**ГРУППОВЫЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ**

КЛУБА «ШКОЛА ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»

Важные замечание: ведущему необходимо знать историю жизни каждого участника и особенно осторожно и взвешенно подходить к комплектованию группы.

**ЗАНЯТИЕ 1**. ВВОДНОЕ «**Зачем мы здесь сегодня собрались**?»

*Цель*: познакомить участников группы с предполагаемой работой, рассказать о формах, методах, тематике.

1. *Приветствие*

*Цель*: приветствие участников группы, создание рабочей атмосферы.

*Ведущий*. Добрый вечер, уважаемые мамы! Мы рады вновь видеть вас! Работа будет, наверное, для кого-то из вас сложной, потому что потребуется не только пересмотреть свои взаимоотношения с ребенком, но и переоценить свое прошлое, проанализировать настоящее. Но как бы ни было трудно, пожалуйста, не останавливайтесь на достигнутом, не прекращайте посещать наши занятия. Мы становимся одним целым, и отсутствие кого-то из нас будет очень остро ощущаться.

Сегодня мы поговорим о том, чем нам предстоит заниматься, обсудим организационные вопросы. А в конце занятия подпишем контракт, в котором будут изложены все основные условия совместной работы.

А сейчас давайте познакомимся поближе.

1. *Упражнение «Знакомство*»

*Цель*: познакомиться поближе, привлечь внимание друг к другу.

*Инструкция:* «Пожалуйста, представьтесь так, как вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе. В течение трех минут расскажите о себе все, что считаете нужным. Если вы рассказали все, что хотели, а время не закончилось, группа будет просто молчать, если же не уложились в отпущенное время, то мы будем вынуждены вас прервать». >

Рефлексия: «Как выполнялось это упражнение, что было сложным, а что далось легко, что нового вы открыли для себя?»

(Рефлексия сопровождает каждое упражнение и занятие и содержит примерно одинаковые вопросы, поэтому в дальнейшем она расшифровываться не будет, кроме особых случаев.)

*Комментарии*: упражнение несет много информации для ведущих и позволяет увидеть участников гораздо глубже. Например, что является значимым (с этого, как правило, начинается монолог), как подается информация, каковы мимика, жесты, степень волнения, умение слушать другого человека и т.д.

1. *Деловая информация*

Ведущий. Нам необходимо определить время встреч, продолжительность занятий, регулярность и в конце занятия подписать контракт. Мы предлагаем следующую тематику занятий (оговаривается тематика).

1. *Правила работы группы*

Цель: выработать правила работы группы.

*Инструкция*: «Для того чтобы нам было комфортно и безопасно работать, чтобы наша группа плодотворно существовала, нужно выработать общие правила. (Предлагаются и обсуждаются правила.) Подводим итоги: могут быть следующие правила: конфиденциальность, «здесь и сейчас», «Я - высказывания», активность, право на ошибку .и т.д.

*Рефлексия.*

Комментарии: если участники не знакомы с групповой работой, нужно немного рассказать о смысле правил и о важности их соблюдения.

*5.Упражнение «Дерево»*

Цель: создать условия для осознания своей жизненной позиции.

Инструкция: «Постройте дерево, в качестве строительного материала используя участников группы.

*Рефлексия:* «Какую роль вы играли; как чувствовали себя; какую роль хотели бы получить, но не получили; что, на ваш взгляд, скрывается за этим упражнением?»

*Комментарии:* ведущему следует обратить внимание на процесс выстраивания дерева: как вел себя каждый участник. В данном случае можно использовать метафору «Дерево - это жизненное кредо человека. Кто он в жизни: «корень», от которого «питаются», «ствол», который держит на себе весь груз «ветвей», и т.д.

Можно попросить самих участников раскрыть смысл этого упражнения.

6.*Упражнение «Автобус*»

Цель: помочь осознать способы достижения намеченных целей.

Инструкция: «Представьте, что вы едете в переполненном автобусе. Вам нужно выходить на следующей остановке, пробираясь с задней площадки к передней двери». (Все участники группы имитируют автобус, по очереди «пробираясь» к выходу.)

Рефлексия: «Каково вам было «пробираться»; какие средства вы использовали для достижения цели; что можете сказать о действиях других участников?»

Комментарии: ведущим нужно обратить внимание на активность каждого участника, на трактовку происходившего. Можно предложить метафору «Автобус - это наша повседневная жизнь», и по тому, как мы ведем себя в нем, можно, наверное, определить, как мы ведем себя в жизни.

7.*Заполнение анкеты*

«Ожидаемые результаты»

Цель: обсудить предлагаемые результаты от работы в группе.

Инструкция: «Составьте график, отметьте разными цветами три варианта:

1.как вы оцениваете нашу работу сейчас,

2.чего ожидаете от занятий,

3.как должно быть в идеале.

Оцените по десятибалльной системе следующие показатели:

-самочувствие;

-активность (желание взаимодействовать);

-уровень понимания себя;

-уровень понимания ребенка;

-свои способности как воспитателя».

*Рефлексия*: «Расскажите, как работалось над графиком, что нового открыли для себя?»

*Комментарии*: обратить внимание на уровень оценивания всех параметров; отследить, какой рост запланировал каждый участник.

*8.Упражнение «Ладошка»*

*Цель:* эмоционально расслабиться и сблизиться.

*Инструкция*: «Обведите на листе бумаги свою ладонь. Внутри каждого пальца впишите по одному качеству, которое вам в себе нравится. Затем листы передайте по кругу, и каждый участник допишет те качества, которые он ценит в этом человеке».

*Рефлексия.*

*Комментарии:* можно использовать музыкальное сопровождение.

9.Рефлексия занятия

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: «Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнится, сравните себя с каким-нибудь образом».

***Занятие 2. “Всё начинается с семьи...”***

***Форма:*** час общения

***Цели:***

* Воспитание чувств любви и гордости за свою семью, уважения к родителям;
* Развитие интереса к истории своей семьи, семейным традициям, родословной;
* Развитие семейного творчества и сотрудничества ,сплочение семей;
* Способствовать развитию коммуникативных умений, доброты и взаимопонимания в семьях;
* Усиление роли семьи в воспитательном процессе;
* Знакомство с наиболее распространенными традициями русского народа.

***Оборудование:***

* Плакат с надписью “Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых всегда, везде хранит меня...”
* “Кто мы? Откуда мы?” - генеалогические деревья воспитанников;
* Выставка рисунков “Дом нашей мечты”.
* Карточки:

1.Вам понравилась сказка?

2.Что давало силы страннику в нелёгком пути?

3.Для чего Звёздочка даёт больше света ночью?

4.Что вас ждёт дома?

***Подготовительная работа к собранию:***

* Пригласительные билеты.
* Дети с родителями готовят рисунки на тему “Дом нашей мечты”.
* 4 воспитанников готовят выразительное чтение сказки по ролям.

***-***Общение в семье всех её членов - это прекрасная традиция. Это надо передавать по наследству, это надо развивать, этому надо учить, особенно молодых родителей. Ребёнок должен жить в счастливой семье и чувствовать любовь родных. Школа даёт знания, а воспитание идёт от семьи, поэтому очень важно учить ребёнка тем принципам и той морали, которая в этой семье. От воспитания в семье зависит то, кем и каким будет ребёнок, став взрослым, какой будет его семья. Не надо жалеть на воспитание ребёнка сил, времени, денег. Это всё только для блага ребёнка, а в этом и состоит счастье родителей. Через общение и традиции можно привить ребёнку хорошие манеры, выработать привычки, научить вести себя в разных ситуациях. Попадая в другое общество, ребёнок не будет чувствовать неловко себя от того, что он не может вести беседу, участвовать в играх. Если его этому не научили, в том нет его вины, он может всё это освоить сам в более зрелом возрасте. Но лучше, если все хорошие привычки ребёнок закрепляет с детства. Теоретические знания не дают возможности превратиться в привычку, если они не закреплялись практически. Общение для детей и родителей имеет глубокий смысл, в нём человек ощущает себя личностью, членом коллектива. За годы обучения в начальных классах от 7 до 11 лет происходит становление человека. Конечно, этот процесс не заканчивается до окончания начальных классов, но как раз на эти годы приходится наиболее важный отрезок человеческой жизни. Ребенок должен научиться не только трудиться, но и жить богатой духовной жизнью. Это период нравственного, физического и эстетического развития, период становления нервной системы. Это период, который наиболее благоприятен для развития и формирования той или иной функции, качества, свойства, психологи называют сензитивным. Если он упущен, то эти качества формируются с трудом. То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом возрасте.

Часто можно слышать от родителей: «…Так заняты, так заняты - некогда заняться детьми». В семье всё меньше уделяется общению детей с родителями, братьев с сёстрами. А, значит, члены семьи всё меньше знают друг друга, меньше переживают друг за друга. Прекрасные дети вырастают в тех семьях, где мать и отец по-настоящему любят друг друга и вместе с тем любят и уважают людей, детей и находят для них время. Ребенка таких родителей видно сразу. У такого ребёнка мир и покой в душе, стойкое душевное здоровье, вера в добро, в учителя, в чуткость к людям. Любовь к ребёнку.., любовь к родителям... Трудно переоценить значение этого чувства в воспитании развивающейся личности. Любовь - творец всего доброго, возвышенного, сильного и светлого. Без любви к ребёнку отец и мать не могут быть хорошими воспитателями, без неё не возможен душевный контакт, от которого зависит взаимопонимание взрослого и маленького, без неё нельзя привить растущему человеку душевную щедрость, отзывчивость, доброту.

