

Министерство образования Сахалинской области
Государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Тренинг родительского роста»

Направленность: социально-педагогическая

Адресат: родители детей подросткового возраста

Срок реализации: 9 занятий в течение 3 месяцев

Авторы-составители:

Колпачёва Татьяна Александровна,
начальник отдела психологической
консультации, коррекции и реабилитации

Ковтун Наталья Евгеньевна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Южно-Сахалинск,
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы	7
Календарный учебный график	15
Формы контроля (аттестации) и представление результатов освоения программы	16
Список литературы	18
Приложение 1. Оценочные материалы	19
Приложение 2. Методические материалы	21

Пояснительная записка

В настоящее время проблема детско-родительских отношений как фактора психофизического благополучия детей в условиях семьи приобретает особую **актуальность**, так как является одной из важнейших составляющих государственной политики сохранения здоровья нации.

Тема детско-родительских отношений изучается много лет. Исследования А.Н. Леонтьева (1977), А.Р. Лурии (1980), Д.Б. Эльконина (1976) и других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями.

Опыт оказания консультативной помощи педагогами-психологами ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» показал изначально низкий уровень воспитательной компетентности родителей, некорректное понимание причинно-следственных связей между отношениями в семье и эмоциональным состоянием, нарушениями поведения у детей.

При наступлении школьного, подросткового возраста неэффективные детско-родительские отношения осложняются, агрессивные меры воспитания начинают преобладать, эмоциональное состояние в семье становится нестабильным, вследствие этого появляются нарушения поведения у детей. Родители не успевают пересмотреть принципы воспитания с учетом смены возрастного этапа ребенка, скорректировать методы взаимодействия.

Тем не менее, психолого-педагогическое консультирование по вопросам воспитания является востребованной услугой. У родителей есть потребность в получении информации об особенностях психологического развития и способах изменения взаимоотношений с детьми.

Групповые занятия позволяют одновременно обучить несколько семей, родителям - увидеть проблемы других семей, обменяться положительным опытом воспитания. Это поддерживает родительскую самооценку, дает им ресурсы и уверенность в преодолении воспитательных трудностей.

Проблемы ребенка невозможно решать и рассматривать только как школьные или поведенческие, дети зависимы от ситуаций и окружения, в которых находятся. Искренняя заинтересованность взрослых, прежде всего родителей, в каждый момент его жизни может создать хорошую возможность для развития позитивных детско-родительских взаимоотношений, а значит и личностного потенциала ребенка.

Программа является комплиментарной с использованием материалов других авторов: Г.И. Макарычевой, Н.А. Беловой, К. Фопеля, Е.В. Емельяновой, И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский, Т.Ж. Чубарова, Л.В. Петрановская, Ю.Б. Гиппенрейдер.

Практическая **направленность** программы заключается в формировании навыков эффективного неагрессивного взаимодействия родителей с детьми. Программа тренингов позволяет применять формируемые навыки на практике, то есть в жизни между занятиями, анализировать, корректировать, расширять поведенческий репертуар.

Программа способствует: повышению компетентности родителей в вопросах воспитания; профилактике жестокого отношения к детям в семьях; формированию эффективных неагрессивных способов взаимодействия между родителями и детьми.

Цель программы - повышение родительских компетенций в вопросах воспитания и взаимодействия с детьми.

Программа направлена на оказание практической психолого-педагогической помощи родителям через: приобретение ими психологических и педагогических знаний и умений; предоставление возможности общения и обмена опытом в решении проблем; переоценку воспитательных и родительских установок; формирование эффективных способов взаимодействия с собственным ребенком и активизации роли родителей в создании оптимальных условий для его развития.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Повышать уровень психолого-педагогических знаний родителей;
2. Формировать навыки безконфликтного эффективного взаимодействия с представителями образовательных организаций;
3. Выработать навыки эффективного неагрессивного взаимодействия с ребенком.

Адресат программы – родители (законные представители) детей подросткового возраста, испытывающие трудности в детско-родительских отношениях, воспитывающие детей с отклоняющимся поведением, желающие повысить свою психолого-педагогическую компетентность в вопросах гармонизации детско-родительских отношений.

Продолжительность одного занятия 3 астрономических часа. Полный курс по программе составляет 23 астрономических часа, из которых 7 часов теоретических, 16 практических.

Полная версия программы проводится в течение 3 месяцев, между модулями программы предусмотрен перерыв 2-3 недели:

- 1 модуль «Управление гневом» (3 занятия);
- 2 модуль «Изменение отношения к школе» (2 занятия);
- 3 модуль «Как договариваться с подростком» (2 занятия).

Программой предусмотрено вводное и заключительное занятия.

Оптимальная периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю. Родители имеют возможность выбрать актуальный для них модуль тренингов или пройти три модуля последовательно.

Программа реализуется в очной форме, 2 раза в год.

Формы проведения занятий: семинары-тренинги с использованием интерактивных методов.

С родителями предварительно проводится собеседование или консультирование педагогом-психологом.

Программа создавалась и реализовывалась по модулям. Первый модуль «Управление гневом» апробирован специалистами ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи» с 2015 года, второй модуль «Изменение отношения к

школе» – с 2016 года, третий модуль «Как договариваться с подростком» – с 2017 года.

Анализ результатов рефлексии родителей, прошедших полный курс занятий, подтверждает эффективность программы. Участники отмечают:

84% – более конструктивные отношения с педагогами и администрацией школ;

87% – положительные изменения в детско-родительских отношениях;

94% – повышение знаний в вопросах воспитания и взаимодействия с детьми;

94% – полученные знания пригодятся в дальнейшем в воспитании детей;

100% – удовлетворенность работой в группе.

Полученные результаты свидетельствуют, что усвоенные на занятиях знания, помогли им гармонизировать взаимоотношения со своими детьми, пересмотреть способы и методы воспитания. Родители разумно оценивают свои возможности, адекватно воспринимают появляющиеся трудности воспитания.

Планируемые результаты

Программа «Тренинг родительского роста» направлена на формирование у родителей новых педагогических компетенций и усовершенствование ранее полученные знания и навыки.

Лица, успешно освоившие программу, **знают**:

– психолого-педагогические особенности подросткового возраста;

– методы эффективного взаимодействия с подростками, основные принципы формирования позитивных отношений между детьми и другими членами семьи;

– значение личного примера и авторитета родителей в воспитании детей, атрибуты роли отца и матери, отношений между детьми;

– социально-психологические причины возникновения нарушений поведения;

– методы поощрения и наказания детей в семье.

Лица, успешно освоившие программу, **умеют**:

– выстраивать эффективные отношения со своими детьми (понимать и чувствовать их состояние, отказаться от жестких способов наказаний);

– осуществлять конструктивные диалоги с педагогами и администрацией школы;

– использовать способы контроля эмоций, понимать негативное воздействие оскорблений и давления на ребенка, взаимодействовать неагрессивными способами.

В процессе освоения программы у родителей наблюдается изменение воспитательных установок, формирование практических основ ненасильственного воспитания детей в семье.

Учебно-тематический план

- 1 модуль «Управление гневом» (3 занятия);
 2 модуль «Изменение отношения к школе» (2 занятия);
 3 модуль «Как договариваться с подростком» (2 занятия).
 30 % объема программы составляет теоретический материал,
 70 % - практические методы обучения.

№	Наименование блоков и разделов	Всего ак. часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Анкетирование.
2	Модуль 1. Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля	9	2,5	6,5	
	1.1. Гнев. Зачем его контролировать?	3	1	2	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
	1.2. Загляни в глаза своему гневу	3	1	2	
	1.3. Стать хозяином своего гнева	3	0,5	2,5	
3	Модуль 2. Изменение отношения к школе	6	2	4	
	2.1. Современная школа: процесс обучения, взаимодействие, люди	3	1	2	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
	2.2 Эффективное общение с представителями школы	3	1	2	
4	Модуль 3. Как договариваться с подростком	6	1,5	4,5	
	3.1. Мой сложный подросток	3	1	2	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
	3.2. Учимся договариваться с подростком	3	0,5	2,5	
5	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Анкетирование.

					Рефлексия.
	Всего:	23	7	16	

Содержание программы

Вводное занятие.

Цель: ознакомление участников с программой «Тренинг родительского роста».

Время проведения: 1 час.

Материалы к занятию: бейджи, фломастеры, бланки анкет, ручки, игрушка.

План занятия:

1. Знакомство, активизация участников и сближение группы.
2. Объяснение принципов участия в тренингах, целей и задач программы «Тренинг родительского роста».
3. Проведение входного анкетирования к программе «Тренинг родительского роста».

Модуль 1. Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля.

Цель: формирование у родителей осознанного отношения к своему гневу на ребёнка и способов контроля его проявлений.

Задачи:

1. Сформировать представление о гневе и его функциях. Усилить мотивацию контроля над своими эмоциями.
2. Помочь осознать причины, процесс и последствия своего гнева по отношению к детям.
3. Способствовать формированию способов осознания, контроля и профилактики своего гнева, а также гнева и других отрицательных эмоций у детей.

В данном модуле у родителей формируется представление о гневе и его функциях, усиливается мотивация контроля над своими эмоциями; проявляется осознанность причин, процесса и последствий гнева; родители обучаются способам осознания, контроля и профилактики гнева у себя и у ребенка. Модуль проводится в форме тренинга от 6 до 9 часов в зависимости от временных возможностей.

Основные понятия: эмоции, переживания, чувства, агрессия, профилактика.

Занятие 1. 1.

Тема: Гнев. Зачем его контролировать?

Цель: формирование представления о гневе, усиление мотивации контроля своих эмоций.

Время проведения: 3 часа.

Материалы к занятию: листы бумаги по количеству участников; листки бумаги размером 1/8 часть от А-4; ручки.

План занятия:

Вводная часть

- Вступительное слово ведущего.
- Знакомство официальное (по кругу).
- Цель и задачи занятия.
- Сбор ожиданий и опасений. Соотнесение с целью и задачами.
- Правила работы в тренинге.
- Упражнение «Знакомство».

Основная часть

- Упражнение «Представление в парах»
- Упражнение «Сопротивление».
- Мозговой штурм: «Как я справляюсь с гневом».
- Теоретический блок «Что такое гнев».
- Упражнение «Ручеёк».
- Упражнение «Психологический бутерброд».
- Упражнение «Закончить фразу».

Заключительная часть.

Рефлексия:

- обобщение, обсуждение домашнего задания;
- индивидуальная письменная обратная связь;
- групповая устная обратная связь.

Занятие 1.2.

Тема: Загляни в глаза своему гневу

Цель: Формирование осознанности причин, процесса и последствий гнева.

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: листы бумаги формата А-4; листы А-4 с двумя контурами человечков по числу участников группы; цветные карандаши или фломастеры.

План занятия:

Вводная часть

- Вступительное слово ведущего.
- Цель и задачи занятия.
- Обсуждение выполнения домашнего задания.

Основная часть

- Упражнение «Стаканчик».
- Упражнение «Представьте так, как бы представил вас ваш собственный

ребёнок».

- Упражнение «Паровозики».
- Упражнение «Из-за чего я злюсь на ребёнка».
- Упражнение «Кто на самом деле вызывает наш гнев».
- Теоретический блок «Основные причины гнева на ребенка».
- Упражнение «Разноцветное тело».
- Упражнение «Подкрепление».
- Упражнение «Закончить фразу».

Заключительная часть

- Рефлексия:
- обобщение;
- индивидуальная письменная обратная связь;
- групповая устная обратная связь.

Занятие 1.3.

Тема: Стань хозяином своего гнева

Цель: Формирование способов осознания, контроля и профилактики своего гнева у себя и ребенка.

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: бумага А-4; цветные карандаши или фломастеры; раздаточный материал (таблица) к упражнению «Решение проблемы».

План занятия:

Вводная часть

- Вступительное слово ведущего.

Основная часть

- Упражнение «Времена года».
- Упражнение «Расслабление».
- Упражнение «Поток энергии».
- Упражнение «Стирание эмоции гнева»
- Теоретический блок «Тактики борьбы с гневом».
- Упражнение «Вулкан».
- Упражнение «Профилактика гнева».
- Упражнение «Решаем проблему».
- Упражнение «Закончить фразу».
- Притча «Почему люди кричат».

Заключительная часть

- Рефлексия:
- обобщение;
- индивидуальная письменная обратная связь;
- групповая устная обратная связь.
- Итоги работы по модулю:
- обсуждение изменений, результатов приобретенных знаний и умений на практике.

Модуль 2. Изменение отношения к школе

Цель: развитие взаимодействия родителей с представителями образовательной организации.

Задачи:

1. сформировать представления о влиянии школы на детско-родительские отношения, эмоциональное состояние детей;
2. развить навыки эффективного взаимодействия с представителями образовательных организаций.

Освоение модуля 2 позволяет родителям тренировать навыки поддержки себя и своих детей в трудных ситуациях, в стрессовых состояниях. Обсуждаются способы предупреждения и преодоления эмоционального выгорания – и родителей, и детей, ресурсность досуга и хобби.

Основные понятия: психологическая поддержка, ресурс, эмоции, эмоциональное выгорание, стресс.

Занятие 2.1.

Тема: «Современная школа: процесс обучения, взаимодействие, люди»

Цель: формирование представлений о влиянии школы на детско-родительские отношения, эмоциональное состояние детей.

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: бумага А-4; цветные карандаши или фломастеры.

План занятия:

Вводная часть.

- Знакомство официальное (по кругу).
- Цель и задачи тренинга.
- Сбор ожиданий и опасений. Соотнесение их с целью и задачами.
- Напоминание о правилах работы в тренинге.

Основная часть.

- Мозговой штурм «Какие существуют школьные проблемы?»
- Лекция о мотивации и ответственности.
- Упражнение «Счет в два круга».
- Притча о сороконожке.
- Упражнение «Частотный словарь».
- Упражнение «Учеба – нежеланная работа».
- Беседа - лекция «Страх социального осуждения. Треугольник ребенок – родитель – школа = Жертва- Агрессор – Защитник».
- Игра «Ради чего» или «Морской бой».
- Лекция о школьных системах.
- Беседа «Кто заказчик услуги школьного обучения?»
- Лекция о трех позициях: родитель, ребенок, взрослый.
- Упражнение «Психологическая амортизация».

Заключительная часть

- Рефлексия:
 - обобщение. Определение домашнего задания;
 - индивидуальная письменная обратная связь;
 - групповая устная обратная связь.

Занятие 2.2.

Тема: Эффективное общение с представителями школы

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия с учителями и администрацией школы

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: бумага А-4; цветные карандаши или фломастеры.

План занятия:

Вводная часть

- Какие мысли и чувства у вас появились?
- Упражнение «Вспомнить все...»
- Обсуждение выполнения домашнего задания.

Основная часть

- Дискуссия «Учиться или не учиться вместе с ребенком?»
- Упражнение «Лень, которой нет»
- Мозговой штурм «Цель образования и ответственность за формирование» (+ раздатка – статья про 4К)
- Разминка «Танец с салфеткой»
- Дискуссия «С кем делать уроки»
- Упражнение «Что делать, чтобы выполнение домашнего задания не было таким долгим и конфликтным»
- Разминка «Веревочки»
- Ролевая игра «Разговор с учителем и ребенком».
- Способы взаимодействия со школой

Заключительная часть

- Рефлексия:
 - обобщение;
 - индивидуальная письменная обратная связь;
 - групповая устная обратная связь.
- Итоги работы по модулю:
 - обсуждение изменений, результатов приобретенных знаний и умений на практике.

Модуль 3. Как договариваться с подростком

Цель: формирование представления родителей о возрастных особенностях подростков и задачах подросткового возраста, тренировать навыки эффективного общения с подростками.

Задачи:

1. Сформировать у родителей умение понимать потребности и чувства ребёнка.
2. Научить родителей оказывать ребёнку поддержку.
3. Отработать некоторые способы сотрудничества.

В модуле 3 создаются возможности для формирования установки на сопереживание, понимание и поддержку ребёнка, а также для формирования навыков сотрудничества как способа взаимодействия в детско-родительской паре.

Основные понятия: тактики взаимодействия (сотрудничество и другие), эмоции, потребность.

Занятие 3.1.

Тема: Мой сложный подросток

Цель: Формирование представлений родителей о возрастных особенностях подростков и задачах подросткового возраста.

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: бумага А-4; цветные карандаши или фломастеры.

План занятия:

Вводная часть

- Представление ведущих.
- Цели и задачи тренинга модуля.
- Сбор ожиданий и опасений.
- Правила работы в группе.
- Упражнение «Знакомство».

Основная часть

- Упражнение «Анализ воспитательных действий».
- Теория: подростки в архаичном обществе.
- Упражнение «Пуповина».
- Теория: возрастные задачи подросткового периода, сепарация.
- Разминка «Танцы поколений».
- Упражнение «Частотный словарь».
- Упражнение «Чемодан историй».
- Теория: позиции Родитель-Взрослый-Ребенок.
- Упражнение «Психологическая амортизация»: МШ «фразы, снижающие напряжение», игра «Разговор с подростком».
- Упражнение-карусель «Скульптор и пластилин».

Заключительная часть

- Рефлексия:
 - обобщение;
 - обсуждение домашнего задания;
 - индивидуальная письменная обратная связь;
 - групповая устная обратная связь.

Занятие 3.2.

Тема: Учимся договариваться с подростком

Цель: Развитие навыков эффективного общения с подростком.

Время проведения: 3 часа.

Материал к занятию: бумага А-4; цветные карандаши или фломастеры.

План занятия:

Вводная часть

- Обсуждение домашнего задания: что удалось применить, впечатления и выводы.

Основная часть

- Мозговой штурм «Пирамида».
- Упражнение «Мешочки».
- Упражнение-карусель «Разговор на «подростковые» темы».
- Упражнение «Фразы».
- Составление договора с подростком.
- Ролевая игра «Переговоры» с аквариумом.
- Разминка «Я принимаю твое мнение».
- Ролевая игра «Трудные ситуации».

Заключительная часть

- Рефлексия:
 - обобщение;
 - индивидуальная письменная обратная связь;
 - групповая устная обратная связь.
- Итоги работы по модулю:
 - обсуждение изменений, результатов приобретенных знаний и умений на практике.

5. Итоговое занятие

Цель: подведение итогов обучения по программе «Тренинг родительского роста».

Время проведения: 1 час.

Материал к занятию: бланки анкет, ручки, игрушка.

Задачи:

- Проведение заключительного анкетирования по результатам участия в программе «Тренинг родительского роста».
- Обобщение по всем модулям программы.
- Групповая устная обратная связь по всей программе «Тренинг родительского роста».

