**МОУ Первомайский детский дом**

**Служба сопровождения замещающих семей**

**Программа психолого-педагогического сопровождения родителей по формированию гармоничных отношений с детьми и подростками с особенностями поведения.**

**«Как найти общий язык с ребенком»**

**Составила:**

**педагог-психолог**

**Шишлинова Н.В.**

2014г

**Актуальность программы:**

В современном мире все больше растет понимание семьи как определяющей не только развитие ребенка, но и всего общества. Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми. Семья формирует у ребенка базовые смысловые понятия. В первую очередь:

* отношение к себе;
* стиль отношений с другими людьми;
* представления о себе как о мужчине или женщине;
* нравственные ценности, представление о том, «что такое хорошо и что такое плохо»;
* жизненные смыслы;
* стремления, идеалы;
* чувство связи поколений, ощущение сопричастности к своему народу, Родине.

Семья помогает ребенку учиться общаться. Общение в семье позволяет ребенку вырабатывать собственные взгляды, нормы, установки и идеи, а также коммуникативные навыки: стиль общения, способность к компромиссам. Развитие ребенка будет зависеть от того, насколько хорошие условия для общения предоставлены ему в семье, а также от четкости и ясности общения.

Семья формирует эмоциональные качества личности ребенка. Эмоциональные стили семьи влияют на формирование эмоциональной сферы ребенка.

Только в благополучных семейных условиях ребенок может развиваться гармонично, поэтому установление родителями отношений партнерства и сотрудничества с ребенком будет способствовать развитию его личности.

**Программа составлена на основе:**

1. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. И.М. Марковская;
2. «Если с ребенком трудно» Л. Петрановская;
3. «Общаться с ребенком. Как?» Ю.Б. Гиппенрейтер;
4. «Привязанность – жизненно важная связь» О. Писарик.

**Цель программы:**

Способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком младшего школьного и подросткового возраста.

**Задачи программы:**

1. Расширение возможностей понимания своего ребенка.
2. Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком.
3. Выработка новых навыков взаимодействия с ребенком.
4. Активизация коммуникаций в семье.

В системе родительско-детских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из задач программы является формирование навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье.

Основные блоки программы:

1. **Диагностический блок.** Заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением программы, так и в последующей диагностике во время проведения занятий. Для отслеживания результатов работы диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания программы.

*Используемые методики для родителей:*

# Опросник АСВ Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. Типы негармоничного воспитания.

# Семейная социограмма. Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. Позволяет выявить характер коммуникаций в семье.

# Опросник Овчаровой Р.В. «Сознательное родительство». Позволяет оценить родительские позиции, родительские чувства, родительская ответственность, родительские установки и ожидания, семейные ценности, стиль семейного, воспитания, родительское отношение  оценки согласованности позиций обоих родите­лей и по различным компонентам субъективного аспекта родительства, позволяет выявить конфликтные позиции, позиции супружеского несоответствия в компонентах родительства.

# Копинг-тест Лазаруса. Изучение личностного стиля преодоления трудных жизненных ситуаций, с целью формирования сознательного социального поведения.

# Торонтская шкала алекситимии (ТАS). Выявление способности вербализации чувств.

*Используемые методики для ребенка*

* Индивидуально-типологический опросник Л.Н.Собчик (детский вариант 10-15л.).
* Тест цветовых отношений М. Люшера.

# Семейная социограмма. Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. Позволяет выявить характер коммуникаций в семье.

* ADOR («подростки о родителях»). Воспитательное воздействие родителей глазами ребенка, в частности: позитивный интерес, директивность, враждебность, автономность, непоследовательность.
* Рисунок семьиЭ.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис.
* Методика «Дорожки» Е. Фокиной (мл.школьный возраст). Показывает уровень самооценки ребенка, социальную ориентацию, профиль идентификации.

1. **Информационный блок.** Раскрывается идея сотрудничества взрослого с ребенком на основе концепций гуманистической направленности Т.Гордона, К. Роджерса, А.Адлера, Г. теории привязанности Г. Ньюфелда, Л.Петрановской.
2. **Развивающий блок.** Состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

Программу можно варьировать в зависимости от возрастных, интеллектуальных, личностных особенностей родителей и их детей. Описанный вариант программы предполагает занятия с родителями и их детьми в течение 3 – 3,5 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю (в связи с выездом на периферию муниципального района), каждое занятие рассчитано на 2-3 часа, всего 12 занятий. В группу может входить до 12 человек.

