняющие вопросы

		собеседника	Парафраз
3.	Комментирование	Высказывание своей точки зрения	Оценки Советы Комментарии

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

### Упражнение «Диспут».

Упражнение проводится в форме диспута. Участники программы делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»).

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская этапов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего этапа. Можно давать разъяснения типа: «Да, Вы меня поняли правильно», это легче всего, просто повторив слова собеседника, но убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения педагог-психолог комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников «диспута».

### Упражнение «Спор при свидетеле».

Родители разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача - следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров, не пропускали второго этапа («Уяснение» см. Занятие 8)) и при парафразе использовали «другие слова», т.е. он выполняет те же функции, что ведущий в предыдущем

упражнении. Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор, на выбранную ими тему, придерживаясь трехкратной схемы ведения диалога. По ходу упражнения участники меняются ролями, т.е. роль наблюдателя-контролера поочередно выполняют все члены тройки.

Рефлексия: участники отвечают на следующие вопросы:

«Какие трудности в использовании схемы встретили Вы в разговоре?»,  
«Были ли случаи, когда после парафраза происходило уточнение позиции?»,  
«Кто из партнеров не понял другого - тот, кто говорил, или тот, кто слушал?».

Упражнение «Сглаживание конфликтов».

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

Рефлексия: родители отвечают на следующие вопросы:

«Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?»,  
«Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?»,  
«Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

«Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;  
«Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?», «Было ли что-то важное для Вас, что Вы сможете принять для себя как новую стратегию поведения с ребенком в различных ситуациях?».

## **Тема 3 «Семья как ресурс»**

**Цель:** Создание условий для формирования у родителей позитивных установок на гендерные различия.

**Задачи:**

- осознание правил поведения между мужчинами и женщинами;
- выработка навыка конструктивного взаимодействия;
- формирование системы гендерных отношений;

- выработка конструктивных поведенческих стратегий.

**Материалы:** карточки к заданию «Путешествие», магнитофон, аудиозапись песни «Из чего же сделаны наши мальчишки», чистые листы бумаги А4 и А3, фломастеры, клей, заготовки картинок для коллажа, кольцо с лентами, теннисный мяч, подставки.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Уважаемы родители, конечно же мы с Вами знаем, что проблема взаимодействия мужчины и женщины едва ли не главная интрига истории. В современном обществе весьма острой становится проблема половой идентификации у подростков. Размывающиеся с каждым годом половые стереотипы(в одежде, внешнем виде, манерах поведения, разрушение традиционного семейного уклада, большое количество неполных семей), освоение профессий противоположного пола становятся причиной искажения половой идентификации у подростков. А существование в обыденном сознании мифологических гендерных стереотипов зачастую приводят к обострению конфликтного взаимодействия между подростками разного пола.

Среди запросов к педагогу-психологу более 40% занимают проблемы связанные с низким уровнем гендерной толерантности.

Сегодня наше занятие нацелено на освоение приемов конструктивного разрешения гендерных конфликтов на основе знаний психологических особенностей представителей разного пола и учета общей стратегической линии развития конфликтной ситуации.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Психолог – Я приветствую всех собравшихся на нашей встрече и хотел бы спросить, по каким критериям можно было бы разделить всех живущих на земле людей? (по национальности, по цвету кожи, по расам, по полу). Всегда ли отношения между самой прекрасной и самой сильной половинами человечества складываются благополучно, бесконфликтно? Как вы думает, в чем причина? И можно ли что-то изменить? Именно на эти вопросы мы постараемся найти ответы в ходе нашей встречи. Сегодня на занятии мы узнаем, что думают женщины о мужчинах и мужчины о женщинах, испытаем себя в командной игре на умение быть другом и действовать сообща, несмотря на имеющиеся различия. И так, тема нашего занятия написана на доске, только вот окончания в названии нет. Нам предстоит подумать, как можно продолжить название темы.

И как всегда мы начинаем традиционно с приветствия, а продолжением работы в первом круге будет фраза: «Как здорово, что я женщина(мужчина), потому, что....»

А теперь первое задание **«Сокровище детства»**. Возьмите листы бумаги и запишите, что было для вас «сокровищем» в дошкольном детстве.

**Рефлексия:** О чем может рассказать перечень «Сокровищ»?

*Задание 2.* Каждая команда составляет перечень стереотипов о представителях своего пола но, по мнению противоположного пола. Например, команда мам: «Все мальчишки думают, что мы плаксы». Команды обмениваются вариантами мнений и выражают свое согласие или несогласие.