**Календарный учебный график
на 1 полугодие 2021 года**

№	Примерные сроки	Темы занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Февраль	Вводное занятие	1	Анкетирование
2	Февраль	Модуль 1. Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля	9	
		1.1. Гнев. Зачем его контролировать?	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		1.2. Загляни в глаза своему гневу	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		1.3. Стань хозяином своего гнева	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
3	Март	Модуль 2. Изменение отношения к школе	6	
		2.1. Современная школа: процесс обучения, взаимодействие, люди	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		2.2 Эффективное общение с представителями школы	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
4	Апрель	Модуль 3. Как договариваться с подростком	6	
		3.1. Мой сложный подросток	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		3.2. Учимся договариваться с подростком	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
5		Итоговое занятие	1	Анкетирование.

				Рефлексия.
	Всего:		23	

**Календарный учебный график
на 2 полугодие 2021 года**

№	Примерные даты	Темы занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Октябрь	Вводное занятие	1	Анкетирование
2	Октябрь	Модуль 1. Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля	9	
		1.1. Гнев. Зачем его контролировать?	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		1.2. Загляни в глаза своему гневу	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		1.3. Стать хозяином своего гнева	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
3	Ноябрь	Модуль 2. Изменение отношения к школе	6	
		2.1. Современная школа: процесс обучения, взаимодействие, люди	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		2.2 Эффективное общение с представителями школы	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
4	Декабрь	Модуль 3. Как договариваться с подростком	6	
		3.1. Мой сложный подросток	3	Устная и письменная рефлексия. Наблюдение.
		3.2. Учимся договариваться с подростком	3	Устная и письменная

				рефлексия. Наблюдение.
5		Итоговое занятие	1	Анкетирование Рефлексия
	Всего:		23	

Формы контроля (аттестации) и представление результатов освоения программы

Текущий контроль достижения планируемых результатов проводится после каждого занятия методом устной и письменной рефлексии.

Итоговая оценка эффективности пройденной программы фиксируется сравнением результатов анкетирования на начало и конец проведения программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемого результата происходит при помощи анкетирования родителей, которое проводится на первом занятии и на последнем. Анализируется разница знаний и применения навыков, полученных в ходе обучения.

Для выявления показателя эффективности программы (ПЭП) сравниваются средний показатель результатов по входящей анкете (Ср.1) со средним показателем результатов по завершающей анкете (Ср.2).

$$\text{ПЭП} = \text{Ср.2} / \text{Ср.1},$$

где Ср.1 = сумма баллов всех входящих анкет / на количество входящих анкет, Ср.2 = сумма баллов всех завершающих анкет / на количество завершающих анкет.

Показателем эффективности программы является значение ПЭП более 1; показателем отрицательной эффективности является значение ПЭП менее 1 или отрицательное. Абсолютное значение ПЭП равно двум. Таким образом, чем ближе значение ПЭП приближается к 2, тем выше эффективность программы.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются:

- методические виды продукции: разработки тренинговых занятий;
- печатные материалы: информационные листовки, памятки, буклеты;
- дидактический материалы: распечатки для домашнего закрепления пройденного материала, таблицы для выполнения домашнего задания, плакаты с правилами и информацией по темам модулей, метафорические карты;
- оценочные материалы: анкета для родителей;
- рекомендуемые информационные источники: Интернет-ресурсы (портал «Я-родитель.рф», «ruroditel.ru»); тематическая литература (Петрановская Л.В. «Если с ребенком трудно»; Гиппенрейдер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» и др.).

Материально-технические условия

Для реализации программы необходимо помещение для проведения групповых форм работ. Необходимое оборудование:

- стулья по количеству участников, расставленные в круг;
- передвижной флипчарт или доска маркерная;
- расходные материалы (маркеры, бумага формата А 4, ручки, блокноты для флипчарта и т.д.);
- игрушка для проведения разминок, непрозрачные мешочки с собранными предметами, тесьма, воздушные шары, газеты;
- бейджи по количеству участников.

Технические средства: компьютер, принтер, копировальный аппарат для распечатки раздаточных материалов.

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводят педагоги-психологи с высшим психологическим образованием (уровень образования: специалитет или магистратура).

Требования к специалисту: опыт ведения групповой тренинговой работы с взрослыми; наличие личностных качеств: коммуникабельность, эмпатия, стрессоустойчивость, ответственность.

Список литературы:

1. Алексеева, И. А. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. – Москва : Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. – 238 с.
2. Белова, Н. А. Управление гневом / Н. А. Белова. - Ч. 2. – Южно-Сахалинск : КАНО, 2015. – 72 с.
3. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. В 4 т. / К. Фопель. – Москва : Генезис, 1998. – 152 с.
4. Фарватер : Коррекционно-развивающая программа для подростков / под ред. Е. В. Емельяновой. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 384 с.
5. Макарычева, Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 368 с.
6. Чубарова, Т. Ж. Управление гневом : Коррекционная программа профилактики и снятия агрессивных состояний у детей / Т. Ж. Чубарова. – Москва : Юность, 2013. – 31 с.
7. Михайлина, М. Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги: / М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 226 с.
8. Петрановская, Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 142 с.
9. Гиппенрейдер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейдер. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 304 с.

Оценочные материалы

Анкета к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тренинг родительского роста»

Дата _____

Количество детей _____, их возраст _____

Укажите пожалуйста, какой модуль семинара-тренинга вы прошли:

- не обучалась;
- 1 модуль: Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля;
- 2 модуль: Изменение отношения к школе;
- 3 модуль: Как договариваться с подростком.

1. Выберите из списка и подчеркните психолого-педагогические понятия, о которых Вы имеете четкое представление:

<input type="checkbox"/> фрустрация	<input type="checkbox"/> эмоциональный интеллект	<input type="checkbox"/> психологическая амортизация
<input type="checkbox"/> сепарация	<input type="checkbox"/> познавательная мотивация	<input type="checkbox"/> психологическая поддержка
<input type="checkbox"/> возрастной кризис	<input type="checkbox"/> треугольник Карпмана	<input type="checkbox"/> привязанность
<input type="checkbox"/> агрессия	<input type="checkbox"/> внутренние состояния личности: ребенок, взрослый, родитель	<input type="checkbox"/> совладающее поведение

2. Укажите пожалуйста, эффективные меры, применяемые Вами в воспитании своих детей:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____

3. Укажите пожалуйста, недопустимые Российским законодательством меры воздействия на детей:

4. Насколько Вы способны совладать со своими эмоциями во время конфликта с ребенком?

- 0 – не знаю способов совладания и не могу совладать;
- 1 – знаю способы совладания, но справляюсь не всегда;

3 – знаю способы совладания, почти всегда справляюсь;

4 – справляюсь сам(а) и помогаю справляться ребенку.

5. Насколько Вы знаете и применяете способы эффективного общения с ребенком?

0 – не знаю способов и не могу применять;

1 – знаю способы, но не всегда получается применить;

3 – знаю способы, часто применяю;

4 – применяю сам(а) и помогаю научиться ребенку.

6. Насколько эффективно Вы общаетесь с представителями образовательной организации, в которой обучается Ваш ребенок? (можно отметить несколько вариантов)

-2 – общение преимущественно конфликтное;

-1 – я избегаю общения с ними или/и они избегают общения со мной;

0 – общения нет;

- 2 – выслушиваю, принимаю их точку зрения, усиливаю контроль и/или принимаю жесткие меры к ребенку;

- 1 – выслушиваю их точку зрения, остаюсь при своём мнении и не решаю проблему;

+1 – спокойно выслушиваю мнение педагогов, понимаю, что это точка зрения заинтересованных в решении проблемного вопроса людей;

+1 - выполняю требования, которые считаю конструктивными и безопасными для моего ребенка, наших отношений и окружающих;

+1 - предлагаю свое видение решения трудностей;

+1 – предлагаю учителю договориться о совместной помощи ребенку в решении конкретных учебных трудностей;

+1 – не допускаю нарушений прав, спокойно, но требовательно отстаиваю права ребенка и свои.

Общее количество баллов (считает и заполняет психолог) _____

Учебная программа «Тренинг родительского роста»

Вводное занятие.

Ведущий представляется, знакомится с участниками, объясняет принципы участия в тренингах, рассказывает о целях и задачах программы. Проводит входное анкетирование.

Вступительное слово: *добрый день, уважаемые участники. Для начала нам нужно познакомиться. Дальше ведущий представляется сам. А затем переходит к выполнению первого упражнения.*

Модуль 1. Формирование осознанного отношения к гневу и навыков его контроля.

Занятие 1.1

Тема: «Гнев. Зачем его контролировать?»

1. Упражнение «Знакомство».

Цель: осознание мотивации своего участия в тренинге.

Инструкция: *сейчас по очереди:*

1. *Назовите своё имя.*
2. *Расскажите, зачем вы пришли на тренинг.*
3. *Сформулируйте, чего вы ждёте от нашей работы.*
4. *Кто хочет начать первым?*

Обобщение: *нас здесь всех объединила общая проблема, которая создаёт определённые трудности в отношениях с детьми. Цель тренинга – наши взаимоотношения с детьми. А также, что мы можем сделать, чтобы наши отношения стали лучше.*

2. Правила работы в группе.

В любой группе, пока она существует, люди живут по правилам. Поэтому и мы примем несколько правил, которые помогут нам рационально использовать время и получить необходимые результаты. Назовите эти правила.

Обсуждение:

1. Назовите правила, по которым вы строите вашу жизнь в семье?
2. Как вы думаете, понятны ли эти правила каждому члену семьи?
3. Одинаковы ли они для всех?
4. Существуют всегда или вводятся время от времени?
5. Какую роль играет соблюдение правил в семье для сохранения вашего эмоционального равновесия?

6. Как вы реагируете, если дети не соблюдают правил, установленные вами?

7. Предложите возможные семейные правила, которые будут выполнять все члены семьи.

8. Как вы используете систему поощрений и наказаний в семье, для того, чтобы «заставить» ребёнка вести себя, как нужно.

Тренеру на заметку:

1. Можно предложить уже готовые правила на выбор, если у участников нет опыта тренинговой работы. Или они сами формулируют эти правила, если этот опыт есть хотя бы у отдельных участников.

2. Подвести участников к выводу, что и в семье причиной гнева родителей часто является неумение создавать адекватную систему правил, понятную всем членам семьи.

3. Показать, что гнев – это простой способ заставить ребенка вести себя так, как нужно. У родителей нет адекватной системы реагирования, если ребенок не слушается. В какой-то момент родитель начинает орать вместо того, чтобы обойтись какой-то санкцией (лишение того, что ребенку дорого).

4. Можно дать домашнее задание: обсудить с другими членами семьи эти семейные правила – очень хорошо, если все согласится с этими правилами. И обсудить домашнее задание на следующем занятии.

3. Упражнение «Представление в парах».

Цель: создание ситуации социальной рефлексии, в которой родители смогут встать на место своего ребёнка и попытаться понять его потребности, желания и причины поведения.

Примечание: участники делятся на пары - кто с кем хочет. Тем не менее, скажите, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

Инструкция 1: *Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о своём ребёнке все, что хотите. Что он любит, какие игры и занятия предпочитает. Какой у него характер, какими действиями он вас радует, а какими раздражает и т.д. В общем, все, что придет на ум. После этого мы снова соберемся с вами в круг.*

Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о ребёнке 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди – в диалоге, и пусть это займет тоже 10 мин. Выбирайте сами, но, когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

Примечание: Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана. После того, как работа в парах закончилась, скажите:

Инструкция 2: Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди рассказать о ребёнке своего собеседника от его (собеседника) имени. Делать это вы будете следующим образом:

1. поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;
2. выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;
3. теперь тот, кто стоит за спиной своего партнёра, будет рассказывать о ребёнке партнёра от имени его мамы (папы).

Например, если Сергей и Мария были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Марии, должен рассказать о её дочери так:

Говорит Сергей: «Я Мария. У меня есть дочь. Её зовут Таня. Ей 6 лет. Любимая её игрушка – кукла. Она в целом спокойная и не любит конфликты. Но иногда ...» и т.д.

Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о своих детях?

Примечание: После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает на них от имени участника, сидящего на стуле. Например, Сергей рассказывает от лица Марии, поэтому участники в кругу задают вопросы якобы Марии, но отвечать на них должен Сергей.

Например, вопрос задается Марии: «Мария, а какое кушанье самое любимое у твоей дочери?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Мария об этом не говорили, когда общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Мария при этом должна молчать и не подсказывать.

После того, как один участник пары все рассказал от имени сидящего, участники в паре меняются местами, и все повторяется.

Вопросы к обсуждению:

1. Что было легче, рассказывать самому о своём ребёнке или слушать рассказ вашего партнёра о его ребёнке?
2. Что вы чувствовали, когда другой человек рассказывал о вашем ребёнке от вашего имени?
3. Насколько удалось вжиться в другого человека и рассказывать о его ребёнке?
4. Что вы чувствовали, когда слушали рассказы о других детях?

Тренеру на заметку:

1. Может случиться так, что участник, рассказывающий о ребёнке партнёра, передаёт только позитивную, или, наоборот – только негативную информацию. В первом случае следует задать вопрос «и у вас, действительно, нет никаких трудностей в общении, всё всегда благополучно?». А во втором – «расскажите о положительных качествах вашего ребёнка».

2. Если группа небольшая и у вас достаточно времени, можно проводить анализ после рассказа каждого участника. Если время ограничено, или группа достаточно большая, то можно провести общий анализ после того,

когда выступают все пары. Этого бывает достаточно для формулировки выводов. В этом случае, в завершение обсуждения можно задать дополнительный вопрос: *какие выводы напрашиваются в результате выполнения этого упражнения?*

Выводы могут быть разными:

1. Есть сложности в описании своего ребёнка.
2. Когда о нём рассказывает другой человек, появляется другое понимание своего ребёнка.
3. Кто-то негативно говорит о поступках ребёнка, а кто-то негативно характеризует самого ребёнка.

Примечание: ведущий обобщает высказывания и выводы участников группы. Важно отметить следующие вещи:

- родители больше выделяют негативные моменты, рассказывая о своих детях;
- часто оценивают не поведение, а самого ребёнка;
- перекладывают ответственность за свой гнев на детей;
- может появиться и другой взгляд на ребёнка, когда слышат свой рассказ о нём от другого человека.

4. Упражнение «Соппротивление».

Цель: рассмотрение реакции человека на оказываемое на него давление

Инструкция: *встаньте рядом со стулом, соедините ладони рук на уровне груди, а затем надавите правой ладонью на левую ладонь. Теперь нажмите сильнее. А теперь ослабьте. А теперь совсем уберите давление.*

Вопросы к обсуждению:

1. Что вы почувствовали?
2. Как менялось сопротивление левой руки?
3. Как этот феномен проявляется в отношениях с детьми?

Выводы: *по опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится. В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е. агрессия рождает агрессию. Если взрослый настроен недружелюбно по отношению к ребёнку, он это почувствует и неосознанно принимает меры защиты. И чаще всего, гнев ребёнка – это ответная реакция на наши чувства, слова, действия по отношению к ребёнку.*

5. Мозговой штурм: «Как я справляюсь с гневом».

Цель: выявление группового представления о гневе.

Примечание: группа делится на малые группы по 3 – 5 человек.

1 часть.

Инструкция: *в рассказах звучало то, что вы можете обижаться, злиться и даже гневаться на своих детей и их поведение. Разделите листок на три колонки, и в каждой из колонок запишите все возможные ответы на один*

из следующих вопросов.

1. Что такое гнев?
2. Каковы последствия гнева?
3. Что вы конкретно делаете, чтобы справиться со своим гневом

На каждый вопрос в группе может быть несколько ответов. Все ответы записываются. Если какие-то ответы близки по смыслу, то лучше объединить их под общей формулировкой. На работу отводится 10 минут

2 часть.

Инструкция: сейчас по очереди каждая группа называет один ответ на первый вопрос. Затем - на второй, третий и четвёртый вопросы.

Тренеру на заметку: ответы записываются на флипчарте в колонку до тех пор, пока во всех группах не закончатся идеи. Если ответы в группах повторяются, то они просто плюсятся. Закончив заполнение первой колонки, таким же образом заполняем вторую и третью колонки. Так составляются общие списки ответов на все три вопроса. После того, когда все ответы исчерпаны, проводим ранжировку последствий гнева (*а сейчас проранжируем последствия нашего гнева*).

Таким образом, мы выявляем наиболее распространённые для данной группы последствия родительского гнева. А также помогаем сформулировать алгоритм смягчения и переключения гнева. Алгоритм примерно может быть таким:

1. СТОП - остановись!
2. переключись (уйди, отвернись, сделай что-то не относящееся к конфликту)
3. выплесни эмоции в неживую сторону (в ванной открой воду и покричи, прогуляйся и т.д.) - выполняется по возможности
4. успокоившись - говори бутербродом или «я-высказыванием»

Вопросы к обсуждению:

1. Какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на наш групповой список ответов на вопросы?
2. Какой вывод можно сделать?

Обобщение: *несмотря на то, что мы рассуждаем об одной проблеме, мы сталкиваемся с разным её пониманием. Но при этом видно, что причины гнева в основном - общие. Также наше групповое понимание более близко и к толкованию последствий нашего гнева. И это понятно, потому что именно последствия лучше всего осознаются в силу их негативного влияния на нашу жизнь. Многие родители спонтанно находят способы совладания со своим гневом. И мы с вами сформулировали последовательность действий, которые могут смягчить гнев. На следующих занятиях мы с вами будем обсуждать и другие способы контроля гнева. А сейчас уточним, что же такое гнев. Попробуем более детально разобраться с этой эмоцией.*

6. Теоретический блок. Что такое гнев.

Цель: уточнение представления о гнев как эмоциональном процессе.

Существует **4 фундаментальных эмоции** человека:

гнев, страх, печаль, радость.

Гнев – естественная эмоциональная реакция, предназначенная для того, чтобы помочь нам справиться: с угрозой, с обидой, с насилием, с оскорблением.

В этих ситуациях нам нужен гнев, для того чтобы дать отпор.

Гнев - это наша естественная реакция, которая помогает нам справиться со сложными ситуациями жизни. Гнев нужен нам, когда нам надо

- выплеснуть обиды
- установить границы и защитить себя
- и когда мы нуждаемся в изменениях

Гнев может быть направлен:

- на самого себя.
- на других, когда кто-то нас раздражает, вызывает чувство гнева.
- на весь мир.

Гнев – это нужная эмоция. Но, к сожалению, гнев приводит и к другим последствиям.

Теоретический материал «Что такое гнев».

Воспитывая ребенка, мы далеко не всегда испытываем радость, умиление и другие приятные чувства. Каждый родитель время от времени, видя проделки своего ребёнка, может испытывать раздражение, гнев, чувствовать агрессивные импульсы к нему. Многим очень сложно сдержать свои порывы, в результате родители кричат на своего ребенка и наказывают его, как говорится на эмоциях. А такое наказание является не только малоэффективным, но еще и вредным для психики ребенка.