Программа проводится по запросу родителей, либо лиц их заменяющих, т.к. её эффективность зависит от общих установок родителей, от готовности и умения слышать различные позиции, извлекать из этого опыт.

**Содержание:**

**Занятие 1. «Знакомство»**

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

*Содержание занятия*

1. Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также

раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми — признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

*2.* Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.

3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку.

4. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к

своим дневникам, о которых ведущий должен сказать особо. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение

всегда происходит на последующих занятиях. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ родителя | Ответ за ребенка | Ответ ребенка (домашнее задание) |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |

Вот *примерный перечень вопросов*.

• Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое

животное и почему.

• Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый

цвет и почему.

• Моя любимая сказка. Сказка, которая мне

не нравится.

• В другом человеке мне больше всего нравится

такая черта, как... , а не нравится...

• Если бы у меня была фантастическая возможность

стать кем-то на один день, то я бы

стал... Почему?

• Доброго волшебника я попросил бы о...

А злого попросил бы о... Почему?

• В каких животных превратил бы волшебник

меня самого и членов моей семьи. Почему?

5. Можно также предложить группе работу в малых группах по 3—4 человека Задачей участников будет истолкование смысла предложенных пословиц, касающихся отношений

в семье (Приложение 1). Каждой подгруппе ведущий предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы. В заключение работы над пословицами группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время. Ведущему важно искать пути для создания атмосферы групповой сплоченности и подчеркивать возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

6. Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с теми, которые он предполагал. Вторая часть задания может заключаться в том, чтобы спросить ребенка о смысле одной-двух пословиц и попытаться объяснить ему их значение.

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

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

***Содержание занятия***

1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и дать пожелание другому.

2. Обсуждение домашнего задания в форме групповой дискуссии в большом кругу.

3. Информационная часть. Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность,

кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. д.

С точки зрения теории привязанности Л. Петрановская выделяет те потребности, которые ребенок стремится реализовать:

1. Хорошо себя чувствовать (не испытывать страданий, не бояться, не делать чего-то неприятного);
2. Быть любимым, принятым, нравиться (своим родителям, сверстникам, учителям), в том числе быть уверенным, что от тебя не откажутся;
3. Быть успешным (в отношениях с родителями, в дружбе, в игре, в учебе, в спорте);
4. Быть услышанным, понятым, общаться, дружить, получать внимание;
5. Быть нужным, чувствовать принадлежность, знать свое место в семье;
6. Знать правила игры и границы дозволенного;
7. Расти, развиваться, реализовывать способности.

Л.Петрановская подчеркивает, что всеми своими неприятными поступками дети чаще всего добиваются именно этих целей.

4. «Погружение». Участникам предлагается одна ситуация, используется принцип визуализации. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций. Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

*Погружение в детство*

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной, обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте

себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите,

что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит

присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

5. «Билль о правах». (Упражнение разработано Лебедевой Е. И. и Ежовым Д. И. для «Тренинга эффективного взаимодействия взрослого и ребенка». Институт тренинга.) Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая — родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течение 15 20 минут),

≪родители≫ и ≪дети≫ начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право

или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место. Если дискуссия затягивается (а обычно она прохо дит вполне ≪горячо≫), ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее

предупредить группу о том, сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не более 3— минут. В этой игровой ситуации хорошо моделируются процессы отстаивания детских прав и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников группы. Еще одна рекомендация: ведущему лучше самому разделить членов группы на ≪родителей≫ и ≪детей≫, определив в группу ≪детей≫ наиболее центрированных на своей родительской позиции взрослых. Необходимо также напомнить ≪детям≫, что они должны писать свои права, исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ребенка или вспомнить себя в детстве. Группа может

оговорить, в каком возрасте будут находиться ≪дети≫, которые пишут права, исходя из своих интересов (права шестилетних детей могут значительно отличаться

от прав подростков).

6. Психогимнастическое упражнение. Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника — угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражнения предполагает не угадывание, а определение по рукам, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким образом,

формируются две группы: мягкие и строгие родители. После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел. Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участникам группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

7. Домашнее задание. Заполнить таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что меня огорчает в моем ребенке** | **Что меня радует в моем ребенке** |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| … | … |

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

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

Цели: Знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и непринимающего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

***Содержание занятия***

1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.

2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания : «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке». Каждый участник рассказывает о содержании таблицы. Ведущий задает вопрос родителям о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность ведения дневника.