*-*Дорогие ребята, уважаемые родители! Сегодня у нас с вами необычная встреча, которая посвящена семье.

*Дети читают стихи:*

Гремите громче трубы

Звонче звените колокола,

На встрече нашей сегодня

Вся моя семья.

Всех, кого люблю я

И сердцем, и душой,

Сегодня в этом зале

На празднике со мной.

*-*В нашем центре- праздник славный,

Думаю, что нет его важней.

Здесь сегодня ваши папы, мамы.

Есть ли кто-нибудь на свете

Ближе и родней?

Мы собрались сегодня на особое родительское собрание - час общения родителей и детей и поговорим мы сегодня о семье. А что такое семья? Что она означает? Послушайте сказку о Звёздочке *(чтение по ролям сказки).*

Давным-давно, много веков тому назад, так много звезд на небе, как теперь, не было. В ясную ночь можно было видеть только одну звездочку, свет которой был то ярким, то очень тусклым. Однажды Луна спросила у Звездочки: “Звездочка, почему твой свет такой разный: то яркий, указывающий дорогу даже ночью; то тусклый и незаметный”?3вездочка долго молчала, а потом, вздохнув, ответила: “Свет мой становится тусклым тогда, когда мне одиноко. Ведь рядом со мной нет ни одной звездочки, похожей на меня. А так хочется видеть и слышать кого-то рядом с собой!- А в какие ночи твой свет становится ярким? —

спросила Луна.

* Мой свет становится ярким тогда, когда я вижу спешащих странников. Мне всегда было интересно узнать, что их так манит в дороге, куда они так спешат?

-Ты узнала тайну спешащих странников? — спросила Луна.

* Да, — ответила Звездочка. — Однажды я задала этот вопрос страннику, который был долгое время в дороге. Он выглядел изможденным и очень усталым от долгого пути, каждый шаг давался ему с большим трудом, но глаза...”
* А какими были его глаза? — недоуменно спросила Луна.
* Они светились в темноте от счастья и радости” - ответила, тяжело вздохнув, звездочка и продолжила. — Чему ты радуешься, странник?

И он ответил: “Замерзая в снегу, голодая без куска хлеба, задыхаясь от жары, я шагал вперед, преодолевая все преграды, потому что знал: дома меня ждет тепло и уют, забота и сердечность моей семьи — жены, детей, внуков. Ради их счастливых глаз я готов совершить даже невозможное”. Звездочка замолчала, а затем сказала: “Вот с той самой поры я и стараюсь дарить как можно больше света тем путникам, которые несут счастье в свой дом, в свою семью”. Луна посмотрела на Звездочку и спросила: “Моя маленькая помощница! А ты хотела бы иметь свою семью, любящих людей, которые бы помогали тебе делать людей счастливыми”?

* А разве это возможно”? - с надеждой спросила Звездочка.

Луна, не говоря больше ни слова, махнула рукавом своего золотого одеяния, и в тот же миг на небе засияли тысячи новых звезд, которые мигали своим неповторимым мерцающим светом маленькой звездочке, как будто говорили: “Мы рядом, мы здесь, дорогая, мы теперь — одна Семья”!

*-Я* предлагаю вам всей семьёй обсудить сказку. (На обсуждение 3-4 минуты). Для обсуждения даётся карточка - помощник:

1.Вам понравилась сказка?

2.Что давало силы страннику в нелёгком пути?

3.Для чего Звёздочка даёт больше света ночью?

4.Что вас ждёт дома?

1. **Обсуждение сказки:**

Высказывание семей (представителей) - 1-2 семьи.

1. **Работа с выставкой рисунков.**

*-*Дом - это место, где тебя ждёт тепло и уют, забота и сердечность твоей семьи - бабушек, дедушек, мамы, папы, сестёр, братьев. Во время выполнения домашнего задания вы всей семьёй рисовали свой дом-мечту. Получились очень интересные проекты. *(Выставка работ).*

Расскажите о своих мечтах и планах. *(Рассказы с показом работ).*

И чтобы дом оставался именно таким, мы должны сформулировать законы, по которым живёт и будет жить семья. Вы сейчас всей семьёй попробуйте сформулировать эти законы.

*Карточка со словами:*

Законы нашей семьи:

Карточка - помощница:

\*Любовь

* Равнодушие
* Холодность
* Безразличие

\*Единство

\*Уважение

\*Взаимопомощь

\*Гармония

*Законы нескольких семей анализируются.*

*-*Если эти законы исполняются, если отец, мать, дети - друзья, то значит, ваша семья состоялась, вы делаете друг друга счастливее. Расскажите о своей семье. Ну, а сейчас конкурс для пап и мам. (Блиц-опрос проводят дети).

*Вопросы для пап и мам:*

* Когда родилась семья?
* Какого цвета глаза у мамы?
* Когда дни рождения у членов семьи?
* Ласковые имена вашего дома?
* Самый счастливый день вашего дома?
* Какие лакомства любят в вашей семье?
* Размер обуви папы?

*Песня “Родительский дом ”. Дети вместе с родителями поют под фонограмму.*

Мама... Какое короткое, но такое важное слово. Именно на маме держится дом. И сейчас они будут хранителями вашего дома.

***Игра “Дружный дом”***

*(Пока звучит музыка, все члены семей танцуют, а музыка закончилась - все к своей маме).*

1. Работа с родословным деревом.

*-*Семья - это продолжение вашего рода. Начало его уходит в далёкое прошлое. В нём, в прошлом, лица близких и дорогих вашей семье людей. Они подарили жизнь вашим родителям, и благодаря судьбе, ваши родители смогли встретить друг друга. Ваши предки подарили жизнь вашим бабушкам и дедушкам, прабабушкам и прадедушкам. Я рада, что вы помните о них, вы собрали о них материал и составили родословное дерево. Наша родословная - это та незримая ниточка, которая связывает день прошлый и день сегодняшний. Мой совет: не выбрасывайте свои работы, храните их для своих будущих детей, для своей семьи, пополняйте свое дерево, узнавайте о своих родственниках, передавайте документы из поколения в поколение. И пусть это будет вашей хорошей семейной традицией.

1. Рефлексия: Все встают. Звучит песня “Маленькая страна”, все участники подпевают.

Заканчивая сегодняшний вечер. Хочется сказать большое спасибо всем родителям и детям и выразить надежду, что семейный час общения помог нам ближе узнать друг друга, объединиться. Пусть долгие годы сохраняется тепло вашего семейного очага. Спасибо вам за внимание и участие в сегодняшнем вечере!

Час общения заканчивается вручением подарков родителям, а родители приглашают детей к столу с угощениями.

Занятие 3. «**Способы эффективного взаимодействия с окружающими людьми и со своим ребенком»**

Цель: создание условий для тренировки навыков общения.

1.Упражнение «Все плохо!»

Цель: обратить внимание на «ловушки домысливания» в общении.

Инструкция: «Я скажу всего лишь одну фразу. Ваша задача - сказать, как вы ее поняли. Итак, вот эта фраза: «ВСЕ ПЛОХО!»

Рефлексия.

Комментарии: поощрять предложения участников кивком головы, а потом спросить, бывает ли в жизни так, что вы говорите одно, а понимают вас по-другому.

2.Упражнение «Пойми меня»

Цель: отработать навыки активного слушания.

Инструкция: «Разделитесь на пары. Сядьте лицом друг к другу. Сейчас один из вас будет произносить какие-то утверждения, которые кажутся ему верными. Тот, кто слушает, будет выражать свою реакцию на них фразой, начинающейся словами: «Ты имеешь в виду, что...», и дальше повторять высказывание говорящего, чтобы дать ему понять, что смысл произнесенного высказывания понят. Ваша цель - трижды добиться согласия. После того как выполнили упражнение с одним партнером, найдите второй партнера и повторите упражнение».

Рефлексия.

Комментарии: во время рефлексии можно спросить, как часто дома возникаю ситуации, когда один не понимает другого, и с чем это может быть связано.

3.Справка о моделях и играх общения

4.Упражнение «Театр одного актера»

Цель: распознавание особенностей собственного поведения.

Инструкция: «Разделитесь на пары. Попробуйте проиграть несколько сценок: попросите мужа вымыть посуду; попросите ребенка вынести мусор; попросите подруги одолжить вам наряд; поговорите со свекровью по телефону; попросите начальника отпуск. Один из вас будет играть самого себя, а другой - все остальные роли. Его задача - внимательно все слушать и по окончании проигрывания всех сцене дать обратную связь: в какой ситуации вы были «взрослым», «ребенком», «родителем». Потом поменяться ролями и повторить проигрывание».

Рефлексия.

Комментарии: вариант проведения - попросить партнера только отметить, как< взаимодействие было искренним и приятным, а какое взаимодействие хотело прервать и почему.