Часто гнев вызывает осуждение себя и других, а его вспышки последующее чувство вины и стыда. Конечно, хочется быстрее забыть об этом и никогда не возвращаться к этому вопросу. Стыдно вспоминать свои вспышки гнева. Далее родитель стремится сдерживать себя силой воли. И говорит себе внутри «Нет, всё стоп! Я больше не буду кричать на своего ребенка. Я хочу быть хорошей мамой, с этого дня все будет по-другому». Но, потом ребенок опять делает что-то такое, что нам не очень нравится. И снова буря эмоций поднимается как будто изнутри, и мама или папа не сдерживаются и всё идёт по кругу. Чувство вины усугубляется, и мы стремимся подавлять свой гнев, спрятать глубоко в себе. Именно это нам и мешает понимать то, что с нами происходит. И именно это мешает осознанию собственного гнева. Как иначе изучать гнев, если его не вытащить наружу, не проговорить. Поэтому нам придется его вскрывать, узнавать, знакомиться с ним, изучать его.

Существует **4 фундаментальных эмоции** человека: гнев, страх, печаль, радость.

Конечно, этими четырьмя эмоциями не исчерпывается вся гамма наших эмоциональных состояний, но перечисленные – это базовые эмоции, а значит,

они важны для нашего выживания. Как Вы видите, гнев одна из таких эмоций.

Гнев – естественная эмоциональная реакция, предназначенная для того, чтобы помочь нам справиться: с угрозой, с обидой, с насилием, с оскорблением.

В этих ситуациях нам нужен гнев, для того чтобы дать отпор. **Гнев - это наша естественная реакция, которая помогает нам справиться со сложными ситуациями жизни.** Когда нам угрожают, мы отвечаем гневом. В ситуациях насилия, оскорбления, нам нужен гнев для того чтобы дать отпор. Мы тем самым защищаем себя. Гнев нам нужен тогда, когда у нас накопилось много обид по отношению к другому человеку и нам это нужно выплеснуть. Когда, кто-то нарушает наши психологические границы, когда делает то, что нам неприятно и мы не можем позволить это делать в отношении себя. Гнев нам нужен для того, чтобы отстоять себя, свои психологические границы и когда мы нуждаемся в изменениях. Т. е. внутри возникает ощущение какого-то конфликта, как будто что-то не так, хочется, чтобы было что-то иначе.

Гнев нужен нам, когда нам надо:

- выплеснуть обиды
- установить границы и защитить себя
- и когда мы нуждаемся в изменениях

Гнев не является эмоцией, доставляющей удовольствие, но он очень функционален. Гнев стоит на страже самоуважения. Когда человек оскорблен, словно загорается сигнал: «это нечестно», «это больно и обидно», «это неправильно», «этого не должно было случиться».

В результате возникает гнев. Это происходит автоматически. Поэтому его так трудно контролировать.

Гнев это одна эмоция, но на самом деле он многолик и его проявления могут быть разными. Мы можем раздражаться, испытывать негодование, возмущение, внешне и внутренне не соглашаться с чем-то. Сдерживать гнев очень сложно и скрыть его полностью невозможно. Всегда будут признаки, когда кто-то увидит, что мы раздражаемся. Особенности это хорошо считывают дети по нашим жестам, мимике, т. е. невербальным проявлениям. Раздражение - это тоже проявление подавленного гнева.

Гнев может быть направлен:

- на самого себя. В этом случае у нас, как правило, возникают, негативные мысли: «... у меня нечего не получится, я не умею, я плохая мать, я не могу справиться с собой...». Когда мы начинаем так думать, гнев никуда не девается, просто он направляется в другую сторону. Мы, пользуясь этим «оружием», начинаем буквально стрелять в себя, чувствуя себя от этого ещё хуже, возникает внутреннее самоедство.

- на других, когда кто-то нас раздражает, вызывает чувство гнева.
- на весь мир. Такое чувство появляется не сразу, чаще всего, это накопление различных негативных ситуаций и обид на других людей. В результате возникает ощущение, что «я не кому не могу доверять, и весь мир мне враждебен». Человек начинает чувствовать себя как в осажденной крепости.

Другими словами, гнев – это очень нужная эмоция. Но ее выражение совсем неприятно как саму человеку, так и окружающим. В результате проявление гнева становится чем-то нехорошим, и человек отказывается признаваться, что он в гневе. Гнев блокируется, не выражается, либо выплескивается на кого-то другого. Отсюда возникает множество проблем в семейном общении.

Пожалуй, у каждого родителя бывают моменты, когда он злится на своего ребёнка. Так что не стоит из-за этого считать себя чудовищем. Правда, привыкать к крикам и шлепкам как к нормальному стилю общения тоже не стоит.

Чтобы побороть гнев, в нем надо признаться, принять его и начать изучать. Часто родители обвиняют ребенка в том, что он вызвал их гнев. Это те признаки, которые говорят, что родитель не принимает его в себе. Даже знакомство с гневом и его осознание уже помогает нейтрализовать ситуацию.

7. Упражнение «Ручеёк».

Цель: определение, что чувствуют дети, когда родители на них гневаются.

Материал: ручки, листочки бумаги.

Инструкция 1: *напишите на листочке те слова, которыми вы ругаете своего ребёнка или делаете ему обидные замечания.*

Примечание: После того, как все сделали записи, листочки собираются в коробку и перемешиваются. Затем раздаются по одному в случайном порядке. Дальше все встают парами в строй по принципу игры в ручеек.

Инструкция 2: *сейчас мы поиграем в старинную детскую игру «Ручеёк». Найдите себе пару и встаньте в парах друг за другом. Сейчас те, кто остался без пары, будут проходить по одному между взявшимися за руки участниками игры и выбирать себе пару. А те, кто стоит в парах, в это время будут проговаривать слова, написанные на доставшихся им листочках. Упражнение длится до тех пор, пока не пройдут все участники.*

Вопросы к обсуждению:

1. Как вы себя чувствовали, когда слышали слова, написанные на листочках?
2. Что чувствуют дети, когда слышат замечания от нас в такой форме?
3. Какие мысли появились у вас в связи с этим?

Обобщение: *отрицательная оценка взрослыми ребёнка, и уж тем более гнев, отдаляет родителей с детьми друг от друга, расстраивает всех. Последствия гнева если он проявляется по отношению к ребёнку, всегда негативные. У взрослых гнев впоследствии вызывает чувство вины, а у детей – чувство обиды. Эти обиды могут сопровождать нас в течение всей жизни, вызывать напряжение в отношениях и мешать получать удовлетворение от общения друг с другом.*

8. Упражнение «Психологический бутерброд».

Цель: обучение родителей формулировать замечания в корректной форме.

Инструкция: *каждый день мы много общаемся с детьми. И невольно можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, какие наши высказывания обижают детей.*

Тренеру на заметку: это упражнение можно проводить в одном из трёх вариантов на выбор:

1. Записывать высказывания на доске по мере высказываний участников группы, и потом сгруппировать.

2. Сразу выделить пять колонок, и распределить высказывания в этих колонках. А потом попросить сформулировать обобщающее слово для каждой колонки.

3. Если высказываний мало, можно сразу предложить им следующую классификацию:

Прямое оскорбление. Например: «Ты бестолковый, глупый, debil (лох, дурак т.д.)». Конечно, это может вызвать агрессию ребёнка, стать началом конфликта.

Упрек. Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала, что на тебя можно положиться!».

Обобщение. Это те же упреки, но со словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну, как обычно...».

Сравнение (не в пользу) ребёнка. Например: «Посмотри, как Катя учится, одевается, следит за собой...».

Приказ. Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у ребёнка, да и не только у ребёнка, неосознанный протест.

Как же быть? Мы не можем и не должны загонять внутрь своё недовольство. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя ребёнка. Не упрекая и, тем более, не обобщая: «ты всегда» (тем более что, чаще всего, это не так, и ваш ребёнок всего лишь второй раз опаздывает, да и то по объективным причинам). Не сравнивая и не приказывая.

Есть такой приём, который называется «психологический бутерброд». Он предполагает высказывание от первого лица, то есть, мы говорим о своих чувствах, а не оцениваем ребёнка. И фразу-замечание (претензию) располагаем между добрыми, хорошими словами о ребёнке. Например: «Петя, обычно ты поступаешь ответственно, но сегодня ты не помыл посуду, это меня очень расстроило. Будь так добр, помой, пожалуйста». Вместо: «Опять ты опоздала!» можно сказать: «Я так волновалась, не случилось ли с тобой чего в дороге. Ну, рассказывай...».

Сейчас мы выполним упражнение и потренируемся вместо фраз, провоцирующих агрессивную защиту, использовать «я – высказывания» и «психологические бутерброды», предупреждающие возникновение гнева ребёнка.

Инструкция: У нас на доске записаны фразы, которые обычно вызывают обиду, злость или гнев у ребёнка. Сейчас в группах вам нужно будет сформулировать на их основе «психологические бутерброды» или «я – высказывания» - когда мы говорим не о ребёнке, а о **своих** неприятных чувствах, связанных с поведением ребёнка. У вас может быть несколько вариантов таких формулировок. Чем больше их будет, тем лучше.

Примечание:

1. Работа проводится в малых группах (от 3 до 5 человек).
2. Если участники назвали первоначально много обижающих ребёнка высказываний, можно каждой группе поручить переформулировать не все высказывания, а определённый их тип (упрёки, обобщения и т. д.).
3. Затем подводятся итоги выполнения упражнения. Каждая группа зачитывает первоначальную формулировку, а потом – свои наработанные варианты высказываний, которые предупреждают проявление гнева у ребёнка.
4. Если задание было общим, остальные группы дополняют своими формулировками.
5. Если каждая группа выполняла отдельное задание, то можно предложить участникам других групп сделать индивидуальные дополнения.

Вопросы к обсуждению:

1. Выскажите ваши впечатления от проделанного упражнения.
2. Какие фразы легче формулировать: обижающие, вызывающие гнев или предупреждающие нежелательные чувства?
3. Поделитесь опытом использования других способов, предупреждающих гнев ребёнка.

9. Упражнение «Закончить фразу».

Цель: переключение родителей на позитивное восприятие своих детей.

Примечание: группа сидит на стульях в кругу.

Инструкция: а сейчас все по очереди по кругу продолжают следующую фразу: «я горжусь такой чертой моего ребенка как ... Например: «я горжусь такой чертой моего ребёнка, как самостоятельность».

Вопросы к обсуждению:

1. Что вы чувствовали, когда произносили фразу?
2. Что вы чувствовали, когда слышали фразы, произносимые другими участниками?

10. Рефлексия.

Цель: завершение занятия.

Вопрос: двумя словами сформулируйте ваши впечатления от нашего сегодняшнего занятия.

3. Занятие 1.2.

Тема: «Загляни в глаза своему гневу»

Приветственное слово: всем добрый день. Рада приветствовать вас на нашем тренинге. Мы продолжаем сегодня работать над нашими отношениями с детьми. Что из прошлого занятия вам запомнилось больше

всего (выслушиваем и обобщаем ответы участников)?

1. Упражнение «Стаканчик».

Цель: снятие напряжения при встрече с малознакомыми людьми, поддержать открытое выражение положительных эмоций.

Материал: несколько (чтобы была возможность заменить) разовых стаканчиков.

Инструкция: *Все сидят в кругу. Одному из участников я дам разовый стаканчик. Его нужно передать по кругу от одного участника к другому таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.*

Примечание:

1. Игра продолжается до тех пор, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

2. Заканчивается игра выступлениями «штрафников».

Вопрос для обсуждения: сравните ваше настроение с тем, с которым вы пришли.

2. Упражнение «Представьте так, как бы представил вас ваш собственный ребёнок».

Цель: способствование осознанию того, как дети воспринимают родителей.

Примечание: при выполнении упражнения участники сидят в кругу.

Инструкция: *по очереди представьте группе так, как бы вас представил ваш ребёнок. Например, «я - Саша. Мою маму зовут Ира. Она очень добрая. Мы с ней часто гуляем, катаемся с горки. Но иногда моя мама на меня кричит, сердится. А я не всегда понимаю, за что...».*

Тренеру на заметку: когда даём образец представления, после позитивной оценки родителя ребёнком, даём описание поведения рассерженного родителя. Иначе может случиться так, что родители будут игнорировать описание своих отрицательных эмоций и агрессивного поведения, направленного на ребёнка.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе от имени своего ребёнка?
2. Что вы чувствовали и думали, когда слушали рассказы других участников?

Обобщение: *мы по-другому оцениваем своё поведение, если видим себя со стороны глазами другого человека, особенно собственного ребёнка. В этом случае более заметны как наши достоинства, так и промахи в отношениях с ребёнком.*

3. Упражнение «Паровозики».

Цель: рассмотрение привычной комфортной позиции каждого человека в процессе взаимодействия. Рассмотрение возможности участников получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и давлению.

Примечание: для создания подгрупп можно предложить объединиться тем, кто сегодня еще не работал вместе.

Инструкция: *сейчас мы поиграем в паровозики. Встаньте со стульев и встаньте по трое в колонну. Сейчас каждая тройка будет изображать «паровозик». «Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз и толкает «вагоны» сзади. Последний держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением — каждый раз мы подаём соответствующую команду). По моей команде вы будете меняться местами в вашем «паровозике». По очереди каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Начали!*

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали во время упражнения на каждой из позиций?
2. По каким признакам вы узнавали, что начинали нервничать, злиться или даже гневаться?
3. *Какая ваша позиция по отношению к ребёнку чаще всего вызывает у него гнев?*

Выводы: *у каждого человека есть своя комфортная позиция в процессе взаимодействия с другими людьми — вести за собой или быть ведомым. Но! Общаясь с детьми, мы обязаны помнить, что несём ответственность за их состояние и поведение. Это взрослый управляет отношениями с ребёнком. И это единственно возможная позиция.*

4. Упражнение «Из-за чего я злюсь на ребёнка».

Цель: понимание родителей того, что чаще всего они злятся на ребёнка в силу собственных причин. И у них есть выбор в конфликтных ситуациях: злиться или не злиться.

Примечание: работа проводится в малых группах по 3 – 5 человек, в зависимости от количества участников.

Инструкция 1. *Разделитесь на группы по 5 человек. Возьмите себе в партнёры тех, с кем Вы ещё не общались или общались мало. Составьте список причин, которые вызывают Вашу злость на ребёнка. На эту работу отводится 5 минут.*

Инструкция 2. *А теперь разделите эти причины на 2 группы:*

- *Причины, связанные с поведением, действиями ребёнка.*
- *Причины, связанные с собственным состоянием, настроением.*

Примечание: на эту часть работы отводится 10 мин. Затем все группы по очереди называют по одной записанной причине, сначала те, которые относятся к первой группе, затем – ко второй («назовите причины, которые вы отнесли к первой группе»). Если при назывании очередной причины возникают сомнения, к какой группе её отнести, этот вопрос обсуждается в группе и принимается

общее решение. Причины записываются на флипчарте в два столбика.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие мысли возникают у вас, когда вы смотрите на эти списки?
2. Кто, с нашей точки зрения, управляет отношениями в случае, если мы считаем виноватым ребёнка? А если мы видим причину в нас самих?
3. Кто в принципе должен нести ответственность за отношения в детско-родительской паре?
4. Какое поведение взрослого будет правильным, даже если ребёнок специально провоцирует его на гнев?
5. Как бы вы могли использовать опыт этого упражнения в жизни?

5. Упражнение «Кто на самом деле вызывает наш гнев».

Цель: рассмотрение способа определения ответственного за гнев.

Инструкция:

1. *Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у Вас бурю эмоций, негодование, возможно злость. Что сделал тогда ваш ребенок?*
2. *Оцените по 10-бальной шкале проделку ребенка, а затем также по 10-бальной шкале выразить уровень выраженности собственных эмоций.*

Вопрос для обсуждения: Был ли это адекватный ответ?

Интерпретация:

1) Если эмоции выше хотя бы на 1 балл, за этим стоит другая фигура, которая и вызывает эту агрессию, т. е. перемещение гнева, но она не находит другого выхода.

2) Гнев адресован самому ребенку, если его проступок и наши эмоции примерно равны. Если же у нас есть перевес в сторону собственных эмоций, то тут мы можем видеть перемещение гнева. То есть гневаются вы не на ребёнка, и на кого-то другого. И ребёнок здесь не причём.

3) Представьте ребенка, который совершает эту проделку и себя, постарайтесь сосредоточиться и увидеть этот образ. И теперь посмотрите, кто стоит за фигурой ребенка. Должна быть конкретная фигура, какой-то человек, возможно, вы сами. Это, кто-то, кто и вызывает ваш гнев, но ребенок стоит между вами и этим человеком, эти чувства получает сам малыш.

4) Когда мы находимся в этом состоянии гнева, нужно стараться оценивать, сколько баллов получает наш ребенок, а сколько Ваши эмоции.

5) Часто это наши родители, это те ситуации, когда на нас кричали в детстве, и мы возвращаем гнев своим родителям, но через наших детей.

б) Таким образом, каждый раз, когда это проявляется, и мы испытываем такие чувства, должны понимать, кто конкретно вызвал этот гнев, и даже понимание того, что с этим связан другой человек уже помогает нам немного сдерживать себя.

6. Теоретический блок.

Основные причины гнева на ребенка

- 1) Власть.
- 2) Беспомощность.
- 3) Страхи.
- 4) Усталость, замкнутый образ жизни.
- 5) Перемещение гнева.

Вывод: *важно понять: вы кричите и срыгаетесь на ребёнка НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ПЛОХОЙ. И не потому, что вы — плохая мать. Испытывать отрицательные чувства не значит быть плохой. А потому что вам, вот сейчас, в данный момент, по каким-то причинам ПЛОХО. Может быть, вы кричите, в сущности, не на ребёнка, а на себя самого?*

Теоретический блок. Основные причины гнева на ребенка

1) Власть. Желание распространить над ребенком свою власть. В этом случае у родителей нет доверия к ребенку, они не считают его способным самостоятельно что-то сделать, выполнить это хорошо. Обычно такое бывает, когда человек чувствует себя очень подавленным, ущемленным, и у него нет той сферы деятельности, которой он мог бы властвовать, т.е. руководить самостоятельно. И тогда он начинает компенсировать недостаток власти распространением своей власти на более слабых. А это именно дети. Именно на них распространить власть проще всего, они не будут сопротивляться.

2) Беспомощность. За гневом часто прячется беспомощность, т.е. ситуации выходят из-под нашего контроля, ребенок не слушается, становится неуправляемым, и Вы не знаете, как конкретно можно повлиять на него. Эта тема близка к власти, т.е. возникает желание подчинить себе ребенка и его поведение. В этом случае внутри возникает ощущение, что я не могу нечего сделать.

Беспомощность, это часто блокированная власть. Ребенок выходит из-под контроля, значит, я не могу его контролировать, значит, я не могу быть властной над ним. И часто блокированная власть, является причиной нашей беспомощности.