3. Информационная часть. Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных

качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

• оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);

• временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);

• невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

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

группы, состоящей из психологов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Язык принятия** | **Язык непринятия** |
| Оценка поступка, а не личности  Похвала  Комплимент  Временный язык  Ласковые слова  Поддержка  Выражение заинтересованности  Сравнение с самим собой  Одобрение  Согласие  Позитивные телесные контакты  Улыбка  Контакт глаз  Доброжелательные интонации  Эмоциональное присоединение  Поощрение  Выражение своих чувств  Отражение чувств ребенка | Отказ от объяснений  Негативная оценка личности  Сравнение не в лучшую сторону  Постоянный язык  Указание на несоответствие  родительским ожиданиям  Игнорирование  Команды  Приказы  Подчеркивание неудачи  Оскорбление  Угроза  Наказание  «Жесткая» мимика  Угрожающие позы  Негативные интонации |

В таблицу попали вербальные (речевые) и невербальные (неречевые) проявления языка принятия и языка непринятия. Мы знаем, что от невербального оформления

нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми.

6. Домашнее задание.

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

навязывать свое решение.

Обсудить с ребенком значение слова «комплимент».

Сделать друг другу комплименты.

**Занятие 4. Активное слушание как способ решения проблем детей.**

Цели: Прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания. Развить навыки активного слушания.

*Содержание занятия*

1. Психогимнастическое упражнение: каждый по очереди

высказывает пожелание группе на сегодняшний

день. Упражнение можно выполнять с мячом или замещающим

его предметом. Вариант: дать индивидуальное

пожелание (пожелать что-то на год или на месяц кому-

то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.

*2.* Обсуждение домашнего задания в форме обмена

содержанием записей из дневников.

3.Обсуждение в форме групповой дискуссии «Негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону)».

4.Информационная часть. «Активное слушание – что это такое. Приемы активного слушания».

5.Работа в парах для тренировки приема проговаривания: один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая по-мнению родителя, тревожит ребенка.

6. Словарь чувств. Выполняется с помощью мяча: каждый называет какое-то чувство и предает мяч другому.

7. Домашнее задание. Спросить у ребенка и записать ответы на вопросы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что нравится во мне моим родителям** | **Что не нравится во мне моим родителям** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Для подростков дополняется второй частью: «Что меня огорчает и что радует в моей маме (папе)?» Для того, чтобы разговор был более продуктивным, родителям следует напомнить про возможность тренировки приемов активного слушания.

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

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

*Содержание занятия*

1. Психогимнастическое упражнение. Один из участников группы выходит за дверь, все остальные делятся на две подгруппы: мальчиков и девочек, за две минуты они выбирают те действия, которые будут выполнять вместе, когда зайдет тот, кто за дверью. Задача этого участника — отгадать, где мальчики, а где девочки.

*2.* Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей.

3. Информационная часть.

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

Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение.

4.Работа в парах по правилам хорошего слушания.

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

6.Домашнее задание. Использовать и тренировать приемы активного слушания, воспользоваться ими при обсуждении совместного занятия.

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

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

***Содержание занятия***

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

мамы и дети, земляне и т. д.).

2. Ведущий, знакомясь с детьми, просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе), для того чтобы угадать по описанию, кто из сидящих в кругу людей — его родители. При этом ведущий задает разные вопросы: Какая твоя мама?,

Что она любит делать?, Что ей нравится?, Что ей не нравится? и т. п.

3.Игра *«*Угадай, у кого конфета». Эта игра может проводиться в нескольких вариантах, но основная ее задача — выявить наиболее подозреваемых личностей в группе.

4. Игра «Угадай, чьи руки». Кто это на ощупь? Эта игра проводится с завязанными глазами.

5. Совместное рисование.

— детям 3—5 лет и их родителям предлагаем нарисовать рисунок на определенную тему («Наш дом», «Дом», «Праздник»);

— родителям с детьми более старшего возраста дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом или фломастером), но при этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.

6.Совместное изготовление цветных клякс и последующее дорисовывание возникающих образов. Способствует развитию совместного с ребенком воображения и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско-детского взаимодействия.

7.Игры «Изобрази животных», «Найди себе пару среди животных». После того как каждый нашел себе «своего» животного, ведущий спрашивает: «Кто вы?» На этом занятие заканчивается.

**Занятие 7. Проблемы родителей.**

Цели: Научиться способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые могут возникать у родителя с ребенком.