5.Упражнение «А я делаю так!»

Цель: обменяться опытом удачного' взаимодействия с членами семьи.

Инструкция: «Подумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, что мешает».

Обсуждение работы: подводя итоги, можно обратить внимание на то, что в каждой семье есть свои правила и законы, которые должны соблюдаться; к каждому члену семьи также есть индивидуальный подход (так как все разные!); опыт взаимодействия набирается с годами и передается из поколения в поколение (даже негативный!); чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться; личный пример - великая вещь!

Рефлексия.

**Занятие 4**

**«Родители меня не понимают или как услышать подростка»**

Понимание - начало согласия .

***В помощь ведущему.*** Одним из практических приемов^ позво­ляющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которым можно воспользоваться в повседневной жизни, является активное слушание.

Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Ведущий. Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда подросток, расстро­ен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, — то есть, когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую' ситуа­цию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!»

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как со­хранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно со­ставить внушительный список родительских ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хо­чешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»), морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда подросток просто перестает вас слышать), критика, выговоры («У всех, дети как дети, а у меня. ..Ив кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»), а также выспрашивания, расследования, предложе­ния готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень неправильных реакций роди­телей на поведение подростка.

*В помощь ведущему.* Возможно, родители поступают так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А на самом деле — выплескивают \_ свои негативные эмоции. И конечно, такое родительское поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают

еще более и могут перерасти в конфликт.

Как этого избежать? Используя прием активного слушания.

Рассмотрим его на том же примере.

Сын *(бросая портфель, со злостью).* Не пойду я больше в эту школу!

Родитель *(после паузы, поворачиваясь лицом к подростку, глядя в глаза).* Ты неУочешь больше ходить в школу.

Сын *(раздраженно).* Там математичка ко мне цепляется!

Родитель *(после паузы, обозначая чувство, испытываемое под­ростком, используя утвердительную форму высказывания)*. Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики.

**Сын** *(с обидой).* Я сам эту контрольную сделал, а она гово­рит-списал!

Родитель. Я понимаю тебя, это действительно обидно.

**Сын.** Вечно она ко мне придирается...

Родитель. Думаю, я тоже расстроилась бы...

**. Сын.** Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что

я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи само­стоятельно! \*

Ведущий. Как вы понимаете, это лишь один из возможных ва­риантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, цель родителей - некритическая оценка происходящего.

***Основные правила активного слушания:***

1. Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму вы­сказываний.
3. Держать паузу,, давая подростку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые подростком.

***Результаты применения активного слушания:***

1. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе все больше.
2. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
3. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
4. Мы, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.

Важно помнить, что активное слушание - это не способ добить­ся чего-то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать подростку, что мы его понимаем.

***Как сообщать о своих чувствах?***

Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают вни­мания со стороны родителей. Именно принятие;, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопони­мания. -

Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается роди-, тель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его пове­дение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффек­тивно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, по­зволяем себе негативные высказывания в адрес подростка. Делаем

мы это с благим намерением - изменить в лучшую сторону не­желательное поведение – и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

1. «Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»
2. «Ты прогуливаешь уроки и\_хочешь остаться неучем!»
3. «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз бу­дешь ночевать под дверью!»

Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения де­лают эти высказывания очень эмоциональными и не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «Ты-высказываниями».

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные **«Я-высказывания».** Вот их основные признаки:

* Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в дан­ной проблемной ситуации.
* Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на лично­сти, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка подростка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.
* Формулировка желательного результата.

Вот как можно изменить высказывания, приведенные выше в качестве примера:

1. «Мне становится неловко, когда гости видят неубранную по­стель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».
2. «Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».
3. «Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договарива­лись, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем до­говариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно».

Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству родителей нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от  *Виды кризисных ситуаций в подростковом возрасте* оо

оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «Я-высказываний» вряд ли будет мгновенным.

И тем не менее этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес, «Я-высказывание» дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения про­блемы.

***Информация для родителей.*** Стили семейного воспитания, определяющие особенности отношений подростка с’родителями и его личностного развития.

*Демократичные родители* ценят в поведении подростка и само­стоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанно­стей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, обычно не слишком раздражает подростка; он часто прислушива­ется к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

*Авторитарные родители* требуют от подростка беспрекослов­ного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестко контролируют все сфе­ры жизни, причем могут это делать и не вполне корректно. Дети в таких семьях обычно замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть подростков идет на конфликт, но чаще дети авторитарных родителей приспосабливаются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоя­тельными. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношению к подростку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжелый случай - равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испы­тывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсут­ствием контроля — гиперопека — тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Подросткам позволяется делать все, что. им вздумается, их делами никто не интересуется. Поведение становится неконтролируемым. А подростки, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться.

*ГИПЕРОПЕКА -* излишняя забота о подростке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудно­стям в общении со сверстниками.

Часто трудности возникают и при высоких ожиданиях родите­лей, оправдать которые подросток не в состоянии. С родителями, имеющими неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обыч­но утрачивается духовная близость. Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чуждые ему требования.

Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая само­стоятельность. Часто источником конфликта становится внешний вид подростка.

Родителей часто не устраивает ни мода, ни цены на вещи, так необходимые их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от свер­стников. Камнем преткновения во многих семьях может стать во­прос: до которого часа подросток может гулять вечером? Родители считают, что девочке рано встречаться с мальчиком и т. д. Легкая ранимость этого «взрослого» ребенка требует от родителей терпе­ливого разъяснения. Но ни в коем случае нравоучений и нотаций! Подросток хочет, чтобы взрослые считались с его мнением, уважали его взгляды. Отношение к нему как к маленькому обидит подростка. Вот почему недопустимы со стороны родителей мелочная опека, излишний контроль. Слова убеждения, совета или просьбы, с кото­рыми родители на равных обращаются к подростку, воздействуют быстрее.

***Во внутрисемейных отношениях, имеющих воспитательное значение, важно:***

* принимать активное участие в жизни подростка;
* всегда находить время, чтобы выслушать и поговорить с под­ростком;
* интересоваться проблемами подростка;
* не оказывать на подростка никакого нажима, помогать ему тем самым самостоятельно принимать решения;
* иметь представление о различных этапах в жизни подростка;
* уважать право подростка на собственное мнение;
* уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока обладает меньшим жизненным опытом;
* 'с уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи личностно расти, делать карьеру и самосовершенство­ваться.

***Противоречия между подростком и взрослыми***

Характер требований подростка к отношению взрослого к нему противоречив. С одной стороны, подросток стремится к самостоя­тельности, протестует против мелочной опеки, контроля, недоверия. С другой стороны, испытывает тревогу и опасения, сталкиваясь с новыми, трудными для него проблемами и задачами, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто при­знаться в этом. Большой знаток детской души В. А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношение под­ростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не свя­зывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я само­стоятельный человек. *Я* не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины» (В.А. Сухомлинский «Рождение гражданина».). Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрос­лый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним.

***Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях***

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!
2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфлик­тах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!» Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учи­тывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.
3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказа­лись втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! 3 Подростки XXI века

Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

1. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфлик­та, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?
2. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает.' В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного челове­ка никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...
3. Следует всячески избегать словесной констатации отрица­тельного эмоционального состояния партнера («А чего ты нерв­ничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.
4. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты.

Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

1. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается прежде всего силой собственного примера взрослых.
2. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

ЗАНЯТИЕ 5.«**Я - РОДИТЕЛЬ, А ЭТО ЗНАЧИТ**...»

Цель; осознание себя в роли родителя, выяснение приоритетов и ценностей в воспитании ребенка.

1.Приветствие

2.Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка.

Инструкция: «Нужно по очереди закончить высказывания «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что...».

Рефлексия.

Комментарии: могут быть следующие варианты, например: «Быть матерью хорошо» «Быть матерью плохо»; «Иметь ребенка хорошо», «Иметь ребенка плохо» и т.д.

3.Обсуждение сочинения «Мои родители»

Цель: выяснить семейные стереотипы в воспитании.

Инструкция: «Разделитесь на пары. Прочитайте сочинение партнера и отметьте, какие стереотипы в воспитании, на ваш взгляд, он перенял от своих родителей. Основывайте свои выводы также на работе в предыдущей группе («Необычное путешествие») и на личных впечатлениях.

Обсудите это со своим партнером».

Рефлексия,

Комментарии: спорные мнения можно вынести на индивидуальную консультацию.

4.Упражнение «Я глазами ребенка»

Цель: выявление и осознание индивидуальных особенностей ребенка; родительское влияния и последствий этого (на своем ребенке).

Инструкция: «Заполните анкету, оценивая от 0 до 10 следующие параметры:

1.На чем вы акцентируете свое внимание?

0 баллов-на ребенке, 10 баллов-на поведении.

2.Какие эмоции вы при этом демонстрируете?

0 - отрицательные, 10 - положительные.

3.Когда вы обсуждаете поступок?

0- немедленно, 10-позже.

4.Какое поведение вы демонстрируете?

0-я часто веду себя агрессивно, 10-я не когда не веду себя агрессивно.

Посмотрите, что у вас получилось, обсудите.