Что можно сделать:

Во-первых, пересмотреть требования. Действительно ли то, что мы хотим от ребенка нам так надо. Является ли это правилом семейной жизни, которое никак нельзя обойти, если да, то желательно настаивать.

Второе – это форма предъявления этого требования. Часто ребенка обижает сама форма, а не то требования, которое сказано. Если оно сказано в грубой форме, с подавлением, с оскорблением человека, то естественно это вызывает у него протест. Поэтому надо дать ребенку чуть больше свободы, в этом случае ощущение беспомощности будет снижено.

3) Страхи. Мы - родители очень много боимся! Болезней, описанных штанов, того что ребенок не так развивается, не вовремя заговорит, будет отставать, двоек, прогулов, того, что не сложится его жизнь, плохой компании, будет неудачная семья и пр. К примеру, ребенок убежал, он выбегает на дорогу,

вы понимаете, что там машина, что это для него не безопасно, вы его хватаете и начинаете его ругать.

Возникает страх за ребенка, возможно за его безопасность, а т.к. возникает ситуация опасности, она автоматически включает в нас самоохранительный гнев.

Гнев может возникать также, когда мы видим несоответствие нашего восприятия идеального ребенка и реальности.

Допустим, мама боится, что ребенок будет отставать в развитии и тогда ей будет стыдно за ребенка, и она будет чувствовать себя плохой матерью. Этот страх заставляет ее пристально следить за развитием ребенка и акцентироваться на этой теме. Далее она замечает, что другой ребенок говорит фразами, а ее ребенок только отдельные слова, т.к. всегда можно найти ребенка, который будет в чем-то развит лучше собственного. И тут картинка происходящего совпадает с реальностью. Страх находит свое подтверждение и запускает раздражение и гнев на ребенка. Дальше мама начинает подчеркивать то, что у него не все получается, и запускает у ребенка протест. Дальше малыш наперекор матери, отстаивая себя, будет выдавать более худшие результаты, чем может.

4) Усталость, замкнутый образ жизни. Образ жизни у обоих родителей резко изменился, у того, кто сидит с ребёнком — в особенности. Чаще это всё-таки мама, и именно она срывается. Однообразные будни «затворницы» начинают бесить, любимое дитя — раздражать. Естественно возникает ощущение усталости, вот тут очень важно просто признавать эти чувства. Признавать чувства, что я устаю от своего ребенка. Для многих сказать эту фразу, это так кощунственно, потому что внутри возникает мысль. «Если я устаю, значит, я не такая уж и хорошая мама, потому что от своих любимых детей не устаю». Это нормально, потому что невозможно целый день посвящать ребенку. Какую-то часть своего времени, нужно посвящать именно себе, и стараться как-то отвлекаться от обычного привычного образа жизни.

5) Перемещение гнева. Иногда возмущение и злость на супруга мы неосознанно переносим на ребёнка. «Я вижу в сыне копию мужа — у него такой же взгляд, он так же улыбается и потирает подбородок — и это меня бесит!» — жалуется в кабинете психолога разведённая женщина. «Стала замечать, что больше всего злюсь на детей, когда муж где-то пропадает, его допоздна нет, и я от этого нервничаю», — признаётся мать двоих школьников. Чаще всего сыновьям «достаётся» за отца, а дочерям — за мать. Если вы поймали себя на подобных чувствах — подумайте, может быть, лучше поговорить откровенно и обсудить все проблемы со своей «половинкой» с глазу на глаз? Подумайте вместе, что нужно исправить и как решить эту проблему, чтобы дети не страдали «без вины».

Важно понять: вы кричите и срываетесь на ребёнка НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ПЛОХОЙ. И не потому, что вы — плохая мать. Испытывать отрицательные чувства не значит быть плохой. А потому что вам, вот сейчас, в данный момент, по каким-то причинам ПЛОХО. Может быть, вы кричите, в сущности, не на

ребёнка, а на себя самого?

Что происходит в семье, детская проделка, ребенок хулиганит, мы не сдерживаемся, мы срываемся, мы испытываем гнев по отношению к ребенку. Ребенок внутри чувствует обиду, он не согласен с этим, ему хочется защитить себя и возникает желание вернуть обиду родителям, отомстить им. Вернуть обиду родителям, это в правильном варианте сказать «...я обижен на тебя, потому, что ты на меня кричишь...». Но малыш ещё не может это сделать самостоятельно, он не находит такого способа, поэтому он ищет другой способ. И начинает родителей провоцировать на агрессию. Он начинает им возвращать гнев, делая всё наоборот, т.к. мы не хотим этого видеть. И часто родители удивляются: «он, же знает, что он за это получит, почему, же он это делает, ну, сколько ругались, сколько наказывали...».

Он потому это и делает, он знает, что выведет нас из себя. Он начинает провоцировать родителей для того, чтобы вернуть нам эту агрессию, которую он уже получил от нас.

Поэтому, чтобы этот круг эмоций разорвать, очень важно нам правильно реагировать на гнев. И не опускаться на этот детский уровень, что, ты на меня кричишь, и я на тебя кричу в ответ, а показать более взрослые способы реагирования на гнев. И это научит ребенка, тоже выражать свою агрессию, вот в таком хорошем контексте.

Обсуждение (в малых группах): *разделитесь на малые группы и обсудите, что мы можем конкретно делать, чтобы нейтрализовать эти причины?*

Причины	Что делать?
1.Власть	Доверять своим детям. Находить возможности собственной реализации.
2.Беспомощность	Беспомощность, это часто блокированная власть. Ребенок выходит из-под контроля, значит, я не могу его контролировать, значит, я не могу быть властной над ним. И часто блокированная власть, является причиной нашей беспомощности. Что можно сделать: Во-первых, пересмотреть требования. Действительно ли то, что мы хотим от ребенка нам так надо. Является ли это правилом семейной жизни, которое никак нельзя обойти, если да, то желательно настаивать. Второе – это форма предъявления этого требования. Часто ребенка обижает сама форма, а не то требования, которое сказано. Если оно сказано в грубой форме, с подавлением, с оскорблением человека, то естественно это вызывает у него протест. Поэтому надо дать ребенку чуть больше свободы, в этом случае ощущение беспомощности будет снижено.

3.Страхи	Осознавать свои страхи, отделять их от поведения ребёнка (это не он такой неправильный, просто вы боитесь за него) и работать со своими страхами
4.Перемещение гнева	Чаще всего сыновьям «достаётся» за отца, а дочерям — за мать. Если вы поймали себя на подобных чувствах — подумайте, может быть, лучше поговорить откровенно и обсудить все проблемы со своей «половинкой» с глазу на глаз? Подумайте вместе, что нужно исправить и как решить эту проблему, чтобы дети не страдали «без вины».
5.Усталость	Многие родители даже не осознают, что раздражаются и кричат на детей только потому, что в этот момент у них серотонин на таком уровне, что он больше не может оказывать сдерживающее воздействие на импульсы гнева. Решение - это, как чувствуете раздражение и состояние «оставьте все меня в покое», объявить тайм-аут, прятаться в туалете или посадить ребенка за мультик и отдыхать самой. Очень важно научиться отдыхать вместе с ребенком: прилечь, посмотреть при этом книжку с ребенком, сделать гимнастику, релаксацию, сделать друг другу массаж ног.
6.Составьте список тех дел, которые быстро наполняют маму (папу) энергией и дают возможность быстро восстановиться	Здесь обычно вскрывается проблема того, что родители часто неадекватно отдыхают: курят, пьют кофе литрами. Лучше подышать воздухом на балконе, посмотреть позитивные картинки, почитать что-то. Главное в отдыхе – это полностью отвлечься от той деятельности, от которой устаешь. Мамы, например, пока ребенок спит, гладят его белье или стирают вместо того, чтобы позаботиться о себе.
8. Что вам нравится делать вместе с ребенком, ситуации, когда вероятность возникновения гнева минимальна.	

Обобщение: все эти способы являются профилактикой нашего гнева. На что ещё можно обратить внимание? Это позитивный контакт с ребенком. Если с детьми хотя бы полчаса провести за каким-то занятием, которое вам обоим нравится (дети это моментально чувствуют), то они потом,

как шелковые: стараются, слушаются, не пытаются делать всякие гадости, чтобы получить свою долю внимания. Это позитивный подход, и он очень сильно помогает избавиться и от усталости, и от раздражения и наладить хорошие отношения с ребенком (контакт). Главное в нем - это не заниматься тем, что нравится только ребенку, а найти то, что нравится вам обоим.

7. Упражнение «Разноцветное тело».

Цель: формирование понимания связи наших эмоций и телесных ощущений. Осознавание гнева через телесные реакции.

Материал:

1. Листы бумаги с нарисованными шаблонами человечков.
2. Простой карандаш.
3. Цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция:

1) *Возьмите листочек с шаблоном человечков и простым карандашом дорисуйте какие-то элементы, чтобы эти человечки были для вас комфортны. Но пока не раскрашивайте их. Готово? Убедитесь, что эти человечки вам нравятся.*

2) *Вспомните ситуацию, когда вам было хорошо, приятно. Какими вы ощущали своё тело: руки, ноги, грудь, спину, живот, шею, голову? Выслушиваем ответы.*

3) *А теперь возьмите цветные карандаши и раскрасьте тело такими цветами, какие больше подходят к вашим ощущениям. Скорее всего цветов будет несколько. Каждой части тела может соответствовать свой цвет. Готово? Покажите друг другу ваших человечков. Посмотрите, какие они яркие, разноцветные.*

4) *А сейчас вспомните одну из ситуаций, когда вы гневались на ребёнка. Каким было ваше тело, какими вы ощущали разные его части? Где живёт у вас в теле это чувство. Опишите это чувство. Какое оно?*

- цвет
- форма
- может быть запах
- или как оно звучит
- консистенция
- меняется ли оно со временем
- может, вы сможете даже дать ему какое-нибудь имя. Именно этому конкретному чувству в этот конкретный момент.

5) *Подумайте, какие цвета могли бы отразить другие ощущения в теле в этот момент.*

6) *Раскрасьте второго человечка этими цветами.*

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы можете сказать, сравнивая своих человечков?
2. Каким образом связаны наши эмоции и тело?
3. Поделитесь вашим индивидуальным опытом проявления гнева в

теле.

4. На каком этапе проявления гнева вы ощущаете его в теле: в начале, когда его ещё можно сдержать. Когда он разгорелся, и его уже трудно контролировать? Или когда гнев уже проходит?

5. Поделитесь опытом, как вы используете телесное распознавание гнева для его контроля.

Обобщение: *наши эмоции всегда связаны с нашим телом. И по телесным реакциям мы можем достаточно рано определять наступление гнева или другой негативной эмоции. Что позволяет вовремя принять нужные меры, и сохранить спокойствие.*

8. Упражнение «Подкрепление».

Цель: демонстрация, что поощрение и наказание по-разному влияют на состояние и поведение ребёнка.

Примечание: двое водящих выходят за дверь.

Инструкция участникам, оставшимся в комнате: *задумайте предмет из имеющихся в помещении, и место, на которое водящему необходимо будет его перенести. Задача тех, кто вышел за дверь, после того, когда мы пригласим их сюда, определить, какой предмет мы загадали, и куда его нужно перенести. Для этого они будут задавать вам разные вопросы. Вы будете отвечать на них, но:*

во-первых, ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.

во-вторых, первому игроку будем давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Ход упражнения: сначала приглашается первый водящий и получает задание: *определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место.* Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.

Тренеру на заметку:

1. Роль участника, получающего отрицательные подкрепления, рекомендуется поручить человеку, эмоционально устойчивому, способному без особого ущерба для себя выдержать давление группы.

2. Первыми высказаться («выпустить пар») предоставляется водящим (активным участникам).

Вопросы для обсуждения

1. Как вы чувствовали себя в своей роли?
2. Какие чувства вызвала у вас реакция группы?
3. Как вы чувствуете себя сейчас?

Вопросы для наблюдателей:

1. Поделитесь впечатлениями от этого упражнения.
2. Какие выводы вы можете сделать?

Выводы: безусловно, положительное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих. Психологическая поддержка, поощрение — это способ выражения принятия. С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это — игра. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и часто растягивается на весь период совместной жизни с родителями. Да и не только совместной. Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у ребенка может сформироваться отношение к себе как к неудачнику. И, что совершенно естественно, порождает сопротивление, обиды. И это ещё лучший вариант, потому что ребёнок не соглашается с такой оценкой себя. Но в любом случае, мы уже имеем проблему детского гнева. Для формирования самодостаточной, уверенной в себе личности важно чаще получать от родителей положительное подкрепление, которое предупреждает негативные реакции. Но мастерство родителя проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно ему необходимы.

9. Упражнение «Закончить фразу».

Цель: формирование у родителей ощущения общности с ребёнком.

Пояснение: группа сидит на стульях в кругу.

Инструкция: а сейчас все по очереди по кругу продолжают следующую фразу: «Мы с ребёнком любим вместе.... Например: «Мы с ребёнком любим вместе готовить пирожки».

Вопросы к обсуждению:

1. Что вы чувствовали, когда произносили фразу?
2. Что вы чувствовали, когда слышали фразы, произносимые другими участниками?

10. Рефлексия.

Цель: завершение занятия.

Вопрос: придумайте какую-то метафору к сегодняшнему занятию. Например: «Летний дождь», «Солнечное утро»...

4. Занятие 1.3.

Тема: «Стать хозяином своего гнева».

Приветственное слово: *Здравствуйте! Рада видеть вас всех на нашем очередном занятии. На прошлых занятиях мы говорили о том, что такое гнев, почему он проявляется, как его распознавать.*

А сегодня мы будем обсуждать тему: как общаться со своим гневом и что можно сделать, чтобы он как можно реже посещал нас. Но прежде чем перейти к новой теме, ответьте на вопрос: как опыт прошлых занятий вы смогли использовать в жизни (выслушиваем ответы)? Хорошо, а сейчас мы проведём небольшую разминку.

1. Упражнение «Времена года»

Цель: создание хорошего настроения в группе, сплочению группы.

Инструкция:

1. Вам нужно молча разбиться на группы по временам года, соответственно дате рождения.

2. Затем каждая группа пантомимически изобразит свое время года. Задача остальных участников - угадать - какое.

Вопрос для обсуждения: поделитесь своими ощущениями от этого упражнения.

На прошлом занятии мы убедились, что наш гнев, как и другие сильные эмоции, проявляются в теле. Поэтому мы можем влиять на наш гнев через телесные упражнения. Есть целый «букет» методов, связанных с релаксацией, с расслаблением мышц тела, так как эмоции раздражения и гнева невозможны, когда мышцы расслаблены полностью. Тренированные люди могут творить чудеса.

Делайте упражнения по 10-15 минут в день. За один раз делаем не более 1-2 упражнений, каждое примерно по 5 минут. Наиболее подходящее время для тренировки - утро после зарядки и вечер. Научившись делать эти упражнения в тишине и уединении в домашних условиях, обнаружите, что ими можно заниматься и в транспорте, и на рабочем месте.

2. Упражнение «Расслабление».

Цель: формирование умения расслабляться с помощью слова.

Инструкция:

1. Сядьте удобно. Переключите внимание на своё тело. Сконцентрируйтесь на лице: сначала напрягите его, а затем расслабьте, мысленно проговаривая слова: лицо расслабляется. Теперь сконцентрируйтесь на шее и повторите действие: напрягите и расслабьте. Такие же действия выполните с плечами, руками, грудью, спиной, животом, бёдрами, икрами, стопами. Сопровождайте движения словами. Внимательно фиксируйте: как размягчаются и теплеют мышцы лица и шеи, груди и спины, поясницы и живота, бедер и икр.

2. Если обнаружите зажимы - остановитесь. Затем мягко, но настойчиво продолжите повторение формулы.

Вопрос для обсуждения: поделитесь своими впечатлениями те, у кого упражнение получилось.

3. Упражнение «Поток энергии».

Цель: формирование умения правильно расслабиться, снять телесное напряжение.

Примечание: упражнение проводится сидя на стуле.

Инструкция:

1. *Закройте глаза и в течение нескольких секунд понаблюдайте за дыханием: как вы дышите, глубоко или поверхностно, часто или редко, громко или тихо. Выберите наиболее комфортный для вас способ дыхания.*

2. *Как можно ярче представьте, что свежий бодрящий поток чистой прохладной энергии струится сверху вниз, от макушки головы до ступней и пальцев ног, постепенно проникая сквозь поры тела. При этом он мягко освежает, снимает напряжение и расслабляет мышечные зажимы, которые вы чувствуете в теле.*

3. *Если какой-то участок тела не расслабляется и поток энергии не проходит через него, необходимо еще больше сконцентрироваться на этом участке - еще сильнее его напрягите, а затем плавно отпустите.*

4. *Повторяйте упражнение, пока не почувствуете, что живая расслабляющая энергия струится по телу. Пропустив эту энергию через все участки тела, добейтесь полного расслабления.*

5. *Старайтесь в максимально яркой, образной форме представить и физически ощутить, как энергия усталости и напряжения через ступни ног выходит из тела в землю и исчезает.*

Вопросы для обсуждения:

1. Поделитесь своими впечатлениями от упражнения: кому удалось представить все образы, кому нет. Что было легко, что трудно в выполнении данного упражнения.

2. Сравните свои телесные ощущения до и после выполнения упражнения.

Примечания:

1. Упражнение выполняется в медленном темпе.

2. Добивайтесь полной расслабленности и внимательно фиксируйте всевозможные ощущения.

3. В дальнейшем, когда расслабление станет более легким, можно поменять образ теплой воздушной волны на любые другие: тепло солнечного луча, поток воды, теплое испарение от земли, теплую энергию.

4. Постепенно усложняйте образы сюжетами, подразумевающими участие: вы на пляже, у горного источника, на лесной поляне.

4. Упражнение «Стирание эмоции гнева»

Цель: формирование умения снимать телесное напряжение.

Примечание: это упражнение хорошо использовать, когда вы уже научились быстро определять очаги телесного напряжения.

Инструкция:

1. *Прислушайтесь к своему эмоциональному состоянию. Выявите эмоцию гнева (или какую-то другую неприятную эмоцию).*

2. *Уловите наиболее характерные мышечные зажимы, связанные с ней.*

3. *Попытайтесь «растворить» их, направив туда внимание и сделав несколько микроскопических движений данной группой мышц.*

4. *«Стирая» мышечный рисунок негативных чувств, вы ослабляете их эмоциональную силу, извлекаете из них подавленную энергию, что помогает избавиться от гнева.*

Обсуждение:

1. Поделитесь впечатлениями, у кого это получилось.

2. Расскажите, какими своими способами вы пользуетесь для определения эмоции, мышечных зажимов.

5. Теоретический блок «Тактики борьбы с гневом»

Цель: пояснение особенностей различных тактик работы с гневом.

Тактики борьбы с гневом.