**Психолог** - Ученые давно установили истину, чтобы разобраться в сути проблемы, надо не только услышать, но и увидеть ее стороны. Продолжая наши исследования о причинах конфликтов между противоположными полами, предлагаю командам создать коллаж. Команде пап коллаж под названием «Город женщин», а команде мам «Город мужчин».

После выполнения задания команды презентуют свои работы. Противоположная команда имеет право задать 2 вопроса.

**Психолог** - Прежде чем вы приступите к выполнению следующего задания, небольшая разминка. Подумайте и скажите - как можно использовать обыкновенную скрепку для бумаги? Как видите, даже использовать такой привычный предмет представители разных полов предпочитают по-разному ( у пап преобладает практическое использование, у мам - как украшение себя или интерьера).

И так мы видим противоречий между миром мужчин и миром женщин много. Часто это приводит к конфликтам. Можно ли их научиться разрешать? Давайте попробуем.

*Упражнение «Претензии и комплементы»*

Приглашается пара – мама и папа. По очереди они предъявляют друг другу претензии, выражают недовольство чем-либо, а отвечать нужно комплементом

( Этот свитер тебе не идет - У тебя очень добрые глаза).

**Рефлексия** – что было труднее, говорить комплемент или предъявлять претензии?

**психолог** – Один из выводов нашего занятия – **конфликт** – это **неумение договориться**. Сейчас у вас будет возможность попробовать договориться о том, что вы возьмете с собой в очередное путешествие.

Каждый участник получает карточку с обозначением предмета. В течение 5 минут необходимо договориться в парах, какой из предметов вы возьмете с собой.

(Приложение 3)

**Рефлексия** – какую стратегию для выполнения задания чаще использовали папы, а какую мамы?

**Психолог** – Поскольку в предыдущем упражнении у вас почти получилось договориться, думаю, вы успешно справитесь со следующим заданием, но теперь в составе всей группы. Вам необходимо переместить в пространстве (с одной подставки на другую) кольцо, к которому привязаны ленточки. Ваша задача не уронить находящийся на кольце мяч. Каждый берет в руки 2 ленточки и помнит, что он – член команды. Надеюсь, что знания об особенностях взаимодействия с противоположным полом, поможет вам успешно справиться с заданием.

**Психолог** – В завершении нашей встречи предлагаю каждой команде составить меморандум(соглашение) о условиях минимизации конфликтных ситуаций между мальчиками и девочками. ( Например «Если вы не будете грубить, мы не будем дразнить вас») Выполнить это задание предлагаю в форме знаков по типу дорожных. Вы можете взять за основу любые категории знаков – запрещающие. разрешающие и т.д. Адресовать ваш знак вы можете как представителям вашего пола, так и противоположного. А может быть он будет иметь отношение и к тем и другим.

**Знаки размещаются на заранее подготовленном рисунке в виде сердца.**

Как же на ваш взгляд, можно продолжить название темы нашей встречи



*«Мы такие разные, этим и прекрасен мир»*

**Итоговое обсуждение.** На доске несколько неоконченных предложений. Каждый может выбрать одно из них. (Во время занятия я понял(поняла), что..., Было интересно..., Меня удивило..., Стоит подумать о..., Самым неожиданным оказалось...Самым полезным для меня было..., Думаю, что теперь...)

Знать и развивать лучшие качества своего пола, уважая противоположный пол – вот главный секрет дружеских отношений между мужчинами и женщинами.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Обсуждение по кругу следующих вопросов:

- «Что нового Вы для себя взяли на сегодняшнем занятии?»;
- «Ваши ощущения от сегодняшнего занятия?»;
- «Было ли что-то важное для Вас, что Вы сможете принять для себя как новую стратегию поведения с ребенком?».

## Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Основания педагогики сотрудничества. - М.: Педагогика, 1989.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. Вачков. – М.: Ось-89, 2000.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2007.
4. Гордон, Т. Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности. – М.: Ломоносовъ, 2010.
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. Москва: Просвещение, 1993
6. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для вузов / . – М.: Академия, 2003.
8. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2002.
9. Мастюкова, Е. М. Воспитание детей с отклонениями в развитии. - М.: ВЛАДОС, 2004.
10. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2002.
11. Мони́на Г.В. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2005.
12. Овчарова, Р.В. Психология сопровождения родительства. – М.: Академия, 2005.
13. Овчарова, Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006.
14. Перека́тьева О.В., Подгорная С.Н. Современная работа с родителями в начальной школе. М.: МарТ, 2004.
15. Петровская Л.А. Общение, компетентность. Тренинг. - М., 2007.
16. Российская педагогическая энциклопедия: под ред. В.В. Давыдова. – М.: научное издательство большая Российская энциклопедия, 1993.
17. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.: Речь, 2008.
18. Спиваковская А.С. Как быть родителем. - М.: ВЛАДОС, 2001.
19. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М.: АРКТИ, 2000.
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие; в 4-х томах. Т.1,2,3,4. – М.: Генезис, 2001.

21. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
22. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. М.: Генезис, 2008.
23. <http://festival.1september.ru/articles/101218/>
24. <http://www.nanya.ru/> Интернет портал для родителей.
25. <http://ped-kopilka.ru/blogs/anzhela-yelbrusovna-torchinova/socialno-psihologicheskie-trening-rebenok-i-ego-razvitiie.htm>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

### МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ (ОРО)

**А. Я. Варга, В. В. Столин**

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника, составляющего основу данной методики.

61 вопрос опросника составляет пять следующих шкал, выражающих собой те или иные аспекты родительского отношения:

*Структура опросника.*

Опросник состоит из 5 шкал:

#### **"Принятие - отвержение".**

Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы; родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

#### **"Кооперация"**

Социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребёнку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

#### **"Симбиоз"**

Шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так — родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

#### **"Авторитарная гиперсоциализация"**

Отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за

социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

### **"Маленький неудачник"**

Отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

*Текст опросника.*

Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что друга? дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

#### *Обработка и оценка результатов*

Для каждого из видов родительских отношений, выясняемых при помощи данного опросника, ниже указаны номера суждений, связанные с данным видом.

«Принятие – отвержение»: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

«Кооперация»: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

«Симбиоз»: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

«Контроль»: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

«Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале «принятие – отвержение» – от 24 до 33 – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой же шкале – от 0 до 8 – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка.

Высокие баллы по шкале «кооперация» – от 7 до 8 баллов – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале – от 1 до 2 баллов – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале «симбиоз» – от 6 до 7 баллов – достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале – от 1 до 2 баллов – являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем.

Высокие баллы по шкале «контроль» – от 6 до 7 баллов – говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю.

Низкие баллы по этой же шкале – от 1 до 2 баллов – напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.



Высокие баллы по шкале «отношение к неудачам ребенка» – от 7 до 8 баллов – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их.

Низкие баллы по этой же шкале – от 1 до 2 баллов, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

*Порядок подсчета тестовых баллов.*

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «да». Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение,
- социальная желательность,
- симбиоз,
- гиперсоциализация,
- инфантилизация.

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам

1 шкала	«Принятие - отвержение»								
«сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
«сырой балл»	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентильный ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
«сырой балл»	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентильный ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
«сырой балл»	27	28	29	30	31	32			
Процентильный ранг	100	100	100	100	100	100			
2 шкала	«Кооперация»								
«сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	31,19	48,82	80,93
3 шкала	«Симбиоз»								
«сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	
Процентильный ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65	
4 шкала	«Авторитарная гиперсоциализация»								
«сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6		
Процентильный балл	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76		
5 шкала	«Маленький неудачник»								
«сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	
Процентильный ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100	

## ОБРАБОТКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

### Методики диагностики родительского отношения (ОРО)

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

Принятие	3	4	8	10	12	14	15	16	18	20	24	26	27	29	37		Сумма
	38	39	40	42	43	44	45	46	47	49	52	53	55	56	60		
Кооперация	6	9	21	25	31	34	35	36									
Симбиоз	1	5	7	28	32	41	58										
Контроль	2	19	30	48	50	57	59										
Маленький неудачник	9	11	13	17	22	28	54	61									

## Приложение 2

### ТЕКСТЫ ДЛЯ РАБОТЫ В МИКРОГРУППАХ

#### «Заботливая мама»

*Л. Алешина*

«Славик – мальчик одаренный. Несомненно, он будет композитором: в десять лет уже сочинил марш. Занимается в музыкальной школе при консерватории. Правда, у него плохие отметки в общеобразовательной школе, куда он ходит с большой неохотой. Но какое значение имеет математика или география для будущего композитора?» Так рассуждает мама. А вот преподаватели возмущаются мамой. Считают, что она поддерживает в сыне нездоровые тенденции: небрежение ко всему на свете, кроме музыки.