Подумайте, в каких случаях вы поступаете оправданно, в каких случаях ваши поступки не связаны напрямую с поведением ребенка. Задумайтесь: вы действительно реагируете поступки ребенка или реагируете на него самого (то есть, возможно, вас раздражают любые действия ребенка).

Постарайтесь проанализировать, в какое время суток вы более всего конфликтуете с ребенком, по какому поводу. Вспомните, что вас на самом деле больше волнует (может быть, это бывает утром, когда вы торопитесь на работу, или вечером, когда вы устали).

Запишите свои мысли и обсудите упражнение в парах».

Рефлексия.

Комментарии; обсуждение можно проводить в парах, если участников больше шести\*» Если упражнение», прошло быстро или, на взгляд ведущих, обсуждение было поверхностным, можно попросить участников вспомнить, как обычно они реагируют на поступки детей (привести несколько примеров).

5.Упражнение «Шиворот на выворот»

Цель: закрепление информации, полученной в предыдущем упражнении, снятие эмоциональной напряженности.

Инструкция: «Разделитесь на группы по два человека. Возьмите по листу бумаги и сочините рекомендации для родителей по воспитанию детей. Названия рекомендаций: «Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка», «Как отучить ребенка от самостоятельности», «Как занизить самооценку ребенка» и т.д. Зачитайте их, обсудите».

Рефлексия.

Комментарии: мы считаем, что такие рекомендации позволят родителям увидеть, что они сами довольно часто выполняют их, не замечая этого.

6.Упражнение «*Неоконченные предложения*»

Цель: переоценить сложившиеся стереотипы мышления.

Инструкция: «Запишите в столбик пять предложений, которые вам нужно будет завершить».

1.Я должна...

2.Тот, кого я люблю, должен...

3.Мой ребенок должен быть...

4.Я выражаю любовь тем, что.:.

5.Я люблю себя за...

Обсудить в группе то, что написали, и ответить на вопросы: «Почему кто-то из нас что- то должен? Кому должен? Кто это установил?»

Рефлексия,

Ведущий, Можно подытожить все сказанное замечательными словами: «Я-это я, а ты- это ты. И ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

Комментарии: если позволяет время, можно продолжить список вопросов, например: «Мои родители должны...», «Мой муж должен...» и т.д.

7.Упражнение «*Комплимен*т»

Цель: эмоционально сблизить участников.

Инструкция: «Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. Мы предлагаем вам подумать, какие качества других как родителей вам нравятся. Сейчас вы бросаете мяч любому и говорите: «Мне нравится в тебе как родителе... (называете то, что вам нравится)». Мяч может побывать у каждого из вас несколько' раз. Постарайтесь в каждом найти что-то».

Рефлексия.

Комментарии; это упражнение носит также и диагностический характер и позволяет выделить участников, пользующихся авторитетом.

8- Рефлексия занятия

Цель: оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и чувства. Ведущий. Вспомните тему нашего занятия. Что для вас значит быть родителем? Расскажите, как вам сегодня работалось, что вы сейчас чувствуете, с какими мыслями вы уходите домой.

Занятие 6. « **Жить здорово!»**

Цель. Профилактика зависимых состояний.

Задачи:

Личностные

Осознать личную ответственность за свое поведение и выбор жизненного пути, развивать систему мировоззрения, обеспечивающую личностный рост.

Регулятивные

* формировать навыки уверенного поведения в сложных ситуациях
* формировать эмоциональные, когнитивные установки на неприятие употребления ПАВ

Познавательные

* определение способов решения проблем отказа от употребления ПАВ
* усвоение достоверной информации о ПАВ
* Коммуникативные
* развивать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества

Форма проведения: тренинг

Материалы:

Маркер, непрозрачная коробка с конфеткой, карточки красного и зеленого цвета для игры «диалог с товарищем», дерево здоровья.

ХОД занятия

Разминка.

**Я люблю себя, потому что...**

*Цель:* принятие себя, осознание своих положительных качеств.

Процедура. Все участники по очереди продолжают фразу: «Я люблю себя, потому что...»

Высказывания не обсуждаются.

* Все мы разные и как здорово, что все мы сейчас вместе.

**Индейская притча о том, что такое жизнь.**

Старый дедушка объясняет маленькому внуку, что такое жизнь:

СТАРИК: Видишь ли, жизнь - это постоянная борьба внутри тебя двух волков. Один волк олицетворяет собой страх, ненависть, зло, неприязнь. А второй волк олицетворяет любовь, уважение, доброту, радость.

ВНУК: А какой же волк в конце концов побеждает?

СТАРИК: Тот, которого ты кормишь...

* опишите жизнь человека, который кормит второго волка
* опишите жизнь человека, который кормит первого волка
* что имеется в виду под словом *зло?* (обман, воровство, предательство)

У человека много зависимостей, это тоже зло. О каких зависимостях знаете или слышали вы? (наркотики, алкоголь, курение, азартные игры, компьютерные игры, Интернет, секта)

Форма проведения вам знакома - тренинг

Сегодня мы будем учиться вести себя правильно в ситуациях, когда нам хочется сделать то, что вредно для нашей жизни. С помощью специальных упражнений будем тренироваться вести себя уверенно, чтобы не стать зависимым.

Итак, первое упражнение.

**Охмурение**

*Цель:* демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

*Процедура.* Ведущий с серьезным видом говорит: «А сейчас, я могу сделать вам подарок! Я знаю три древних символа, которые действуют только сегодня! Они могут помочь кому-то мгновенно овладеть любым иностранным языком, кому-то приобрести врожденную грамотность, а кому-то - необыкновенные музыкальные способности. Но получить эти символы могут только трое участников группы- те, кто первыми выйдет из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники начинают догадываться, что над ними подшутили.

***Рефлексия***

* Вы, не задумываясь, протянули мне руку. Почему?
* Стать лучше, можно ни прилагая никаких усилий?
* Конечно, стать лучше мечтают почти все люди. Но не все хотят работать над собой, прилагать какие-то усилия, чтобы развить свои способности дарованные нам от природы. На это и рассчитывают те, кто хочет нас подчинить себе, сделать нас зависимыми. Они обещают нам легко и быстро стать лучше, сделать нашу жизнь прекрасней. Поднимите руки, кто из вас слышал, что бутылка пива улучшает настроение? а выкуренная сигарета помогает снять напряжение, успокаивает нервы? Видел всплывающие окна в интернете, предлагающие сыграть в интересную игру? Знает, что представители секты обещают сделать нас бессмертными?
* Почему нас хотят сделать зависимыми?
* Чтобы быть уверенным надо знать свои сильные и слабые стороны. Выполним следующее упражнение.

**«Мы становимся сильными» или «Мы теряем силы»**

Определите, когда «Мы становимся сильными», а когда «Мы теряем силы».

* Если нас любят такими, какие мы есть(+)
* Если мы добились успеха, приложив усилия для этого(+)
* Если нас подавляют, стремятся переделать, ограничить нашу внутреннюю свободу(-)
* Если нас ценят и уважают, понимают, прощают(+)
* Если мы никак не можем добиться успеха и несчастья преследуют нас(-)
* Если мы переполнены обидой или ненавистью к какому-то человеку и каждый день думаем о том, как бы ему отомстить(-)
* Если мы принимаем решение в соответствии со своей жизненной позицией(+)
* Если нам удается построить жизнь в соответствии со своими желаниями(+)
* Если мы нарушаем свои жизненные принципы(-)
* Если мы вынуждены отказаться от своего таланта(-)
* Если мы можем реализовать свои врожденные способности и свой талант(+)
* Какие ситуации вызвали у вас затруднения?
* Что, по вашему мнению, из предложенного наиболее важно соблюдать, чтобы быть в хорошем настроении и испытывать душевный комфорт, чтобы построить достойную жизнь.

Жить достойно - это порой очень трудная задача для людей, ведь жизнь преподносит нам разные сюрпризы. Вот к примеру, эта коробка.

Сюрприз.

*Цель:* продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.

(ведущий кладет посередине круга непрозрачную коробку с любым содержанием)

* Перед вами коробка. Что лежит в коробке я не могу вам сказать, это секрет. Это что «нехорошее», это запрещено смотреть, трогать, нюхать, пробовать. Сейчас каждый может сделать с ней все, что хочет. Она ваша, я вам ее дарю. Правда она одна, может достаться только одному счастливчику. Кому было любопытно узнать, что же там лежит?
* Что остановило вас, перед соблазном заглянуть в коробку?
* Чем может обернуться ваше любопытство, если это будет бутылка

слабоалкогольного коктейля, пачка модных сигарет?

* Наркотики тоже делают человека зависимым
* А курение и употребление алкоголя отличается от наркомании? *(нет, сигареты и алкоголь - такие же наркотики, от которых люди становятся зависимыми.)*
* От одного раза может появиться зависимость? *(Ученые доказали, что можно, потому что «легких» и «тяжелых» наркотиков не бывает, от любого может появиться зависимость. Даже один прием наркотика из-за его токсичности может привести к сильному отравлению с потерей сознания, остановкой дыхания и смертельным исходом)*
* Продемонстрируем данную ситуацию.

**Жизнь с болезнью**

*Цель.* Продемонстрировать неизбежность потерь при употреблении наркотиков.