Разные народы по-разному относятся к гневу. Южане, как правило, выбрасывают гнев наружу, превращая его в шумные раздраженные слова или угрожающие жесты, а северяне предпочитают сдерживать себя, загоня неприятную эмоцию в подвалы подсознания.

Кстати, популярные психологические методы борьбы с гневом опираются на эти две тактики - «северную» и «южную». Одни специалисты говорят о том, что отрицательные эмоции, и гнев в том числе, лучше сдерживать, не давая им воли, и тогда постепенно можно взять себя в руки. Другие советуют выпускать гнев на поверхность, как только он появляется в душе даже в небольших количествах. Если нет возможности выплеснуть раздражение на обидчика, тогда, как рекомендуют западные психологи, можно сбросить напряжение, поколотив подушку или собственный диван. Если серьезно, то ни путь тотального сдерживания гнева, ни путь выброса этой эмоции вовне не кажутся убедительными и помогающими решить проблему. Как ни подавляй негативное чувство, оно все равно будет рваться на поверхность и рано или поздно вырвется, подобно джину из бутылки, проявляясь в виде новой вспышки ярости. Ведь, внешне сдерживаясь, человек продолжает внутри клокотать. К тому же этот психический яд работает против его здоровья. Стратегия должна быть совершенно другая. «Выпускание паров» - другая ошибочная тенденция. Гнев невозможно ослабить, «разрядив» его на какой-нибудь неодушевленный предмет - разбив чашку или зашвырнув в угол подушку. В действительности такой поступок лишь обостряет раздражение и ярость. Малоэффективны оба

пути. Правильнее вести стратегию удаления от гнева.

Стратегия удаления от гнева.

Вредно давить в себе гнев и вредно выпускать его бесконтрольно. Буддийская традиция предлагает подойти к проблеме освобождения от гнева не тактически (тогда неизбежно его быстрое возвращение), а стратегически, с помощью глубокого осознания бессмысленности реакции гнева:

- На внешнем уровне лучше не выбрасывать гнев, а превращать его в вежливые сигналы - «мне не нравится, как ты себя ведешь». То есть использование «я – высказываний».

- На внутреннем уровне наблюдать, как этот вулкан клоочет, отделяться от него и постепенно гасить.

Наблюдать, понимать, осознавать бессмысленность гнева, относиться к нему как к постороннему существу внутри себя. А раз это посторонний, который занимает территорию внутри нас и периодически начинает диктовать нам свои условия, то нужно ограничить его влияние и по возможности победить полностью. Для этого нужно перестать его «кормить». Как это делается? Искусство осознанного наблюдения - один из самых главных методов работы человека над собой вообще и с гневом в частности.

Ведь что такое вспышка гнева? Это когда наше «гневное Я» расширилось, наполнило нас, и мы с ним отождествились. И сами стали гневом. И только гневом. То доброжелательное отношение, которое мы иногда испытывали к ближним, мы в этот момент забыли. Все равно, что вошли в черную грозовую тучу. Как если бы мы летели на самолете по ясному небу, а потом вдруг вошли в тучу с искрящимися молниями! И отождествились со вспышкой молнии, сами стали этой вспышкой. При этом, отождествляясь с гневом, мы подпитываем «гневное Я» энергетикой своего «положительного Я». Поэтому надо научиться смотреть на «гневное Я» в упор, как на некое облачко, которое к нам не имеет отношения. Нужно его отслеживать заранее еще на стадии приближения, как только заметите предгрозовые моменты.

Главное - научиться предотвращать конфликт на ранней стадии. Поэтому нужно заметить гнев на ранней стадии у себя и у партнера, который вас провоцирует. Предвидеть надвигающееся раздражение, как приближающуюся черную тучу, и мысленно говорить примерно в таком духе: «Это не я! Это внешняя темная сила. Я не пускаю ее в себя! Я не отождествляюсь с ней. Я спокоен, тверд, силен, уверен, я не хочу раздражаться. Я хочу сохранить чувство мира. Пойди прочь!». Можете сократить слова, повторяя десятки раз: «Мир и спокойствие» или просто: «Спокойнее, спокойнее».

Надо не просто гасить в себе, а наблюдать эмоцию гнева в упор, не давая раздражению ни капли энергии. Если вы пристально в упор отслеживаете какую-то эмоцию, она растворяется. Так как ваша внутренняя энергия не попадает в эту эмоцию, и она остается без подпитки.

6. Упражнение «Вулкан».

Цель: изучение отождествления своего чувства гнева с образом действующего вулкана и через действия с образами управления своим гневом.

Материал: лист бумаги А 4, фломастеры.

Инструкция:

1. *Возможно, кто-то из вас поднимался на вулкан. Если нет, то все себе могут представить вулкан по фотографиям или кинокадрам. Представьте себе, как если бы вы были вулканом, когда он находится в спокойном состоянии: какой он формы, величины. Нарисуйте очертания этого вулкана.*

2. *А теперь вспомните одну из ситуаций, когда вы испытывали чувство гнева. Как накалялся ваш вулкан, какого цвета он становился внутри, как поднимается магма со дна вулкана.*

3. *Раскрасьте вулкан, когда он находится в состоянии гнева.*

4. *Посмотрите на рисунок и отметьте тот уровень, до которого вы можете каким-то способом остановить его наполнение магмой и не позволить её вылиться наружу. Как вы ощущаете её в теле? В мыслях? Что это за способы, которые помогают вам остановить магму? Поделитесь ими с группой.*

5. *Определите место и действия, где и как можно направить магму в безопасное русло. Нарисуйте.*

6. *Что это за место и действия? Поделитесь опытом таких действий.*

Вопросы для обсуждения:

1. Какое впечатление вы получили от этого упражнения?
2. Какой опыт вы получили?

7. Упражнение. Профилактика гнева.

Цель: использование опыта участников для наработки способов предупреждения собственного гнева.

Материал: таблица или презентация таблицы.

Я очень люблю сравнивать гнев с ОРВИ, которой мы так часто боеем на протяжении жизни. Приведу сравнительную таблицу.

Гнев	ОРВИ
1. Невозможно избавиться силой воли, организм должен сам переработать выплеск гормонов.	1. Невозможно лечить извне. Ждём, когда организм сам справится с вирусом.
2. Неправильные действия могут усугубить гнев. Мы накручиваем себя, раздуваем из мухи слона.	2. Неправильное лечение может привести к осложнениям
3. Сложно заметить первые проявления гнева.	3. Сложно заметить первые проявления болезни.
4. Для того, чтобы перестать	4. Для того, чтобы перестать болеть

чувствовать гнев, придётся сильно потерять в качестве жизни. Проще иногда гневаться, чем пытаться полностью изолировать себя от мира.	ОРВИ, нужно многого себя лишиться. Проще иногда смириться с тем, что иногда мы цепляем ОРВИ, чем полностью изолировать себя от мира.
5. Часто возникает при контакте с другими людьми.	5. Часто возникает при контакте с другими людьми.
6. Большую роль в том, чтобы гнев прошел относительно легко и с меньшим ущербом для наших отношений играет профилактика.	6. Большую роль в том, как мы переносим ОРВИ и будут ли осложнения после него, играет профилактика.

Инструкция: о профилактике ОРВИ нам известно достаточно много. При выполнении этого упражнения мы поговорим о профилактике гнева. И сейчас вы получите любопытное задание. На основе того, что гнев и ОРВИ имеют много общего, попытайтесь сами придумать способы избежать Острого Заболевания Гневной Инфекцией.

Примечание: упражнение проводится в малых группах по 3 – 5 человек. Сначала нарабатываются способы профилактики ОРВИ, затем по аналогии – способы профилактики гнева.

Профилактика ОРВИ	Профилактика гнева (по аналогии)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Примечание: Составляем общий список способов профилактики гнева. Обсуждаем их, затем дополняем из следующего списка теми способами, которые не прозвучали в ответах участников.

Способы профилактики:

1. Рано замечай гнев (дыхание, сердцебиение, телесные зажимы).
2. Уменьшаем раздражение (помещать себя в меньшее число ситуаций, вызывающих раздражение, меньше общаться с раздражительными людьми).
3. Меньше времени находимся с людьми в гнев.
4. Заботьтесь о себе (о своём физическом состоянии – высыпаться, не быть голодным, защищать себя от жары и холода).
5. Больше сотрудничаем в своей жизни.
6. Укрепляем привязанность (делаем то, что сближает нас друг с другом).
7. Уменьшаем количество насилия в нашей жизни (просмотр сцен с насилием увеличивает агрессивность).

8. Развитие внутреннего наблюдателя (отслеживать свои потребности и эмоции).

9. Психотерапия.

Вопросы для обсуждения:

1. Поделитесь опытом, какие из этих способов вы уже эффективно используете.
2. Какие способы вы уже готовы использовать?
3. Какие способы для вас на данный момент менее приемлемы и что нужно для того, чтобы они вошли в ваш арсенал?

8. Упражнение “Решаем проблему” от Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

Цель: ознакомление с алгоритмом решения проблемы как способом предупреждения гнева родителя и ребёнка.

Материал: листок с алгоритмом решения проблемы на каждого участника.

Инструкция: *сейчас мы посмотрим, как с помощью алгоритма, схемы можно выходить вместе с ребёнком на решение какой-то проблемы, которая может провоцировать и ваш гнев, и гнев ребёнка. Мне нужен доброволец, который согласился бы показать это вместе со мной.*

Примечание: ведущий вместе с добровольцем демонстрируют способ решения проблемы с помощью следующего алгоритма. Демонстрация может проходить в виде ролевой игры, в которой роль ребёнка исполняет родитель, а роль родителя – ведущий. Можно решать и проблему самого родителя, но она не должна быть очень сложной.

№ п/п	Шаги	Вопросы	Примечания
1.	Поговорите с ребёнком о его чувствах и его проблемах.	Расскажи, что тебя беспокоит. Чего ты конкретно хочешь?	Дайте ему столько времени, сколько потребуется для того, чтобы он высказал все свои чувства и желания. Покажите своими ответами, что вы его понимаете.
2.	Поговорите о своих собственных чувствах.	А теперь послушай, что я чувствую, когда ты настаиваешь на своём.	Только коротко. Расскажите ему о том, что вы чувствуете настолько мягко и просто, насколько это возможно.
3.	Пригласите ребёнка к «мозговому штурму» для того, чтобы выработать	Как нам теперь поступить? Что ты предлагаешь сделать?	Позвольте ему сделать несколько первых предложений.

	мнение устраивающее обоих.		
4.	Запишите все предложения без разбора.	Что ещё можно сделать? Что ещё приходит на ум?	Записать предложения, которые поступят от ребёнка, на бумагу — очень важная часть процесса. В равной степени важно не говорить ребёнку ни «да», ни «нет» на идеи, предложенные им. Работа родителя на этом этапе заключается в том, чтобы просто фиксировать все идеи.
5.	Решите, какие из идей вам нравятся, а какие нет. Выберите, какие вы планируете воплотить в жизнь.	Давай разделим эти идеи на 2 группы: Что реально можно сделать и чего сделать нельзя. А теперь из тех, которые можно выполнить, выберем те, которые подходят нам обоим.	На этом этапе вы будете вдвоём обсуждать преимущества и недостатки каждой идеи. Также важно, чтобы при создании списка, вы были уверены в том, что все участники процесса знают о том, что эти идеи могут осуществиться.
6.	Пожмите руку в знак того, что вы пришли к общему соглашению.		

Примечание: эта техника не должна служить способом навязывания своего решения ребёнку. Проблема будет решена успешно в том случае, если и родитель, и ребёнок будут знать, что в этой ситуации нет выигравших и нет проигравших.

Вопрос для обсуждения: ваши впечатления от проделанной работы?

Примечания:

1. Сначала слово даём участнику игры, а затем наблюдателям.
2. Можно предложить объединиться в пары и с помощью этого алгоритма попытаться помочь друг другу по очереди найти решение какой-то несложной проблемы.

10. Упражнение «Закончить фразу».

Цель: закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю.

Инструкция: по кругу закончите фразу «Я хороший родитель, потому что...».

11. Притча «Почему люди кричат»

Примечание: занятие можно закончить следующей притчей.

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

– Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

– Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

– Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил Учитель.

– Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов он объяснил:

– Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются.

Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

– А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель.

– Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей. Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Завершение.

Обобщение: Уважаемые участники, мы прожили с вами 3 насыщенных занятия, посвященных гневу и управлению им. Следующий модуль будет посвящен взаимодействию со школой. У вас есть время зафиксировать приобретенные навыки управления сильными чувствами и помочь детям научиться с ними управляться.

12. Рефлексия.

1. *Напишите пожалуйста, ваши состояние и мысли по поводу этого занятия и всего модуля.*
2. *Поделитесь пожалуйста, устно вашими впечатлениями от наших занятий. Какой опыт вы получили?*

13. Итоги работы по 1 модулю:

- Уважаемые участники, поделитесь, пожалуйста, теми изменениями, которые произошли у Вас за время участия в первом модуле программы, какие знания Вы приобрели и какими навыками пользуетесь в общении с детьми.

2 модуль. Изменение отношения к школе.

5. Занятие 2.1.

Тема: «Современная школа: процесс обучения, взаимодействие, люди»

Вводная часть.

Знакомство официальное (по кругу). Ведущий просит представиться и рассказать, сколько детей и какого возраста есть у каждого участника.

Ведущий сообщает о целях и задачах данного модуля и в целом программы.

Сбор ожиданий и опасений. Соотнесение их с целью и задачами модуля.

Ведущий просит участников рассказать в двух предложениях для чего они пришли на тренинг и чего они, возможно, опасаются. Ведущий соотносит запросы с задачами тренинга.

Ведущий напоминает участникам о правилах работы на тренинге.

Основная часть.

1. Мозговой штурм «Какие существуют школьные проблемы?»

Ведущий просит участников сообщить о возможных проблемах, связанных с обучением детей в школе. Ответы фиксируются на флипчарте. Проводится анализ: проблемы обобщаются в группы (трудности с выполнением домашнего задания, с освоением материала, с мотивацией, проблемы отношений со сверстниками, с учителями и другие).

Ведущий резюмирует: «Как видим, трудностей, связанных со школой может быть много, мы с вами постараемся затронуть основные из перечисленных».

2. Лекция о мотивации и ответственности.

Ведущий задает тон тренинга четкими объяснениями относительно требовательности, ответственности и мотивации: «Давайте сразу обозначим некоторые аспекты возрастного развития детей, чтобы не предъявлять лишних претензий в сторону детей, а сконцентрироваться на школе.

1. В начальной школе ребенок хорошо учится только для мамы. Никакой самостоятельности быть не может, так как лобные доли, отвечающие за волю, не сформированы.

2. Идеальная учительница - властная и теплая (властная забота). Ориентированные на результат учителя детям противопоказаны.

3. В России ключевое слово – ответственность. И при этом дети не хотят учиться».

3. Упражнение «Счет в два круга». Участникам, сидящим в кругу, ведущий дает задание: «Сейчас вы будете одновременно считаться с одного места в две стороны. Я буду показывать, откуда счет должен начинаться и соответственно туда же он должен и вернуться с двух сторон». Ход игры проигрывается несколько раз с разных мест.

Вопросы: «Что мешало?» Ведущему нужно подвести к тому, что ответственность мешает творчески подходить к решению задания.

«Как вы думаете, кто в эту игру лучше играют дети или родители? (дети лучше); родители или учителя? (родители лучше). Контроль и креативность взаимно исключаются. Там, где контроль – творчества нет. Если бы Пушкин был бы ответственным, он бы столько не написал.

4. Притча о сороконожке. Ведущий рассказывает притчу: «Однажды сороконожку спросили, как она справляется с таким множеством ног. Она задумалась и разучилась ходить».

5. Упражнение «Частотный словарь». Ведущий объясняет: «Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом реже и реже упоминаемые. Давайте составим словарь самых частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз». Дайте участникам 3-4 минуты. Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным – с отрицательным смыслом или подтекстом; синий – нейтральные; зеленым – положительные; красным – похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?
- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?

В России 70-80 %, в Америке 60 %. Это токсичные фразы.

- Как они влияют на отношения между ребенком и взрослым?
- Какова главная цель родителя? (ответ: вырастить самостоятельного взрослого человека, то есть перестать быть нужным ребенку как родитель, только как близкий человек).
- Какова польза черных фраз?

Польза от них только в целях команды СТОП.

- В остальном на что влияет? Самостоятельности учат? На отношения как влияют? На самооценку?

- С точки зрения детей оцените взрослых так говорящих?
- А эти фразы как дети могут оценивать?
- На какие группы можно поделить фразы?
- команды, приказы, запреты;
- контроль, проверка;
- торг, шантаж;
- оценки: наезды, оскорбления – похвала (тоже оценка) – красный цвет;
- поддержка, выражение любви, утешение - зелёный;
- иногда в общении с детьми мы обмениваемся информацией, это то для чего был создан язык – содержательная коммуникация – синий цвет;
- риторические вопросы (разновидность наездов, но парализует ребенка, так как на них невозможно ответить).

6. Упражнение «Учеба – нежеланная работа»

Ведущий говорит участникам: «Представьте, что приняли закон, что, исходя из экономических и политических нужд страны, решено направить всех людей на ту работу, которая нужна Родине, стране, городу. Работа не соответствует вашим способностям, желаниям, начальство жесткое, работа не интересная, успешность оценивается относительно придуманных критериев. Все подчеркивают ваши неудачи, все о них слышат. Вы отработали 6-7 часов, пришли домой, а там вам близкие говорят: «Как успехи на работе? Со всем ли ты справился? Покажи-ка, как тебя оценили? Сейчас я еще посмотрю на контролирующем сайте, нет ли там каких нареканий на тебя... Давай еще работай дома, чтобы на работе на тебя не жаловались». Всё это будет продолжаться 11 лет». Ведущий говорит всё это, обращаясь к участникам обвиняющим, недоверчивым тоном.

Вопросы:

- Что вы чувствовали сейчас?
- Про кого это?
- Что делают дети в таких ситуациях?

Ведущий фиксирует на доске ответы:

- протестуют;
- уходят в себя, тупят;
- конформируют;
- рыдают;
- агрессивуют;
- становятся успешными в другом;
- болеют;
- приходят поздно, врут;
- находят того, кто поймет;
- уходят;
- аутоагрессия;
- манипуляции...

То есть с помощью негативных фраз мы учим детей:

- болеть, врать, «быть дипломатичным», гибким – по сути это тоже вранье, но социально одобряемое, быть агрессивным.

- Мы хорошо их этому учим? (грубо и неосознанно).

- Почему мы это делаем? Тратим столько времени, 70-80 % речи, грубо учим, но почему мы это делаем?

Ведущий фиксирует на доске ответы:

- автоматизм;

- так проще;

- от родителей переняли язык;

- эмоциональный выплеск;

- привычная роль;

- снимает тревогу, ответственность...