***Содержание занятия***

1.Психогимнастика. Смысл этого упражнения состоит в том, что участники группы бросают друг другу мяч и говорят, что им нравится в другом человеке.

*2.* Обсуждение домашнего задания может проходить в форме обмена впечатлениями от совместного занятия (особенно это важно сделать, если совместное занятие не обсуждалось сразу после его проведения).

3.Информационная часть в этом занятии сочетается с практическим освоением навыков эффективной коммуникации. Когда проблема принадлежит родителю, он может:

— попытаться непосредственно повлиять на ребенка;

— попытаться повлиять на себя самого;

— попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: ты-сообщениях и я-сообщениях

4.Знакомство с констатирующими и воодушевляющими высказываниями.

5. Ведущий рассказывает, что такое временный и постоянный язык, или напоминает об этом, если ранее эта тема уже обсуждалась (см. занятие 3), подчеркивая важность его влияния на развитие самооценки ребенка и формирование его «Я-концепции».

6. Психогимнастическое упражнение. Ведущий заранее готовит листки (по форме это листья дерева) для каждого участника и просит написать на этих листках проблему, общую для всех (или для большинства) участников группы. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

7. Домашнее задание. Применять я-сообщения, констатирующие и воодушевляющие высказывания в общении с ребенком. Записать два примера в дневник.

**Занятие 8. Конфликты**

Цели: определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта (по Т. Гордону).

***Содержание занятия:***

1. При обсуждении домашнего задания стоит обсудить те сложности, которые возникали при формулировании я-сообщений. Хороший результат может дать проигрывание ситуации (в виде ролевой игры), когда по утверждению какого-либо участника группы я-сообщение неэффективно. Типичная ошибка для многих начинающих — передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию я-сообщений.

2. Обозначив тему занятия, можно начать с того, что спросить участников: «Какие ассоциации возникают у вас при слове „конфликт"?; С каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт?» Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом», (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой

ситуации, что им хотелось сделать с этим образом.

3. Информационная часть этого занятия перемежается с обсуждением тех конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком.

4. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, может быть представлен в виде ролевой игры или психодраматического разыгрывания ситуации.

5. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспроигрышного метода решения конфликтов по Томасу Гордону.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шаги** | **Цели** | **Действия родителя** |
| **Шаг 1**  Распознавание и определение конфликта | Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы | Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать  понять, что сотрудничество ребенка необходимо |
| **Шаг 2**  Выработка возможных альтернативных решений | Собрать как можно больше вариантов решения | Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив |
| **Шаг З**  Оценка альтернативных решений | Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту | Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе |
| **Шаг 4**  Выбор наиболее приемлемого решения | Принять окончательное решение | Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге |
| **Шаг 5**  Выработка способов выполнения решения | Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения | Вынести на обсуждение вопросы типа: Когда начнем? Кто будет следить за временем? Каковы будут критерии качества выполняемой работы? и т. п. |
| **Шаг 6**  Контроль и оценка его результатов | Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения | Вынести на обсуждение вопросы типа: Когда начнем? Кто будет следить за временем? Каковы будут критерии качества выполняемой работы? и т. п. |

5.Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов.

6.Домашнее задание. Предложить нарисовать ребенку рисунок на тему: «Конфликт в нашей семье», спросить ребенка, какое наказание для него самое страшное и какое поощрение наиболее желаемое. Записать это в тетрадь.

**Занятие 9. Поощрения и наказания.**

Цели: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

***Содержание занятия***

1. Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа справа и сказать, с каким месяцем ассоциируется этот человек. Затем все рассаживаются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (но это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.

2. Обсуждение домашнего задания в кругу. Ведущий подводит итоги, какие поощрения и наказания называются наиболее часто.

3. Ведущий рассказывает об основных функциях поощрения и наказания.

4.Участники знакомятся с положениями о наказаниях и поощрениях , основанными на теориях бихевиоризма.

5. Психогимнастическое упражнение. Футболки с надписями. Каждый участник бросает другому мяч и говорит, футболка с какой надписью подошла бы этому члену группы. В ответ он получает согласие или, наоборот, несогласие носить такую футболку.

6. Домашнее задание. Провести с ребенком следующие рисуночные тесты (авторы этих психологических рисуночных тестов — психологи Лонг, Вилер, Хендерсон).

**Занятие 10. Знакомство с подходом Г. Ньюфелда «Привязанность – жизненно важная связь.**

Цели: научиться осознавать эмоциональную связь с ребенком, познакомится с понятиями: типы привязанности, приглашение существовать в нашей жизни, приглашение к исследованию, «заботливая альфа», «слезы тщетности» и т.д.