* Каждый из вас получает по 9 листочков бумаги, напишите по 3 названия блюд, любимых занятий или увлечений, имен близких или любимых людей.
* Представим, что каждый из вас человек, который попал в зависимость от наркотиков или секты. Итак, человек выбрал удовольствие. За любое удовольствие надо платить... и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком.

-Далее зависимость требует следующих жертв, я прошу участников отдать еще 3 листочка.

Зависимость требует еще жертв. ( После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника.) Это символизирует то обстоятельство, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у вас, - это возможный вариант того, что любая зависимость может сделать с жизнью человека.

***Рефлексия.***

* Какие чувства вы испытывали при расставании с карточками?
* С чем было труднее расставаться? Труднее всего расставаться с самым дорогим,
* Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, Наверняка всем хочется, чтобы их жизнь сложилась по лучшему сценарию. Чтобы в сложных ситуациях чувствовать себя уверенно, нужно уметь правильно себя в них вести.
* Случалось ли, что кто-то пытался манипулировать вашим поведением, говоря: «а тебе слабо?», предлагали закурить, выпить. В такой ситуации сложно удержаться. Очень не хочется выглядеть маленьким или «маменькиным сынком». Как можно себя повести в такой ситуации?

**Игра «Диалог с товарищем»**

Будем учиться правильно себя вести в определенных ситуациях.

*Условия игры таковы.* На столе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений и карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Вы будете по очереди подходить парами к столу. Первый участник берет карточку красного цвета, читает предложение, Второй берет карточку зеленого цвета и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений Варианты ответов

Попробуй пиво!

У тебя будет хорошее настроение! Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Нет! Я не буду и тебе не советую! Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Давай покурим! Или ты трусишь?

Пошли покурим. Или тебе слабо!?

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Почему ты не куришь?

Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной погуляем.

У нас многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! Нет! Лучше пойдем ко мне попьём чаю.

***Рефлексия.***, Скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше? - почему?

* Что труднее делать предлагать или отказываться?
* Давайте придумаем, что еще можно ответить, когда вам предлагают закурить или

выпить.

В ситуациях выбора умейте сказать «Нет!» если вы не согласны. Как гласит народная мудрость: «каждый сам является хозяином своего жизненного пути».

Что означают эти слова?

Продолжительность жизни неодинакова у различных людей и определяется она не только катастрофами, войнами, несчастными случаями, но и образом жизни. Каждый сам строит свою жизнь, сам решает поддаться соблазну рекламы или послушать так называемых доброжелателей, которые предлагают стать зависимым. Тем самым превратиться в слугу сигареты, алкоголя, наркотиков, интернета или секты. Вы сами решаете, заботиться о своем здоровье или нет.

- Что нужно чтобы наше здоровье было крепким, наша жизнь была счастливой и ЖИТЬ НАМ ВСЕМ БЫЛО ЗДОРОВО, мы продемонстрируем, вырастив дерево здоровья.

**«Дерево здоровья».**

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. Каждый из вас выбирает понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Содержание карточек: заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за своим здоровьем, заниматься полезнымтрудом, читать книги, заниматься с детьми + чистые листочки.

* Если бы каждый из вас сейчас растил свое дерево здоровья, какие листочки вы бы не стали вешать? Сняли бы с общего дерева?
* Какие бы добавили?
* Каждому из вас еще предстоит в жизни много работать над собой, прежде чем вырастет такое дерево, а может и лучше.

**Итог занятия.**

* Что ценного было для вас на сегодняшней встрече? Что вам пригодиться в жизни?

Вспоминайте чаще, о чем мы сегодня с вами говорили.

В жизни по-разному можно жить:

В горе можно и в радости;

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать,

И, помышляя о чуде,

Рукой обожженной солнце достать,

И подарить его людям.

ЗАНЯТИЕ 7. **«Выпускной вечер в клубе «Школа эффективного родительства»**

Цель: оценить эффективность от работы в группе, поделиться планами на будущее, закрепить позитивное отношение к себе.

1.Приветствие

2.Задание первое

Ведущий. Давайте вспомним первую нашу встречу в «Школе любящих родителей». Вам предлагалось начертить график, в котором разными цветами обозначены ваши самочувствие, активность, уровень понимания ребенка, уровень понимания себя и способности родителя как воспитателя. Отметьте, пожалуйста, другим цветом, на каком уровне находятся эти параметры у вас в настоящий момент (см. график в первом занятии).

Обсуждение в группе полученных результатов. Что получилось на данный момент? Что этому способствовало или, наоборот, помешало? Какие параметры претерпели наибольшие изменения?

3.Задание второе

Цель: получение обратной связи по работе в группе.

Инструкция: «Напишите, пожалуйста, 5 положительных моментов, которые вы получили в группе, и 5 недочетов, на которые вы обратили внимание».

Комментарии: при желании участников это можно обсудить в круге.

4.Задание третье «Человек срывает яблоко»

Цель: осознание индивидуальных особенностей в решении жизненных проблем.

Инструкция: «На одном из наших занятий в качестве домашнего задания вы рисовали человека, срывающего яблоко с дерева. Сейчас мы с вами можем обсудить, что получилось. Каждый участник представляет свой рисунок. Участники группы могут задавать вопросы автору».

Комментарии: в ходе обсуждения дается интерпретация рисунка. Как на рисунке изображен человек, срывающий яблоко, так и в реальной жизни человек решает свои проблемы

5.Задание четвертое «Мое будущее»

Цель: поделиться планами на будущее, диагностика групповой и индивидуальной динамики.

Инструкция: «Вам на листе бумаги предлагается создать рисунок на тему «Мое будущее». На работу отводится 20-30 минут».

По завершении работы участники группы в круге проводят обсуждение. По очереди происходит представление рисунка. Автор выкладывает сой рисунок в круг. Каждый участник высказывает свое мнение по поводу рисунка, говоря о своих мыслях и чувствах: По мере того как выскажутся все участники, слово предоставляется автору

рисунка. Автор говорит о том, что он хотел сказать своим рисунком, насколько участники группы поняли его замысел, почувствовали его эмоциональное состояние.

Комментарии: в ходе обсуждения акцентируются позитивные установки на будущее По мере того как каждый рисунок выкладывается на пол, создается общий рисунок группы по данной теме.

6.упражнение: «Я научился у тебя...»

Цель: повышение самооценки каждого участника группы, получение каждым участником обратной связи.

Инструкция: «Подпишите лист бумаги. Отдайте его соседу слева. Пусть он продолжит фразу «Я научился у тебя...». Лист должен пройти по кругу и вернуться хозяину».

7.Рефлексия занятия

**Дополнительный материал**

ЗАНЯТИЕ 1. «**РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА**»

Цель: создание условий для воспитаний и переосмысления детства.

1. Приветствие
2. Упражнение «Никто не знает»

Цель: улучшить групповую атмосферу, сократить дистанцию в общении.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, и тот у кого окажется мяч завершает фразу: «Никто не знает, что я (или у меня)...» Будем внимательны и сделаем та чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

Рефлексия: «Что нового узнали о членах группы; какая информация выдавалась чащ, почему, как вы думаете?»

Комментарии: обратить внимание на искренность участников, желание работать.

1. Слово ведущего

Ведущий. Сегодня мы продолжаем наши занятия и предлагаем обратиться воспоминаниям, а точнее - будем вспоминать детство. Но прежде чем погрузиться воспоминания, назовем еще раз правила группы.

1. Упражнение «Родиться вновь»

Цель: актуализация ощущений, связанных с пренатальным периодом, обозначен возможных причин эмоциональных проблем и психотерапевтическое воздействие.

Инструкция: «Сядьте на ковер и закройте глаза. Почувствуйте, как вы расслабляетесь. Если тело наклоняется вперед, позвольте ему сделать это. Если захочется положить руки на пол, положите. Ваше тело может захотеть принять положение ребенка в чреве матери; есливы почувствуете, что для вас это естественно, сделайте это. Станьте маленьким ребенком материнской утробе. Прислушайтесь к своему дыханию. Просто слушайте: воздух входит и выходит. Почувствуйте это...

Вы - маленькое зернышко, слияние двух начал: материнского и отцовского. Вам всего: дней. Вы можете начать свой путь. Вы чувствуете себя единым целым. Один... Один... Один Един... Един... Един... И в этом чудном единстве вы чувствуете зарождение жизни. Проход три недели. Постепенно развивается тело, зарождаются мозг, кровь, сосуды. Одна трубочка самая важная. Она наполняется силой и начинает пульсировать. Это бьется ваше сердце. Прошло уже пять недель. Появляются предвестники мускулов. Очень быстро развивают нервы. Идет уже седьмая неделя. Вы уже способны почувствовать свое внутреннее движение. Двенадцатая неделя. Развивается спинной мозг. Вы уже можете почувствовать се мальчиком или девочкой. Ваше тело растет. Кончается седьмой месяц вашего развития. Baши легкие уже могут дышать воздухом. Кожа постепенно становится гладкой. Вы набираете вес. Идет девятый месяц. Вы становитесь сильным и активным. Вы готовы к жизни.