У Аркадия Райкина была миниатюра с алкоголиком, у которого в каждом городе сын. Дает конфетку и спрашивает, сделал ли он уроки. При этом считает, что выполнил родительскую функцию, снял ответственность.

- Когда мы говорим черные фразы, кто мы?

Рабовладельцы, надсмотрщики. – Разве рабовладельцы и тюремщики так часто спрашивают?

7. Беседа-лекция «Страх социального осуждения. Треугольник ребенок – родитель – школа = Жертва- Агрессор – Защитник»

- Как вы думаете, что сделает молодая мама, если ее ребенок бегал - бегал, бегал – бегал и упал? По частотности? (накричит, шлепнет...)

- Почему? Что она чувствует? (страх перед осуждением другими, стыд)

Действительно, наша страна, наверное люди в целом, очень болезненно воспринимают внешнюю оценку. Стыд по силе сравним со страхом смерти, а у нас привыкли воспитывать стыдом.

Пример с царицей-матерью, когда она узнала, что было восстание декабристов и погибли люди, она сказала: «Что скажут в Европе?!»

В странах бывшего СССР люди испытывают чувство, что «большой брат за нами наблюдает». Мы все в большей или меньшей степени испытываем страх социального осуждения меня как родителя.

Получается, что на наши отношения с ребенком влияет «третий лишний». Школа тоже играет роль третьего лишнего.

Иногда действительно нужно останавливать ребенка, напоминать ему о норме, но не часто, не невротично. 90% из негативных фраз лишние.

Из ребенка, родителя и школы получается классический треугольник «жертва – агрессор – спасатель». Ведущий рисует на флипчарте треугольник с углами «ребенок» - «родитель» - «школа».

- Есть ли на ребенке кнопка, нажав на которую всё изменится? (нет)

- Есть ли кнопка, нажав на которую школа изменится? (нет)

- Что можно изменить в треугольнике? Где кнопка?

- Когда родитель успокаивается, как это действует на ребенка? Как это действует на школу?

Семья – это система. Это не просто набор частей, система должна иметь и защищать свои границы.

- У школы сколько прав и сколько обязанностей? (множество прав и минимум обязанностей) Как называется такой член семьи? (господин, диктатор..)

Школа проламывает границы семьи. Сколько семей у нас получается неблагополучны?

- При помощи чего школа вламывается в семью? (оценка, замечания, жалобы...)

- Какова изначальная функция оценки? (обратная связь об успеваемости)

- А в реальности? (оценивают ребенка, его качества)

В Европе оценка качеств ребенка = некомпетентность педагога -> увольнение.

Россия – страна фасадов (внешней оценки) и вины (у нас все не справляются).

- Чем еще школа вламывается в семью? (домашними заданиями, записи в дневниках = доносы)

Ведущий для снятия напряжения рассказывает историю: ребенок приносил из школы записи в дневнике: «Вася то-то и то-то, примите меры», мама не выдержала и написала: «Вася не вымыл посуду, примите меры».

- Как семья реагирует на вмешательство школы?

Ведущий фиксирует на доске ответы, присваивая каждому действию роль:

- соглашается (полицай);

- борется (воин, маршал Жуков);

- игнорирует – сам разбирайся (предатель);

- забрать на домашнее обучение (эмигрант) – нет общения.

Наша задача найти такую стратегию, чтобы мы затрачивали минимум сил, но получили максимальный эффект.

8. Игра «Ради чего» или «Морской бой».

Ведущий делит группу на 2 части, которые расходятся, чтобы не мешать друг другу при обсуждении. Задание 1 группе: «Напишите, какие качества школа развивает и какие подавляет». Задание 2 группе: «Представьте ребенка в будущем, когда ему будет 25 лет. Опишите, какие у него должны быть способности, компетенции, умения, качества. Каким он должен быть (родительский заказ). Чтобы четко, понятно и конкретно было. Если хотя бы 2 человека хотят, то записываем это качество.

На работу дается 7 минут.

Группы садятся, сохраняя единство групп. По очереди (начиная со второй группы) называют качество родительского заказа. Группа 1 говорит «убит», если школа подавляет развитие этого качества (ведущий записывает напротив качества два минуса), «ранен» - если влияет по-разному (на доске отмечается

плюс и минус) и «ура» - если развивает (на доске – два плюса), если не влияет, то - ноль.

Например: целеустремленность ребенка ранена, если активность подавляется; честность убита хитростью. Если школа как территория, то поддерживает коммуникабельность. Счастье ранено, так как самооценка подавляется. Уметь терпеть и уметь держать удар – разное.

Вопросы:

- Родительский заказ школа выполняет?
- Что делает? Что воспитывает?

9. Лекция о школьных системах.

В разных странах разные школьные системы. В Китае детей мучают, но выполняют социальный заказ. В США детей берут и возвращают такими же, главное - чтобы не стреляли. У нас – делают наоборот заказу.

Когда-то в России школа была социальным лифтом – кто был грамотным, тот двигался вверх. Учителю кланялись.

До Прусской системы учили священное писание.

Прусская система образования:

- учитель бог;
- классно-урочная система;
- шла карьера из класса в класс;
- математика => инженерное дело;
- школа – монополист информации в вакууме.

Раньше школа была источником знаний, теперь знания в Интернете.

Система Монтессори (сейчас в Голландии):

- ребенок учатся сам;
- старшие дети учат младших;
- нет оценок.

Свершилась технологическая революция примерно 20 лет назад – технологический взрыв. Распространение и накопление в Интернете информации нарастает очень быстро (по гиперболе). Сейчас владение информацией = компетентность.

- Кто более компетентен учитель или ученик? Конечно ученик, учитель – динозавр.

Финская система. Она основана на понимании смысла текста, выделение главного.

1) Равенство. В Финляндии нет элитных или простых школ. Все общеобразовательные учреждения одинаково хорошо финансируются и имеют одинаковые возможности. Финны не разделяют детей на разные классы в зависимости от их способностей и финансовых возможностей родителей. В одном коллективе обучаются и гении, и заметно отстающие. Учителям нельзя задавать детям вопросы, связанные с местом работы и уровнем дохода родителей.

2) Бесплатность. В финских школах категорически запрещены любые сборы денег с родителей. Помимо самого обучения, ученикам бесплатно предоставляются: обеды, экскурсии и любая внеклассная деятельность, учебники и все необходимые принадлежности, включая планшеты или электронные книги; транспорт, который развозит детей, если расстояние от дома до ближайшей школы более 2 км.

3) Индивидуальность. Для каждого ребёнка учителя разрабатывают особый учебный план. Ученик может попросить дополнительного объяснения материала в конце урока. Репетиторов в Финляндии не существует. С их обязанностями отлично справляются учителя. Для детей, у которых постоянно возникают проблемы в усвоении материала, существует коррекционное обучение. Его проводят в небольших группах или индивидуально.

4) Добровольность. Педагоги стараются заинтересовать ребёнка изучением тех или иных предметов, но если у него отсутствует желание или не хватает способностей, то его ориентируют на получение хорошей рабочей специальности. Выявлением склонностей к определённой деятельности занимается особый школьный специалист – «учитель будущего».

5) Практичность. Финские школы готовят учеников к жизни, а не к экзаменам. Важно не запомнить формулы, а научиться пользоваться справочниками и правильно применять полученную информацию. Детей не вызывают к доске, учитель объясняет тему урока и вместе с помощником контролирует выполнение заданий.

По рейтингу международной организации PISA финское образование уже несколько лет стоит на 1 месте, выпускники финских школ самые востребованные на мировом рынке специалистов.

По рейтингу PISA Российское образование ежегодно падает на 2 пункта.

Эстонская школа является дубликатом финской системы. Литовская школа пытается соединить старую и новую школьную систему образования.

Российское образование работает по Прусской системе, которой 200 с лишним лет. Знания начала давать церковно-приходская школа, умения добавила Прусская школа. Интерес и мотивация предусматриваются, но никаких методов поддержания и развития мотивации к знаниям нет. Интерес и мотивация просто должны быть у ребенка всегда, даже при нужных однообразных занятиях. Ребенок должен хотеть заучивать материал, что противоречит природе человека. Северо-Европейская школа отслеживает мотивацию, и это является главным критерием оценивания самого учителя, его работы.

- Если вы собираетесь на рыбалку, что вы возьмете с собой: рыбу или удочку? Что дает ребенку наша школа?

У нас сейчас тренинг, есть 7 моделей ведения тренинга: директивный, генератор, режиссер, инструктор, учитель, инициатор и опекун... Учитель должен вести группу разными способами, у нас учитель практически всегда в директивном стиле.

- Какой возраст в школе самый сложный? (7-8 классы) Почему? (Ведущая деятельность – общение). Учителя либо подавляют подростков, либо они его победят. Учитель должен обладать умениями организовать групповую работу. Нужно переучивать учителей, а это дорого. Нужны государству инициативные думающие люди?

- Как вам сейчас, после того как вы все это узнали?

- Такая школа нужна ребенку?

- Такая школа нужна родителю?

10. Беседа «Кто заказчик услуги школьного обучения?»

- Школа – услуга или сакральное? Если услуга, то кто заказчик? Если родитель, тогда хочу - отдам, не захочу - не отдам. Государство?

Ребенок? Мало бы детей пошло туда, будь оно услугой. Получается, что ребенок, но в будущем, во взрослом возрасте.

Если родитель хорошо знает право, то у него сильная сторона.

11. Лекция о трех позициях: родитель, ребенок, взрослый.

Э. Берн определил структуру личности как композицию из трех ее составляющих или частей – Я-состояний:

Родитель - нервная позиция, контролирующая. Большинству людей известно, что значит быть родителем, заботится, ухаживать и воспитывать ребенка. В эго-состоянии Родитель человек стремится управлять, контролировать, руководить. Его позиция в общении снисходительная или презрительная, он категоричен, эмоционален, оперирует жизненным опытом и мудростью, любит поучать, наставлять, морализировать. Э. Берн разделил Родителя на Помогающего Родителя, который в основном оказывает поддержку и опекает и Критического Родителя, который ругает и обвиняет.

Ребенок – беззащитная позиция. Каждый человек был ребенком и во взрослой жизни иногда случается возвращаться к детскому стилю поведения. Ребенок ведет себя естественно, наивно, спонтанно, он дурачится, радуется жизни, приспосабливается и бунтует. В позиции Ребенка человек часто необдуманно идет на поводу у собственных желаний и потребностей.

Во взаимоотношениях Ребенок – Родитель Ребенок зависит от Родителя, подчиняется ему, показывает свою слабость, несамостоятельность, перекладывает ответственность, капризничает и прочее.

Взрослый – спокойная позиция. Я-состояние Взрослый призвано регулировать и адаптировать порывы Ребенка и Родителя с целью сохранить баланс психики. Это состояние уравновешенности, спокойствия, сдержанности. Решая проблему, Взрослый рассмотрит ее со всех сторон, проанализирует, сделает выводы, прогноз, составит план действий и осуществит его. Он общается не с позиции «сверху» как Родитель или «снизу» как Ребенок, а на равных, как партнер. Взрослый уверен в себе, разговаривает спокойно, холодно и только по делу. Он отличается от Родителя своей бесстрастностью, бесчувственностью и безэмоциональностью.

Каждое из трех Эго-состояний может быть определено как стратегия оказания влияния на другого человека. Ребенок манипулирует, занимая позицию «Я хочу!», Родитель – «Надо!», Взрослый – совмещающая «Хочу» и «Надо».

Мы будем двигаться в сторону спокойного взрослого.

- Оцените, скольким процентом школьной программы вы владеете (химия, физика, математика...)? Если вы помните 20% знаний, это значит вас хорошо учили. Если ваш ребенок твердо знает 20% предмета, это хорошо.

С точки зрения заказа важна ли для моего ребенка химия или мне важно, чтобы химичка меня не доставала?

Пример для обсуждения: во время урока учителю пожаловалась Маша: «Вася плюнул мне на стул». Что делать учителю как Взрослому в сильной теплой позиции?

В современной школе главное – отношения. Только директор может организовать теплые властные отношения. Чтобы учителя не оскорбляли учеников, говорили им об успехах и здоровались.

12. Упражнение «Психологическая амортизация»

Ведущий предлагает участникам поработать индивидуально и записать на листочке несколько приемов/фраз в общении, которые снижают напряжение, амортизируют конфликтность. Участники озвучивают свои способы, группа коротко обсуждает их эффективность. Затем ведущий предлагает шести участникам побыть «актерами», а остальным – зрителями. Инструкция «актерам»: вспомните фразу, которую вы слышите от своего ребенка или от педагога, и которая вас раздражает, выводит из себя. Сейчас вы по очереди будете говорить эти фразы соседу слева. Задача того, кому говорят – снижать напряжение, амортизировать конфликтность обращения. Задача «зрителей» - внимательно слушать, а затем обсудить эффективность общения для сохранения отношений. Никто не должен комментировать или подсказывать во время ролевой игры.

13. Завершение.

Ведущий объявляет домашнее задание: отслеживание негативных фраз; сколько раз в день вы произносите негативные фразы? Пробуйте тормозить негативные фразы, пробовать другие высказывания, сохраняющие отношения с ребенком, и награждать себя за это.

Устная обратная связь: Какие мысли и чувства у вас появились? С чем вы уходите?

6. Занятие 2.2.

Тема: «Эффективное общение с представителями школы»

Вводная часть.

1. Упражнение «Вспомнить всё».

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что было на прошлом занятии; обсудить опыт применения приема «психологическая амортизация».

Вопросы для обсуждения: Как и с кем удалось применить «психологическую амортизацию»? Какие мысли и чувства у вас появились?

Основная часть.

2. Дискуссия «Учиться или не учиться вместе с ребенком?»

Инструкция участникам: Бывает, что в школе говорят: «У нас такая сложная программа. Если вы будете заниматься с ребенком, постоянно контролировать его учебу, то сможете у нас учиться». Что вы будете делать, услышав такие слова? Посмотрите, в разных местах комнаты висят таблички с вариантами позиций:

«Да, конечно, я прямо сейчас увольняюсь с работы», – а сам(а) иду мимо и ничего не делаю. Потому что это реально не моя проблема, а проблема школы.

«Так, бросаем все кружки-секции! Вся семья учится до 24.00 каждый день».

Учителю: «Хорошо. А Вы приходите, поделаете мою работу, потом борщ нам сварите».

Своя позиция.

Подойдите к листу, где изложена близкая вам позиция. Обоснуйте свой выбор, обсудите его в своей группе. Выберите того, кто расскажет о позиции группы на общий круг.

3. Упражнение «Лень, которой нет»

1) Мозговой штурм «Причины моей лени»

Ведущий предлагает участникам припомнить два случая, в которых они ленились – из школьной жизни и из последних дней. По ходу высказываний участников про причины лени ведется запись на флипчарте.

Можно соотнести мнения группы с выписанными на плакат причинами лени из статьи психолога (Кадыровой В.В.):

- Мне в принципе не интересно то, что я делаю или должен делать.

- Когда я это делаю, я живу не свою жизнь, а ту, которую считают правильной мои родители, учителя, семья, другие значимые люди. Я подменил свои желания и действия их желаниями. Настоящей энергии это не дает. А своих настоящих потребностей я не осознаю.

- Прямо сейчас меня волнует (тревожит, злит, пугает) что-то другое. Вся энергия уходит на то, чтобы не осознавать это, а заставлять себя заниматься другим делом.

- Мне обычно интересно дело, которое я делаю или должен делать. Но прямо сейчас я хочу заниматься чем-то другим.
- Я устал, ресурс закончился. Мне физически необходимо отдохнуть.
- Я нахожусь в депрессии и в принципе ничего не могу и не хочу.
- Если я сделаю то, что ленюсь делать – наступят неясные/ неосознаваемые пока последствия, которые меня не устраивают/пугают.
- Я боюсь, что у меня не получится. Чтобы не встречаться с этим по окончании дела, я ленюсь его начинать.

2) Ведущий просит участников снова припомнить свой случай лени и ответить себе (письменно) на следующие вопросы:

- Хочу ли я вообще что-то делать в этот момент?
- Может быть, я хочу делать что-то другое?
- Что я сейчас чувствую? В том числе, не относящееся к делу и к лени?
- Что случится хорошего, если я вообще это не сделаю?
- Что случится плохого, если я этого вообще не сделаю?
- Зачем и почему, ради чего это надо делать?
- Что я получу, если сделаю это?
- Что я потеряю, если сделаю это?
- Чье решение было, что это дело надо делать – мое или какого-то другого человека?

3) Обсуждение:

- Какие свои потребности и чувства вы обнаружили?
- Какие действия надо предпринять?

Ведущий записывает высказывания участников на флипчарт.

Рефлексия: поделитесь впечатлениями и мыслями от упражнения.

4. Мозговой штурм «Цель образования и ответственность за формирование»

На доске (флипчарте) изображается таблица:

Способности, умения, компетенции (около 30 шт)	Развитие в данный момент у данного ребенка 1...5	Важность для будущей жизни 1...5	Насколько развивает школа -2..0..+2 (от сильно подавляет до сильно развивает)	На сколько может влиять родитель -2..0..+2 (от сильно подавляет до сильно развивает)	Выводы, идеи (что может помочь развивать)
Коммуникабельность					
Умение выдерживать стресс					
Умение быть конструктивно агрессивным (разумная)	1 Не умеет	5 Очень важно	-1	0	- Секция: вид борьбы (не карате) ушу, айкидо, футбол; - груша дома;

агрессия, управляемая агрессия)					- психолог по сиблингам; -учить выражать злость; - уделять время; - анализировать свое поведение, что провоцирует; - советоваться с опытным родителем...
---------------------------------	--	--	--	--	--

Каждому родителю выдается таблица, куда он вписывает те способности, которые нужны его ребенку, и анализирует их по таблице.

Вопрос на рефлексию:

- Какие мысли появились у вас после того, как вы проделали это упражнение?

Ведущий раздает участникам дополнительный материал для самостоятельного домашнего изучения (статья про 4К).

5. Разминка «Танец с салфеткой»

Ведущий раздает салфетки парам участников. Участники берутся за края салфеток и танцуют под музыку.

Обсуждение: кто вел в паре? Ваши впечатления от танца? Что с салфеткой? Что думаете по этому поводу?

Можно сыграть два танца – со сменой лидера в танце.

6. Дискуссия «С кем делать уроки» или эксперимент «Мама с ребенком в экспериментальной комнате»

Инструкция: «Приглашали маму с ребенком на тестирование. Психолог уходил под благовидным предлогом, оставляя маму с ребенком в комнате с разными интересными игрушками. Велось скрытое наблюдение.

Были отслежены варианты поведения:

1. Мама запрещала трогать игрушки. (- -)
2. Мама читала газетку. (+ +)
3. Мама играла сама, не обращаясь к ребенку. (+ -)
4. Мама играла с ребенком. (+ -)

Как вы думаете, дети из каких ситуаций были наиболее успешны в дальнейшем?