**Занятие 11. Если с ребенком трудно.**

Цели: повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком, осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

***Содержание занятия:*** Проводится на основе технологии Л. Петрановской «7 шагов».

1.«В поведении ли дело?». Ведущий помогает родителям проанализировать свои отношения с ребенком на основе предложенной таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы для анализа отношений** | **Привычные фразы, которые могут служить признаком того, что проблема имеется** |
| Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности? | Глаза б мои тебя не видели!  Уйди от сюда, не желаю с тобой разговаривать.  Больше никогда тебя собой не возьму!  Я ухожу, а ты как хочешь! (маленькому ребенку)  Иди в свою комнату и не смей выходить! |
| Не даете ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что вам – он такой – не нужен? | У других дети как дети, у меня же…  Почему с тобой вечно все не слава богу?  Ты опять хуже всех!  Я столько сил потратила, чтобы ты (поступил в хорошую школу, выиграл конкурс, начал учить язык), а ты! |
| Не демонстрируете ли вы беспомощность? | Горе мое, не знаю, что с тобой делать?  Сил моих на тебя больше нет!  Я с ним не справляюсь.  Я больше не могу. |
| Не злоупотребляете ли вы, перевешивая на ребенка ответственность за отношения? | Ты любишь мамочку?  Почему ты такой неласковый?  Я на тебя обиделась.  Ты неблагодарный, не ценишь ничего!  Пока не извинишься, не подходи ко мне. |
| Не сдаете ли ребенка «третьему»? | С тобой со стыда провалиться можно!  Опять мне краснеть из-за тебя?  Люди смотрят, думают: какой невоспитанный мальчик.  Вот тебя сейчас заберет чужая тетя.  Нас сейчас отсюда выгонят (нас будут ругать) |

2.Родители должны ответить на вопросы:

* то изменение поведения, о котором они мечтают, соответствует задачам возраста, поможет ли оно развитию ребенка?
* То, что делает (не делает) ребенок, - точно ли вопрос поведения? Возможно, это его личные особенности, которые нужно принять, приспособиться к ним, сглаживая проявления, но не требуя коренных изменений?

Если родители убедились, что трудности возникают только из-за поведения ребенка, то Л. Петрановская предлагает использовать технологию «7 шагов»:

1. Шаг. Определяем цель. Выделяем один, максимум два вида трудного поведения ребенка. Далее родители должны представить себе приемлемое поведение ребенка, как можно подробнее – это будет результат.
2. Шаг. Что именно происходит? Собираем информацию, почему это происходит. Какие «плохие» технологии использует ребенок.
3. Шаг. Анализируем - какая неудовлетворенная потребность за этим стоит.
4. Шаг. Объясняем ребенку, что не так. (Применяем знания: как завладеть вниманием ребенка, «приглашаем к существованию в нашей жизни», используем «Я-высказывания»).
5. Шаг. Даем наступить последствиям.
6. Шаг. Помогаем добиваться своего по-другому.
7. Шаг. Закрепляем достижения. Используем подарки, вкусности, похвалу, ласку, объятия, поцелуи, искренне внимание к ребенку, заинтересованность, совместные игры и дела.

В конце занятия родители должны сделать следующие **выводы:**

Не нужно требовать от себя и от ребенка всего и сразу. Нужно доверять своему опыту, интуиции, родительским чувствам. Никто не знает ребенка лучше, чем его родители.

**Занятие 12. Заключительное**

Цели: обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от родителей, завершение работы.

***Содержание занятия***

1. Психогимнастическое упражнение. Участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

2. Семейные заповеди. Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу.

3. Семейный портрет. Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью — в любой художественной манере (реалистической,

символической, абстракционистской и т. д.).

4. Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

— Какая тема (занятие, или просто информация)

показалась вам наиболее интересной?

— Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий

в группе?

— Какие изменения, которые произошли в семье,

вы отметили бы?

— Что вы хотели бы добавить в программу, какую

тему углубить?

Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мнениями,

возникшими в ходе проведения всего тренинга.

**Предполагаемые результаты программы:**

Повышение компетентности родителей в вопросах взаимодействия с детьми.

Актуализация новых навыков взаимодействия с ребенком: безусловного принятия, «я-высказывания», способов подкрепления приемлемого поведения ребенка, способности к самонаблюдению, осознанию своего поведения, снижению конфликтности.