Вы знаете, что жизнь зависит не только от вас, - но и от вас тоже. И вы можете у; сейчас подумать и создать ее модель - успешную, интересную, приятную. Вы знаете, что жизни будут разные периоды, - вы будете развиваться быстро и медленно, вам будет xopoшо и плохо, вы будете ощущать себя в полете, и падении. И потом снова в полете... И

знаете, что все это - великая тайна. И все-таки вы уверены, что в жизни есть множество дверей, и в ваших силах открыть эти двери и найти то, что вам хочется.

Вы активны и сами можете открывать эти двери. И хотя вы подвержены влиянию внешнего мира, так как зависите от мамы, папы, учителей, вселенной, вы одновременно активное начало и многое в ваших руках. У вас чудесное богатство-вы способны учиться. Вы можете чувствовать и выбирать свое отношение к себе и людям. И вы вправе выбрать ^любовь.

Скоро вы появитесь на свет-и услышите свое имя, почувствуете свое тело, узнаете, что вы способны любить и принимать любовь. Ваши настоящие чувства станут вашим прошлым. Знаете - ваше будущее зависит от вас. Вы можете позволить себе жить полной жизнью в настоящем. Задумайтесь еще раз: чего вы хотите от жизни? Переберите вновь свои главные жизненные цели. И теперь спросите себя: «Все ли есть у меня для их осуществления?»

Сегодня мы можем расширить свои горизонты, найти недостающие силы, возможности и открыть закрытые до сих пор двери. Мы можем стать выше, больше и лучше, чем мы есть. Не выше других - но выше себя. Мы можем сегодня собрать всю свою волю, всю способность чувствовать и просветленными вернуться в жизнь. Сделайте глубокий вдох, полный выдох и откройте глаза: упражнение закончено».

Рефлексия: «Расскажите о том, что чувствовали, что получилось в выполнении упражнения, как чувствуете себя сейчас?»

Комментарии: при выполнении упражнения можно использовать музыку; важно обратить внимание на самочувствие участников в момент выполнения упражнения.

5.Упражнение «От 0 до 5» (авт.)

Цель: активизировать впечатления раннего детства.

Инструкция: «Пожалуйста, закройте глаза... Вспомните свое детство... Вам сейчас нет еще пяти лет. Как вы выглядите? Какую одежду любите носить? Какого примерно роста? Постарайтесь вспомнить, что было самого неприятного в этом возрасте, какие чувства вы испытывали тогда? Нарисуйте левой рукой свое воспоминание (не нужно стараться, пусть вашей рукой движут чувства, а не разум). Назовите эти чувства (запишите).

Расскажите, покажите рисунок, объясните, что это». .

Рефлексия.

Комментарии: в зависимости от уровня подготовленности участников группы, состава и т.д. можно попросить их вспомнить любое приятное событие, просто любое событие. Предлагаемый вариант (от 0 до 5) и негативное воспоминание позволят в дальнейшем провести параллель с ощущениями собственного ребенка в этом возрасте, понять, как сильно влияют установки родителей на чувства детей.

1. Упражнение «11 лет» (авт.)

Цель: активизировать воспоминания, вербализовать телесные и эмоциональные ощущения.

Инструкция: «Вспомните себя в 11 лет: как звали учителей, как вас называлр одноклассники, как звали ваших друзей, во что вы обычно играли. Оцените себя по шкале о О до 10 (какая была самооценка в том возрасте), встаньте на этот уровень, какие чувства ’ вас это вызывает?

Можно считать, что 10 баллов - это ваш сегодняшний рост, он соответствует высокой самооценке, 0 баллов соответствует самой низкой самооценке».

Рефлексия: «Что происходило с вами при выполнении упражнения, что было легко, что трудно, какие чувства испытываете сейчас».

Комментарии: выполнение упражнения может дополниться проведением параллели со своим ребенком (если он находится примерно в том же возрасте).

1. Упражнение «9-й класс» (авт.)

Цель: активизировать чувства, усилить воспоминания.

Инструкция: «Путешествуем дальше по волнам нашей, памяти. Вспомните себя в 9-м классе. Представьте себя в образе растения или животного, изобразите его, сочините рассказик про этот образ или просто запишите чувства, какие возникли у вас при этом».

Рефлексия.

Комментарии: если в группе более шести человек, целесообразнее разбить участников на пары для обсуждения рисунков.

1. Упражнение «Рассмеши»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Расскажите смешной случай из вашей жизни».

Комментарии: в данном случае, на наш взгляд, инструкция не нужна.

1. Рефлексия занятия

Цель: определить, с какими мыслями, чувствами уходят участники группы; выяснить, нуждается ли кто-нибудь в индивидуальной консультации.

Ведущий. Сегодня у нас было насыщенное воспоминаниями занятие. Давайте вернемся в настоящее время. Назовите себя, свой возраст, профессию... Мы закрываем альбом воспоминаний и продолжаем жить. В течение недели вы можете возвращаться к воспоминаниям, но они не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Если вдруг вам захочется как-то выплеснуть накопившиеся чувства, попробуйте порисовать, может быть, что- то записать. Может случиться так, что за эту неделю вы как-то переосмыслите прошлое. Не бойтесь это делать... Как чувствуете себя сейчас? Нужна ли вам помощь?

Комментарии: при выполнении всех упражнений на данном занятии ведущим нужно особенно внимательно наблюдать за эмоциональным состоянием участников

ЗАНЯТИЕ 2.

«**НАЗАД ИЛИ ВПЕРЕД, В ПРОШЛОЕ**»

Цель: создание условий для воспоминаний и переосмысления поры взросления.

1. Приветствие

Цель: эмоционально настроить участников на работу.

Ведущий. Пожалуйста, расскажите, как вы прожили эту неделю, были ли какие- то воспоминания, как вы с ними поступили? Сегодня мы продолжим наше путешествие в прошлое, но сначала вспомним правила работы в группе.

*г*

1. Упражнение «Здравствуй, взрослая жизнь!»

Цель: активизировать мысли, эмоции и чувства, связанные с этим возрастным периодом, для переосмысления жизненного опыта.

Инструкция: «Вы - скульпторы (по очереди), а все остальные - молчаливая глина. Создайте скульптуру под названием «Здравствуй, взрослая жизнь!»

Рефлексия: «Что для вас взрослая жизнь, с какого возраста вы ее ведете? Какие чувства вызвали воспоминания? Как чувствовала себя «глина» в каждой скульптуре?»

Комментарии: обсуждение можно проводить после «лепки» каждой скульптуры, а можно сначала просмотреть все скульптуры и выяснить только чувства «глины», а потом провести более глубокую рефлексию.

1. Упражнение «Я жду ребенка»

Цель: активизировать мысли и чувства, сопровождавшие это событие.

Инструкция: «Закройте глаза. Вспомните, какие мысли и чувства возникли, когда вы узнали, что ждете ребенка. Назовите их, поделитесь своими воспоминаниями.

А сейчас сосредоточьтесь на том, какие представления о ребенке у вас были до того, как он родился. Кого вы ждали: девочку или мальчика, с каким характером? Нарисуйте ожидаемого ребенка и уже реального. У вас должно получиться два рисунка. Расскажите, что получилось».

Рефлексия.

Комментарии: можно использовать музыкальное сопровождение.

4.Упражнение «Письмо»

Цель: активизировать представление о будущем, создать условия для переоценю настоящего.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и напишите письмо от самой себя в будущем себя реальной. Обязательно поставьте дату. Зачитайте письма, обменяйтесь мнениями».

Рефлексия.

Комментарии: можно разрешить написать пожелание или ответ на актуальный в данное время вопрос. Обсуждение может проходить в парах, если участников больше шести.

1. Рефлексия занятия

Цель: оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможное! вербализовать возникшие мысли и чувства.

Инструкция: «Вот мы и добрались до настоящего и даже заглянули в будущее. Расскажите о том, как вам жилось сегодня, назовите возникавшие мысли и чувства.

Давайте «зачехлимся». Назовите ваше имя, возраст, где мы находимся.

По возможности не отмахивайтесь от мыслей, чувств, которые возникли сегодня и на прошлом занятии. Примите их. Поживите с ними. Если вам потребуется какая-то помощь, мы готовы ее оказать.

Не зря, наверное, говорится, что без прошлого нет будущего».

6. Домашнее задание

Уделять себе больше внимания, понаблюдать за своим самочувствием.

**ЗАНЯТИЕ 3.«Я... Я. Я? Я!!!»**

Цель: создать условия для осмысления собственной жизни, взглядов, стереотипов.

1.Приветствие

2.Упражнение «Замри»

Инструкция: «Замрите так, как вы сидите сейчас. Нужно просидеть три минуты, не двигаясь. Обратите внимание на то, как чувствует себя каждый участок вашего тела (голова, шея, плечи, спина, грудь, руки, поясница, бедра, колени, ноги). Удобно ли вам? Где возникли неприятные ощущения?

Расслабьтесь. Расскажите, что испытывали при выполнении упражнения.

Сейчас расположитесь так, чтобы вам было максимально комфортно. Нужно также просидеть три минуты, не двигаясь. Если при этом возникла потребность вновь сменить позу, сделайте это. Задача - выбрать максимально комфортную позу».