Как вы думаете, с какими категориями детей родителям *необходимо* вместе делать уроки?»

Ведущий проводит обсуждение, резюмирует: «С обычными детьми нужно просто быть рядом. Участие в действиях ребенка можно принимать, только если вы сами заинтересованы игрой/наукой/деятельностью – но «в своем углу».

7. Упражнение «Что делать, чтобы выполнение домашнего задания не было таким долгим и конфликтным»

Ведущий делит группу родителей на 2 подгруппы: родители детей начальной школы и родителей подростков (5-7 классы).

Задание: «Напишите список идей, действий для того, чтобы выполнение домашнего задания не было таким долгим, конфликтным. Не стремитесь к единообразию, если два человека согласны, то предложение принимается. У вас 7 минут, нужно накидать 15 идей».

На флипчартах создаются списки. По ходу обсуждения ведущий комментирует там, где это уместно: в начальной школе у детей нет планирования; с гиперактивными детьми обязательно движение между уроками и даже во время; подумайте, как вам лучше заниматься скучным монотонным делом – читать можно лежа на полу, сидя и облокотившись, задрвав ноги и тд.; выполнение д/з с родителями всегда нарушает отношения между родителями и детьми; умение делать важно хорошо, а неважное – тят-ляп, - важное умение для нормальной жизни (это умение выставлять приоритеты).

Вопрос на рефлекссию:

- Какие мысли появились у вас? Есть ли варианты, подходящие вашему ребенку?

8. Разминка «Веревочки»

Ведущий раздает парам веревочки (1,5 м). Возьмитесь за концы веревки и подвигайтесь по комнате. Укоротите веревки в два раза, снова подвигайтесь. Опять укоротите пополам и двигайтесь по помещению.

Обсуждение: с какой длиной веревки вам было комфортно передвигаться? А когда было не комфортно? Как думаете, в каком возрасте какая дистанция должна быть между вами и ребенком? Когда дистанцию необходимо сокращать, в какие моменты жизни? Какую дистанцию в общении вы хотели бы ощущать, когда ребенок станет взрослым?

9. Ролевая игра «Разговор с учителем и ребенком».

Ведущий предлагает участникам выбрать роли: учитель, родительница примерно 35 лет, Вася – ученик 7-8 класса, двое одноклассников.

Участникам дается начальная ситуация: мама находится на работе, после совещания, у нее проблемы на работе, звонит учительница и жалуется на поведение ребенка: «Вася срывает урок, мне нужно вести урок, а он мешает. Сейчас я дам ему трубку, объясните ему как себя вести». Нужно развить сюжет.

Исполнителей ролей мамы и учительницы можно менять, для того, чтобы увидеть несколько способов поведения в сложной ситуации.

Вопрос для рефлексии:

- Каково вам было играть свою роль? Что вы чувствовали?

- Какой психологический возраст учителя и мамы был продемонстрирован?

10. Способы взаимодействия со школой

В книге Юри Фишер «Путь к согласию или переговоры без поражения» описаны правила переговоров:

Правило 1: Переговоры только в спокойном состоянии!

«Юпитер, ты сердишься, значит, ты не прав» - все, что мы говорим, делаем, принимаем решение, находясь в сильных чувствах (тревоге, злости, раздражении и т.д.), не являются логичными, так как доминанта находится в правом полушарии, а за логику отвечает левое.

Правило 2: Все переговоры во взрослом состоянии. Взрослым состоянием можно заражать (впрочем, как и истерикой).

Правило 3: Мы не против ребенка, мы против проблемы, а точнее за ее решение.

Правило 4: Поставить цель (как решить проблему) и наметить план.

Правило 5: Быть мягкими к людям, но жестким к проблеме.

Правило 5: Награда! Если у вас получилось провести переговоры, все удовлетворены, то наградите себя.

Заключительная часть

11. Рефлексия:

Ведущий предлагает участникам письменно и устно ответить на вопросы: Какие мысли и чувства у вас появились? С чем вы уходите?

12. Итоги работы по 2 модулю:

- Уважаемые участники, поделитесь, пожалуйста, теми изменениями, которые произошли у Вас за время участия в первом модуле программы, какие знания Вы приобрели и какими навыками пользуетесь в общении с детьми.

Модуль 3. Как говорить с подростком

7. Занятие 3.1.

Тема: Мой сложный подросток

Вводная часть.

Знакомство официальное (по кругу). Ведущий просит представиться и рассказать, сколько детей и какого возраста есть у каждого участника.

Ведущий сообщает о целях и задачах данного модуля и в целом программы.

Сбор ожиданий и опасений. Соотнесение их с целью и задачами модуля.

Ведущий просит участников рассказать в двух предложениях для чего они пришли на тренинг и чего они, возможно, опасаются. Ведущий соотносит запросы с задачами тренинга.

Ведущий напоминает участникам о правилах работы на тренинге.

1. Упражнение «Знакомство».

Ведущий просит участников: «Представьте так, как вас представил бы ваш ребенок».

Основная часть.

2. Упражнение «Анализ воспитательных действий»

Инструкция: 1) согните лист А4 пополам по длине; 2) составьте на левой стороне листочка список своих воспитательных действий; 3) на правой стороне листа запишите качества, которые хотелось бы видеть в своем ребенке, когда он повзрослеет; 4) разверните лист и проведите стрелки от воспитательных действий к качествам, на воспитание которых они направлены.

Обсуждение: какие мысли появились после выполнения упражнения?

3. Теория: подростки в архаичном обществе

(По книге Л. Петрановской «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»)

Есть остроумный афоризм: «Юношу изобрели одновременно с паровой машиной». И это действительно так. Сравнительно недавно по историческим меркам никакого переходного возраста не было. И никаких подростков не было. Впервые о юноше как феномене в европейской культуре заговорил Руссо, а в русской – Достоевский, написав роман «Подросток». До этого романа само слово было не в ходу.

В древние времена и в ныне сохранившихся архаичных культурах человек, достигший половой зрелости, становился полноправным членом общества, получал право заводить семью, распоряжаться собой, на равных с другими принимать решения, касающиеся судьбы племени. Момент перехода из детей во взрослые отмечался особым обрядом – инициацией, который символизировал смерть человека как ребенка и рождение его как взрослого. При этом происходила смена имени, изменялась внешность (прическа, узоры на теле, одежда) и окончательно менялся статус подростка в племени. Он больше не возвращался под крышу родителей, вообще больше не считался их ребенком (в том смысле, что они ничего не были ему должны и за него не отвечали), получал право заводить собственную семью и распоряжаться собой. Хотя сам обряд был сопряжен с нешуточными испытаниями, сопровождался болью, страхом, разнообразными лишениями, иногда даже нанесением увечий, инициация была радостным и долгожданным событием. Ведь статус молодого человека после нее резко повышался, у него становилось намного больше прав и возможностей.

После инициации ребенок не возвращался под родительский кров. Отношения считались завершенными. Конечно, у них оставались все чувства друг к другу, но он больше не обязан был слушаться родителей, а они не обязаны были его кормить и отвечать за его поступки. Отношения привязанности, как отношения зависимости, прекращались за выполненностью задачи.

В современной европейской цивилизации недостаточно уметь держать копье и построить шалаш, в котором можно поселиться с понравившейся девушкой из племени. Чтобы обеспечить не то что семью – самого себя – нужно долго учиться, осваивать множество навыков жизни в сегодняшнем мире: от оплаты счетов и пользования сложной техникой до взаимоотношений с начальством и организации своего рабочего дня. Проходит от 7 до 10 лет,

прежде чем взрослый с точки зрения природы человек становится взрослым с точки зрения общества.

Идея защиты прав детей, запрета эксплуатации детского труда, стремление предоставлять детям все больше возможностей и привилегий порой оборачиваются тем самым благим намерением, которое выстилает дорогу известно куда. Детей готовы уже обложить со всех сторон ватой и подстелить им соломки буквально всюду. Подросток, который рвется к самостоятельности, который жаждет «подвигов и атак», вынужден сидеть у маминой юбки и просить у папы столик на кино. Его могут отчитать, запретить гулять, чмокнуть в щеку без разрешения. С точки зрения природы, с точки зрения возраста – это ненормально.

В архаичных обществах все решалось радикально: дети, достигшие определенного возраста, уводились из семей, они жили вдали от поселения племени, в глуши, в так называемых «лесных домах», девочки и мальчики отдельно. С ними занимались жрецы – самые мудрые люди племени – учились ритуалам, охоте, и всякому еще нужному.

Период обучения в лесном доме был частью процесса инициации, перехода из детства во взрослость. Поскольку считалось, что при этом ребенок умирает, а на свет появляется совсем другой человек – взрослый. То все время прохождения обучения и обряда дети находились как бы «в другом мире», мире мертвых, в мире предков. Их не должны были видеть другие члены племени, они не могли есть обычную пищу. Держали их довольно строго, если не сказать - сурово.

С одной стороны, обычаи эти выглядят довольно суровыми в наше время гуманистических ценностей и прав человека. С другой,- детям что-то вроде этого все равно нужно. Чтобы группа, чтобы тайна, чтобы вдали от обычных взрослых, но во главе с необычным, чтобы страшно и трудно, и чтобы преодолевать себя. Чтобы один за всех и все за одного, и общее дело, и все мы братья (жители «лесных домов так и назывались – «братьями»). И символика, и ритуалы, и точная грань между «своими» и «чужими».

Опыт такого «сектанства» подросткам жизненно необходим, это заложено природой, это потребность возраста, без этого дети задыхаются. Всякий, кто работал в школе, знает, как тяжело иметь дело с 7-9 классами. Особенно с мальчиками. Все время не оставляет ощущение, что им не надо здесь быть. Они должны быть там, в лесу, в степи, прыгать, бегать, драться, испытывать себя. Стоит ли удивляться, что они срывают уроки? Девочкам легче – пребывание в школе вообще очень похоже на те инициационные испытания, которые предназначались девочкам. Терпение, неподвижность, молчание, безоговорочная покорность, общение только с пожилыми женщинами. Чем не школьные будни?

Взрослым с подростками нелегко. В остроумных экспериментах было показано, что один из самых неприятных запахов для человека – запах пота собственного ребенка, достигшего половой зрелости. То есть майка чужого ребенка просто пахнет, а своего – невыносимо воняет. Это заложенный

природой механизм предотвращения кровосмесительных связей. Очень хитро задумано. Только люди природу перехитрили и самозабвенно ругаются со своими детьми на тему «к тебе в комнату нельзя зайти, такой духан стоит». Вместо того, чтобы отпустить из дома, ибо – пора.

4. Упражнение «Пуповина»

Инструкция 1 участникам: найти себе пару. Надеть на себя веревки, соединенные между собой (буквой Т) – это условная пуповина.

Мама начинает двигаться. Пусть дети ведут себя, как им хочется.

Обсуждение: кто как реагировал на движение мамы.

Инструкция 2 участникам: Теперь двигаются дети. Мама ведет себя так, как им хочется.

Обсуждение: как мамы реагировали на движение детей.

Поменяться в паре ролями. Далее – действия по Инструкции 1 и Инструкции 2.

5. Теория: возрастные задачи подросткового периода, сепарация

(По книге Л. Петрановской «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»)

Подросток: прыжок через пропасть

Стоит человеку сказать: «У меня сын (дочь) подросток», как ему отвечают «понимающим» взглядом. Видимо, быть родителем подростка – это особый, довольно экстремальный, опыт, особое время в жизни. «Трудность» подросткового возраста – не просто привычный предрассудок, возраст действительно критический, «переходный». Возраст перехода из детства во взрослость.

Прыжок через пропасть

«Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости» (Э. Эриксон).

Действительно, изменения, которые происходят с ребенком в возрасте с 11-12 лет до 15 (примерно, обычно девочки «стартуют» чуть раньше, мальчики чуть позже) стремительны, как прыжок. Ребенок растет буквально на глазах, его тело меняется, детские черты и пропорции сменяются взрослыми. Меняются фигура, кожа, голос, запах, появляются признаки полового созревания. Скорость этих изменений ошеломляет. Расплата за стремительный рост – внутренние органы не успевают приспособиться к обслуживанию больших габаритов, работают с напряжением, отсюда утомляемость, сонливость. Отражается на самочувствии и гормональная перестройка. Совершенно непривычные для подростка дозы половых гормонов потрясают его организм. Накатывая волнами, они вызывают то апатию, то беспричинное возбуждение, снижают умственную работоспособность. Подростку трудно поверить, что пройдет совсем немного времени, и дисгармония исчезнет, он обретет ладное юношеское тело.

3 и 13

Многие родители отмечают, как похож подросток на двух-трехлетку. Те же капризы и истерики, те же взрывы гнева, тот же негативизм и отрицание всего и вся без разбору, то же настойчивое «Я сам! Отстаньте!» даже если не получается и явно уж сам не рад, что настоял. Он еще такой маленький и глупый, а сам себя считает таким большим и самостоятельным.

Сепарация (разделение) – это всегда запреты и конфликты. И трехлетка, и подросток постоянно слышат: «Нельзя! Не смей! Мал еще!» Разница в том, что малыш исследует мир вещей, мир пространства, объемов, фактур, вкусов и звуков, а подросток – мир людей, мир отношений, чувств, решений, принципов, увлечений. Малыш, слезая с рук, «вылупляется» из младенческого слияния с мамой, а подросток должен «вылупиться» из семьи. Он должен научиться жить своим умом, по собственному плану, совершать собственные выборы и нести за них ответственность.

Свержение с пьедестала

Задача кризисного возраста – сделать рывок в сепарации, пережить разочарование во всемогуществе родителей, научиться поступать так, как считаешь нужным. Взрослости предшествует период, когда ребенок стремится поступать «не как советуют родители» совершенно независимо от того, чего он сам хочет и что считает верным. Главное – порвать путы. Освободиться от родительской опеки. Отделиться. Стоит ли удивляться, что в это время семья живет как на вулкане?

Подросток решает задачу по отделению от родителей, по преодолению в своем сознании их незыблемого авторитета. Подросток и его родители находятся словно в разных системах координат: он стремительно меняется – они стараются сохранить стабильность; они хотят, чтобы он сначала поумнел и стал ответственным, а потом проявлял своеволие – у него получается только наоборот.

Разлад с родителями переживается подростком очень болезненно. Вплоть до тяжелых нервных расстройств и даже попыток самоубийства, хотя сами родители обычно бывают уверены, что ему «все равно». При всем том, если отношения с родителями в целом хорошие, а привязанность прочна, они остаются для подростка авторитетом, даже если он не желает в этом признаваться даже самому себе.

Родителям тоже несладко. Особенно тяжело переживают свержение с пьедестала те родители, которые «жили ради детей» или слишком «идеальные», безукоризненные во всем. Для родителей выход – не стоять на пьедестале (скучно, да и спина затекает), заниматься собой, менять что-то в своей жизни, реализовывать отложенные планы. Ребенок больше не требует ухода и постоянной опеки – это же прекрасно.

Между детством и взрослостью

Положение подростка в нашей культуре весьма двусмысленно. Биологически зрелый человек может еще долгие годы по состоянию души и положению в обществе оставаться ребенком. Реальная степень взрослости

может сильно отличаться от того, что думает о себе сам подросток и окружающие его люди. С одной стороны, он лишен большинства привилегий подросткового возраста. От него ждут взрослой серьезности и ответственности за поступки. Учителя и родители тоже не склонны теперь снисходительно относиться к проявлениям легкомыслия, беспечности, импульсивности – всего того, что прощают детям. С другой, - и взрослых привилегий подростку пока не предоставляется. Он зависит от родителей материально и морально, он должен отчитываться перед ними, куда идет, с кем и зачем. Любой взрослый считает себя в праве сделать ему замечание. Его общение и сексуальная жизнь находятся под пристальным вниманием.

Родителям не легче – они тоже попадают в ситуацию, когда, с точки зрения современного общества, должны отвечать за то, за что, по сути, отвечать уже не могут. Разница между возрастом биологической зрелости и зрелостью социальной приводит к тому, что общество делает вид, что юноша 16 лет – все тот же ребенок, которого мама с папой могли бы водить за ручку. А с точки зрения природы – это совершенно взрослая, способная к самозащите, самообеспечению и размножению особь. Да и по закону у старшего подростка есть паспорт, право зарабатывать себе на жизнь и жить самостоятельно.

Эта ужасная компания

Приверженность подростка компании – не каприз и не способ избежать неприятных и скучных дел. Общаясь со сверстниками, он учится завоевывать авторитет, решать конфликты, понимать людей, переживать предательство, хранить верность, выбирать друзей, справляться с врагами. Это и есть ведущая деятельность подростка, а вовсе не изучение школьных предметов. В пределах одной общности-компании или субкультуры подростки стремятся одинаково выглядеть, одинаково думать, любить и презирать одно и то же. Со временем потребность принадлежать группе реализуется, лучше ли, хуже ли. В юности принадлежать группе больше не хочется. Хочется быть взрослым, индивидуальностью.

При всем том, если отношения с родителями в целом хорошие, а привязанность прочна, они остаются для подростка авторитетом, даже если он не желает в этом признаваться даже самому себе.

Найти себя

К 12 годам в основном уже проявляется все то, с чем ребенок пришел в мир: темперамент, характер, способности. За плечами важнейший опыт детства. Теперь на основе этого материала подростку предстоит начать строительство своей личности, своей самости, обрести самого себя.

Поглощенность собой, постоянная потребность оценивать себя делает подростка очень ранимым. Ему кажется, что все вокруг только и делают, что наблюдают за ним, обсуждают его внешность и поступки. Малейшая неловкая ситуация, некстати сказанное слово, допущенная ошибка заставляют «проваливаться сквозь землю», становятся предметом долгих мучительных размышлений. Даже если на словах – «мне все равно».

Вахта сдана

Из родителей ребенка, полностью за него отвечающих, мы превращаемся в родителей молодого человека, которого уже поздно воспитывать. Ему нужна наша поддержка и любовь, но отвечает он за себя сам. Детство кончилось. Вахта сдана.

Схема Л.В.Петрановской «Привязанность».

Схема «Зоны влияния мамы и папы в процессе взросления».

Возрастные задачи (по книге Сьюзан Кэррел «Групповая психотерапия подростков»):

1) *Сепарация/индивидуализация*. Второй период отделения, похож на период 2-3 лет.

2) *Развитие самоопределения*. «Кто я?». Самоопределение подростков очень похоже на примерку одежды. Развитие устойчивого ощущения собственного Я – процесс болезненный. Даже самый уравновешенный подросток должен пройти через болезненное узнавание самого себя.