Мама убеждена, что их рассуждения идут от полного безразличия к судьбе ее талантливого сына, и занимается его развитием и воспитанием сама. Она водит сына по вечерам (особенно весной) гулять на набережную Невы, обращает его внимание на нежные тона северного неба. Даже в обычные дни накрывает на стол, как в большой праздник. Пусть мальчик привыкает к красивому: любит хрусталем, расписным фарфором.

Она воспитывает в сыне уважение к великим людям.

Когда Славик кладет ногу на стол (бывает с ним такое во время обеда), мама спрашивает:

– Сыночек, разве Вагнер так делал? Сними ножку со стола.

Славик неохотно опускает ногу на пол.

Пообедав и не сказав «спасибо», он выходит из-за стола.

Мама напоминает:

– Бетховен всегда говорил «спасибо».

Сын молча подходит к окну, открывает его и кричит:

– Колька! Дурак! Я сейчас выйду!

Мама в ужасе восклицает:

– Шопен никогда не разговаривал с друзьями так грубо! Тебе не по двору бегать надо, а лечь поспать. После обеда это полезно. Для нервной системы.

– Спи сама! Я хочу гулять! – Сын отталкивает мать, идет к дверям. Мать вслед ему напоминает:

– Чайковский никогда не толкал маму!

– Ты что, видела? Он умер в прошлом веке! – Славик через две ступеньки сбегает вниз по лестнице.

Он высок для своих десяти лет, упитан, у него яркие щеки, чуть выпяченные губы, надменный взгляд.

Оттого, что у него есть способности к музыке, мама и бабушка считают, что общепринятые приемы воспитания к Славику неприменимы.

Бабушка, например, на справедливые отцовские замечания смотрит как на проявление недалекого ума. Мама при сыне говорит об отце бабушке:

– Что ты хочешь от этого идиота?

Отец теряется, отступает, зная, что его возражения вызовут истерические слезы у жены и повышенное давление у тещи.

Он задерживается на работе, воскресенья проводит у товарищей. А к сыну подступиться все труднее. Сын, убежденный в своем превосходстве над отцом, относится к нему снисходительно. Иногда иронически бросает матери:

– Покормила бы этого типа. Он ведь весь день план выдавал.

В таких случаях бабушку берет оторопь, «современный стиль», как она говорит, ей неприятен. Но мама выразительно смотрит на нее, как бы говоря: «Молчи. Не нервируй».

Так и живут. Каждый убежден в своей правоте. Мама растит талант в необыкновенном сыне.

«Не спугнуть бы», – думает она, когда кто-то напоминает о необходимости дисциплины, уважения к окружающим, о скромности.

Бабушка вторит маме, хотя частенько и сама испытывает обиду и душевную боль от грубости внука.

Отец не вмешивается, считая, что исправить «мамину работу» уже невозможно, иногда, горько вздыхая, думает: «То ли еще будет!..»

### **«Отца уважать надо»**

*Л. Островская*

– Отца уважать надо! – постоянно слышит Шурик от папы.

Когда была произнесена эта фраза впервые, мальчик и не помнит. Пожалуй, раньше, чем мог осмыслить ее. Уважать? Конечно, как же может быть иначе: самый сильный, самый умный, самый красивый.

Так думают все дети на свете.

...Шурик растет. Растут и его возможности критически мыслить, сопоставлять, оценивать. Теперь родительская аксиома – «отца уважать надо» – все чаще и чаще подвергается сомнению.

– Правда, что портрет Витино папы вывешен в заводском клубе? Он ударник? А ты?

Отец недовольно морщится:

– Ну и что? В следующий раз мой портрет повесят, а его уберут, ведь не всех же сразу!.. Неугомонный ты, Шурик!

– А Витька сказал, что тот, кто водку пьет, тот не бывает ударником! Это правда?

– Ну, раз ты Витьке веришь, то зачем у меня спрашиваешь?

Сыну хочется верить папе, но факты неумолимы. Витин папа давно уже пришел с работы и вместе с сыном отправился куда-то по делам. А Шурик все еще ждет своего папу.

Наконец отец появляется. Шурик еще издали по нетвердой его походке догадывается, что это он.

– Заждался? Вот пообедаю, пойдем в зоомагазин за кормом для рыбок. Я же обещал!