Изменение ролевого взаимодействия в семье, установление постоянных границ дозволенного и недопустимого поведения ребенка, выработка системы правил в семье, улучшение взаимоотношений в семье.

**Приложение 1**

**Пословицы**

1. Сын да дочь, день да ночь и сутки полны.
2. Порванную веревку как не вяжи, все узел будет.
3. Без корня и трава не растет.
4. Похвальное слово гнило бывает.
5. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
6. Сердце матери лучше солнца греет.
7. Детям не порча игрушка, а порча худая прислужка.
8. Потихоньку и ольху согнешь, а вкруте и вяз сломишь.
9. Первые детки соколятки, а вторые воронятки.
10. Против шерсти не гладят.
11. При солнышке тепло, при матери добро.
12. У семи нянек дитя без глазу.
13. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
14. Дитя не плачет, а мать не разумеет.
15. Свой своему поневоле друг.
16. Сын отца глупее – жалость, сын отца умнее – радость, а брат брата умнее – зависть.
17. Без отца – полсироты, а без матери – и вся сирота.
18. Тот не умирает, кто детей не покидает.
19. Отцовским умом жить деткам, а отцовскими деньгами не жить.
20. Не мы на детей походим, они на нас.
21. У кого девка хороша – у матки, у кого сын умен – у батьки.
22. Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.
23. Матушкин сынок, да батюшкин горбок.

(Пословицы русского народа. Сборник В.Даля)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Упражнение. Слушать чувства (по Т. Гордону)**

*Инструкция:* дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские «сообщения». Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные вних чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали. Это может быть одно или несколько чувств — напишите все основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Я не знаю, что тут неверно.  Я не могу понять.  Может быть, бросить все это. | *а.* Поставлен в тупик.  *б.* Разочарован.  *в.* Желание все бросить. |
| 1. О, осталось только 10 дней до конца школы.  2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!  3.Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в детский сад?  4.Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.  5. Я никогда не буду лучше, чем Джим.  Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.  6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?  7.Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.  8.Джиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше его.  9. Мне нельзя было быть таким жадным.  Я плохо поступил.  10. Я хочу носить длинные волосы — это  ведь мои волосы?  11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?  12. Почему эта старая карга оставила меня  после школы? Ведь я не один болтал.  Так и дал бы ей в нос.  13. Я сам могу сделать это. Мне не надо  помогать. Я достаточно взрослый, чтобы  сделать это сам.  14. Математика очень трудная. Я слишком  глупый, чтобы в ней разобраться.  15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать  на то, что со мной может случиться.  16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?  17. Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?  18. Я больше никогда не буду играть с Н. Она такая... (ругается).  19. Я рад, что мои родители — ты и папа, а  не другие.  20. Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что- то неправильно. Что мне делать, папа, — работать или учиться в колледже? |  |

***Оценка результатов:***

**4 балла** — за ответ, совпадающий с ключом;

**2 балла** — за ответ, частично совпадающий **с ключом**

(точно указано только одно чувство);

**О баллов** — неправильный ответ.

***Подсчитывается общий балл***

61—80 — высокий уровень узнавания чувств;

41—60 — выше среднего;

21—40 — ниже среднего;

0—20 — плохое узнавание.

***Ключ к*** *упражнению* ***«Слушать чувства»***

**1.** *а)* радость; *б)* облегчение.

2. *а)* гордость; *б)* удовлетворение (приятно).

3. *а)* страх, боязнь; *б)* тревога.

4. а) скука; *б)* поставлен в тупик.

*5. а)* неуверенность (неадекватность); *б)* обескураженность.

6. а) чувство затруднения; *б)* чувствует свое поражение.

7. а) одиночество; *б)* покинутость.

8. а) чувство родительской несправедливости; *б)* компетентность,

уверенность в своих силах.

*9. а)* вина; *б)* сожаление о своих действиях.

10. *а)* сопротивление вмешательству родителей.

11. *а)* сомнение; *б)* неуверенность.

12. *а)* злость, ненависть; *б)* чувство несправедливости.

13. *а)* чувство компетентности; *б)* уверенность в своих

способностях.

14. *а)* фрустрация; *б)* чувство неадекватности.

15. *а)* боль; *б)* злость, чувствует, что его не любят.

16. *а)* разочарование; *б)* желание все бросить.

17. *а)* желание пойти; *б)* боязнь.

18. *а)* злость, гнев; *б)* обида.

19. *а)* одобрение; *б)* благодарность, радость.

20. *а)* неуверенность; *б)* сомнени