3) *Определение референтной группы*. Не менее важный вопрос «С кем я?» Принятие сверстниками и идентификация с группой – *самая насущная проблема в отрочестве*. Референтная группа – своеобразный стандарт, система отсчета для себя и других, источник формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

4) *Развитие половой идентификации*. Для некоторых подростков открытие своей собственной сексуальности и интерес к противоположному полу так же естественны, как и рост. Других становление половой идентификации может смущать, а сфера сексуального казаться пугающей. Невысказанные страхи могут остаться неисследованными, пугающие вопросы не находят ответа. Искаженная информация о сексуальной стороне жизни, страстное увлечение и неудачный опыт могут ранить подростковую душу.

5) *Развитие личной системы ценностей*. Подросток готов пересмотреть все ранее усвоенные в семье обычаи, ценности и стандарты. Все будет подвергнуто сомнению.

6) *Формирование жизненных целей*. Большинство подростков определяют с будущей профессией годам к 18. А наша образовательная система подталкивает подростков даже не к постановке конкретных профессиональных целей, а к принятию решений по дальнейшему обучению, гораздо раньше, до окончания основной школы. Для того, чтобы выбрать профессию, необходимо исследовать разнообразие своих интересов, склонностей и способностей в клубах-кружках-секциях, попробовать заработать свои собственные деньги и опыт.

Нередко кажется, что подростки не учатся на основе опыта. Они могут восставать против того, в чем сами нуждаются. Но подросткам необходимо через это пройти, именно так они учатся. Взрослым нужно помнить об этом и правильно на это реагировать. Помогает обычное объяснение. Например: «Тебе тринадцать лет и проверка устойчивости окружающих – твое основное занятие. Но борьба с требованиями, которым противостоят все подростки, может быть и

без воплей и криков. И ты, и я вправе устанавливать и защищать свои личные границы. Давай попробуем договориться».

Пять точек амбивалентности подростка:

1. *Бунт против контроля со стороны взрослых/ потребность в предписаниях/подсказках.* Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильные решения, и *помогать им учиться* на собственных ошибках. У подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность на неправильные решения.

2. *Желание близости/страх интимности.* Действительно ли другие интересуются ими искренне? Поймут ли и примут ли они? Что требуется от них при близких личных отношениях?

3. *Испытание и проверка на прочность внешних границ/поддержка и забота со стороны взрослых.* «Система» семьи (правила, традиции в отношениях), порядки в школе или другой социальной структуре должны быть крепче, чем подростки, проверяющие их на прочность.. Это основная составляющая безопасного взросления. Властная/авторитетная забота – позиция взрослого по отношению к ребенку.

4. *Мысли о будущем/ориентация на настоящее.* Подростки, готовящиеся к экзаменам, прекрасно знают, что нужно много заниматься, а не зависать в телефоне или компьютере, но часто ничего не могут с собой сделать.

5. *Сексуальное созревание/психическая неподготовленность к сексуальному опыту.* Подростки активно интересуются всем, что касается сексуальной сферы, но вступать в сексуальные отношения слишком рано не следует. Для этого есть много причин, но главной является то, что подростки эмоционально не готовы к разрыву отношений, который весьма возможен.

6. Разминка «Танцы поколений»

Участники встают в круг.

Инструкция: - Сейчас будет звучать музыка, под которую танцевали ваши родители. Попробуйте танцевать так, как ваши родители, делать такие же движения. Почувствуйте себя человеком того поколения».

- Как вам было в этой роли?

- Вспомните себя, когда вы были младше. Вспомните движения, которыми вы танцевали подростками

- Как вам в этой роли?

- Попробуйте представить себя нынешними подростками. Как они танцуют? Попробуйте танцевать их движениями.

- Как в этой роли?

- В роли какого поколения вы чувствовали себя комфортнее? Какие чувства и мысли появились у вас после упражнения?

7. Упражнение «Частотный словарь»

Ведущий объясняет: «Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом пореже и пореже упоминаемые. Давайте составим словарь самых

частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз». Дайте участникам 3-4 минуты.

Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным – с отрицательным смыслом или подтекстом; синий – нейтральные; зеленым – положительные; красным – похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?
- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?

В России - 70-80 %, в Америке - 60 %. Это токсичные фразы.

- Как они влияют на отношения между ребенком и взрослым?
- Какова главная цель родителя? (ответ: вырастить самостоятельного взрослого человека, то есть перестать быть нужным ребенку как родитель, только как близкий человек).

- Какова польза черных фраз?

Польза от них только в целях команды СТОП.

- В остальном на что влияет? Самостоятельности учат? На отношения как влияют? На самооценку?

- С точки зрения детей оцените взрослых так говорящих?
- А эти фразы как дети могут оценивать?
- На какие группы можно поделить фразы?
- команды, приказы, запреты;
- контроль, проверка;
- торг, шантаж;
- оценки: наезды, оскорбления – похвала (тоже оценка) – красный цвет;
- поддержка, выражение любви, утешение - зелёный;
- иногда в общении с детьми мы обмениваемся информацией, это то для чего был создан язык – содержательная коммуникация – синий цвет;
- риторические вопросы (разновидность наездов, но парализует ребенка, так как на них невозможно ответить).

8. Упражнение «Чемодан историй»

Ведущий делит участников на группы по 4 человека.

Инструкция: «Вспомните и расскажите друг другу в группе историю про то, как с вами произошло что-то сложное/проблемное, что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после. (Участники работают в группах).

А теперь на общий круг нужно рассказать не сами истории, а только - что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после. (Ведущий фиксирует высказывания участников на флипчарте).

Обсуждение: поделитесь впечатлениями и мыслями после упражнения.

9. Теория: позиции Родитель-Взрослый-Ребенок

Ведущий напоминает участникам информацию, которая была дана в модуле «Изменение отношений к школе ради ребенка».

Э. Берн определил структуру личности как композицию из трех ее составляющих или частей – Я-состояний:

Родитель - нервная позиция, контролирующая. Большинству людей известно, что значит быть родителем, заботится, ухаживать и воспитывать ребенка. В эго-состоянии Родитель человек стремится управлять, контролировать, руководить. Его позиция в общении снисходительная или презрительная, он категоричен, эмоционален, оперирует жизненным опытом и мудростью, любит поучать, наставлять, морализировать. Э. Берн разделил Родителя на Помогающего Родителя, который в основном оказывает поддержку и опекает и Критического Родителя, который ругает и обвиняет.

Ребенок – беззащитная позиция. Каждый человек был ребенком и во взрослой жизни иногда случается возвращаться к детскому стилю поведения. Ребенок ведет себя естественно, наивно, спонтанно, он дурачится, радуется жизни, приспособляется и бунтует. В позиции Ребенка человек часто необдуманно идет на поводу у собственных желаний и потребностей.

Во взаимоотношениях Ребенок – Родитель Ребенок зависит от Родителя, подчиняется ему, показывает свою слабость, несамостоятельность, перекладывает ответственность, капризничает и прочее.

Взрослый – спокойная позиция. Я-состояние Взрослый призвано регулировать и адаптировать порывы Ребенка и Родителя с целью сохранить баланс психики. Это состояние уравновешенности, спокойствия, сдержанности. Решая проблему, Взрослый рассмотрит ее со всех сторон, проанализирует, сделает выводы, прогноз, составит план действий и осуществит его. Он общается не с позиции «сверху» как Родитель или «снизу» как Ребенок, а на равных, как партнер. Взрослый уверен в себе, разговаривает спокойно, холодно и только по делу. Он отличается от Родителя своей бесстрастностью, бесчувственностью и безэмоциональностью.

Каждое из трех Эго-состояний может быть определено как стратегия оказания влияния на другого человека. Ребенок манипулирует, занимая позицию «Я хочу!», Родитель – «Надо!», Взрослый – совмещающая «Хочу» и «Надо».

Мы будем двигаться в сторону спокойного взрослого.

- Оцените, скольким процентом школьной программы вы владеете (химия, физика, математика...)? Если вы помните 20% знаний, это значит вас хорошо учили. Если ваш ребенок твердо знает 20% предмета, это хорошо.

С точки зрения заказа важна ли для моего ребенка химия или мне важно, чтобы химичка меня не доставала?

Пример для обсуждения: во время урока учителю пожаловалась Маша: «Вася плюнул мне на стул». Что делать учителю как Взрослому в сильной теплой позиции?

В современной школе главное – отношения. Только директор может организовать теплые властные отношения. Чтобы учителя не оскорбляли учеников, говорили им об успехах и здоровались.

10. Упражнение «Психологическая амортизация» или в разговоре с подростком.

Ведущий предлагает участникам поработать индивидуально и записать на листочке несколько приемов/фраз в общении, которые снижают напряжение, амортизируют конфликтность. Участники озвучивают свои способы, группа коротко обсуждает их эффективность. Затем ведущий предлагает шести участникам побыть «актерами», а остальным – зрителями. Инструкция «актерам»: вспомните фразу, которую вы слышите от своего ребенка, и которая вас раздражает, выводит из себя. Сейчас вы по очереди будете говорить эти фразы соседу слева. Задача того, кому говорят – снижать напряжение, амортизировать конфликтность обращения. Задача «зрителей» - внимательно слушать, а затем обсудить эффективность общения для сохранения отношений. Никто не должен комментировать или подсказывать во время ролевой игры.

11. Упражнение-карусель «Скульптор и пластилин»

Участники встают в круг по парам (один человек будет пластилином, второй-скульптором). Те, кто стал «пластилином» закрывают глаза. Скульпторы начинают «лепить» фигуры из пластилина. По команде ведущего «смена» - скульпторы двигаются по часовой стрелке к следующему «пластину». И так, пока не пройдет полный круг. Затем скульпторы и пластилин меняются ролями.

Обсуждение:

1. Как чувствовали себя, когда были скульпторами?
2. Как чувствовали себя, когда были пластилином?

Когда мы пытаемся слепить что-то из своего ребенка, главное - делать это с любовью и уважением. И тогда ребенок будет податливым как пластилин. Если же использовать силу, грубость, то мы встретим сопротивление, протест, изменение в поведении.

Заключительная часть

Рефлексия – письменно, устно:

- что запомнилось, было важным?
- что еще можно обсудить в рамках темы?

8. Занятие 3.2.

Тема: Учимся договариваться с подростком

План занятия:

Вводная часть

Обсуждение домашнего задания: - Что удалось применить, какие получились впечатления и выводы?

Основная часть

1. Мозговой штурм «Пирамида»

В ходе мозгового штурма участники отвечают на вопросы: что в общении с ребенком родителям нужно делать: 1) всегда; 2) часто; 3) иногда; 4) редко. Ведущий записывает ответы участников в треугольную таблицу - «пирамиду»: всегда – основание, иногда – в середине, редко – вершина треугольника).

Обсуждение: впечатления от упражнения, мысли и выводы.

2. Упражнение «Мешочки»

Участники делятся на три группы: «дети», «взрослые 1», «взрослые 2».

«Дети» выходят. Ведущий раздает им закрытые мешочки, в которых что-то лежит, и говорит: «Это ваши переживания, может – симпатии и обиды, тайные мысли, внутренний мир. Там есть и хорошее, и не очень хорошее, очень личное. Оно очень для вас важно. Вы пойдете к взрослым, они с вами будут как-то взаимодействовать. Попробуйте отследить ваши реакции, чувства. Может что-то захочется сделать. Заметьте, когда и почему захотелось или не захотелось открыть мешочек взрослому»

«Взрослым 1»: ваша задача – установить хороший контакт с кем-то из детей. У каждого ребенка есть мешочек. Откроет ребенок его или нет – не важно. Главное – хороший контакт с ребенком.

«Взрослым 2»: У каждого ребенка есть мешочек. Ваша задача – залезть в мешочек и посмотреть, что там, любым способом. Может, что-то захочется сделать с содержимым мешочка.

«Дети» заходят в аудиторию. 7-10 минут взаимодействия участников.

Обсуждение – чувства, реакции, что хотелось сделать и сделали – по очереди («дети», «родители 1», «родители 2»). Выводы из упражнения.

3. Упражнение-карусель «Разговоры на «подростковые» темы»

Ведущий предлагает участникам рассчитаться на первый-второй. «Первые» образуют внутренний круг, «вторые» становятся во внешний, образуя пары (лицом друг к другу). Ведущий называет темы для разговора: подростковая одежда, социальные сети, отношения со сверстниками, гаджеты, прически, еда и т.п. на общение парам отводится 2-3 минуты, затем ведущий дает сигнал смены партнера.

Обсуждение: впечатления от упражнения.

4. Упражнение «Фразы»

Ведущий разбивает участников на группы по 4-5 человек и предлагает заполнить таблицу фразами, которые укрепляют отношения с ребенком. Затем каждая группа называет по одной фразе из каждой строки таблицы, ведущий фиксирует фразы на флипчарте.

Форма отношения к ребенку	Разрушают привязанность	Стимулируют привязанность
Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности,	<ul style="list-style-type: none">● Глаза б мои на тебя не смотрели.● Ты меня уже достал● Уйди, не хочу тебя видеть	

уверен ли, что он защищен и любим	<ul style="list-style-type: none"> • Зачем только ты появился • Исчезни • Лучше бы я завел собаку • Я знал, что тебе нельзя доверять 	
Не даете ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что он вам такой не нужен	<ul style="list-style-type: none"> • У других дети как дети, у меня же... • Что ж ты за человек такой? • Какой же ты бестолковый... • И в кого ты такой? • Я мечтал о..., а ты... • Я в твои годы • Сравнение с другими • Где твоя благодарность? 	
Не демонстрируете ли вы свою беспомощность	<ul style="list-style-type: none"> • Сил моих на тебя не хватает • У меня руки опускаются • Да что ж мне с тобой делать? • Я устал от тебя • Вечно ты... • Делай, что хочешь... • На каком языке тебе еще говорить? 	
Не злоупотребляете ли вы, перевешивая на ребенка ответственность за отношения	<ul style="list-style-type: none"> • Ты любишь папу? • А кого ты больше любишь, меня или ...? • Ты во всем виноват, у меня от тебя одни проблемы • Это твои проблемы • Я обиделся • Опять из-за тебя... • Пока не поймешь не подходи • Не буду с тобой говорить, пока ты... • Ты меня в гроб загонишь • Ты уже большой /взрослый 	
Не сдаете ли ребенка «третьему»	<ul style="list-style-type: none"> • С тобой со стыда можно провалиться • Хоть из дома не выпускай • Ты вот учителю расскажи, как на самом деле • Весь район (вся школа) о 	

	тебе говорит • На тебя пальцем показывают	
--	---	--

5. Упражнение-практикум «Составление договора с подростком»

Участникам выдаются бланки договоров.

Договор

Стороны _____

Предмет договора: _____

	Взрослый	Подросток
Действия		
Бонусы		
Санкции		

Ведущий предлагает разобрать случай и составить возможный договор.

Ведущий зачитывает случай: Родители одиннадцатиклассника настаивают на его поступлении в ВУЗ, для них образование – ценность, так сами они не имели возможности получить образование, о чем жалеют. Папа работает водителем автобуса, мама продавец в продуктовом магазине. Сын 17 лет хочет быть парикмахером, уже стрижет друзей и родственников, все остаются довольными. Всех смущает надвигающаяся армия, так как парень subtilный, без выраженных мужских черт характера. После ссоры ребенок ушел поздно вечером из дома со словами, подразумевающими суицидальные намерения.

Задача: составить возможный договор между сыном и родителями.

6. Ролевая игра «Переговоры» с аквариумом

Участникам предлагается поучаствовать в ролевой игре. Роли: мама и/или папа, подросток.

Ситуация 1. Дочь и родители никак не могут прийти к согласию относительно ее свидания. Ей только 15 лет, но она очень хочет поехать на ночной сеанс кино на машине с парнем 19 лет. Родители решают, что не могут отпустить ее.

- Вы не отпускаете меня даже в кино! – с вызовом протестует девочка.

Ситуация 2. Сын сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет садиться за него, откладывая его на потом. Тем более что во дворе собирается ватага для футбольной встречи. Отец же обеспокоен, что игра затянется и сын сядет за уроки поздно вечером, когда на качественное выполнение их рассчитывать не придется.

Ситуация 3. Сын 16ти лет заявил родителям, что хочет быть парикмахером – стилистом. А родители говорят, что надо получить высшее образование, потому что у них высшего образования не было, они хотят лучшей судьбы для него. Сын не хочет ходить в школу, и мама постоянно контролирует посещение, проверяет выполнение им уроков.

Резюме: что работает на позицию властной заботы?

- удержание позиции Взрослого;
- приемы «психологический бутерброд», «Я-высказывание», «психологическое айкидо»;
- сотрудничество и компромисс;
- предложение вариантов действий;
- удержание цели переговоров: безопасность и сохранение отношений.

7. Разминка «Я принимаю твое мнение»

Участники встают парами лицом друг к другу на расстоянии шага, опираясь друг на друга ладонками. «Первый» наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «Это мое мнение». «Второй» выпрямляет ладони со словами: «Я принимаю твое мнение». И, в свою очередь, наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «А это мое мнение». Произносить слова можно с разными интонациями и смыслами. Время от времени ведущий предлагает сменить партнеров.

Обсуждение: впечатления от упражнения.

8. Ролевая игра «Трудные ситуации»

Участники делятся на малые группы или пары. Задача – разыграть по ролям или рассказать, как общаясь с подростком, найти выход из трудной ситуации.

Ситуации:

1. Дочь 15 лет пришла домой, в состоянии легкого алкогольного опьянения, в час ночи.
2. Мама проверила карманы куртки сына перед стиркой, обнаружила презерватив.
3. Сын 14 лет (стоит на учете в инспекции по делам несовершеннолетних) в очередной раз гуляет позже времени, оговоренного родителями. Время – почти десять вечера, мальчика дома нет, абонент не доступен.
4. Дочь 14 лет настаивает на том, что хочет пойти ночевать к подруге. Родители не знают, где живёт подруга дочери, завтра – учебный день.
5. К дочери пришли подружки, и на одной из них родители увидели куртку, которую недавно купили своей дочери.

6. Родители зовут сына-подростка с собой на шашлыки, а он опять уткнулся в компьютер и злится, что его отвлекают.

7. Родители случайно прочитали на страничке сына в сети рассуждения о самоубийствах, о том, что на это решаются «элитные» люди.

Заключительная часть

Рефлексия – письменно, устно:

- что запомнилось, было важным?
- что еще можно обсудить в рамках темы?

9. Итоговое занятие.

Проведение заключительного теста: «Уважаемые участники, мы прожили с вами несколько месяцев интенсивной работы над собой. Все Вы в той или иной степени изменились за это время. Каждое обучение предполагает анализ результатов. Предлагаю Вам заполнить

- Обобщение по всем модулям программы.
- Групповая устная обратная связь по всей программе.

10. Итоги работы по 3 модулю:

- Уважаемые участники, поделитесь пожалуйста теми изменениями, которые произошли у Вас за время участия в первом модуле программы, какие знания Вы приобрели и какими навыками пользуетесь в общении с детьми.