Но мальчик почти уверен, что не будет так, как папа сказал. Будет по-другому: отец, как всегда, будет во дворе с приятелями обсуждать дела минувшего дня.

Так и было.

– Ну папа, ты обещал... – пытается напомнить сын.

– Сейчас, сейчас, – отвечает тот мягко и миролюбиво.

Мальш еще долго стоит рядом и ловит взгляд отца. Наконец тот замечает сына и удивленно спрашивает:

– Ты все еще здесь? Иди домой. И чтобы без разговора. Отца уважать надо!

Ребенок был прав в своих опасениях: сегодня все повторится, как вчера, а завтра будет, как сегодня.

А потом бунт сына:

– Да-а-а! Ты только все обещаешь! Вот Витин папа (с некоторых пор эталоном отношений ребенка и взрослого для Шурика стали Витя и его отец) с Витей гуляет! А ты со мной никуда не ходишь.

Упрек, конечно, справедлив. Это понять нетрудно даже отцу Шурика.

### **«Ты – мне, я – тебе»**

*Л. Островская*

Беря сына вечером из детского сада, родители постоянно спрашивали его:

– Кого ты больше любишь – меня или папу?

– Тебя – больше! – отвечал сын скороговоркой.

Признание делалось второпях, с одинаковой легкостью папе и маме: мальчик устремлялся к маминой сумке или папиному карману, где находился припасенный для него сувенир. Обе стороны – родители и сын – испытывали удовольствие. Первые от того, что видели ребенка в настроении, улыбающимся, радостным, второй – от очередного сувенира.

Вскоре четырехлетний мальчик, прежде чем ответить на традиционный вопрос, уточнял:

– А что мне принесли?

Если сюрприз не устраивал его, то отношения между взрослым и ребенком портились и начиналось: «Не хочу одеваться!», «Не пойду домой!», «Почему ты пришла, а не папа?».

## **Приложение 3**

### *Поездка на море*

**Инструкция:** Вашей группе выпала счастливая возможность поехать отдохнуть на море. Но есть одно условия, вы должны выбрать из списка вещей 5, без которых на ваш взгляд совершенно невозможно будет обойтись в этой поездке. Каждый участник получает карточку,

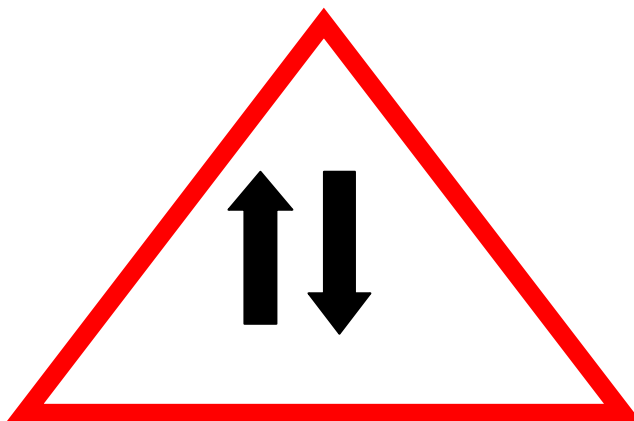
на которой написана какая-то вещь. В течение 5 минут вам нужно принять решение, или поездка не состоится. Те участники, которым удастся убедить всю группу, что их вещи самые необходимые, получают приз.

**Список вещей:** кредитная карта, полотенце, пляжный костюм, сотовый телефон, косметичка, вечерний наряд, любимая книга, шляпа, зубная щетка и паста, расческа.

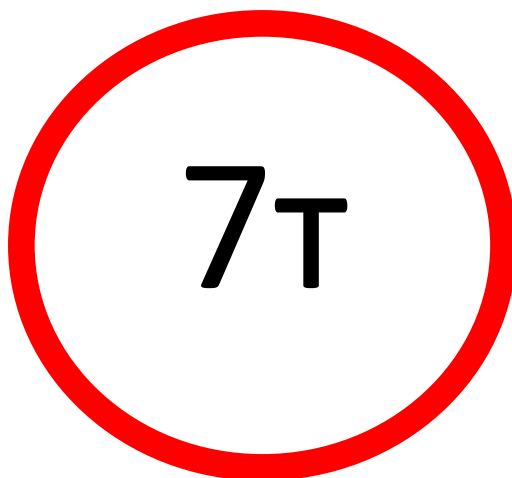
Приложение 4

## ЗНАКИ

Предупреждающие



Запрещающие



## Информационно-указательные