Рефлексия: «Задуматься над тем, как наше тело может чувствовать и сообщать о чем-то. Вспомнить, когда у вас повторяются телесные ощущения. Что это может значить?»

3.Упражнение «Кто Я»

Цель: провести самодиагностику.

Инструкция: «В течение 15 минут вы должны ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете - правильных и неправильных ответов здесь быть не может».

Слово участникам: как работалось, что получилось.

Интерпретация.

Рефлексия.

Комментарии: упражнение можно изменить, частично исключив интерпретацию.

4.Упражнение «Мойка машин»

Цель: снизить эмоциональное напряжение группы.

Инструкция: «Постройтесь в две шеренги. Теперь каждый из вас по очереди будет автомобилем (марку и свойства выбирайте сами), а остальные участники - моечное отделение. Машина проезжает через моечное отделение. Ее «моют», т.е. прикасаются к ней, производят какие-то действия.

Рефлексия.

5.Упражнение «Социальные роли»

Цель: познакомить с понятием «социальные роли», дать возможность применить к себе полученные знания.

Ведущий. Вспомните, пожалуйста, упражнение «Кто Я?». Наверное, вы перечисляли там такие понятия, как «мать», «дочь», «жена», «сестра», «подруга», «сотрудница» и т.д. обратите внимание, что каждый человек может относить к себе много таких понятий. Это так называемые «социальные роли», которые выполняет каждый человек, живущий в социуме (т.е. в обществе других людей). Члены вашей' семьи тоже имеют социальные роли. Каждая роль предполагает выполнение каких-либо обязанностей. Круг обязанностей, с одной стороны, определяется самим обществом, с другой - каждым человеком конкретно. Следует заметить, что у каждого есть свое, индивидуальное представление об обязанностях, и очень часто эти представления не сходятся. Это, в свою очередь, порождает многочисленные конфликты.

Давайте попробуем разобраться с вашими социальными ролями. Представьте, что каждая роль - это новая шапка на вашей голове. Нарисуйте себя и все «шапки», которые пришли на ум.

Нарисуйте членов вашей семьи и добавьте им «шапки».

Проведите связи между «шапками» членов семьи. Например: «шапка жены» соединяется с «шапкой мужа»; «шапка матери» с «шапкой сына» и т.д.

Задумайтесь, сколько социальных ролей выполняем не только мы, но и дети! Разве можно все их выполнить только на «отлично»? Подумайте, какая роль вам нравится больше, удается, какая вызывает трудности. А как у ваших членов семьи?

Можно обсудить это упражнение с домашними, тогда вы убедитесь, как мало их знаете на самом деле!

Комментарии: можно продолжить работу по следующим пунктам: индивидуально описать ваше представление о ролевых обязанностях каждого члена семьи; обсудить в группе ролевые обязанности жены, мужа, детей и т.д.

Примечание: более полную информацию о работе с семьей в рамках изучения социальных ролей можно почерпнуть в книге В. Сатир «Как строить себя и свою семью».

6.Упражнение «Футболка с надписью» Цель: создать условия для определения жизненного кредо.

Инструкция: «Придумайте, какие бы надписи могли быть на вашей футболке, на спине и на груди, озвучьте их». Предлагаем каждому подумать над тем, о чем говорят эти надписи, и обсудить.

Рефлексия.

Комментарии: можно предложить придумать надпись членам семьи, участникам группы.

7.Рефлексия занятия

Цель: оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и чувства.

Ведущий. Назовите мысли и чувства, с которыми вы сегодня уходите. Надеемся, что информация, полученная сегодня, будет еще и еще обдумываться. А закончим нашу встреч «Декларацией самоценности» В. Сатир (25, с. 99-100)

Комментарии: текст декларации можно обсудить или предложить поразмышлять над ним дома.

Примечание: текст декларации отдается каждому участнику безвозвратно.

**ЗАНЯТИЕ 4. «Я И МОЯ СЕМЬЯ»**

Цель: создание условий для осознания собственной роли в семье.

1 Приветствие

Цель: настрой на работу, снятие эмоционального напряжения.

2.Знакомство с теоретической основой занятия

Ведущий. Наше занятие посвящено сегодня теме «Я и моя семья».

Какие вы знаете пословицы, поговорки, анекдоты о семье? (Участники группы привод примеры.)

Цель: активизация невербальных средств общения, осознание собственной активности становлении семейных отношений.

Инструкция: «Все встаньте, пожалуйста, в круг, молча найдите себе пару, возьмитесь руки, походите вдвоем. Также молча, парой, объединитесь с другой парой. Подвигайте какое-то время. Сядьте, пожалуйста».

Рефлексия: «Как выполнялось это задание? Как легко вы нашли себе пару или « помешало? Как в жизни вы устанавливали отношения с партнером?»

Комментарии: уделить особое внимание участникам, которые испытали трудности поиске пары.

3.Упражнение «Что нас объединяет?»

Цель: сплочение участников группы.

Инструкция: «Работая во вновь созданных подгруппах, напишите, пожалуйста, дес признаков, общих для вашей подгруппы».

На работу отводиться около 5 -10 минут. По окончании работы проводиться обсужде! в группе.

Комментарии: как правило, указываются факторы социального характера (до> вероисповедание, статус), осознаваемые причины (хобби, внешние признаки), неосознаваем («семейные сценарии»).

4.Упражнение «Моя роль в семье»

Цель: обозначение ролевого участия в семье и связанных с этим эмоциональ реакций.

Инструкция: «В своей подгруппе, назовем ее «семья», распределите, пожалуйста, ро жены, мужа, детей и т.д.

Рефлексия: «Устраивает ли вас доставшаяся роль? Какие усилия вы прилагали, чт именно эта роль стала вашей? Какова ваша роли в собственной семье?»

Комментарии: обратить внимание участников на организацию семьи в простран» провести аналогию с распределением ролей в собственной семье.

5.Упражнение «Скульптура семьи»

Цель: диагностика и психотерапия семейных взаимоотношений.

Инструкция: «Каждому сейчас предстоит побывать скульптором, а остальные участники подгруппы - глина. Автор создает скульптуру своей семьи и придумывает ей название. Поочередно представляем свое произведение в кругу. Время работы 10-15 минут».

Рефлексия: «Нравится ли вам роль скульптора? Как каждый член семьи чувствует себя? Что видят и думают участники группы, не вошедшие в композицию?»

Комментарии: можно предложить создать идеальный вариант скульптуры семьи < последующим обсуждением, что позволяет увидеть цели, стремления, а также разницу между ожиданиями и реальностью в семейных отношениях.

6. Рефлексия занятия

Ведущий. Кто хочет поделиться своими ощущениями, чувствами, мыслями, возникшими в ходе встречи?

7. Домашнее задание

Написать сочинение «Мои родители».

**ЗАНЯТИЕ 5. «Я И МОЙ РЕБЕНОК»**

Цель: подготовить психологическую почву для сближения родителей и детей.

1. Приветствие

Цель: эмоционально настроить на работу. \*в

Инструкция: «Сегодня наш разговор пойдет о детях, и работать мы будем н осознанием того, кем для нас является наш ребенок. Вспомните, как здоровается ваш ребенок в разных ситуациях, с разными людьми. Покажите нам несколько варианте прокомментируйте».

Рефлексия.

Комментарии: показать, как ребенок выражает свои эмоции, как это делал в разные периоды детства.

Упражнение настраивает на волну принятия своего ребенка, если попросить вспомнить как сами родители в этом возрасте здоровались, выражали свои эмоции.

2.Обсуждение сочинений «Мой ребенок»

Цель: обмен мнениями о своих детях.

Рефлексия.

Комментарии: упражнение носит, прежде всего, диагностический характер и позвол увидеть ребенка глазами родителей. Можно увидеть все особенности взаимоотношений семье, приоритеты в воспитании и т.д. Иногда сочинение может стать основой / индивидуальной консультации.

3.Упражнение «Каким я вижу своего ребенка»

Цели: при помощи анкеты сформировать образ ребенка.

Инструкция: «Возьмите анкету. Вы видите перед собой довольно длинный список качеств, в которых может быть описана личность ребенка. Отметьте наличие этих качеств у конкретного ребенка, а по предложенным характеристикам (ребенок, который м раздражает, и т.д.). Последний столбик (для вашего ребенка) нужно заполнить после f остальных. Задание дает возможность понять о себе кое-что очень важное.

Сопоставьте 5 характеристик с последним столбцом и ответьте на вопрос: «Кг характеристика в большей степени совпадает с профилем вашего ребенка?»

Сравните полученные результаты. Для этого:

* выпишите профили, которые совпадают с профилем вашего ребенка примерно 70 - 80 % и более;
* профили, которые совпадают на 60-40%;
* профили, разница между которыми составляет меньше 30 %.

Какой он, ваш ребенок?

Как все

Идеал

Личность

Ребенок, который отличается от всех

Ребенок, который раздражает, или в нем присутствуют качества всех профилей».

Рефлексия.

Комментарии: можно попросить продолжить работу и размышления дома.

Важно обратить внимание на то, что это упражнение направлено на осознание качеств своего ребенка, на то, как мы его воспринимаем и оцениваем. Но наша оценка бывает далека от объективности.

4.Упражнение «Перенос качеств»

Цель: обратить внимание на неосознаваемое приписывание чужих качеств своему ребенку.

Инструкция: «Разделите лист по вертикали на две части. Слева, каждый раз с новой строки, напишите сначала 5 положительных качеств вашего ребенка, потом 5 отрицательных. Назовите их.

Поразмышляйте над тем, что написали. Родился ли ребенок с этими качествами, или они появились у него позже (вспомните, при каких обстоятельствах); есть ли у кого-то из ваших родных, близких такие же качества; может быть, что-то есть и у вас?

Подумайте, почему отрицательные качества вам особенно неприятны: может быть, есть у кого-то из родных, эстетически некрасивы, доставляют вам много хлопот и т.д.

Вспомните, что вашим родителям не нравилось в вас. Как они с этим боролись, и какой был результат.

Назовите «отрицательные» качества другими словами, найдите в них что-то положительное».

Рефлексия.

Комментарии: если группа меньше шести человек, обсуждение можно сделать общим. Возможно выполнение в парах.

5.Упражнение - медитация «Мой ребенок в будущем»

Цель: эмоционально настроить родителей на принятие своих детей.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, прислушайтесь к музыке... Дышите глубоко и спокойно... Мы переносимся на несколько лет назад... Через несколько минут появится на свет ваш ребенок. Вы еще не видите его, но уже представляете, каким он будет... И вот наконец он появился на свет. Перед вашими глазами - ваш крохотный человечек, ваш ребенок. Вы рассматриваете его и пытаетесь понять, на кого он похож, какой у него будет характер... Что он полюбит, а что не примет. Как он будет учиться в школе... Кем будет работать... Главное, каким он будет человеком? Представьте, какой большой и сложный жизненный путь его ожидает. Знайте, что он очень нуждается в вас. Без вашей заботы участия, терпения, бесконечной любви он умрет... Первый крик... Первое кормление... Первый год новой жизни... Детский сад... Первый утренник —и взволнованно сжимается сердце: какой он уже большой! Первое сентября... Букет цветов, новый ранец... Первые оценки... и ощущение, что нет уже той безусловной близости: у него свои интересы, друзья, свой мир.

И постепенно малыш превращается в самостоятельного взрослого человека. А вместе с эти/ незаметно проходит ваша жизнь... И вот позади школа, профессиональная подготовь Впереди - самостоятельная, отдельная от вас жизнь. Каким он стал, ваш ребенок? Чего достиг? Какие отношения у вас с ним? Кто вы теперь? Как вы себя чувствуете?.. Не спешит с ответом, подумайте... Это уже не далекое будущее, а завтрашний день».

Рефлексия.

Комментарии: при выполнении упражнения важно не спешить, дать возможность участникам представить свое будущее.

6. Рефлексия занятия

**ЗАНЯТИЕ 6.**

**«РАЗРЕШАЕМ КОНФЛИКТ**»

Цель: поиск и апробация конструктивных выходов из конфликта.

1. Приветствие

2. «Пантомима- конфликт»

Цель: получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция: «Вспомните, пожалуйста, конфликт, который произошел в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить свое поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное».

Рефлексия: «Как вы чувствуете себя в образе изображенного животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации?»

Комментарии участники группы могут угадать, какое животное изображается.

3. Теоретическая справка

Ведущий. Для ребенка родители – существа, которых он почитает и обожает. В глазах малыша папа — самый сильный, самый умный, самый справедливый; мама — самая красивая, самая добрая, самая замечательная.

Этот авторитет родители имеют просто потому, что они взрослые, а ребенок еще мал, неумел и слаб. В первые годы жизни такой естественный авторитет дает ребенку очень много. Он бессознательно «впитывает» от родителей все: манеры поведения, вкусы и взгляды, ценности и моральные нормы. Но со временем соотношение сил меняется. Происходит неизбежное выравнивание возможностей детей и родителей. Может случиться, что папа уже не знает, как решить задачу, с которой справляется сын, а мама не прочла столько книг, сколько ее дочь.

Наступает критический момент, когда авторитет родителей перестает держаться на преимуществах возраста.

Что же тогда происходит?

Родители оказываются перед драматическим выбором между заслуженным авторитетом и авторитарностью. Путь авторитарности — абсолютно тупиковый. Власть, рассчитанная на беспрекословное подчинение или страх наказания, перестает действовать. Ребенок рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели, и делает это со всей энергией своих юных сил. Дело порой доходит до открытой войны. *И* самое опасное на этом пути — ощущение невозможности повернуть назад

На наш взгляд, выбор один: понять, что путь насилия над ребенком безнадежен и рано или поздно приведет к разрыву отношений. Взрослый теряет авторитет, если начинает полагаться на запреты, давление и приказ. Он сохраняет авторитет, если остается образцом силы и опытности. Но не силы приказа, а духовной, личностной силы; и тон опытности, которая состоит не в механическом запасе знаний, а в мудром поведении.

Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаенной обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать конфликты?

Для начала вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми; что создает конфликтную ситуацию? Какие чувства вы при этом испытываете? (Обсуждение в группе).

Очевидно, причиной конфликта служит столкновение интересов родителя и ребенка. Причем удовлетворение интересов одной стороны вызывает ущемление желаний другой и сильные переживания (гнев, раздражение, обиду). И для родителя, и для ребенка возможны следующие варианты исхода конфликта.

1й вариант - выигрывает только родитель. Что происходит в этот момент с ребенком? Его сопротивление сломлено, ребенок побежден. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».

Есть и другой способ: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Это сопровождается объяснениями, с которыми он соглашается в конце концов. Но здесь усваивается другое правило - «Мои личные интересы не в счет, все равно придется делать то, хотят родители».

2й вариант - выигрывает только ребенок. Родители избегают конфликтов («мир любой ценой») либо готовы постоянно жертвовать собой «ради ребенка». Какова опасность такого поведения для ребенка?, (Трудности общения в коллективе.)

3й вариант-выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок.

Этот вариант основан на двух правилах общения: активное слушание и «Я - сообщение».

Активное слушание-«возвращение» в беседе того, что поведал ребенок, обозначив

«Я - сообщение» - говоря о своих чувствах ребенку, выступайте от первого лиф Сообщайте о своих переживаниях, а не о нем, не о его поведении.

Подробное описание овладения этими навыками общения можно найти в книг Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком - как?».

4. Упражнение сценки

Цель: улучшение качества невербальных и вербальных компонентов общение \* выработка умения выбирать и строить логически оправданную линию поведения.

Инструкция: «Упражнение состоит из набора предлагаемых «сцен», содержание которых представляет элементы социального взаимодействия в различных сфера общения. Сцены построены таким образом, что один из участников взаимодействие является главным действующим лицом, другой - в рамках заданной роли подыгрывает ему. Главному участнику взаимодействия для решения задачи необходимо воспроизвести поведение, при котором проявлялись бы качества, необходимые для успешного разрешения ситуации».

До проигрывания сцены ведущий дает подробное описание ее содержания излагает конкретные требования, которые необходимо выполнить главном действующему лицу для успешного разрешения ситуации. Затем психолог предлагает программу поведения партнера, цель которого - попытаться создать естественны условия для ситуационного развития.

Психолог обращает внимание на особенности вербального поведения, куда входи громкость голоса, четкость дикции, адекватность интонаций и точность формулировок. Имеют значение и невербальные проявления, где учитываются особенности мимики, жестикуляции, осанка, поза, зрительный контакт.

Участники попарно проигрывают ситуацию, меняясь ролями. В каждом случае этюд, повторяется до тех пор, пока поведение главного участника диалога не получает удовлетворительной оценки психолога и других участников группы. После каждого этюда психолог комментирует поведение главного участника взаимодействия, отмечая позитивно выполненные элементы поведения и косвенно указывая на недостатка избегая оценочных суждений.

Предлагаемые ситуации для проигрывания

* Купленный вами накануне товар не вполне вас устраивает, и вы просит продавца обменять его.
* Кто-то пытается пройти вне очереди без всяких оснований, вы препятствует этому.

«•Вы очень торопитесь и просите согласия стоящих в очереди людей пропустить вас вперед.

* Вы отказываете коллеге, который все время стремится переложить на вас часть

своей работы.

* Вы просите коллегу подменить вас на рабочем месте на какое-то время.
* Соседка часто мешает вам своими разговорами. Вы объясняете ей это.
* Выражая вам порицание, члены вашей семьи ставят вам кого-то в пример. Вы отстаиваете собственные положительные качества.
* Настаиваете на том, что будете выполнять домашние обязанности в то время, которое удобно для вас.
* В споре с членами своей семьи найдите компромиссный вариант, попытайтесь убедить их в его целесообразности.

Комментарии. При возникающем сопротивлении в виде отказа от выполнения задания или смехе, желании все превратить в шутку необходима поддержка участника. При завершении упражнения участникам предлагается сказать друг другу что-нибудь хорошее, похвалить за удачно выполненные эпизоды. При наличии достаточного времени этап рефлексии можно включить в выполнение данного упражнения.

5. Рефлексия.

/